



Aleksandra Nowak

Domowe kosmetyki pod choinkę



i nie tylko



ALEKSANDRA NOWAK

DOMOWE KOSMETYKI
POD CHOINKĘ I NIE TYLKO

www.instagram.com/domowekosmetyki.pl
www.domowekosmetyki.pl

Copyright © by Aleksandra Nowak
Poznań 2022

Spis treści

I. Dlaczego domowe kosmetyki?

II. Receptury na domowe kosmetyki

1. Cynamonowy olejek do paznokci
2. Olejek do pielęgnacji brody z witaminą E, A i bergamotką
3. Mandarynkowy peeling do ciała
4. Świerkowa sól do kąpieli
5. Musujące kule do kąpieli „Zimowe niebo”
6. Musujące kule do kąpieli „Pastelove love”
7. Nawilżająco-rozjaśniający tonik z ekstraktem z bluszczu
8. Krem pod oczy z olejem z pietruszki i ekstraktem z kawy

III. Kilka słów ode mnie



Dlaczego domowe kosmetyki?

Czy w czasach kiedy za sprawą jednego magicznego „kliknięcia” myszką możemy kupić wszystko bez wychodzenia z domu, warto podejmować się przygotowywania kosmetyków samodzielnie? Kupowanie gotowych produktów jest bez wątpienia ogromną oszczędnością czasu i wygodą, jednak odbiera nam wiele niewymiernych korzyści. Decydując się na stworzenie własnego kosmetyku, możemy przede wszystkim dać upust swojej kreatywności i na nowo obudzić w sobie dziecięcą fantazję.

Tworzenie własnych kosmetyków to nie tylko przyjemna forma spędzania czasu. Przygotowanie własnego produktu pozwala przede wszystkim na dobranie składu indywidualnie do potrzeb naszej skóry. Domowe kosmetyki naprawdę działają i w większości przypadków przewyższają składem niejedne drogeryjne produkty, które może i zachwycają opakowaniem, jednak nie imponują swoją zawartością.

Kosmetyki wykonane w domu są tanie! Szczególnie mowa tutaj o wszelkiego rodzaju peelingach, maseczkach do twarzy i włosów, kulach czy soli do kąpieli. Warto również zaznaczyć, że większość receptur oparta jest na bazowych składnikach, dzięki temu kupując półprodukty, możemy je wykorzystywać wielokrotnie.

Tworzenie domowych kosmetyków uczy nas kreatywności i jest fascynującą drogą do rozwijania i szerzenia świadomości na temat tego, co fundujemy naszej skórze. Uczymy się obserwacji, szukamy kompozycji idealnych oraz nabywamy większego zaufania do samego siebie. Poznajemy nowe metody pielęgnacji oraz zagłębiamy się w tajniki roślin, ziół, olejków, które następnie wykorzystujemy w domowym zaciszu.

Produkcja kosmetyków DIY to przede wszystkim świetna zabawa! Możemy zaangażować do pomocy naszych najbliższych, przyjaciół, a nawet dzieci i spędzić z nimi czas w sposób twórczy i oryginalny.

Większość receptur zawartych się w tym ebooku możecie przygotować ze składników, które posiadacie w domu. Pozostałe surowce znajdziecie w sklepach internetowych z kosmetycznymi półproduktami. Wszystkie składniki są naturalne i posiadają certyfikaty Ecocert. Opisane przeze mnie przepisy są zróżnicowane pod względem poziomu trudności i z pewnością każdy z Was znajdzie tutaj coś dla siebie. Receptury są mojego autorstwa, jednak oczywiście mogą być przez Was modyfikowane w zależności od posiadanych składników.

Jeśli ten ebook skłoni Cię do przygotowania choć jednego z kosmetyków, mogę powiedzieć, że mój plan się ziścił :)

Trzymam kciuki!
Ola



1. Cynamonowy olejek wzmacniający paznokcie

Cynamon to niezbędny składnik aromatycznych i rozgrzewających herbat, a także świątecznych wypieków, dlatego nie mogło go zabraknąć w tym ebooku! Cynamonowy olejek do paznokci wzbogacony witaminami E i A sprawdzi się idealnie w przypadku osłabionych i łamliwych paznokci po manicure hybrydowym oraz innych zabiegach kosmetycznych.

