

**Temat: Eko kosmetyki**

**Cele:**

Dzisiejsze zajęcia mają na celu zwiększenie świadomości ekologicznej wśród uczniów. Chcemy szerzyć wiedzę o ekologicznej pielęgnacji ciała, włosów, twarzy, aby każdy mógł przygotowywać proste, naturalne kosmetyki w domu. Tak przygotowane kosmetyki mają wiele zalet: są oparte w 100% na naturalnych, ekologicznych składnikach, nie zawierają konserwantów a ich przygotowanie może przynieść wiele satysfakcji. Przy ich „produkcji” spotykają się babcie, mamy, córki 😊



Oto kilka przepisów na naturalne peelingi ☺

### Skrub cynamonowy



Składniki na porządną porcję ;) :

- masło shea nierafinowane (czasem ludzie mówią masło karite) 50g
- oliwa z oliwek i/lub DOWOLNY olej - łącznie 50-60ml (zależnie od tego, jak gęsty chcecie mieć ten scrub - można dodać więcej olejów w razie potrzeby). kokosowy, jojoba, migdałowy, arganowy
- cukier (może być brązowy lub biały) ilość opcjonalna - dodawajcie po łyżce, aż będzie Wam odpowiadała konsystencja.
- cynamon - jak wyżej

## Przepis na lawendowo-kokosowy peeling



### Składniki na jedno użycie:

- 1 łyżka cukru (najlepiej trzcinowego),
- 1 łyżka wiórków kokosa,
- 3 łyżki oleju kokosowego,
- 1 łyżka wody lawendowej lub kilka kropli olejku lawendowego,
- 1 łyżeczka kwiatów lawendy.

### Wykonanie:

1. Połącz wszystkie składniki i dokładnie je wymieszaj.
2. Nakładaj na oczyszczoną skórę ciała, delikatnie masując.
3. Pozostaw peeling na chwilę na ciele, a następnie zmyj ciepłą wodą.

## Peeling do ciała cytrynowo – kokosowy



- 300 g cukru (białego lub trzcinowego)
- 2 łyżki oleju kokosowego lub oleju monoi
- 10 ml oleju jojoba lub arganowego lub ze słodkich migdałów
- sok z połowy cytryny
- 10 kropli olejku eterycznego cytrynowego
- 25 kropli (około 1 ml) witaminy E

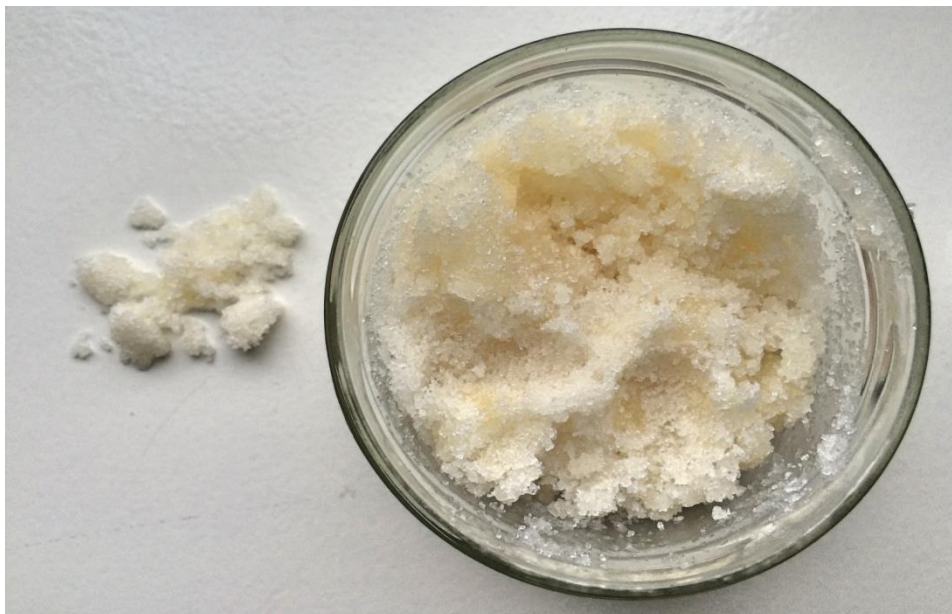
Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj. Przechowuj w lodówce maksymalnie jeden miesiąc. Staraj się, aby do peelingu nie dostała się woda, ponieważ mogą wówczas rozwinąć się bakterie.

## Skóra sucha – peeling solny

Nawilżenie dogłębne i długotrwałe, odbudowa ścianek komórek, bogactwo witaminy E



- ½ szklanki soli (skóra bardzo przesuszona – cukier)
- 1 łyżka oleju arganowego lub macadamia
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka oleju rycynowego
- 4 krople olejku sandałowego



## peeling kawowy



- ½ szklanki kawy mielonej, może być z fusów kawy po espresso (jeśli skóra nie jest uszkodzona, kawę można zastąpić ½ szklanki soli, najlepiej wzbogaconej minerałami lub soli z Morza Martwego)
- ¼ szklanki rozpuszczonego w kąpielii wodnej oleju kokosowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka skórki startej z wyszorowanej i sparzonej cytryny
- 5 kropli olejku rozmarynowego

**Milej zabawy**

**Nauczyciele świetlicy ☺**