



# Φθινοπωρινές συνταγές

από την

Μαρίνα  
Σεραφειμίδου

Ένα δωρεάν e-book για όλους τους λαμπερούς φίλους της σελίδας μου

[www.marinaserfimidou.gr](http://www.marinaserfimidou.gr)

# Ενυδατικό και αντιρυτιδικό serum προσώπου

## Υλικά:

- 1/2 κουταλάκι βιταμίνη E,
- 2 κουταλιές αμυγδαλέλαιο ή βερυκοκέλαιο (ή άλλο ελαφρύ λάδι)
- 1 κουταλιά της σούπας ροδόνερο

Αναμειγνύετε καλά τα υλικά σε ένα μπουκάλι και απλώνετε μερικές σταγόνες στο πρόσωπο. Ανακινείτε πριν από κάθε χρήση (ιδανικά εφαρμογή το βράδυ).



# Θρεπτικό λάδι προσώπου

## Υλικά:

15 ml λάδι νυχτολούλουδου,

5 ml σιτέλαιο,

6 σταγόνες αιθέριο έλαιο βάλσαμο Περού, 4

σταγόνες αιθέριο έλαιο πετιγκρέιν

και 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα

Αναμειγνύετε όλα τα υλικά και αποθηκεύετε το σέρουμ σε μπουκαλάκι με δοσομετρητή (σταγονόμετρο).

Χρησιμοποιείτε μερικές σταγόνες κάθε βράδυ.

Είναι ιδανικό για σκασμένα και ξηρά δέρματα.





## Φυσικό reeling προσώπου για λείανση ρυτίδων

Σε μια μικρή ποσότητα από το γαλάκτωμα καθαρισμού σας (όση χρειάζεστε για να καθαρίσετε το πρόσωπό σας) προσθέτετε ½ κουταλάκι σιμιγδάλι ή μαγειρική σόδα, ανακατεύετε καλά και το απλώνετε στο πρόσωπό σας, κάνοντας κυκλικές κινήσεις και προσέχοντας να μην ερεθίσετε το δέρμα.

Το αφήνετε για 2-3 λεπτά και ξεβγάζετε με χλιαρό νερό.



## Αντισηπτικό προσώπου με πράσινο τσάι

Ιδανικό για να καταπραΰνει την επιδερμίδα του προσώπου, αλλά και να την θωρακίσει ενάντια στη γήρανση.

- ½ φλιτζάνι αποσταγμένο νερό
- 2 κουταλάκια αποξηραμένα φύλλα πράσινου τσαγιού.

Βράζετε το νερό. Βάζετε τα φυλλαράκια σε ένα κεραμικό μπολ, ρίχνετε το νερό, αφήνετε για 2-3 λεπτά, το σουρώνετε και το αφήνετε να κρυώσει. Το βάζετε σε δοχείο σπρέι ή σε βαμβάκι κάθε φορά που θέλετε να καθαρίσετε το πρόσωπο



# Κρέμα προσώπου με λεβάντα

Μια αποτελεσματική κρέμα για κάθε τύπο δέρματος.  
Όπως και όλα τα σπιτικά καλλυντικά, διατηρείται καλύτερα στο ψυγείο,  
σε αποστειρωμένο δοχείο.

## ΥΛΙΚΑ

- 100 ml απεσταγμένο νερό ή λεβαντόνερο
- 2 κουταλιές λάδι jojoba
- 1 κουταλιά γλυκερίνη
- 1 κουταλιά κοφτή κεριό ομογενοποίησης (emulsifying wax)
- 1 κουταλιά κοφτή στεαρίνη
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα

Βάζετε το λάδι, το κεριό, τη γλυκερίνη και τη στεαρίνη σε μπεν μαρί ή φούρνο μικροκυμάτων να λιώσουν (προσοχή να μη βράσουν) και να ομογενοποιηθούν.

Προσθέτετε το νερό και ανακατεύετε καλά.

Αφήνετε λίγο να κρυώσει και προσθέτετε το αιθέριο έλαιο.

## Tips

- Η λεβάντα πρέπει να φυλάσσεται πάντα σε σκούρο γυάλινο μπουκαλάκι. Το αιθέριο έλαιο λεβάντας δεν έχει το βιολετί χρώμα του φυτού, αλλά ένα ανοιχτό πρασινωπό χρώμα.

Περισσότερες συνταγές μπορείτε να βρείτε  
στο βιβλίο μου *Μαγειρεύω καλλυντικά*  
που κυκλοφορεί από τις ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



Ραντεβού καθημερινά μέσα από τη σελίδα μου  
[www.marinaserafimidou.gr](http://www.marinaserafimidou.gr)  
για πολλές συνταγές και εκπλήξεις

Love u... Μαρίνα!!!