* Składniki na 15 g olejku:

- 6 g oleju ze słodkich migdałów
- 4 g oleju jojoba
- 3 g oleju makadamia
- 1,5 g oleju rycynowego
- 0,3 g witaminy E
- 0,2 g witaminy A
- 5 kropli olejku cynamonowego



*Sposób przygotowania

Do zlewki o poj. 50 ml odważamy oleje zgodnie z przepisem, następnie dodajemy witaminy i cynamonowy olejek eteryczny. Całość mieszamy bagietką aż do połączenia wszystkich składników olejowych. Następnie za pomocą lejka przelewamy mieszankę do małej szklanej buteleczki o poj. 15 ml, najlepiej z pędzelkiem w celu łatwiejszej aplikacji.

Olejek możecie stosować przez ok. 10 miesięcy.

Najlepiej przechowywać go w temperaturze pokojowej, z dala od źródła ciepła i światła.

*Kilka słów na temat olejku i jego składników

Olej ze słodkich migdałów, olej makadamia oraz witaminy regenerują, wzmacniają i odżywiają płytkę paznokcia.

Olej jojoba zmiękcza i nawilża skórki.

Olej rycynowy odpowiada za odbudowę, nabłyszczanie oraz szybszy wzrost paznokci.

Olejek eteryczny cynamonowy dodałam w celu zakonserwowania odżywki oraz zapewnienia przyjemnego, świeżego zapachu



Olejek sprawdzi się w przypadku zniszczonych paznokci, potrzebujących regeneracji i wzmocnienia. Taką mieszankę olejową możecie przygotować również w szklanej buteleczce z pipetą i stosować ją nie tylko w celu pielęgnacji paznokci ale i dłoni, które w okresie jesienno-zimowym wymagają od nas szczególnej troski.

Cynamonowy olejek do paznokci to świetny pomysł na upominek dla naszych najbliższych!

2. Olejek do pielęgnacji brody z witaminą E, A i bergamotką

Tym razem przepis na domowy kosmetyk skierowany tylko i wyłącznie dla naszych panów! Czy są wśród nas jacyś brodacze? Jeżeli tak, to zachęcam Was do przygotowania olejku do pielęgnacji brody, który doskonale odżywia i nabłyszczy zarost, a także przyczyni się do jego szybszego wzrostu.

*Składniki na 30 g olejku:

- 10 g oleju jojoba
- 8 g oleju arganowego
- 6 g skwalanu z oliwy z oliwek
- 4 ml oleju rycynowego
- 1 g witaminy E
- 0,6 g witaminy A
- 0,24 g olejku bergamotowego



*Sposób przygotowania

Do zlewki o poj. 50 ml odważamy wszystkie oleje bazowe, następnie witaminę A i E, a na koniec olejek z bergamotki. Składniki dokładnie mieszamy, po czym przelewamy do wyparzonej i wysuszonej wcześniej buteleczki, najlepiej z atomizerem. Produkt jest gotowy do użycia.

Termin przydatności to 10 miesięcy.

Olejek najlepiej przechowywać w temperaturze pokojowej, z dala od źródła ciepła i światła.

✳ Kilka słów na temat składników olejku

Olej jojoba, który stanowi główny olej bazowy poprawia kondycję brody, regeneruje, ułatwia rozczesywanie i nabłyszcza włosy.

Olej arganowy odżywia zarost.

Olej rycynowy przyspiesza porost brody.

Skwalan z oliwy z oliwek zmiękcza włoski.

Witaminy A i E wspomagają regenerację i działają antyoksydacyjne.

Olejek bergamotowy nadaje mieszance olejowej przyjemny, kwiatowy i orzeźwiający zapach.



