

# Καλλυντικά φτιαγμένα με τα χέρια σας

Η Ε. Ρούσση, υποψήφια διδάκτωρ στο ΕΜΠ, και η αρωματοθεραπεύτρια Μ. Σαρίδου προσφέρουν μέσω του Ιντερνετ τη δυνατότητα να παρασκευάσετε μόνοι σας τις κρέμες που χρειάζεστε

ΡΕΠΟΡΤΑΖ **ΡΟΥΛΑ ΓΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**  
ΦΩΤΟ **ΚΩΣΤΑΣ ΠΟΛΥΒΙΟΣ**

**Η** συνταγή είναι απλή και δοκιμασμένη. Αναμείξτε ένα πολτοποιημένο αβοκάντο με τον χυμό ενός λεμονιού και μια κουταλιά κορν φλάουρ και n... μάσκα για τα ταλαιπωρημένα σας χέρια είναι έτοιμη.

Φορέστε την ποδιά σας και «επιστρατεύστε» φυσικά υλικά, τις κατσαρόλες και το μπλέντερ σας για να «μαγειρέψετε» σπιτικά καλλυντικά, απαλλαγμένα από τοξικές χημικές ουσίες, βλαβερές χρωστικές, μόλυβδο, παραπροϊόντα του πετρελαίου και άλλες επικίνδυνες ουσίες, που «κρύβονται» συχνά -ακόμη και σε επώνυμα ακριβά καλλυντικά- πίσω από παραπλανητικούς όρους, όπως για παράδειγμα «άρωμα».

Φτιάξτε μόνοι σας υδατικές κρέμες προσώπου, πιλινγκ σώματος, τονωτικές λοσιόν, προϊόντα ντεμακιγιάζ, σέρουμ, σκραμπ για καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και αντιηλιακά, μέχρι οδοντόκρεμες, αποσμητικά σώματος και κρέμες ξυρίσματος με κύρια συστατικά τη σοκολάτα, το βούτυρο καριτέ, το λάδι καλέντουλας, τα

**■ ■**  
**Ιστοτόπιο που ξαναγούν στον θαυμαστό κόσμο των βοτάνων**

αιθέρια έλαια, τη γλυκερίνη, το ροδόνηρο, ακόμη και το... ελαιόλαδο.

Η Ελένη Ρούσση, υποψήφια διδάκτωρ του τμήματος Μηχανικών Μεταλλείων - Μεταλλουργών και δημιουργός της ιστοσελίδας [www.beauty-vintage.com](http://www.beauty-vintage.com), πειραματίζεται στα εργαστήρια του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου με... ναυυλικά και στο σπίτι της με... αγνό κερι μέλισσας, λάδι αχιλλέας και βαλσαμέλαιο. «Μάζεμα συνταγές για φυσικά προϊόντα ομορφιάς από τη γιαγιά μου στην Κρήτη, διάβασα σχετικά βιβλία, έφτιαξα έτοιμες συνταγές, άλλαξα υλικά και δοσολογίες και τώρα πια φτιάχνω τις δικές μου κρέμες. Τις χρησιμοποιώ άφοβα, αφού ό,τι υλικό βάλω, μπορώ ακόμη και να το... φάω. Τα διάφορα υλικά τα προμηθεύομαι από φαρμακεία, καταστήματα με μπαχαρικά ή βιολογικά προϊόντα ακόμη και από το ίντερνετ», μας λέει η Ελένη.

Τα φυσικά καλλυντικά είναι «μία ήπια εναλλακτική, που δεν πουλάει όνειρα, απέναντι στο παραμύθι της μαζικής αιώνιας νεότητας που μας σερβίρουν», σύμφωνα με την blogger του site: <http://beautyelixirs.blogspot.com>, που προσπαθεί να μας ξαναγίσει στον κόσμο των βοτάνων, των αιθέρων ελαίων, των φυτικών ακατέργαστων πρώτων υλών δίνοντάς μας συνταγές για ελιξίρια, σαπούνια και καλλυντικά περιποίησης προσώπου και σώματος.

Ανάλογο ιστότοπο έχει δημιουργήσει και η αρωματοθεραπεύτρια Μαρία Σαρίδου. Πληκτρολογήστε <http://fysikaproionta.blogspot.com> και «ξεσκώστε» τη συνταγή της πρώτης κρέμας προσώπου, που παρασκεύασε ο Έλληνας γιατρός Γαλνός το 150 μ.Χ., με ελαιόλαδο, απεσταγμένο νερό, μελισσοκέρι και ροδόνηρο. Πάρτε ένα κατσαρόλακι, βούτυρο κακάο, λάδι καρύδας, σουσαμέλαιο, άνθη λεβάντας και ζαμπούκου, καρότο, οξείδιο του ψευδαργύρου και άρωμα γλυκιάς καρύδας για να φτιάξετε ένα φυσικό αντιηλιακό με ακαταμάχητο άρωμα.

