



Dažas **dabīgas** receptes

Kosmētika un tīrīšanas līdzekļi no vienkāršām izejvielām – vienkārši un bez iepakojuma!

ŠAMPŪNS

- 3/4 tējkarotes sinepju pulvera
- 1/4 tējkarotes dzeramās sodas
- ~300 ml silta ūdens

Īsi pirms mazgāšanas sinepju pulveri un sodu iemaisa ūdenī.

Lej uz galvas ādas, matiem lēnām - tā, lai tas nokļūst visur.

Tad ar pirkstiem mazgā galvas ādu, matus tā, kā ar parasto šampūnu. Putu nebūs, bet tas nenozīmē, ka neiedarbojas.

Izskalo un gatavs. Nekāds kondicionieris nav vajadzīgs!



DUŠAS «ŽELEJA»

- ~100g dzeramā soda
- 15-20 pilieni ēteriskās eļļas pēc izvēles

Labi samaisa kopā, ieber noslēdzamā traukā, lai mazāk mitrums tiek klāt. Ņem plaukstā un mazgā.

Antibakteriāla iedarbība, patīkama smarža un nenoņem ādas dabīgo aizsargslāni!



DEZODORANTS

- ~100g dzeramā soda
- 15-20 pilieni ēteriskās eļļas pēc izvēles

Labi samaisa kopā, uzglabā noslēdzamā traukā, lai mazāk mitrums tiek klāt. Paņem pirkstos un virs izlietnes (lai nenobirst uz grīdas) ar viegliem uzsitieniem uzklāj padusēs.

Antibakteriālās iedarbības dēļ novērš nepatīkamu aromātu, taču neaptur organismam nepieciešamos svīšanas procesus!



LŪPU BALZAMS

- 1 tējkarote rīvēta bišu vaska vai bišu vaska pastilas
- 1 tējkarote kokosriekstu eļļas
- Nedaudz ekoloģiska medus

Dubultā katlā kausē bišu vasku, kad aptuveni puse vaska ir izkususi, pievieno kokosriekstu eļļu un medu,.

Kad viss izkusis un samaisīts, ielej trauciņā un atdzesē.



ĶERMEŅA SKRUBIS

- 3 karotes olīveļļas (vai citas eļļas)
- 3 karotes brūnā cukura
- 3 pilieni citronu ēteriskās eļļas

vai...

- 3 karotes olīveļļas (vai citas eļļas)
- 3 karotes jūras sāls
- 3 pilieni lavandas ēteriskās eļļas



UNIVERSĀLS MĀJAS TĪRĪŠANAS LĪDZEKLIS

- Puse pudeles galda etiķa
- Puse pudeles ūdens
- Citronu ēteriskā eļļa



VEĻAS MAZGĀJAMĀIS LĪDZEKLIS

- 150g ziepes (sarīvētas)
- 3 litri karsta ūdens
- 1 tase galda etiķa
- 1/2 tase dzeramās sodas
- Ēteriskā eļļa (lavandas, tējas koka...)

Lielā katlā uzkarsējiet ūdeni, pievienojiet sarīvētās ziepes un maisiet, līdz tās ir pilnīgi izkusušas

Tad pievienojiet etiķi un samaisiet.

Beigās ļoti lēni pievienojiet dzeramo sodu.

Lejiet pudelē vai burkā un ļaujiet atdzist, tad pievienojiet ēterisko eļļu (15-20 pilienus).



JOJOBAS SEJAS MAZGĀJAMĀIS LĪDZEKLIS

Izmantojiet jojobas eļļu sejas tīrīšanai
un dekoratīvās kosmētikas noņemšanai
(ar kokvilnas drānas gabaliņu).



ZOBU PASTA

Lietošanai ar koka zobu suku!

**Dzeramā soda + kokosriekstu eļļa +
piparmētru eļļa (var arī bez sodas)**

VAI

**Mazi ziepju gabaliņi ar verdošu
ūdeni.**