3. Mandarynkowy peeling do ciała

Zapach mandarynek w powietrzu zwiastuje jedno... zbliżają się Święta! To właśnie o tej porze roku mandarynki są najbardziej soczyste i smaczne. Mandarynkowy peeling jest świetną propozycją dla osób, którzy chcą uelastyczyć skórę, poprawić jej krążenie i zatracić się w domowym SPA.

*Składniki na słoik o poj. 250 g:

- 200 g soli Epsom
- 50 g cukru białego
- garść suszonych kwiatów krokosza
- 2 łyżki frakcjonowanego oleju kokosowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 15 kropli olejku mandarynkowego



*Sposób przygotowania

Wszystkie sypkie składniki dodajemy według przepisu do szklanego słoika lub miseczki, następnie dodajemy olej kokosowy, oliwę z oliwek, a na końcu olejek eteryczny. Całość mieszamy drewnianą szpatułką i gotowe! Peeling najlepiej użyć w ciągu 3-4 dni od momentu jego przygotowania i po każdym użyciu odstawić w chłodne miejsce. Możecie go wykorzystywać kilkakrotnie, jednak należy pamiętać, by nie dopuścić do przedostania się do niego wody, gdyż może spowodować zepsucie.

*Kilka słów na temat peelingu i jego składników

Sól Epsom w połączeniu z olejami stanowi świetny scrub do ciała. Siarka i magnez zawarte w soli Epsom poprawiają kondycję skóry oraz ograniczają wydzielanie sebum. Sól odpowiada również za regenerację i dobrą kondycję mięśni i stawów.



Frakcjonowany olej kokosowy oraz oliwa z oliwek odżywiają, regenerują i natłuszczają skórę.

Olejek mandarynkowy zalecany jest do pielęgnacji skóry tracącej jędrność, z rozstępami i bliznami. Zmniejsza napięcie nerwowe i wycisza. Jest olejkiem bardzo bezpiecznym i często stosowanym w kosmetykach dla dzieci.



Peeling wcieramy kolistymi ruchami w najbardziej pożądaną przez nas partię ciała takie jak brzuch, nogi czy uda. Polecam wykonywać go 2-3 razy w miesiącu.

Peeling świetnie oczyszcza skórę, poprawia krążenie krwi oraz złuszcza martwy naskórek. Dzięki takiemu zabiegowi skóra staje się napięta, gładka i bardziej podatna na wchłanianie substancji nawilżających i odżywczych. Dodatkowo peeling pomaga zwalczać cellulit, a sam zapach mandarynki sprawia, że nie chce się wychodzić z łazienki...

4. Świerkowa sól do kąpeli

Jeśli chcecie poczuć się jak w lesie lub zafundować Waszym najbliższymi wyciszającą kąpiel „na łonie natury”, koniecznie musicie wypróbować poniższy przepis. Świerkowa sól do kąpeli otula zmysły i oddziałuje na nasze ciało odpężająco. Sprawdzi się idealnie do kąpeli w towarzystwie lampki wina i ulubionej książki!

*Składniki na słoik o poj. 400 g

- 250 g soli himalajskiej różowej gruboziarnistej
- 150 g soli Epsom
- garść igieł świerku
- 10 kropli olejku eterycznego świerkowego

*Sposób przygotowania

Wsypujemy sól Epsom do połowy słoika. Sól zasypujemy suszonymi igłami świerku. Następnie dodajemy gruboziarnistą sól himalajską i całość mieszamy, potrząsając słoikiem. Dodajemy kilka kropli wybranego olejku zapachowego (ja wybrałam olejek świerkowy). Do soli możemy dodać również barwniki do soli i kul kąpielowych, a także oleje roślinne. Oczywiście dodatek olejków nie jest konieczny, sól będzie pięknie pachniała lasem świerkowym. Na koniec zamykamy słoik i energicznie nim potrząsamy, by wszystkie składniki się wymieszały.



*Kilka słów na temat soli do kąpieli i jej składników

Sól himalajska różowa oraz sól Epsom działają detoksykująco, odprężają i regenerują zmęczone ciało. Dodatkowo pomagają w leczeniu schorzeń skórnych, urazów i stłuczeń.

