

14/10/15

**Η Μαρία – Μαρίνα Σεραφειμίδου συγγραφέας του βιβλίου «Μαγειρεύω καλλυντικά στο agrinio-life. Συνέντευξη στην Ιουλία Ιωάννου**

Την **Παρασκευή 16 Οκτωβρίου** θα γίνει η παρουσίαση του βιβλίου **«Μαγειρεύω καλλυντικά»** στην Δημοτική Αγορά Αγρινίου στα πλαίσια των εκδηλώσεων **ΕΛΑΙΑ 2015**.

Με την ευκαιρία αυτή η κυρία **Σεραφειμίδου** θα παρασκευάσει μπροστά στο κοινό τις συνταγές της και θα υπογράψει τα αντίγραφα του βιβλίου της.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί μας ενημερώνει σχετικά με την ωφέλεια των σπιτικών καλλυντικών και τον τρόπο που μπορούμε όλοι μας να τα κατασκευάσουμε και να δούμε τα αποτελέσματα στην υγεία και την καθημερινότητά μας.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δείτε τη σελίδα της στο facebook **Marinas Very Natural-skin care**

**– Όπως το παρουσιάζετε δείχνει τόσο απλό να αρχίσουμε να κατασκευάζουμε τα καλλυντικά μας για όλη την οικογένεια, αρκεί να κατανοήσουμε το πιο απλό, ότι οι πρόγονοί μας «κάτι ήξεραν»! Τι έγινε και στην πορεία αλλάξαμε τόσο πολύ τις αγνές συνήθειές μας;**

Πράγματι έτσι είναι, αν κάποιος κατανοήσει ότι οι άνθρωποι κατασκεύαζαν μόνοι τους τα πάντα, με δικά τους προϊόντα που είχαν στο χωράφι τους, στα ντουλάπια τους, εύκολα θα καταλάβει ότι όποιος θέλει μπορεί να φτιάξει και τα δικά του καλλυντικά. Άλλωστε μέσα στο βιβλίο μου είναι όλα τόσο αναλυτικά δοσμένα, σαν συνταγές μαγειρικής, με δοσολογίες και τρόπο παρασκευής των πάντων.

Η εύκολη ζωή που μας παρουσιάστηκε μέσα από το μάρκετινγκ και τη διαφήμιση και που έχουμε συνηθίσει όλοι μας, μας έκανε να στραφούμε σε όλα τα έτοιμα προϊόντα και να ξεχάσουμε τις αγνές μας συνήθειες. Κι όμως, είναι τόσο απλό να αλλάξουμε αυτές τις συνήθειες ξανά.

**– Είναι αλήθεια ότι η φύση είναι γεμάτη από υλικά που μπορούν όχι μόνο να θρέψουν αλλά και να ομορφύνουν τον άνθρωπο. Πιστεύετε ότι η εμπορευματοποίηση των πάντων οφείλετε στην απομάκρυνσή μας από τα φυσικά προϊόντα;**

Φυσικά, η διαφήμιση και η εμπορευματοποίηση των προϊόντων έχει κάνει καλή δουλειά, μας έχει γίνει συνήθεια. Όμως η φύση έχει τόσα πολλά να μας δώσει, βότανα, μέλι, ξηρούς καρπούς, αγνά προϊόντα που παρασκευάζονται όπως γιαούρτι αλλά και τόσα άλλα που θα εκπλαγείτε αν δείτε τη χρησιμότητά τους και το πόσο απλό είναι να τα χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε κάτι από το να το πετάξετε αν μείνει μια μικρή ποσότητα για παράδειγμα.

