**Ekologiczne, bezpieczne i tanie – naturalne kosmetyki z produktów spożywczych**

**Nie jest tajemnicą, że kasze, ryże czy płatki owsiane są cennym źródłem dobroczynnych składników odżywczych, takich jak białko czy błonnik. Ich spożywanie korzystanie wpływa na nasz organizm wspierając pracę układu pokarmowego i ułatwiając utrzymanie zgrabnej sylwetki. Nie wszyscy wiedzą, że mogą one mieć także inne zastosowanie – świetnie sprawdzą się jako składnik domowych kosmetyków. Ekspert firmy Sawex podpowiada jak wykonać naturalne maseczki, toniki czy peelingi wykorzystując popularne produkty zbożowe.**

**Kosmetyki prosto z…kuchni**

Wbrew pozorom samodzielne przygotowanie kosmetyków nie jest skomplikowane. Preparaty takie jak maseczki do twarzy i włosów, peelingi czy toniki można wykonać szybko sięgając po produkty dostępne w kuchni. Świetnie w tej roli sprawdzą się różne odmiany ryżów, kasz czy płatków zbożowych, które są niedrogie a przy tym łatwo dostępne. Takie domowe specyfiki mają też wiele zalet. Przede wszystkim są znacznie tańsze niż te kupione w drogerii. Dodatkowo mamy pewność, że są naturalne, nie testowane na zwierzętach i pozbawione konserwantów czy substancji zapachowych, które potrafią uczulać. Co ważne, możemy przygotować niewielką ilość takiego preparatu i przetestować go na małym fragmencie skóry, aby sprawdzić, czy jej nie podrażnia. Jeśli uznamy, że specyfik się nie sprawdził, strata nie będzie tak bolesna jak w przypadku zakupu dużego opakowania w sklepie. Poza tym domowe kosmetyki bazują często na bardzo smacznych składnikach, takich jak miód, jogurt czy owoce, dlatego aż trudno się oprzeć, by ich nie zjeść.

**Ryż – doskonały składnik toników i maseczek**

Doskonałym produktem do przygotowania domowych kosmetyków jest brązowy ryż. Z jego pomocą wykonamy tonik czy maseczkę, które nawilżą i rozświetlą skórę. „Ryż brązowy jest jedną z najmniej przetworzonych, a co za tym idzie, najbardziej wartościowych odmian ryżu. Z ziarna usuwa się jedynie jego zewnętrzne okrywy, pozostawiając zarodek i warstwę przylegającą do nasiona, dzięki czemu zachowuje więcej składników odżywczych”, podkreśla Katarzyna Świętochowska z firmy Sawex. „Aby uzyskać ryżowy tonik potrzebujemy woreczka brązowego ryżu, który wsypujemy do miseczki i zalewamy gorącą, przegotowaną wodą, tak, aby sięgała ok. 2 cm ponad poziom ryżu. Taką mieszankę odstawiamy na kilka godzin, co jakiś czas mieszając. Gdy mikstura stanie się mętna przelewamy płyn do butelki i wstawiamy do lodówki, gdzie może być przechowywany nawet do 3 dni. Takim tonikiem przemywamy twarz – regularnie stosowany zmiękcza i rozświetla skórę. Ryż brązowy może też posłużyć do przygotowania maseczki. Dwie-trzy łyżki ryżu gotujemy, a wodę z gotowania odlewamy do osobnego naczynia – przyda się do zmycia mikstury. Ugotowany ryż mieszamy z łyżką ciepłego mleka oraz łyżką miodu i mieszamy by uzyskać gładką pastę. Tak przygotowaną maseczkę nakładamy na dokładnie oczyszczoną skórę twarzy i pozostawiamy na ok. 20–30 minut. Następnie delikatnie zmywamy płatkami kosmetycznymi i wodą pozostałą po gotowaniu ryżu”, dodaje specjalistka.

**Płatki owsiane – ukojenie dla problematycznej skóry**

Płatki owsiane znane są ze swojego korzystnego wpływu na pracę układu pokarmowego. Nie wszyscy wiedzą jednak, że z powodzeniem można je wykorzystywać do przygotowania domowych kosmetyków. „Występujące w ziarnach owsa składniki odżywcze działają kojąco na skórę, zmiękczając ją i nawilżając. Z tego względu preparaty na bazie płatków owsianych są polecane zwłaszcza osobom, które mają skórę alergiczną czy atopową”, wyjaśnia ekspertka firmy Sawex. „Ukojeniem dla wrażliwej skóry może być samodzielnie zrobiony peeling. Aby go przygotować wystarczy garść płatków owsianych zalać gorącą wodą i odstawić na kilka minut. Przestudzoną papkę nakładamy na skórę masując ją okrężnymi ruchami a następnie spłukujemy letnią wodą. Opcjonalnie możemy zastąpić wodę mlekiem a do mikstury dodać odrobinę miodu. Płatki owsiane sprawdzą się też jako składnik domowej maseczki. 2 łyżki kakao mieszamy z 3 łyżkami zmielonych płatków owsianych, 3 łyżkami jogurtu naturalnego i 1 łyżką miodu. Jeśli konsystencja mikstury będzie zbyt gęsta możemy rozcieńczyć ją odrobiną jogurtu lub mleka. Tak przygotowaną maseczkę pozostawiamy na skórze przez ok. 15-20 minut a następnie spłukujemy letnią wodą”, podpowiada Katarzyna Świętochowska.

**Kasze – sposób na złuszczenie naskórka**

O ile płatki czy ryż są stosunkowo popularnymi składnikami domowych kosmetyków, o tyle po kasze sięga się znacznie rzadziej. Tymczasem ich niewielkie ziarenka wcierane w ciało delikatnie usuną stary naskórek i wygładzą skórę. „Aby przygotować domowy peeling wystarczy rozgnieść w moździerzu lub rozdrobnić za pomocą blendera albo miksera garść kaszy jaglanej, dodać 3 łyżki oliwy i łyżkę ciepłej wody. Taką miksturą okrężnymi ruchami masujemy wilgotne ciało a następnie spłukujemy. Z kolei kasza gryczana może przynieść ukojenie naszym zmęczonym dłoniom. Niewielką ilość kaszy łączymy z odrobiną wody, sokiem z cytryny i jogurtem naturalnym i wmasowujemy w dłonie. Po kilku minutach spłukujemy. Dzięki takiemu peelingowi skóra będzie gładsza, nawilżona i delikatnie rozjaśniona”, wyjaśnia ekspertka.

„Przygotowując domowe kosmetyki warto pamiętać, że powstają one z naturalnych składników i w odróżnieniu od produktów z drogerii nie zawierają substancji konserwujących. Z tego względu nie mogą być długo przechowywane, gdyż stracą swoje właściwości a nawet ulegną zepsuciu. Najlepiej więc przygotowywać niewielkie ilości, które zostaną zużyte na bieżąco”, podpowiada Katarzyna Świętochowska z firmy Sawex.

Aby zapoznać się z pełnym asortymentem wszechstronnych produktów firmy Sawex zapraszamy na stronę http://www.sawexfoods.pl oraz

na fanpage: www.facebook.com/HalinaiBrittaNaTropieDobregoSmaku.