Olejek świerkowy oprócz silnego działania antyseptycznego, zmniejsza stres i działa odświeżająco na przemęczony umysł.

Do kąpieli wystarczy dodać 2-3 łyżki soli. Zapach unoszący się w łazience jest tak piękny, że ciężko go opisać. Kąpiel z dodatkiem soli zadziała na nasz umysł i ciało wyciszająco. Dodatkowo sól posiada właściwości oczyszczające. Warto ją stosować przy problemach z nadmierną potliwością stóp, bólem mięśni i stawów.



Sól w ozdobnym słoiku, szklanej kuli lub materiałowych woreczkach może służyć również jako dekoracja łazienki oraz odświeżacz. Przygotowaną sól możemy udekorować ozdobną wstążką lub gałązką świerku.

Na pewno taki upominek zostanie dużo bardziej doceniony aniżeli ten zakupiony w sklepie.

5. Musujące kule do kąpeli „Zimowe niebo”

Pierwszymi z kul do kąpeli, które chciałabym Wam przedstawić są kule

z dodatkiem suszonych kwiatów chabra bławatka. Kule osobiście kojarzą się zimową aurą ze względu na połączenie kolorystyczne, w którym dominuje surowa, śnieżna biel przełamana intensywnym granatem. Kule tworzą nie lada widowisko podczas kąpeli i zdecydowanie są moim faworytem.

Chabrowe niebo wprowadzi Waszych bliskich w świąteczny nastrój nie tylko ze względu na swój wygląd, ale także dodatek cytrusowych, energetyzujących olejków eterycznych.



✳ Składniki na dwie kule o średnicy 6 cm:

- 136 g sody oczyszczonej lub wodorowęglanu sodu
- 67 g kwasu cytrynowego
- 2 g suszonych kwiatów chabra bławatka
- 9 g oleju kokosowego frakcjonowanego
- 0,3 g olejku według uznania. Ja użyłam olejku pomarańczowego i grejpfrutowego
- 2 g hydrolatu oczarowego (spryskujemy ok. 10 razy) w celu połączenia się masy



*Sposób przygotowania

Wszystkie sypkie i płynne składniki odważamy i umieszczamy w dużej misce. Całość dokładnie mieszamy aż do rozdrobnienia wszystkich bryłek wodorowęglanu sodu. Następnie w celu lepszego połączenia masy co jakiś czas spryskujemy ją hydrolatem oczarowym (ok. 10 razy) i energicznie ucieramy rękoma.

Półkule foremek wypełniamy masą, a następnie łączymy je ze sobą, ściskając przez kilkanaście sekund. Po tym czasie wyjmujemy kule i odstawiamy w suche miejsce do następnego dnia.



*Kilka słów na temat kuli do kąpeli

Kule kąpielowe DIY najlepiej przechowywać w chłodnym miejscu, z dala od źródeł światła i wilgoci. Idealnym rozwiązaniem będzie zamykany pojemnik szklany lub plastikowy. Szczelne zamknięcie pomoże zachować świeżość i zapach kuli kąpielowej, a także ochroni ją przed wilgocią, która może spowodować musowanie składników. Tak zabezpieczone kule kąpielowe można przechowywać nawet do 6 miesięcy.

Tworzenie własnych kul do kąpeli sprawia dużo frajdy. Możemy zaangażować naszych bliskich do pomocy, by móc kreatywnie spędzić z nimi czas. Kule prezentują się spektakularnie, gdy dodamy do nich suszone zioła, kwiaty, glinę, czy barwniki. Możemy dowolnie łączyć barwniki z olejkami eterycznymi, np. barwnik pomarańczowy z olejkiem mandarynkowym/pomarańczowym lub barwnik fioletowy z olejkiem lawendowym.

6. Musujące kule do kąpielii „Pastelove Love”

Kule do kąpielii możemy przygotowywać również z dodatkiem spiruliny, gliniek i mik kosmetycznych. Dzięki takim naturalnym dodatkom możemy nadać im piękne pastelowe kolory, które zabarwią wodę. Kule wzbogaciłam również olejkami eterycznymi. Takie musujące kule do kąpielii z pewnością oczarują najmłodszych i mogą być barwną zachętą do kąpielii.

