

...Η χρήση του ελαιόλαδου στο καλλωπισμό
ως Φυσικό καλλυντικό & ως Φυσικό Ιαμα...

• *Η Ιστορία της κεραλοιφής...*

• *Μια πρόταση για Φυσικά Καλλυντικά.....*

Το ελαιϊ-δικό μας

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΡΥΣΩΝ

ΕΚΦΕ ΧΑΝΙΩΝ

ΓΕΛ ΒΑΜΟΥ-ΓΥΜΝ ΒΡΥΣΩΝ-ΓΕΛ ΒΟΥΚΟΛΙΩΝ

22/1/2018

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛ. ΟΜΑΔΑΣ ΓΥΜΝ
ΒΡΥΣΩΝ.....ΥΠ ΚΑΘ ΑΡΧΟΝΤΑΚΗ ΝΕΚΤΑΡΙΑ-
ΚΟΥΤΣΟΥΠΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΕΡΑΛΟΙΦΗ;

Η κεραλοιφή είναι μια πανάρχαια συνταγή καλλωπισμού και περιποίησης του δέρματος. Είναι μια κρέμα λιπαρή, φτιαγμένη από δύο και μόνο φυσικά συστατικά: κερι μέλισσας και ελαιόλαδο

ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΚΕΡΑΛΟΙΦΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΩΠΙΣΤΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ.

Το φυσικό κερι μέλισσας με 300 ουσίες σε συνδυασμό με εξαιρετικά φυτικά λάδια δίνουν ένα αποτέλεσμα πλούσιο σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, υδρογονάνθρακες και αντιοξειδωτικά που περιποιείται το δέρμα με τον πιο φυσικό τρόπο.

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΕΡΑΛΟΙΦΗΣ

Μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε

1. για ενυδάτωση προσώπου σαν κρέμα ημέρας
2. Ως κρέμα σώματος
3. Σε καψίματα, κοψίματα, συγκάματα (ειδικά στα μωρά), σκασμένα χείλη, αλλά και σε φτέρνες που έχουν ανοίξει.
4. είναι ιδανική για τον έρπη.
5. Για ξηροδερμία

Η ΚΕΡΑΛΟΙΦΗ ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΣΤΑ ΒΑΘΗ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ

Θα λέγαμε λοιπόν, πως η κεραλοιφή είναι η πιο αρχαία αλλά και πιο αγνή κρέμα που θα μπορούσε κανείς να βρει στα κιτάπια της ιστορίας και γι'αυτό και μόνο το λόγο ιδανική για τη σημερινή εποχή μας, όπου ο βομβαρδισμός της υγείας μας από εκατοντάδες βλαπτικά τρόφιμα και συστατικά, είναι περισσότερος από ποτέ. Από το ο Διοσκουρίδης μέχρι το Γαληνό...

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

◉ Κρέμα “άμεσης” ενυδάτωσης

Ανακατέψτε μαζί 1 ώριμο αβοκάντο (πολτός), 1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι, **3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο** και 1 μια κουταλιά της σούπας μέλι. Απλώστε και αφήστε το για 20 λεπτά.

◉ Μάσκα προσώπου για κανονικό δέρμα

Θα χρειαστείτε:

1 κ.γ. **ελαιόλαδο**

1 κ.γ. θυμαρίσιο μέλι

Οδηγίες

Ανακατεύετε τα υλικά, απλώνετε το μείγμα σε πρόσωπο και λαιμό για 20 λεπτά και αφαιρείτε με χλιαρό νερό.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Αναμειγνύουμε 100 ml **ελαιόλαδο** με 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και κάνουμε ένα ελαφρύ μασάζ μετά το ντους. Τονώνει, τρέφει και ενυδατώνει το δέρμα απόλυτα.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΜΑΚΙΓΙΑΣ ΜΑΤΙΩΝ

