

20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2015

PUBLIC GUESTS

Η Μαρία-Μαρίνα Σεραφειμίδου μοιράζεται αποκλειστικά με το Public Blog, 3 μοναδικές συνταγές με λεβάντα!

ΜΑΡΙΑ - ΜΑΡΙΝΑ ΣΕΡΑΦΕΙΜΙΔΟΥ



Τώρα τον Μάρτιο, που η άνοιξη έχει μπει για τα καλά, όλοι μας θέλουμε να ξεφορτωθούμε μια και καλή τα σημάδια που άφησε πίσω του ο χειμώνας και **να περιποιηθούμε τον εαυτό μας λίγο περισσότερο, αποκτώντας αυτήν τη λάμψη που θα μας χαρίσει ένα κοπλιμέντο παραπάνω!** Και μπορεί να αναρωτιέστε πώς θα τα καταφέρετε, χωρίς μάλιστα να χαλάσετε πολλά χρήματα, εμείς όμως σας έχουμε ήδη τη λύση και ακούει στο όνομα λεβάντα! Μιλήσαμε, λοιπόν με τη **Μαρία-Μαρίνα Σεραφειμίδου**, τη συγγραφέα του βιβλίου "[Μαγειρεύω καλλυντικά](#)", και μας αποκάλυψε μερικές από τις μαγικές ιδιότητες της λεβάντας, αλλά και **3 συνταγές που θα βρείτε μόνο εδώ για να αξιοποιήσετε τις ιδιότητες αυτές υπέρ σας!**

Δείτε τι μπορεί να κάνει για εσάς το καταπληκτικό φυτό της λεβάντας και τα παράγωγά του!

- Το **αιθέριο έλαιο** της λεβάντας ρυθμίζει την παραγωγή σμήγματος στο δέρμα, έχει **αντισηπτική και αποτοξινωτική δράση και παράλληλα ευνοεί την ανάπτυξη των κυττάρων.**
- Μπορείτε να προσθέσετε τριμμένα λουλούδια λεβάντας σε σαλάτες, μαρμελάδες, σπιτικά κέικ και μπισκότα!
- Η λεβάντα βοηθά στην αντιμετώπιση της πιτυρίδας και γενικότερα θρέφει τα μαλλιά. Κάντε ένα τσάι με φρέσκα ή ξηρά λουλούδια και, αφού κρυώσει, ξεβγάλτε με αυτό τα

- μαλλιά σας.
- Το αιθέριο έλαιο λεβάντας διαλυμένο σε νερό μπορεί να σας ανακουφίσει από ένα ηλιακό έγκαυμα.
 - 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα στο μαξιλάρι σας θα σας βοηθήσουν να κοιμάστε πιο ήρεμα –μάλιστα δεν αφήνει ίχνη στο ύφασμα!
 - Αν έχετε στεγνωτήριο, μπορείτε να αρωματίζετε τα ρούχα σας με λεβάντα. Απλά βάλτε σε ένα υφασμάτινο σακουλάκι μια χούφτα λουλούδια λεβάντας, δέστε το και ρίξτε το στον κάδο. Θα δώσει άρωμα όχι σε ένα, αλλά σε περίπου 20 κύκλους στεγνωμάτος.

Μάσκα για ξηρό, αφυδατωμένο δέρμα (ηλικίες άνω 45)

Ανακατεύουμε στο μίξερ 3 κουταλιές λάδι αβοκάντο, 1-2 κουταλιές καολίνη (άσπρος άργιλος). Προσθέτουμε στο μείγμα 1/2 μισή μπανάνα ώριμη λιωμένη. Προσθέτουμε 1 κουταλάκι λάδι jojoba, 1 κουταλάκι μέλι, 1/2 κουταλάκι γύρη σε σκόνη (προαιρετικά), 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο μύρο, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λιβάνι και 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα. Απλώνουμε σε λαιμό, πρόσωπο και ντεκολτέ, αφήνουμε 20-25 λεπτά, ξεβγάζουμε απαλά με χλιαρό νερό και απλώνουμε ενυδατική κρέμα.

Ενυδατική κρέμα χεριών

4 κουταλιές λεβαντόνερο, 4 κουταλιές αμυγδαλέλαιο, 1 κουταλιά της σούπας ειδικό κερι γαλακτοματοποίησης (emulsifying wax), 7 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα.

Βάζουμε σε μπεν μαρί το κερι και το αμυγδαλέλαιο, ώσπου να λιώσουν και να ομογενοποιηθούν. Βάζουμε 1 λεπτό στον φούρνο μικροκυμάτων το λεβαντόνερο να ζεσταθεί, το προσθέτουμε στο μείγμα και ανακατεύουμε γρήγορα, να γίνει άσπρη κρέμα. Μόλις κρυώσει λίγο (όχι να πήξει), προσθέτουμε το αιθέριο έλαιο.

Λάδι για ραγάδες

10 ml λάδι jojoba, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο μανταρίνι και 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο πορτοκάλι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπουκαλί σπρέι και κάνουμε επαλείψεις. Μην το χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης!



Βασική συμβουλή!

Η λεβάντα πρέπει να φυλάσσεται πάντα σε σκούρο γυάλινο μπουκαλάκι. Το αιθέριο έλαιο λεβάντας δεν έχει το βιολετί χρώμα του φυτού, αλλά ένα ανοιχτό πρασινωπό χρώμα.

Περισσότερες σπιτικές συνταγές για καλλυντικά θα βρείτε στο βιβλίο της Μαρίας-Μαρίνας Σεραφειμίδου, Μαγειρεύω καλλυντικά, το οποίο κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Παπαδόπουλος και θα το βρείτε [εδώ](#).

<http://blog.public.gr/i-maria-marina-serafimidou-mirazete-apoklistika-me-to-public-blog-3-monadikes-sintages-me-levanta/>