*Składniki na dwie kule ze spiruliną o średnicy 6 cm:

- 136 g sody oczyszczonej lub wodorowęglanu sodu,
- 67 g kwasu cytrynowego,
- 1,5 g spiruliny,
- 9 g oleju makadamia
- 0,3 g olejku eterycznego według uznania, ja dodałam olejku świerkowego,
- ok. 2 g hydrolatu oczarowego w celu spryskania masy i jej połączenia (10 razy).

*Składniki na dwie kule z fioletową gliną francuską o średnicy 6 cm:

- 136 g sody oczyszczonej lub wodorowęglanu sodu,
- 67 g kwasu cytrynowego,
- 1,5 g fioletowej gliny francuskiej,
- 9 g oleju makadamia,
- 0,3 g olejku eterycznego według uznania, ja dodałam olejek z magnolii,
- ok. 2 g hydrolatu oczarowego w celu spryskania masy i jej połączenia (10 razy).



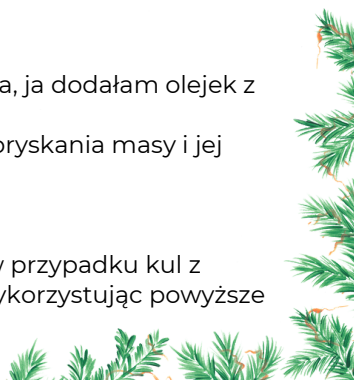


***Składniki na dwie kule z miką kosmetyczną popielatą o średnicy 6 cm:**

- 136 g sody oczyszczonej lub wodorowęglanu sodu,
- 67 g kwasu cytrynowego,
- 1,5 g miki kosmetycznej
- 9 g oleju z pestek moreli,
- 0,3 g olejku eterycznego według uznania, ja dodałam olejek z drzewa sandałowego.
- ok. 2 g hydrolatu geraniowego w celu spryskania masy i jej połączenia (10 razy).

***Sposób przygotowania**

Kule przygotowujemy analogicznie, jak w przypadku kul z suszonymi kwiatami chabra bławatka, wykorzystując powyższe składniki.





7. Nawilżająco-rozjaśniający tonik do twarzy z ekstraktem z bluszczu

Nawilżenie skóry jest niezwykle ważne, jeśli chcemy zachować skórę w zdrowej kondycji i nie dopuścić do przedwczesnego starzenia.

Nawilżająco-rozjaśniający tonik do twarzy jest idealnym rozwiązaniem dla osób, które borykają się z cerą suchą, mieszaną i dojrzałą.

*Składniki na 100 g kosmetyku:

- 40g hydrolatu z zielonej herbaty
- 20 g hydrolatu geraniowego
- 20 g wody destylowanej
- 7,5 g witaminy B5 (d-pantenolu)
- 5 g NMF (naturalnego czynnika nawilżającego)
- 4 g żelu hialuronowego 1 %
- 2,5 g ekstraktu z bluszczu
- 1 g ekologicznego środka konserwującego



*Sposób przygotowania

Do zlewki o poj. 150 ml odważamy hydrolaty oraz wodę destylowaną. Dodajemy pozostałe starannie odmierzone składniki nawilżające i aktywne, jak witaminy czy ekstrakt z bluszczu. Na koniec dodajemy konserwant i całość dokładnie mieszamy bagietką. Przelewamy tonik do szklanej buteleczki z ciemnego szkła z atomizerem.

Termin ważności toniku po dodaniu konserwantu to 6 miesięcy. Najlepiej przechowywać go w temperaturze pokojowej, z dala od źródła ciepła i światła.

*Kilka słów na temat toniku i jego składników

Hydrolat z zielonej herbaty oraz hydrolat geraniowy łagodzą skórę podrażnioną i nadają jej świeżość. Wykazują działanie oczyszczające, przeciwutleniające i antybakteryjne.