Παρασκευή Ξεβαφτικό ματιών =Εμφιαλωμένο νερό + ελαιόλαδο

Θα χρειαστείτε ένα δοχείο με σχετικά στενό στόμιο προκειμένου να φτιάξετε το μείγμα σας και να το διατηρήσετε. Γεμίστε το μέχρι τη μέση με εμφιαλωμένο νερό και προσθέστε το 1/3 της ποσότητας του νερού σε **ελαιόλαδο**. Αναμείξτε και είστε έτοιμες! Αν χρησιμοποιείτε μάσκαρα, βάλτε λίγο περισσότερο ελαιόλαδο για καλύτερα αποτελέσματα στην αφαίρεσή του. Καλό θα ήταν να πλύνετε μετά το πρόσωπό σας με νερό και καθαριστικό προσώπου. Αυτή η μέθοδος προσφέρει έντονη ενυδάτωση, ειδικά γύρω από τα μάτια, και αφήνει τις βλεφαρίδες σας μαλακές και γερές.

Πιστεύετε οτι

Λίγες σταγόνες **εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο** σε ένα βαμβάκι είναι ότι πρέπει για την αφαίρεση του μακιγιάζ στην ευαίσθητη περιοχή των ματιών, δεδομένου ότι δεν προκαλεί ερεθισμούς. Επίσης ένα από τα πλεονεκτήματά του είναι ότι μαλακώνει την περιοχή με αποτέλεσμα να κάνει τις ρυτίδες στην περιοχή των ματιών να φαίνονται λιγότερο.

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ + ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ = ΑΠΟΛΕΠΙΣΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΟΣ

Νιώστε την επιδερμίδα στο σώμα σας απαλή και λεία με το κατάλληλο body scrub, φτιαγμένο με τα πιο φυσικά υλικά. Αναμείξτε 1 φλιτζάνι θαλασσινό αλάτι (χοντρό ή ψιλό) με **μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο** και προσθέστε, αν θέλετε, 30 σταγόνες αιθέριου ελαίου της προτίμησής σας. Ανακατέψτε μαζί τα υλικά και αν χρειαστεί προσθέστε περισσότερο αλάτι, μέχρι να φτάσετε στην υφή που θέλετε. Κάτι ακόμα που μπορείτε να κάνετε είναι να προσθέσετε το περιεχόμενο από 1-2 κάψουλες βιταμίνης E στο μείγμα, για αντιοξειδωτική προστασία. Αποθηκεύστε το scrub σε ένα αεροστεγές δοχείο μέχρι και 2 μήνες

ΝΥΧΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το **ελαιόλαδο** είναι ένα από τα καλύτερα φυσικά καλλυντικά για τα ξηρά νύχια και τα πετσάκια. Με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο στην περιοχή των νυχιών, τα νύχια αποκτούν φυσική γυαλάδα, ενώ η περιοχή γύρω από τα νύχια παραμένει μαλακή και ενυδατωμένη.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΟ

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΜΑΛΛΙΩΝ

Το **ελαιόλαδο**, ως καλλυντικό περιποίησης μαλλιών, έχει δύο κύριες δράσεις. Χρησιμοποιείται ως conditioner αλλά και ως ελεγκτής της πιτυρίδας. Μετά το λούσιμο μασάζ στα μαλλιά χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο για 5 λεπτά. Έπειτα ξανά λούσιμο για να φύγει το λάδι. Τα μαλλιά αποκτούν περισσότερη λάμψη και δύναμη

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. [.http://xeiropoihtaola.blogspot.gr/2014/04/blog-post_3987.html](http://xeiropoihtaola.blogspot.gr/2014/04/blog-post_3987.html)
2. <http://www.mama365.gr/18055/pos-na-ftiaxete-kallyntika-me-2-mono-ylika.html>
3. <http://www.dynamikhgynaika.gr/prosopo/kallyntika-apo-elaiolado/>
4. <http://omorfamystika.gr/antiage/%ce%95%ce%bb%ce%b1%ce%b9%cf%8c%ce%bb%ce%b1%ce%b4%ce%bf-%cf%84%ce%bf-%ce%ba%ce%b1%ce%bb%cf%8d%cf%84%ce%b5%cf%81%ce%bf-%ce%b1%ce%bd%cf%84%ce%b9%ce%b3%ce%b7%cf%81%ce%b1%ce%bd%cf%84%ce%b9%ce%ba%cf%8c/>
5. <http://mactor.esy.es/istoria-keraloifis.html>