



Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA

Domowe maseczki

@KobietaEnergiaZdrowia

Dlaczego warto sięgać po naturalne maseczki do twarzy?

Codzienna pielęgnacja twarzy to coś więcej niż tylko kosmetyczny rytuał – to chwila bliskości ze sobą, czas, w którym możemy świadomie zadbać o swoje ciało i emocje.

Wybierając naturalne składniki, masz pewność, że wiesz, co nakładasz na skórę, unikasz sztucznych konserwantów, silikonów i parabenów, wspierasz regenerację i równowagę skóry w sposób delikatny, oszczędzasz – wiele składników znajdziesz w swojej kuchni.

Domowe maseczki to doskonały sposób na naturalne wsparcie skóry – bez ryzyka przeciążenia, za to z ogromną dawką witamin, minerałów i miłości dla siebie.

W tym e-booku znajdziesz proste przepisy, które możesz stosować samodzielnie w domu – bez stresu i bez chemii.

Jak przygotować skórę do maseczki?

Przygotowanie skóry przed nałożeniem maseczki jest kluczowe, by składniki aktywne mogły skutecznie zadziałać.

1. Dokładny demakijaż i oczyszczenie

Usuń makijaż i zanieczyszczenia - umyj twarz łagodnym żelem lub maselkiem. Wybieraj produkty bez szkodliwych substancji np. Balsam do mycia twarzy z olejkiem z awokado wegańskiej marki Arbonne.

2. Delikatny peeling (1–2 razy w tygodniu)

Usunięcie martwego naskórka (np. peelingiem DermResults Solutions wegańskiej marki Arbonne) zwiększy wchłanianie składników odżywczych.

3. Osuszenie skóry ręcznikiem

Zawsze używaj czystego, osobnego ręcznika do twarzy. Skóra powinna być sucha lub lekko wilgotna – zależnie od maseczki.

Domowy rytuał SPA w 20 minut

Zrób z maseczki moment dla siebie.

Oto prosty, kojący rytuał, który możesz wykonać w domu:

1. Stwórz atmosferę

Zapal świecę, puść relaksującą muzykę, wyłącz telefon.

2. Oczyszć twarz i wykonaj delikatny peeling

Usuń wszystko, co może blokować wchłanianie składników maseczki.

3. Nałóż maseczkę z uważnością

Zadbaj o spokojny oddech, skup się na sobie. Nałóż maseczkę opuszkami palców lub pędzlem, omijając okolice oczu i ust.

4. Zrelaksuj się na 15 minut

Połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy. Możesz w tym czasie wykonać krótką medytację lub posłuchać muzyki natury.

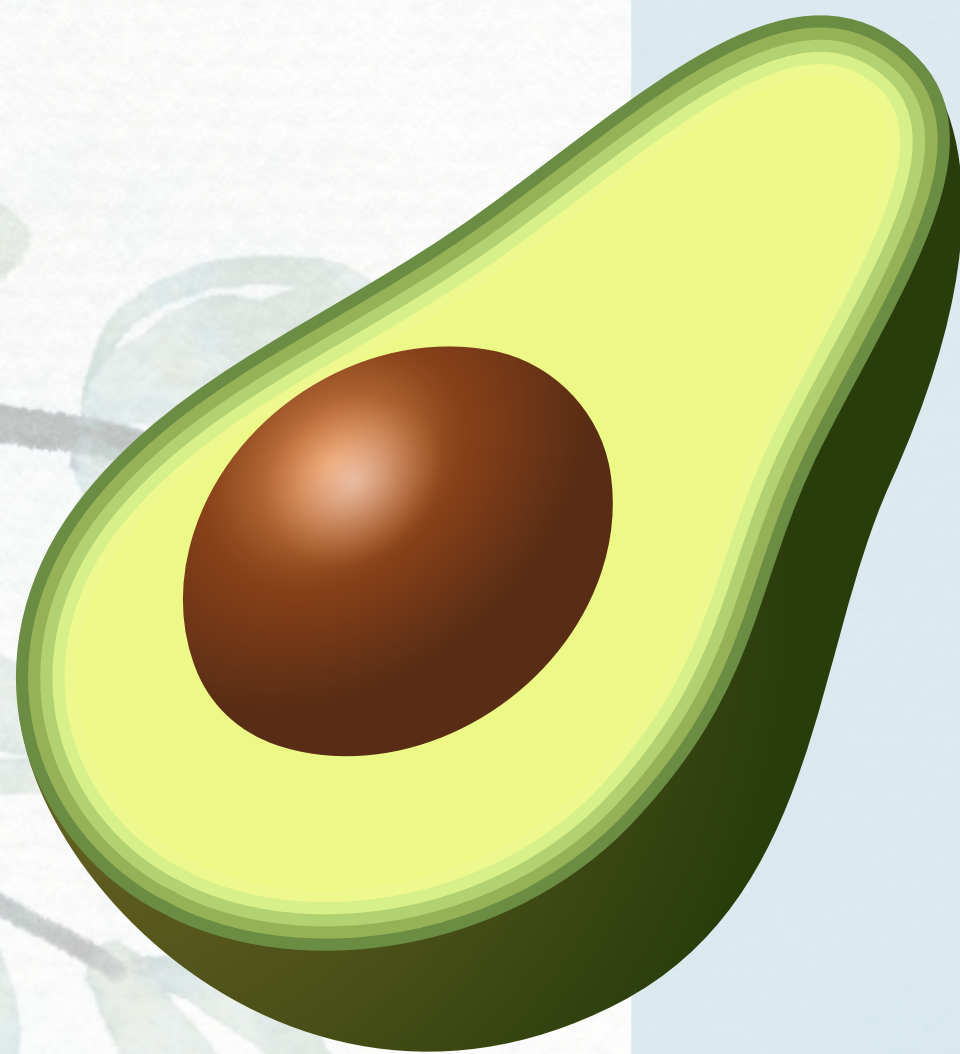
5. Zmyj maseczkę i zakończ rytuał pielęgnacją