«Δεν χρησιμοποιούσα ποτέ καλλυντικές κρέμες του εμπορίου. Αρχικά, έφτιαχνα καλλυντικά αποκλειστικά για προσωπική χρήση. Εμεινα ευχαριστημένη, μου ταίριαζαν στο δέρμα. Κατόπιν, διάβασα σχετικά βιβλία, σπούδασα αρωματοθεραπεία και τώρα πια φτιάχνω δικές μου συνταγές. Παρασκευάζω φυσικά προϊόντα ακόμη και για το μωρό μου. Ενα μπουκαλάκι με σπιτικό καλλυντικό δεν κοστίζει περισσότερο από 5 ευρώ και το κυριότερο είναι 100% σίγουρη πως είναι φυσικό», τονίζει στο «Έθνος» η Μαρία Σαρίδου.



## Αποσμητικό λεβάντα σε roll-on

4 κουταλιές γλυκού τζελ αλόης, 1 κ.γ. φυτική γλυκερίνη, 1 κ.γ. βάμμα από λεβάντα ή φασκόμηλο, 2 κ.γ. ανθόνερο λεβάντας ή δυνατό έγχυμα λεβάντας, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο γεράνιο, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea tree

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά εκτός από τα αιθέρια έλαια. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσουμε ένα μιξερράκι του φραπέ. Βελτιώνουμε την πυκνότητα και την υφή του αποσμητικού προσθέτοντας λίγο ανθόνερο, αν χρειάζεται. Ενοποιούμε τα αιθέρια έλαια στο μείγμα και το βάζουμε σ' ένα μπουκαλάκι roll-on.

ΠΗΓΗ:  
<http://beautyelixirs.blogspot.com>

## Οδοντόκρεμα μέντας

1 κουταλιά αποξηραμένη μέντα, 1 κουταλιά αποξηραμένο φασκόμηλο, 2 1/2 κουταλάκια οργανική baking soda, 1 κουταλάκι (κοφτό) αλάτι, 2 κουταλάκια φυτική γλυκερίνη, τζελ αλόης, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea tree, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο θυμάρι, 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο μύρο, 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας

Βάζουμε στο μπλέντερ, στη δυνατή ταχύτητα, τη μέντα, το φασκόμηλο και το αλάτι και φροντίζουμε να πάρουμε μια πολύ πολύ λεπτή πούδρα. Καλύτερα αποτελέσματα έχουμε αν αλέσουμε όλα τα στερεά υλικά σε έναν μύλο του καφέ. Αδειάζουμε τα στερεά υλικά σε ένα μπολ, προσθέτουμε τη γλυκερίνη και τζελ αλόης τόσο όσο χρειάζεται για να αποκτήσει το μείγμα τη σωστή πυκνότητα, ώστε να βγαίνει σωστά από μια συσκευασία οδοντόκρεμας 2 σε 1 (όχι σωληνάριο) του εμπορίου. Στο τέλος προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια και τα ενοποιούμε στο υπόλοιπο μείγμα σχολαστικά. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσουμε ένα μιξερράκι του φραπέ. Βάζουμε την οδοντόκρεμα μέντας στη συσκευασία. Τη χρησιμοποιούμε όπως μια συμβατική οδοντόκρεμα και δεν περιμένουμε να αφρίσει.

## Ενυδατική κρέμα με άρωμα τριαντάφυλλο (Συνταγή Ε. Ρούσση)

1 κουταλιά σούπας κερι μέλισσας 1 κ.σ. αμυγδαλέλαιο, 2 κ.σ. λάδι αβοκάντο, 1 κ.σ. βούτυρο καριτέ 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο, 2 κάψουλες βιταμίνης Ε, προαιρετικά χρυσόσκονη

Θα χρειαστείτε παγοθήκες σιλικόνης, τις οποίες θα γεμίσετε με το μείγμα των λαδιών και του κεριού που θα λιώσετε σε μπεν μαρί. Μόλις κρυώσει το μείγμα ξεκαλοπώνετε και οι ενυδατικές καρδιές είναι έτοιμες για μασάζ. Ρευστοποιούνται εύκολα με τη θερμοκρασία του σώματος.



Need a website to promote your business? Look no further

**rimidesigns**

website: [www.rimidesigns.com](http://www.rimidesigns.com)  
email: [rimidesigns@yahoo.com](mailto:rimidesigns@yahoo.com)

Sites from \$299

Where design is passion  
...and passion is design

