

NATURALNE MASECZKI

TAJEMNICA
ZDROWEJ
SKÓRY

BY

CHIC
CHIQ



DLA



E-BOOK

Ten e-book powstał jako uzupełnienie praktyki jogi twarzy o pielęgnację skóry. Znajdziesz w nim przepisy na naturalne maseczki, które możesz wykonać samodzielnie w domu.

POZNAJ PRZEPISY NA MASECZKI UZUPEŁNIAJĄCE PRAKTYKĘ JOGI TWARZY

Joga Twarzy nazywana jest naturalnym botoxem. Robi dla Twojej twarzy to samo, co Joga dla Twojego ciała – wzmacnia mięśnie! Poza tym łagodzi oznaki stresu, sptyca zmarszczki, a skóra staje się dotleniona i promienna!



REWITALIZUJĄCO
OCZYSZCZAJĄCA
**MASECZKA
Z KURKUMĄ**

Potrzebujesz:

- 2 łyżeczki mąki z ciecierzycy (możemy kupić ciecierzycę i utrzeć w młynku)
- 1 łyżeczka proszku z kurkumy
- 3-4 łyżeczki jogurtu naturalnego (lub jogurtu kokosowego)



REWITALIZUJĄCO-OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z KURKUMĄ

Zmieszaj mąkę z ciecierzycy kurkumą,
a następnie dodaj 3-4 łyżeczki jogurtu
naturalnego i wymieszaj do uzyskania gęstej
pasty. Rozprowadź na całej twarzy, pozostaw
na 20 minut,
a następnie zmyj letnią wodą.

Maseczka może troszeczkę zabarwić skórę,
dlatego najlepiej nałożyć ją
w trakcie wieczornej pielęgnacji. Warto też,
po zmyciu maseczki, spryskać skórę wodą
różaną, która dodatkowo ożywi skórę.

Maseczkę można nakładać nawet 2 razy
w tygodniu. Mąka z ciecierzycy jest
w szczególności korzystna dla skóry tłustej
typu Kapha dosza, ponieważ wchłania
nadmierne sebum, jogurt koi
i delikatnie oczyszcza, a kurkuma działa
przeciwzapalnie i wyrównuje koloryt skóry.

MOCNO
OCZYSZCZAJĄCA
MASECZKA
Z WĘGLEM
AKTYWNYM

Potrzebujesz:

- 1 łyżeczkę glinki najlepiej bentonitowej, ale może być inna ulubiona np. multani mitti itd.
- ¼ łyżeczki węgla aktywnego w proszku (można kupić tabletkę węgla i rozdrobnić ją, lub wsypać jedną kapsułkę węgla)
- 1 łyżeczka octu jabłkowego (opcjonalnie)



MOCNO OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z WĘGLEM AKTYWNYM

Wymieszaj wszystkie składniki razem w miseczce i dodaj trochę wody, aż uzyskasz pastę. Jeśli masz bardzo tłustą cerę dodaj 1 łyżeczkę octu jabłkowego, wspomogę on antybakteryjne działanie maseczki.

Nałóż maseczkę na twarz i pozostaw na max. 10 minut, a następnie zmyj letnią wodą. Jeśli masz problem z usunięciem czarnego koloru, możesz użyć dodatkowo hydrolatu, a następnie przetrzeć skórę ręcznikiem papierowym.

Maseczka jest silnie oczyszczająca, dlatego po jej zmyciu nasza skóra może być troszeczkę zaczerwieniona, nie musimy się niczym martwić to normalna reakcja, ponieważ pobudziliśmy krążenie krwi do naszej skóry twarzy.

Zaczerwienienie powinno zejść do 10 minut. Osoby z bardzo skórą suchą powinny wstrzymać się i nie aplikować maseczki z węglem, może ona okazać się dla nich zbyt mocna.



MASECZKA RYŻOWA NA PRZEBARWIENIA SKÓRY

Potrzebujesz:

- 1 łyżkę mąki
ryżowej
- mleko
(kokosowe)



MASECZKA RYŻOWA NA PRZEBARWIENIA SKÓRY

Do mąki ryżowej powoli dodaj mleko,
wymieszaj, aż uzyskasz pastę.

Następnie nałóż maseczkę na całą twarz
lub rejon na twarzy, gdzie chcesz
pozbyć się przebarwień.

Po 30 minutach zmyj letnią wodą.

Maseczka na bazie ryżu nakładana
regularnie 1-2 razy w tygodniu bardzo
dobrze radzi sobie z przebarwieniami
skóry (np. po słońcu lub po trądziku) oraz
koi
i redukuje zaczerwienienia.



MASECZKA
DETOKSYKUJĄCA
ZE SPIRULINĄ

Potrzebujesz:

- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka proszku
ze spiruliny

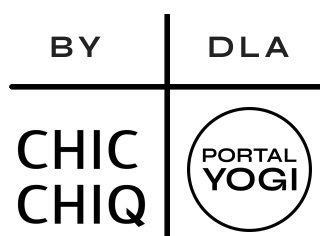


MASECZKA DETOKSYKUJĄCA ZE SPIRULINĄ

Zmieszaj miód i spirulinę
w miseczce do uzyskania pasty, oczyść
twarz, a następnie nałóż maseczkę na
skórę twarzy i szyi.

Pozostaw ją na 20 minut,
a następnie zmyj letnią wodą.

Maseczka sprawdzi się przy każdym
typie cery, skóra będzie nawilżona
i rozjaśniona, a w tym samym czasie
powalczy z bakteriami
i wyrówna jej koloryt.



MASECZKA
CUKROWA
Z ALOESEM

Potrzebujesz:

- 2 łyżki żelu
aloesowego

- 1 łyżkę
brązowego cukru



MASECZKA CUKROWA Z ALOESEM

Wymieszaj wszystkie składniki, aż cukier prawie się rozpuści w żelu.

Nałóż wodnistą pastę na oczyszczoną cerę palcami, a następnie delikatnie masuj okrężnymi ruchami przez kilka minut. Pozostaw maseczkę, aż do wyschnięcia i zmyj ją z twarzy letnią wodą.

Maseczka jest idealna do oczyszczania skóry z martwego naskórka i zanieczyszczeń, a cukier, który zatrzymuje nawilżenie w skórze, nie wysuszy jej.

O AUTORCE

Patrycja Pietracha-Rotithor przez wiele lat zamieszkiwała w Hong Kongu i Tokio. To właśnie w Azji zmieszła i nałożyła swoją pierwszą domową maseczkę. Zafascynowanie filozofią Ajurwedy w zakresie pielęgnacji skóry, włosów oraz zdrowia, a także osobistych doświadczeń, stały się inspiracją do stworzenia serii naturalnych maseczek.

Maski do twarzy są kluczowym elementem Ajurwedy i jednym z najstarszych kosmetyków na świecie. Nakładanie masek do twarzy stało się jej osobistym rytuałem, który daje czas na refleksję, relaks i dogodzenie swojej skórze. To dało początek inspirowanej Ajurwedą, lifestyle'owej marce kosmetyków CHIC CHIQ.

DLA



BY

CHIC
CHIQ