NMF czyli Naturalny Czynniki Nawilżający, zapewnia przede wszystkim właściwe nawilżanie i chroni skórę przed utratą jędrności.

Żel hialuronowy 1% wiąże wodę, a także zatrzymuje ją w skórze. Wykazuje silne właściwości higroskopijne, łagodzące oraz nawilżające. Jest idealnym składnikiem toników oraz serum do twarzy.



D-Pantenol (prowitamina B5) łagodzi wszelkie podrażnienia i stany zapalne, a także przyspiesza regenerację naskórka oraz gojenie ran.

Ekstrakt z bluszczu ujędrnia, wzmacnia naczynka włosowate i rozjaśnia przebarwienia.

Tonik tonizuje skórę, czyli przywraca jej naturalne PH, dodatkowo działa oczyszczająco, nawilżająco, rozjaśniająco, ujędrniająco i łagodząco.

Tonik najlepiej stosować go rano i wieczorem, po oczyszczeniu twarzy przed nałożeniem kremu.

8. Krem pod oczy z olejem z pietruszki i ekstraktem z kawy

Nieestetyczne cienie pod oczami niejednej z nas przysparzają wielu kłopotów i sprawiają, że nie wyobrażamy sobie wyjścia z domu bez odpowiedniego makijażu okolic oczu. O skórę wokół oczu należy dbać w każdym wieku, jednak z czasem jest ona jeszcze bardziej narażona na powstawanie zmarszczek, cieni i sińców. Krem pod oczy z olejem z pietruszki i ekstraktem z kawy to idealne rozwiązanie dla osób, które chcą odżywić, nawilżyć i rozjaśnić wrażliwą skórę wokół oczu.

***Składniki na 200 g kremu (4 słoiczki po 50 g)**

Faza wodna

- 100 g wody destylowanej
- 20 g hydrolatu z bambusa
- 10 g hydromanilu
- 6 g prowitaminy B5 (d-pantenol 75%)

Faza olejowa

- 15,5 g Olivem 1000
- 8 g masła kakaowego
- 19,5 g oleju z pietruszki
- 17 g oleju z pestek moreli

Dodatki

- 8 g ekstraktu z kawy
- 5 g ekstraktu z prawoślazu
- 3 g ekstraktu z Ginko Biloba
- 2 g witaminy E
- 1,4 g eco konserwantu w płynie



*Sposób przygotowania

Przed przystąpieniem do przygotowania kremu myjemy i dezynfekujemy cały sprzęt, a następnie przygotowujemy stanowisko w kuchni.

W mniejszej zlewce o poj. 50 ml odważamy składniki fazy olejowej zaś w drugiej zlewce o poj. 200 ml odważamy składniki fazy wodnej zgodnie z przepisem.

Przygotowujemy łaźnię wodną na palniku (nazywaną często również kąpielą wodną). W domowych warunkach łaźnia wodna to nic innego jak garnek kuchenny wyścielony ręcznikami papierowymi z gorącą wodą.



Do kąpeli wodnej wstawiamy zlewki z fazą wodną i fazą olejową i podgrzewamy obie do temperatury ok. 75 stopni Celsjusza, cały czas mieszając zawartość obu zlewek. Należy pamiętać, by podczas mieszania zastosować dwie osobne bagietki lub łyżeczki plastikowe, aby składniki z jednej fazy nie przedostały się do drugiej. Temperaturę kontrolujemy termometrem.

Gdy temperatura w obu zlewkach osiągnie 75 stopni Celsjusza i wszystkie składniki się rozpuszczą (w szczególności z fazy olejowej), wyjmujemy zlewki z łaźni wodnej i przelewamy zawartość zlewki fazy olejowej do zlewki z fazą wodną, cały czas mieszając emulsję bagietką. Mieszmamy przez kilkanaście minut, aż emulsja zgęstnieje i ostygnie do temperatury poniżej 35 stopni Celsjusza. Aby przyspieszyć proces gęstnienia, możemy wstawić zlewkę do miski z zimną wodą, jednak tutaj kluczowa jest cierpliwość.