Zmyj maseczkę letnią wodą, przemyj tonikiem a na koniec nałóż serum i krem nawilżający. Wybierz produkty najwyższej jakości np. pięcioetapowy plan pielęgnacji z DermResults Advanced

Maseczka nawilżająco-kojąca z awokado i miodem

Składniki

- ½ dojrzałego awokado
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego



Działanie:

Awokado silnie nawilża i odżywia, miód łagodzi podrażnienia i działa antybakteryjnie, a jogurt delikatnie złuszcza i przywraca skórze miękkość.

Zastosowanie:

Rozgnieć awokado na gładką papkę, dodaj miód i jogurt. Nałóż na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu. Pozostaw na 15 minut, następnie zmyj letnią wodą.

Przeciwwskazania:

Uczulenie na miód lub nabiał, aktywne stany zapalne.

Łagodząca maseczka z ogórka i jogurtu

Składniki

- ½ świeżego ogórka
- 1 łyżka jogurtu naturalnego



Działanie:

Ogórek chłodzi, łagodzi zaczerwienienia i delikatnie rozjaśnia skórę. Jogurt wspiera nawilżenie i działa kojąco.

Zastosowanie:

Zetrzyj ogórka na drobnej tarce, odcisnij nadmiar soku. Wymieszaj z jogurtem. Nałóż równomiernie na twarz i szyję, trzymaj 15–20 minut. Zmyj chłodną wodą.

Przeciwwskazania:

Uczulenie na ogórek lub nabiał.

Rozświetlająco-wyglładzająca maseczka z banana i miodu

Składniki

- ½ dojrzałego banana
- 1 łyżeczka miodu



Działanie:

Banan zawiera witaminy A i C, które wspomagają regenerację skóry, wygładzają i rozświetlają cerę. Miód wzmacnia działanie nawilżające i łagodzące.

Zastosowanie:

Rozgnieć banana widelcem, dodaj miód i dobrze wymieszaj. Nałóż grubą warstwę na twarz, pozostaw na 15 minut. Zmyj ciepłą wodą, a następnie przemyj zimną, by domknąć pory.

Przeciwwskazania:

Uczulenie na miód lub lateks (banan może wywołać reakcję u osób uczulonych na lateks).

Regenerująca maseczka z płatków owsianych i mleka roślinnego

Składniki

- 2 łyżki zmielonych płatków owsianych
- 2–3 łyżki mleka (np. krowiego, owsianego lub migdałowego)
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka oleju (np. lnianego, oliwy z oliwek)



Działanie:

Płatki owsiane łagodzą, nawilżają i działają przeciwzapalnie. Mleko wspiera regenerację, a olej odbudowuje barierę lipidową skóry.

Zastosowanie:

Zalej płatki mlekiem i odstaw na 5 minut, by napęczniały. Dodaj olej, jeśli używasz. Nałóż delikatnie na skórę twarzy i pozostaw na 15–20 minut. Spłucz letnią wodą.

Przeciwwskazania:

Alergia na składniki (owies, mleko, orzechy).

Kojąco-nawilżająca maseczka z siemienia lnianego

Składniki

- 1 łyżka siemienia lnianego (ziarna)
- ½ szklanki wody
- (opcjonalnie: 1 łyżeczka miodu lub kilka kropli oleju np. jojoba)



Działanie:

Siemię lniane tworzy naturalny żel, który intensywnie nawilża, koi i regeneruje skórę. Działa łagodząco na stany zapalne i poprawia elastyczność. Miód lub olej dodatkowo wzmacniają efekt wygładzenia i nawilżenia.

Zastosowanie:

Gotuj siemię lniane w wodzie przez 5–7 minut aż powstanie żelowa konsystencja. Odcedź przez sitko i pozostaw do przestudzenia. Nałóż żel lniany na twarz (najlepiej pędzelkiem lub palcami), pozostaw na 15–20 minut. Zmyj letnią wodą.

Przeciwwskazania:

Brak – maseczka idealna nawet dla skóry bardzo wrażliwej, suchej i atopowej.



Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA

O mnie

Nazywam się Małgosia – wspieram kobiety w drodze do zdrowia, równowagi i naturalnego piękna.

- jestem chemikiem i absolwentką chemii kosmetycznej
- pracuję jako dietetyk, trenerka slow jogging i nordic walking
- prowadzę sesje, warsztaty i autorski program Kobięca Energia Zdrowia
- łączę wiedzę naukową z holistycznym podejściem do ciała i emocji

Wierzę w moc prostych rytuałów – naturalna pielęgnacja to nie tylko sposób na zdrową skórę, ale też codzienny akt troski o siebie.

Z serdecznością,
Małgosia

@KobięcaEnergiaZdrowia