

Η Μαρία - Μαρίνα Σεραφειμίδου μαγειρεύει καλλυντικά

Στο πρώτο της βιβλίο συγκέντρωσε τις συνταγές της και μας προτείνει μια επιστροφή στη φύση

Συνέντευξη στη ΔΕΜΟΝΙΑ ΒΑΣΒΑΝΗ

Μπείτε στην κουζίνα σας, πάρτε μέλι, τσάγια, μαγιονέζα, αβοκάντο, λάδι, αιθέρια έλαια και ετοιμαστείτε για συνταγές ομορφιάς! Η Μαρία - Μαρίνα Σεραφειμίδου, έχοντας σπουδάσει κοσμετολογία, αρωματοθεραπεία και έπειτα από δοκιμές και πειραματισμούς χρόνων, συγκέντρωσε τις δικές της συνταγές ομορφιάς σε ένα βιβλίο με τίτλο «Μαγειρεύω καλλυντικά» (εκδόσεις Παπαδόπουλος) και μας προτείνει να στραφούμε στη φύση για να έχουμε καλύτερη υγεία και πιο λαμπερό δέρμα.

-Γιατί Μαγειρεύετε καλλυντικά;
-Όπως στη μαγειρική φτιάχνω κάτι να το φάω γιατί ξέρω ότι θα μου κάνει καλό, έτσι και με αυτά τα καλλυντικά, τα φτιάχνω σπύτι γιατί ξέρω ότι έχουν αγνά υλικά και θα μου κάνουν καλό. Το δέρμα τρέφεται από μέσα, γι' αυτό και συνιστώ προσεγμένη διατροφή χωρίς ζάχαρη και όσο το δυνατό λιγότερη έκθεση στον ήλιο. Εξωτερικά το βοηθάμε με τις κρέμες και τα σέρουμ.

-Ποια ήταν η αφορμή για να βγάλετε το βιβλίο;
-Το βιβλίο είναι ένα απαύγασμα της δράσης μου τα τελευταία χρόνια. Και όταν ήρθε η κατάλληλη στιγμή κυκλοφόρησε. Έχω σπουδάσει τεχνικός τροφίμων και ασχολούμαι χρόνια με το χώρο των εναλλακτικών θεραπειών και τη διαιτολογία. Είχα και

ένα spa στο Κολονάκι όπου χρησιμοποιούσα τα καλλυντικά που έφτιαχνα. Παράλληλα συμμετείχα δέκα χρόνια στην εκπομπή της Μαρίας Μπεκατώρου στο ΑΡΤ, αλλά και στον «Όμορφο κόσμο το πρωί» μαγειρεύουμε καλλυντικά για τη φυσική υγεία και ομορφιά, ενώ μέχρι πρόσφατα είχα μια εκπομπή στο zougla.gr όπου και πάλι ασχολούμουν με ό,τι έχει σχέση με την υγεία, τη φυσική διατροφή, συνταγές που μας έρχονται από παλιά και μπορούν να γιατρέψουν κάποια πράγματα, με τη διατροφή του Ιπποκράτη και βέβαια με τα φυσικά καλλυντικά.

-Τι πλεονεκτήματα έχουν τα φυσικά καλλυντικά σε σχέση με αυτά που πωλούνται στο εμπόριο;
-Πολλά! Γιατί είναι φυσικά, φυτικά, δεν χρησιμοποιούμε parabens, ούτε χρησιμοποιούμε χρώματα και χημικά. Για να βγει ένα προϊόν στο εμπόριο, όσο φυσικό κι αν λέγεται ότι είναι, δεν μπορεί να μην έχει κάποια συντηρητικά. Υπάρχουν βέβαια κάποια φυσικά συντηρητικά, αλλά δεν είναι τόσο δυνατά ώστε να μπορούν να μπουν σε ένα προϊόν που θα πωλείται σε οποιοδήποτε συνθήκες σε κάποιο κατάστημα για πολλούς μήνες. Θα έλεγα πως ό,τι είναι μη χημικό είναι καλό. Άλλωστε υπάρχει και ντόρος με όλα αυτά τα χημικά που βάζουν πχ στις οδοντόκρεμες, στις κρέμες για τα χέρια κοκ. Σκεφτείτε ότι το baby oil καμιά σχέση με baby δεν έχει γιατί είναι από τα κατακάθια του πετρελαίου. Ένα άλλο παράδειγμα είναι η βαζελίνη που είναι πετρελαιοχη-