**– Μια δικαιολογία που μπορεί κάποιος να πει είναι ότι δεν προλαβαίνει να ασχοληθεί με την κατασκευή ενός προϊόντος και ότι είναι πολύ πιο εύκολο να το βρει έτοιμο στο ράφι ενός καταστήματος. Πείτε μας τι θα απαντούσατε στον πιο δύσπιστο ως προς τη δυσκολία της κατασκευής των χειροποίητων και αγνών καλλυντικών του;**

Έχω συναντήσει πολλές φορές γυναίκες που λένε ότι βαριούνται να ασχοληθούν και με αυτό, τη στιγμή που κάνουν τόσα άλλα! Όμως το παν είναι να μπει στη φιλοσοφία του να κατασκευάσεις κάτι μόνος σου. Όπως φτιάχνει κάποιος ένα χειροποίητο κόσμημα, ένα

έπιπλο ή ακόμα πιο απλά όπως φτιάχνετε τα γλυκά σας ή μαγειρεύετε καθημερινά. Όταν μάλιστα δοκιμάσετε αυτό που φτιάξατε και δείτε και τα αποτελέσματα στο δέρμα σας, στην υγεία σας, τότε σίγουρα θα θέλετε να το ξανακάνετε.

**– Πιστεύετε ότι η οικονομική κρίση τουλάχιστον έχει βοηθήσει σε αυτό, στο να στραφούμε και πάλι σε ό,τι μας δίνει πλουσιοπάροχα η μητέρα φύση, καθώς δεν έχουμε τη δυνατότητα να σπαταλάμε άσκοπα τα χρήματά μας σε πολυτέλειες;**

Πιστεύω ότι η κινητήριος δύναμή μας είναι η θέληση που έχουμε να στραφούμε και πάλι σε ό,τι πλουσιοπάροχα μας παρέχει η φύση. Πότε εμφανίστηκε η οικονομική κρίση στην Ελλάδα, τα τελευταία οχτώ χρόνια! Σε άλλες χώρες όμως όπως στην Αγγλία που σπούδαζα ήταν ήδη διαδεδομένα τα χειροποίητα καλλυντικά πάρα πολλά χρόνια πριν. Η κρίση ήταν το κερασάκι στην τούρτα ώστε να καταλάβουμε ότι κάποια πράγματα ήταν άσκοπα, ότι ξοδεύαμε για πράγματα που όχι μόνο δεν τα είχαμε ανάγκη αλλά και ότι καταπονούσαμε την υγεία μας με τις λάθος επιλογές μας σε όλους τους τομείς και στη διατροφή και την ομορφιά.

**– Η υγιεινή διατροφή είναι τρόπος ζωής, έχει μόνο οφέλη και χαρίζει εκτός από υγεία και μακροζωία. Γιατί όμως στην πορεία παρεκτρεπόμαστε, τι μας κάνει και ξεφεύγουμε από τη σωστή πορεία που μαθαίνουμε από τις οικογένειές μας, γιατί τα παιδιά μας ακολουθούν το λάθος τρόπο από αυτόν που τους διδάξαμε ως προς την περιποίηση και προσοχή του σώματός τους;**

Τα πάντα ξεκινούν από την οικογένεια, αν μάθουμε στα παιδιά μας ότι είναι πολύ σημαντικό να σέβονται την υγεία και το σώμα τους, αν μέχρι τα δεκαοχτώ που τα έχουμε κοντά μας πάρουν σωστές διατροφικές συνήθειες, δεν νομίζω ότι μετά θα αλλάξουν δραματικά. Το παν είναι το μέτρο σε όλα, και αναψυκτικά θα πει κάποιος και γλυκό θα φάει και σοκολάτα, αλλά όχι σε καθημερινή βάση. Όταν υπάρχει ένα μέτρο, όταν δεν γίνεται κατάχρηση όσων μπορούμε να έχουμε τότε θα έχει γίνει τρόπος ζωής και η σωστή περιποίηση και η ομορφιά στο σώμα και το δέρμα μας.

**Την Παρασκευή το απόγευμα λοιπόν, θα έχουμε τη δυνατότητα να γνωρίσουμε από κοντά την Μαρία Μαρίνα Σεραφειμίδου, όσοι βρισκόμαστε στο Αγρίνιο, και να την απολαύσουμε επί το έργον!**

<http://agrinio-life.gr/%CE%B7-%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%BD%CE%B1-%CF%83%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B5%CE%B9%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%BF%CF%85-%CF%83%CF%85%CE%B3%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86/>