

Hudvård, ansiktsvatten och ansiktsmask, naturliga ingredienser

Ansiktsvatten med timjan för oren hud och acne

Timjan är en fantastisk ört som kan ta kål på de bakterier som frodas i finnar och acne.

Ta en stor nypa färsk eller torkad timjan, slå på vatten och koka upp. Låt det sedan stå och dra en stund, när vattnet nått behaglig temperatur silar man bort örterna. Avkoket kan användas som ansiktsvatten att klappa in i huden eller som spray att spraya över ansiktet lite då och då under dagen. Det är också mycket bra att doppa en tunn handduk i och lägga över det väl rengjorda ansiktet som ett omslag.

Havreknytte för torr och irriterad hud

Havre innehåller slemämnen som är fantastiska för torr och känslig hud. De lägger sig som ett svalkande balsam över röda partier och är perfekt vid kliande hårbotten. Lägg en näve havregryn och en nypa torkad lavendel i en mixer och kör runt tills det är finfördelat som ett grovt mjöl. Ta en glesvävd strumpa eller en tunn handduk och lägg blandningen i och knyt åt.

Koka upp en liter vatten och lägg knytet i en skål. Slå vattnet över knytet, låt det stå och dra i 15 min.

Ta med knytet i duschen eller badet och använd som tvättsvamp. När du klämmer på knytet utsöndras ett lent, välgörande slem som du kan gnida in i ansikte och hårbotten.

Tvätta hela kroppen med knytet och smörj sedan in dig med en vegetabilisk olja av till exempel mandel eller oliv.

Rengörande och utrensande kiwi- och jordgubbsmask för alla hudtyper.

Den här exfolierande ansiktsmasken doftar underbart och är riktigt välgörande för huden. Ingredienserna bör vara ekologiska.

- 2 jordgubbar
- 2–3 cm tjock skiva kiwi (utan skal)
- 1 tsk honung
- 1/2 tsk olivolja
- 1/2 msk havregryn, krossade eller mixade till ett fint pulver
- 1 msk majsmjöl

För extra näring lägg till en äggula. För extra doft, droppa i två droppar av en eterisk olja.

Mosa jordgubbarna och kiwin i en skål eller en mixer, droppa i honungen och oljan medan blandningen mixas ihop. När du har fått en jämn fin smet, blanda i havregrynen och majsmjölet.

Applicera blandningen på ren hud. Massera några sekunder för att skrubba bort döda hudceller. Låt sedan masken sitta kvar i 10–15 minuter så huden hinner tillgodogöra sig alla välgörande fetter, kiwins antioxidanter och jordgubbarnas vitaminer. Honungen verkar bakteriedödande och mjukgörande och havrens slemämnen återfuktar och lugnar känslig hud.