

**ΥΓΕΙΑ** διατροφή



**Ρ**ίξτε μια ματιά στο ντουλάπι σας... Έχετε μερικά φουντούκια και λίγο μέλι; Αρκούν για να φτιάξετε το δικό σας scrub προσώπου.

Βρήκατε μαγειρική σόδα και κορν φλάουερ; Ξέρετε τι μπορούν να δώσουν αν τα συνδυάσετε με ελάχιστα ακόμα υλικά; Τους δικούς σας υπέροχους κόκκους για ένα αρωματικό, απολαυστικό αφρόλουτρο. Μήπως σας περισσεύει λίγη μαγιονέζα; Είναι τέλεια για μάσκα ομορφιάς. Και μήπως στο μπάνιο σας κρύβονται μπουκαλάκια με τα αγαπημένα σας αιθέρια έλαια; Πάρτε τα στα χέρια και δημιουργήστε ένα σούπερ ενυδατικό λάδι.

**Η Μαρία-Μαρίνα Σεραφειμίδου**, μετά από πολυετείς σπουδές πάνω στην Κοσμετολογία και την Αρωματοθεραπεία, έπειτα από δοκιμές και πειραματισμούς χρόνων, συγκέντρωσε μερικές από τις αγαπημένες της φυσικές συνταγές ομορφιάς και περιποίησης σώματος και τις μοιράζεται με όσους θέλουν να μάθουν πώς να... μαγειρεύουν τα δικά τους καλλυντικά, μέσα από το βιβλίο της «**ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ**», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**».

Όλα τα προϊόντα, φτιαγμένα με απλά υλικά και καθημερινά εργαλεία. Μάσκες και ενυδατικές κρέμες προσώπου και σώματος, scrub με αντιγηραντικές ιδιότητες, σαμπουάν μπίρας ή με βότανα, αρωματικά σαπούνια, αντηλιακά για ασφαλές μαύρισμα, κολόνιες, κρέμες κατά των ραγάδων, αγνές βρεφικές κρέμες, a f t e r shave

**ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ...**

Δεν χρειάζεστε σπουδές χημείας, ούτε είναι απαραίτητο να είστε αισθητικός ούτε, φυσικά, να διαθέτετε κάποιο επιστημονικό εργαστήριο για να βάλετε τα καλλυντικά στην κουζίνα σας... Όλα γίνονται με απλά βήματα και με υλικά που ήδη έχετε στο σπίτι σας ή με κάποια που μπορείτε εύκολα να βρείτε.



lotion, δεκάδες ακόμα καλλυντικά, αλλά και μίγματα για την αντιμετώπιση παθήσεων.

**ΤΑ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

- Γυάλινα και κεραμικά μπλ για ανάμιξη, ζέσταμα στο φούρνο μικροκυμάτων και αποθήκευση των προϊόντων.
- Γυάλινες πυρίμαχες μεζούρες. Χρησιμοποιούνται για τα πάντα. Το γυαλί δεν αντιδρά με κανένα από τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε για τα καλλυντικά σας και πλένεται εύκολα.
- Διάφορα βαζάκια, μπουκαλία, μπλ και δοχεία σπρέι.
- Εργαλείο για το ξεφλούδιμα λαχανικών.



- Εργαλείο ξεφλουδίσματος και αποχρωμάτισης για εσπεριδοειδή για να αφαιρέτε τη φλούδα και το χυμό από εσπεριδοειδή. Μπορείτε να κάνετε την ίδια δουλειά με ένα κοφτερό μαχαίρι.
- Ηλεκτρική εστία ή/και φούρνος μικροκυμάτων. Θα χρειαστεί σε αρκετές συνταγές να ζεστάνετε ορισμένα υλικά ώστε να τα λιώστε. Αντί για φούρνο μικροκυμάτων μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπεν μαρί (1 καταρολάκι με νερό που βράζει και από

- πάνω πυρίμαχο σκεύος που δεν ακουμπά στο νερό).
- Θερμόμετρο κουζίνας.
- Καταρολάκια. Προτιμήστε τα από ατσάλι και εμαγιέ, διότι το αλουμίνιο και ο σίδηρος ενίοτε αντιδρούν με κάποια υλικά.
- Μαχαίρια.
- Μεζούρες και κουτάλια. Απαραίτητα για να υπολογίζετε σωστά τις ποσότητες των υλικών.
- Μίξερ χειρός ή ηλεκτρικό σύρμα.
- Μπλέντερ ή κουζινομηχανή. Ιδανικό για την ανάμιξη και το ανακάτεμα σε κρέμες και λωσιόν.
- Μύλος καφέ για να αλέθετε

**ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ**



**ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ**

Αβοκάντο, αιθέρια έλαια, αλάτι, aloe vera (σλόη), αμυγδαλέλαιο, αμελίδα, ασπιρίνη, βάμμα βενζόης, βερικοκέλαιο, βιταμίνη Α, βιταμίνη C και E, βόραξ, βοτανικά τσάγια, βότκα (αλκοόλ), βούτυρο κακάο, βρώμη, γιαούρτι, γλυκερίνη, εκχυλίσματα και αρώματα, έλαιο από κουκούτσια σταφυλιών, ελαιόλαδο, έλαιο jojoba, έλαιο tea-tree, θειικός άργιλος, καθαριστικό αλάτι, καλαμποκάλευρο (κορν φλάουερ), καστορέλαιο ή ρετσινόλαδο, κερί μέλισσας, λάδι αβοκάντο, λάδι καρύδας, λάδι macadamia, λανολίνη, λεμόνι και όλα τα εσπεριδοειδή, λουλούδια, μαγειρική σόδα, μαγιονέζα, μέλι, μπίρα, νερό, ξίδι, ορυκτέλαιο, πράσινο τσάι, ροδόενδρο, σαπούνι, σαπούνι Καστίλλης ή Μασσαλίας, σιτέλαιο, στσαρικό οξύ.

φλούδες και βότανα.

- Παλιές φόρμες για κέικ ή θήκες για muffins. Χρησιμοποιούνται σαν καλούπια για την παρασκευή σαπουνιού.
- Ράβδος ανάμιξης (εναλλακτικά κινέζικα ξυλάκια φαγητού).
- Σουρωτήρι για στράγγισμα.
- Σταγονόμετρο για να προσθέσετε αρώματα και φυσικά συντηρητικά.
- Τρίφτης.
- Φίλτρα καφέ, χαρτί κουζίνας, τουλπάνι (ύφασμα για στράγγισμα τυριού).
- Χωνί για να βάζετε τα προϊόντα σας σε μπουκαλία και για εργασί-

ες φιλτραρίσματος.

Δεν είναι απαραίτητο να διαθέτετε όλα τα αντικείμενα που αναφέρονται παραπάνω, για παράδειγμα, ένα μπλέντερ, ένα μίξερ χειρός ή μια κουτάλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ανακάτεμα.

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ**

Πάντα αποθηκεύετε τα προϊόντα σας σε καθαρά βαζάκια και μπουκαλία. Προσπαθείτε να κρατάτε τα δάχτυλά σας όσο περισσότερο μπορείτε έξω από τα δοχεία όπου αποθηκεύετε τα καλλυντικά σας. Πάντα να πλένετε τα χέρια σας

προτού ξεκινήσετε μια παραγωγή φυσικού καλλυντικού, αλλά και οποτεδήποτε χρησιμοποιείτε ένα. Να θυμάστε ότι κάθε φορά που βάζετε τα δάχτυλά σας στο βαζάκι, ξένα μικρόβια και άλλες ουσίες μπορούν να αναπτυχθούν. Χρησιμοποιείτε μπάλες από βαμβάκι, μπατονέτες ή μικρές σπάτουλες όποτε είναι εφικτό ή εφαρμόζετε το προϊόν με καθαρά χέρια. Αποθηκεύετε τα προϊόντα σας σε δροσερό, σκοτεινό και στεγνό μέρος. Η θερμότητα και το φως μπορούν κάποιες φορές να αλλοιώσουν τη σύσταση ενός προϊόντος.

Αν τα συστατικά ενός προϊόντος διαχωριστούν, μην ανησυχίσετε. Συνήθως μπορείτε να το σώσετε, απλώς ανακατεύοντας καλά το μίγμα ή δουλεύοντάς το ξανά με μίξερ.

Αν κάτι μυρίζει άσχημα, για παράδειγμα, μια όξινη μυρωδιά, τότε πιθανότατα έχει χαλάσει και πρέπει να το πετάξετε. Από τη στιγμή που ένα προϊόν έχει χαλάσει, δεν υπάρχει τρόπος να το επαναφέρετε σε καλή κατάσταση. Είναι σαφώς ασφαλέστερο να φτιάξετε καινούργια παρτίδα.



Το βιβλίο «**ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ**» (εκδόσεις «**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**») περιέχει, επίσης, πάνω από 250 συνταγές για να φτιάξετε εύκολα και ποιοτικά τα δικά σας φυσικά καλλυντικά, βότανα και αιθέρια έλαια που αποτελούν πρωταγωνιστές των εναλλακτικών θεραπειών, καθώς και αποτελεσματικά μίγματα που βοηθούν να αντιμετωπίσουμε κάποιες απ' τις συχνότερες παθήσεις του οργανισμού, σε γυναίκες και άντρες.

