

MIELE DI BELLEZZA

MASCHERA MILLEFIORI E YOGURT

1 cucchiaino di Miele Millefiori

1 cucchiaio di Yogurt intero

1 cucchiaino di Olio di Avocado

4 gocce di Olio essenziale di Geranio

Mescola insieme gli ingredienti fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Applicalo sul viso e lascia agire per circa 20 minuti. Poi risciacqua con acqua tiepida. Puoi fare la maschera una volta la settimana per idratare, rivitalizzare e nutrire la pelle secca e stressata.

SCRUB DOLCI LABBRA

20 grammi di Miele d'Arancio

3,5 gr di Olio di Jojoba

15 gr di Zucchero di Canna

4 gocce di Olio essenziale di Cannella (oppure di Limone)

Mescola insieme gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Utilizzane una piccolissima quantità sulle labbra umide strofinando con movimenti circolari. Poi risciacqua con acqua tiepida. Puoi usarlo più volte la settimana per rendere le tue labbra più lisce e nutrite.

DETERGENTE DA MANGIARE

50 gr di Farina di Avena (o Farina di Mandorle)

2 o 3 cucchiari di Miele d'Acacia

5 gocce di Olio essenziale di Lavanda vera (per pelli miste e grasse) oppure di Elicriso (per pelli delicate)

Mescola gli ingredienti in modo che il composto risulti corposo e conservalo in un barattolino in frigo (durerà circa una settimana). Dopo esserti struccata prendine una piccola quantità e mettila sul palmo della mano con qualche goccia d'acqua. Stemperando il tutto per creare una sorta di latte con cui detergere accuratamente il viso. Poi risciacqua con abbondante acqua tiepida. Puoi usarlo mattina e sera per detergere il viso e per avere un'azione rigenerante ed esfoliante della pelle del viso.

Mi trovi anche su Instagram: **lanaturopatacontadina**
e su Facebook: **Carla Damen - la naturopata contadina**
www.carladamen.com