

Spróbuj zrelaksować się wykonując coś dla siebie. Proponuję Wam zrobić w domu SPA. Zrób coś dla siebie-możesz zadbać o twarz,paznokcie,możesz wybrać gotowe kosmetyki lub poszukać coś w zasięgu ręki.Poniżej proste pomysły i link do relaksującej muzyki z odgłosami lasu.

Każdy (a) z nas wie, że owsianka ma zbawienny wpływ na figurę. Ale czy z płatków owsianych stosowanych zewnętrznie też można czerpać korzyści dla ciała? Okazuje się, że wykonana z nich **maseczka** doskonale wpływa na cerę, przywracając jej świeżość i **zdrowy koloryt!** To nie wszystko - dzięki niej pozbędziesz się trądziku, bowiem posiada działanie antybakteryjne, oraz nawilżysz zmęczoną skórę twarzy. Wszystko za sprawą zawartej w płatkach **witaminie E**, jak i minerałom, czy substancjom śluzowym. **Maska owsiana** nie podrażnia cery, a jej skład można zmieniać zależnie od potrzeb. Gdy do tego **domowego kosmetyku** dodasz białko kurze i oliwę, uzyskasz naturalny efekt ściągający. Za to skład wzbogacony w **jogurt naturalny**, lub miód, skutecznie upora się z problemami skórnymi!

## **Maska owsiana - przepis**

### **Składniki:**

3 łyżki płatków owsianych

łyżeczka miodu

1/4 szklanki ciepłej wody

łyżeczka soku z cytryny

łyżeczka octu winnego

Połącz wszystkie składniki. Następnie nałóż je na twarz i pozostaw na 10 minut. Po tym czasie zmyj. Ocet winny możesz zastąpić jogurtem naturalnym

lub 1 białkiem kurzego jajka. Do maseczki możesz dodać odrobinę oliwy lub olejku migdałowego, jeśli z natury masz bardzo suchą skórę.

Stare chińskie przysłowie mówi, że „stopy są zwierciadłem organizmu”. Każdego dnia właśnie w stopach kumuluje się stres i emocje nazbierane w ciągu całego dnia. Dlatego też warto poświęcić im trochę czasu i uwagi, zwłaszcza, że możemy to zrobić nie tylko w domowym zaciszu, ale i nie wydając fortuny.

**Kąpiel stóp.** To świetny sposób na relaks dla zmęczonych stóp, pozbycie się bólu, zmiękczenie skóry i zwalczenie bakterii. Korzystając z produktów dostępnych w naszej łazience i kuchni możemy poradzić sobie z najróżniejszymi problemami. Do miski z ciepłą wodą dodajemy wybrane składniki. Siadamy wygodnie, a nogi wkładamy do kąpieli. Pamiętajmy, by woda nie była zbyt gorąca, bo dodatkowo wysuszymy skórę stóp. Kąpiel powinna trwać 15-20 minut.

**Kąpiel z solą** - pozwoli zmiękczyć naskórek. Możemy wybrać sól odświeżającą, leczniczą, relaksującą lub po prostu zwykłą sól kuchenna.

**Kąpiel z sodą** - w misce rozpuszczamy 5-6 łyżek sody. Soda oczyszczona pomaga zmiękczyć twardą skórę pięt. To także świetny środek dezynfekujący - codzienna kąpiel stóp w wodzie z sodą pomoże zwalczyć ich nadmierne pocenie się.

**Kąpiel ziołowa** - w zależności od problemu, do kąpieli możemy wybrać różne zioła. Nadmierną potliwość pomoże nam zwalczyć kąpiel z tymiankiem, rozmarynem i lawendą. Napar z mięty lub czarnego bzu przyniesie ulgę odparzonym stopom, na poranione stopy najlepsza będzie kąpiel z szalwią, korą dębu albo skrzypem polnym. Jeśli zaś twoje stopy są zmęczone po długim i ciężkim dniu, najlepsza będzie kąpiel z rumiankiem. Szklankę ostudzonego naparu z ziół wlewamy do miski w ciepłą wodą.

Kreatywnego relaksu życzę !!!

<https://youtu.be/tWFttK-ezJI>