



### Kule do kąpeli

- 2 szklanki sody oczyszczonej.
  - 1 szklankę kwasu cytrynowego.
  - 5 łyżek oliwki dla dzieci.
  - barwnik.
  - olejek zapachowy.
  - suszoną lawendę
  - wodę w spryskiwaczu.
- Wszystko razem wymieszać i mocno ścisnąć formować kule.

### DWUFAZOWY PŁYN DO MYCIA TWARZY

Do buteleczki (np. 100 ml) wlać 50 ml betainy kokosowej lub cukrowej oraz 50ml wybranego oleju. Najlepiej używać lekkiego oleju np. migdałowego. Przed użyciem wstrząsnąć a następnie wylać małą ilość (wielkości orzecha laskowego) na dłoń i rozprowadzić z wodą. Masować delikatnie twarz, zmyć wodą. Po oczyszczeniu twarzy zalecane jest użycie toniku przywracającego tworzy odpowiednie pH. Preparat zmywa nawet wodoodporny makijaż.

### NATURALNY TONIK DO TWARZY

Ocet jabłkowy dodać do wody lub naparu ziołowego w proporcjach 1 porcja octu na 3 porcje wody. Jeżeli mieszanka jest za delikatna, można zwiększać stężenie dodając więcej octu. Omijać okolicę oczu. Domowy ocet jabłkowy ma stężenie ok. 2%, kupny 6% -wody dodajemy do octu kupnego. Ocet domowy można nakładać bez rozcieńczenia (zawsze spróbujcie na małej powierzchni skóry)



## EKO-KOSMETYKI



Erasmus+



### OLIWKOWE MASEŁKO DO CIAŁA

300 ml oliwy z oliwek,  
110 gr masła shea,  
35 gr wosku pszczelego.

Składniki podgrzać w kąpielii wodnej aż do rozpuszczenia wszystkich, przelać do pojemnika, poczekać do zastygnięcia. Można dodać olejków eterycznych dla uzyskania zapachu. Można używać innych olejów, wtedy proporcje to 1 część wosku na 8 części oleju. Uwaga jeżeli używacie olejów w formie stałej (np. shea, kokosowe, kakaowe), wosku należy dodać o pół łyżeczki mniej.

Masełko nie wymaga użycia konserwantu bo nie ma w nim wody.

### Cynamonowa pasta do zębów

1 łyżeczka zmielonego cynamonu  
2 łyżeczki sody oczyszczonej  
1-2 łyżeczki wody mineralnej  
wymieszać razem i przechowywać w słoiczku

### Wybielająca domowa pasta do zębów

1,5 oleju kokosowego  
1 łyżka sody oczyszczonej  
1 łyżka białej glinki  
1-2 krople olejku np. miętowego  
Wszystkie składniki dobrze wymieszać i przechowywać w słoiczku



### OWSIANY PEELING DO TWARZY

Zmielone płatki owsiane wymieszać z olejem, jogurtem lub wodą tak, żeby powstała papka, która nie będzie spływać z twarzy. Nakładać na oczyszczoną twarz i delikatnie masować uważając na okolice oczu i płatków nosa. Zmywać wodą. Uwaga: to peeling mechaniczny, nie powinny go używać osoby z problemami naczyniowymi, trądzikiem lub innymi zmianami skóry.

### Maska miodowa

Połącz dwie łyżki sody oczyszczonej, dwie łyżki miodu i jedną łyżkę soku z cytryny lub pomarańczy. Przed użyciem umyj i osusz twarz. Zastosuj papkę na twarz. Poczekać 15 minut. Następnie spłucz, osusz ręcznikiem i nawilż.

### PŁYN DO HIGIENY INTYMNEJ

Do buteleczki wlać pół na pół betainę kokosową oraz olej sezamowy. Przed użyciem wstrząsnąć.

Można również używać samego oleju sezamowego, jednak używanie nie będzie komfortowe z

uwagi na zbyt dużą oleistość