

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ : ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΡΥΣΩΝ
ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ της δράσης : Το ελαϊ-δικό μας

- **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.

- **Ενυδάτωση και αναζωογόνηση του δέρματος**

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.

- **Ελαιόλαδο και αφαίρεση μακιγιάζ ματιών**

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.

- **Θαλασσινό αλάτι + ελαιόλαδο = Απολεπιστικό σώματος**

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

- **Νύχια και ελαιόλαδο**

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.

- **Ελαιόλαδο ως καλλυντικό περιποίηση μαλλιών**

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

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.mama365.gr/18055/pos-na-ftiaxete-kallyntika-me-2-mono-ylika.html>

<http://www.dynamikhgynaika.gr/prosopo/kallyntika-apo-elaiolado/>

<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/>