Po ostudzeniu emulsji do temperatury 35 stopni Celsjusza dodajemy dodatki, czyli ekstrakty i witaminę E, po czym całość dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy ekologiczny konserwant i ponownie mieszamy.

Krem przenosimy do słoiczków, opisujemy i naklejamy etykietę z terminem przydatności. Termin przydatności kremu z dodatkiem konserwantu to 3 miesiące.

*Kilka słów na temat kremu i zawartych w nim składników

Krem ma gęstą i jedwabistą konsystencję. Bardzo łatwo się rozprowadza i wchłania w najgłębsze warstwy skóry. Krem najlepiej przechowywać w lodówce i stosować schłodzony przed snem. Po miesiącu stosowania można zauważyć znaczną poprawę wyglądu okolic oczu. W celu przyspieszenia efektów krem oraz olejek z pietruszki można stosować w połączeniu z masażem z płytką Gua-Sha.

Hydrolat z bambusa jest bogaty w witaminę C, dzięki czemu wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne i rozświetlające skórę. Obecność aminokwasów, cukrów oraz białek w jego składzie wpływa na odżywienie skóry.

Hydromanil zabezpiecza skórę przed utratą wody.

Prowitamina B5 (d-pantenol) łagodzi wszelkie podrażnienia i stany zapalne, a także przyspiesza regenerację naskórka oraz gojenie ran.

Olej z pietruszki poprawia koloryt skóry pod oczami, zmniejsza obrzęki i cienie, nawilża i regeneruje. Sprawdzi się nie tylko w kremach, ale również w serum olejowym.

Olej z pestek moreli posiada piękny orzechowy aromat. Wykazuje działanie nawilżające i wygładzające. Można go stosować do każdego rodzaju skóry.

Ekstrakt z kawy ekologiczny jest silnym przeciwutleniaczem. Pobudza krążenie krwi oraz zmniejsza obrzęki pod oczami.

Ekstrakt z prawoślazu wykazuje działanie zmiękczające i przeciwzapalne. Odpowiada za nawilżenie skóry. Polecany jako składnik kosmetyków do skóry wrażliwej.

Ekstrakt z Ginko Biloba mniejsza widoczność zmarszczek, opóźnia procesy starzenia skóry i chroni ją przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Poprawia jędrność i elastyczność skóry, zmniejsza kruchość naczyń włosowatych i widoczność opuchlizny pod oczami.

Witamina E to niezastąpiona witamina młodości! Zwiększa elastyczność skóry, redukuje drobne zmarszczki oraz regulują proces keratynizacji naskórka.



Kilka słów ode mnie

Mam nadzieję, że zawarte w tym ebooku receptury zachęcą Cię do rozpoczęcia przygody z domowymi kosmetykami! Jeśli chcesz zadać mi pytanie dotyczące powyższych przepisów lub podzielić się ze mną swoimi pomysłami, napisz do mnie maila na naleksandra19@gmail.com lub skontaktuj się przez Instagram: [domowekosmetyki.pl](https://www.instagram.com/domowekosmetyki.pl).

Zapraszam Cię również na mojego bloga domowekosmetyki.pl, gdzie na bieżąco dzielę się z Wami moimi najnowszymi recepturami.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzę Tobie oraz Twoim bliskim dużo zdrowia i wielu okazji i możliwości do rozwijania swoich pasji!



Cześć, jestem Ola!

Od zawsze fascynowała mnie natura. Do tematu pielęgnacji podchodzę naturalnie i minimalistycznie, czyli ekologicznie, tanio i jak najmniej chemii! Uwielbiam tworzyć nowe receptury i dzielić się z Wami inspiracjami. Oprócz domowych kosmetyków moją pasją są wyprawy górskie oraz fitness. Lubię uczyć się języków obcych, a także czytać książki, w szczególności biografie i skandynawskie kryminały. Ukończyłam studia licencjackie z chemii sądowej oraz studia magisterskie na kierunku analityka chemiczna na UAM w Poznaniu.

