# Péče o tělo

Vaše tvář a ruce by si neměly uzurpovat všechnu vaši pozornost – ostatně srovnejte jejich plochu s plochou zbytku těla. Většina lidí se zaměřuje na vlasy a obličej, ale na těle si toho zaslouží péči mnohem víc! A v rámci péče o tělo nesmíme zapomínat ani na péči o pokožku. V této části najdete recepty na sprchové gely, peelingy, holicí máslo a spoustu dalších přípravků, které vašemu tělu pomůžou cítit se dobře. Všechny recepty jsou bez syntetických konzervantů. Nezapomínejte, že ručně vyrobená kosmetika se chová jinak než výrobky koupené v obchodě: zjistíte, že spousta přípravků má hustší konzistenci, jsou mastnější a trvá trochu déle, než je kůže vstřebá, takže si na ně budete chvíli zvykat. Období zvykání na novou kosmetiku by ale nemělo být příliš dlouhé, protože tělo není na změny tolik citlivé jako obličej.

# Sprchový gel s aktivním uhlím

Aktivní uhlí zbavuje kůži mastnoty, špíny a nečistot. Zároveň pomáhá zmírňovat záněty, kůži stahuje a vyhlazuje. Máte-li výraznější póry a používáte uhlí k mytí opakovaně, může se stát, že vám v pórech bude zůstávat. Když se chystáte na důležitou schůzku, raději si ráno vezměte na mytí něco jiného.

na 3 až 5 použití

## Přísady

- ½ šálku kastilského mýdla
- ½ šálku rostlinného glycerínu
- ½ lžíce aktivního uhlí
- 1 lžíce gelu z aloe vera
- 6 kapek tekutého vitaminu C
- ½ lžíce jedlé sody bez hliníku

## Postup

Dejte do mísy kastilské mýdlo, glycerín, aktivní uhlí, gel z aloe vera, tekutý vitamin C a jedlou sodu a dobře promíchejte. Hustotu přípravku můžete regulovat přidáním nebo ubráním jedlé sody. Uchovávejte v lahvičce s pumpičkou. Mycí gel je univerzální a dá se použít i na tvář.

Při práci s aktivním uhlím buďte opatrní. Může zanechat skvrny na pórovitých materiálech – na oblečení, ručnících nebo koupelnových skříňkách.

# Energizující kávičkový tělový peeling

Největší milovnice kávy, co znám, je moje kamarádka Anne. Při tvoření receptu na tenhle peeling jsem myslela právě na ni. Je to báječná, vtipná ženská, vždycky připravená pomoct přátelům v nouzi. Anne vyhrála boj s rakovinou a je silnější, než si dokážete představit. Je příjemně přidrzlá a vždycky se můžu spolehnout, že mě povzbudí – nebo pohotově nakopne do zadku. Vlastně trochu jako kafe! Překvapuje vás, že si na ni s vůní kávy vždycky vzpomenu?

na 4 až 6 použití

## Přísady

- ½ šálku čerstvě mleté kávy
- ½ šálku cukru – nerafinovaného, hnědého nebo bílého, podle vaší volby
- ¾ šálku nosného oleje (mandlového, kokosového, jojobového nebo olivového)
- 3 až 4 kapsle s vitaminem E

## Postup

Ve skleněné misce smíchejte kávu, cukr a olej a dobře je spojte. Propíchněte kapsle s vitaminem E a přidejte do misky. Znovu zlehka promíchejte. Uložte v čisté skleněné nádobce na chladném a tmavém místě. Peeling můžete použít na ruce a tělo, nedrhněte jím ale otevřené rány ani podrážděnou kůži. Peeling může vsakovat olej, pokud ho chcete „mokřejší“, trochu oleje přidejte a promíchejte.

Peeling je hodně hrubý, obzvlášť použijete-li nerafinovaný cukr. Nedrhněte jím tvář ani citlivou pokožku.

# Citrusový solný peeling

Vůně citrusů vám zvedne náladu, dodá energii a podpoří vaše soustředění. Citron údajně také snižuje stres. To bychom na malý citronek kladli velká očekávání, ale schválně si zkuste tenhle peeling vzít ráno do sprchy. Zaručeně vám rozjasní začátek dne.

na 3 až 4 použití

## Přísady

- ½ šálku minerální soli z Mrtvého moře
- 2 lžíce kokosového oleje
- 1 lžíce surového nebo manukového medu
- 3 nebo 4 kapsle s vitaminem E
- kůra a šťáva z 1 malého citronu
- kůra a šťáva z 1 malé limetky
- 1 lžička oleje z hroznových jadérek
- 6 až 10 kapek esenciálního oleje ze sladkého pomeranče

## Postup

Ve skleněné misce smíchejte mořskou sůl, kokosový olej a med a dobře je spojte. Propíchněte kapsle s vitaminem E a přidejte do misky. Přidejte kůru i šťávu z citronu a limetky. Dále přidejte olej z hroznových jadérek a esenciální olej. Znovu zlehka promíchejte. Uložte v čisté skleněné nádobce v ledničce. Nepoužívejte na obličej, otevřené rány ani na podrážděnou pokožku.

Vlastnoručně vyrobené tělové peelingy jsou báječný dárek. Tenhle citrusový je se svou povzbuzující vůní ideální pro novopečenou maminku nebo někoho, kdo poslední dobou není úplně ve své kůži.

# Cukrový tělový peeling s kokosem a limetkou

Pokaždé když se drhnu tímhle peelingem, připomene mi to moji oblíbenou písničku, jeden z mých oblíbených filmů a jedno moje oblíbené dospělácké pití. Tahle kombinace zkrátka vyvolává samé příjemné vzpomínky!

na 3 až 4 použití

## Přísady

- ⅓ šálku nerafinovaného cukru
- ¼ šálku bio kokosového oleje
- 4 kapsle s vitaminem E
- kůra a šťáva z 1 malé limetky

## Postup

Smíchejte nerafinovaný cukr a kokosový olej, až se dobře spojí. Propíchněte kapsle s vitaminem E a přidejte do misky. Přidejte také kůru i šťávu z limetky. Znovu zlehka promíchejte. Uložte v čisté skleněné nádobce v ledničce. Nepoužívejte na otevřené rány ani na podrážděnou pokožku.

Osvěžující limetkový peeling na rty si vyrobíte, když na půlku limetky dáte trochu medu a nahoře poprášíte krupicovým cukrem. Jemně si přejeďte rty a odstraňte odumřelé buňky. Setřete teplým ručníčkem.