μικό, όμως χρησιμοποιείται κατά κόρον για χρόνια.
-Αντί αυτών τι μπορεί να χρησιμοποιεί κανείς;
-Γράφω εναλλακτικές προτάσεις στο blog μου prettyalchemy.blogspot.gr που βάζω συνέχεια φυσικές συνταγές, ή μπορεί κανείς να δει συνταγές στο κανάλι μου στο youtube Marina Serafididou όπου έχω σχεδόν όλες τις εκπομπές που έχω κάνει στη Μαρία Μπεκατώρου. Επίσης γράφω και σε άλλα sites (www.dearmom.gr, www.govastileto.gr, www.tsemperlidou.gr).

-Θυμάστε το πρώτο καλλυντικό που φτιάξατε;
-Ήταν κρέμα για το πρόσωπο και το σώμα. Αν και σαν ειδικός αρωματοθεραπείας, πάντα έφτιαχνα λάδια. Μια μέρα όμως σκέφτηκα κάνω τις δικές μου κρέμες για πλυνγκ και τα χρησιμοποιήσαμε και στο spa. Οι πελάτισσές μου είχαν ενθουσιαστεί. Και κάπως έτσι ξεκίνησα να φτιάχνω καλλυντικά και αποφάσισα να βγάλω και στη συνέχεια το βιβλίο.

-Πόσο ασφαλή και πόσο αποτελεσματικά είναι αυτά τα καλλυντικά;
-Είναι ασφαλή γιατί τα χρησιμοποιώ εδώ και 15 χρόνια. Δεν βάζω χημικά, μόνο φυτικά, με ένα φυσικό συντηρητικό, μόνο και μόνο επειδή χρησιμοποιώ στα έλαια μεγύματα και για τη καλύτερη διάρκεια των συστατικών είναι καλό να φυλάσσονται στο ψυγείο. Αλλά και στο ντουλάπι, αρκεί να μην τα βλέπει ο ήλιος και να μην έχει ζέση.



-Τι θα ακολουθήσει;
-Το «Μαγειρεύω καλλυντικά» είναι μόνο η αρχή. Έχω 250 συνταγές στο βιβλίο και στο τέλος υπάρχει ένα μέρος για εναλλακτικές θεραπείες ασθενειών πχ πώς να φτιάξει κανείς με ερχώματα ή βάμματα, ρο-

φήματα για να αποφύγει πχ το κρυολόγημα, να ενεργοποιήσει το μεταβολισμό του, να μην έχει αϋπνίες κλπ. Είναι ένα βιβλίο που μπορεί να το χρησιμοποιήσει ο καθένας χωρίς να έχει γνώσεις χημείας.

Η Μαρία - Μαρίνα Σεραφειμίδου μας έδωσε συμβουλές για να κάνουμε το δικό μας spa

Το δικό σας spa!
Είμαστε στην Άνοιξη, επιτρέψτε στον εαυτό σας λίγη πολυτελή περιποίηση και αναζωογόνηση! Κάντε το δικό σας Spa στο σπίτι!
•Wrap σώματος με μικροφύκια: Περιέχουν αμινοξέα, ορυκτά άλατα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, αλλά και ιώδιο που μπορεί να ενεργοποιήσει τον μεταβολισμό των λιπαρών ουσιών. Έτσι απομακρύνονται ταχύτατα και οι τοξίνες. Τυλίγετε την κοιλιά, τους γλουτούς και τους μηρούς. Με μόλις μία θεραπεία μπορείτε να χάσετε μερικά εκατοστά.

•Θεραπείες με ζεστή σοκολάτα: Συνήθως διαρκεί μία ώρα. Η επιδερμίδα καλύπτεται με ζεστό μους σοκολάτας και οι πολυφαινόλες που περιέχονται στη σοκολάτα εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες και δρουν αναζωογονητικά για τα κύτταρα. Έπειτα, ακολουθεί ένα χαλα-

ρωτικό μασάζ με λάδι ινδικής καρόδας, που καταπραίνει την ξηρή από τον χειμώνα επιδερμίδα. Ολοκληρώνετε με ένα φλιτζάνι ζεστής σοκολάτας (ροφήματος), που θα ενεργοποιήσει την έκκριση σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

•Λουτρό σε ζεστό λάδι argan: Η θερμότητα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, σφίγγει το σώμα και χαρίζει νέα ενέργεια. «Υγρό χυνόσάφου» ονομάζεται σε κάποιες χώρες αυτό το λάδι, που παράγεται από τους σπόρους του δέντρου argan. Το χρησιμοποιούν στα μαλλιά, το δέρμα και τα νύχια για νεανική εμφάνιση, ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία. Τα λιπαρά οξέα που περιέχονται σε ποσοστό 80% στο λάδι argan εξασφαλίζουν την άψογη λειτουργία του φυσικού αμυντικού μηχανισμού του δέρματος, καταπραίνουν τους ερεθισμούς, αναζωογονούν τα κύτταρα και χαρί-

ζουν στιλντότητα. Επιπλέον, τα αντιοξειδωτικά στοιχεία της βιταμίνης Ε αποτελούν την ιδανική αντιγηραντική προστασία. Αυτό θα το εκτιμήσουν ιδιαίτερα τα ταλαιπωρημένα από το κρύο χέρια, τα οποία, μετά από 5 λεπτά εμβάπτισης σε αυτό το θαυματουργό έλαιο, αποκτούν πάλι άψογη εμφάνιση!

• Αρώμα λιβανιού: Το άρωμα αυτό είναι μεθυστικό και έχει θεραπευτικές ιδιότητες. "Το λιβάνι διώχνει μακριά το άγχος της ημέρας και φέρνει όμορφα όνειρα" λέει ένα παλιό αραβικό γινώμικό. Ίσως επειδή παλαιότερα γνώριζαν ότι με την καύση αυτής της ρητίνης δέντρου απελευθερώνονται ψυχοενεργά συστατικά που επιτρέπουν την βαθύτερη εισπνοή και ηρεμούν την ψυχή. Το λιβάνι έχει αναβιώσει στις μέρες μας και το συναντά κανείς σε αρωματικά κεράκι και στικ, αλλά και σε αρώματα.

• Πουγκιά βοτάνων: Πουγκιά που περιέχουν κομμάτια μοσχολέμονου και ένα μείγμα αρωματικών βοτάνων εμβαπτίζονται μέσα σε καυτό λάδι. Έπειτα, 2 ζεστά πουγκιά χρησιμοποιούνται για μασάζ, αρχικά με απαλά κτυπήματα και μετά με κυκλικές κινήσεις. Η μεγάλη θερμότητα ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, ενώ τα μεθυστικά αρώματα δρουν σαν χαλαρωτικό.

Φυσικές συνταγές
Body scrub με κακάο
1/2 φλιτζάνι ζάχαρη, 2 κουταλιές σογιέλαιο ή ηλιέλαιο, 2 κουταλιές φρέσκο γάλα πλήρες, 1 κουταλάκι κακάο.
Αναμιγνύετε τα υλικά και απλώνετε το μείγμα για απολέπιση στο σώμα. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό.
Tip
Μπορείτε να αντικαταστήσετε το κακάο με καφέ (όχι στιγμιαίο).
Μάσκα προσώπου θρέψης με κακάο

1 κουταλιά γιαούρτι πλήρες στραγγιστό, 1/2 κουταλάκι λάδι (ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο, σιγαμέλαιο ή λάδι αβοκάντο), 1 κουταλιά κοφτή αλεύρι, 1 κουταλάκι κοφτό κακάο.
Αναμιγνύετε όσπου να ομογενοποιηθούν. Απλώνετε το μείγμα σε καθαρό, στεγνό πρόσωπο, αφήνετε 15-20 λεπτά και αφαιρείτε με χλιαρό νερό κι ένα σφουγγαράκι.
Αναμιγνύετε τα υλικά σε χλιαρή θερμοκρασία, όσπου να ομογενοποιηθούν. Απλώνετε σε καθαρό στεγνό πρόσωπο, αφήνετε 15-20 λεπτά και αφαιρείτε με χλιαρό νερό κι ένα σφουγγαράκι. Η μάσκα έχει και ήπια απολεπιστική δράση.