



LADY OF NATURE

PACHNĄCE DOMOWE SPA
20 naturalnych przepisów DIY

The page features a watercolor illustration of various citrus fruits and leaves. In the top left, there is a large, textured slice of a citrus fruit, possibly a grapefruit or orange, with a green leaf. In the top right, a slice of an orange is shown with its characteristic segments. On the left side, another slice of an orange is visible. On the right side, there is a whole citrus fruit, possibly a grapefruit, with a green leaf. At the bottom left, another slice of a citrus fruit is shown. At the bottom right, a slice of an orange is visible. The background is white, and the central text is contained within a light yellow rectangular area.

PRZEDMOWA

W Lady of Nature od dawna obserwowałyśmy rosnące z roku na rok zainteresowanie naturalnymi produktami. Jak wiele Polek, my również uważniej przyglądamy się temu co jemy i co kupujemy do naszych domów. Śledząc najnowsze badania możemy stwierdzić, że chemia w kosmetykach coraz częściej podrażnia i alergizuje naszą skórę, zamiast ją pielęgnować. Dlatego specjalnie dla Was przygotowaliśmy 20 przepisów na pięknie pachnące, całkowicie bezpieczne i naturalne kosmetyki do domowego spa.

Nasze receptury pełne są aktywnych składników, bez zbędnych zapychaczy i konserwantów. Zadbaliśmy o to, żeby produkty potrzebne do ich wykonania były dostępne i niedrogie. Większość z nich znajdziecie we własnej kuchni. Przepisy są proste i nieskomplikowane. Wszystkie przetestowałyśmy na sobie. W oparciu o nie możecie także przygotować pachnące prezenty dla bliskich. Gwarantujemy, będą pod wrażeniem!

Jesteś fanką nut cytrusowych, zapalonym kawoszem, a może nie możesz przestać myśleć o słodkich deserach? - w naszym e-booku z pewnością znajdziesz coś dla Siebie.

ODŻYWCZA MASECZKA BANANOWA

Gratka dla fanek słodkiego, egzotycznego owocu. Maseczka działa przeciwzmarszczkowo, wygładzająco i rozjaśniająco. Pozostawia skórę miękką w dotyku, napiętą i nawilżoną. Jest prosta w przygotowaniu, bogata w składniki odżywcze i całkowicie naturalna, do tego obłędnie pachnie.

Czego będziesz potrzebować:

- 2 łyżki puree z banana
- 1 łyżka jogurtu
- ½ łyżki soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Przełóż składniki do szklanej miski i dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz. Po 20 minutach spłucz chłodną wodą.

NAWILŻAJĄCA MASECZKA CZEKOLADOWA

Czekoladowe niebo dla wszystkich łasuchów. Maseczka przepięknie pachnie i pozostawia skórę gładką i nawilżoną na długi czas. Dzięki dodatkowi miodu i śmietanki działa odżywczo. Płatki owsiane pomagają wygładzić cerę niczym delikatny peeling.

Czego będziesz potrzebować:

- 2 łyżki kakao (do ciast)
- 1 łyżka śmietanki (12 lub 18%)
- 1 łyżka płatków owsianych ekspresowych
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Przełóż składniki do szklanej miski i dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz kolistymi ruchami, wykonując jednocześnie delikatny peeling. Zostaw na twarzy na 20 minut, następnie spłucz chłodną wodą.

MLEKO DO KĄPIELI A'LA CREME BRULEE

Jeżeli masz ochotę na odrobinę luksusu w zaciszu własnej łazienki, ten przepis jest właśnie dla Ciebie. Połączenie mleka i płatków owsianych sprawia, że skóra po kąpieli jest nawilżona i wygładzona. Zapach wanilii działa relaksująco i pieści zmysły. Gotową mieszankę można przechowywać w szklanym naczyniu przez dłuższy czas. Taka mieszanka zapakowana w elegancki słoik lub butelkę świetnie nadaje się na prezent dla koleżanki czy mamy.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka pełnotłustego mleka w proszku
- 1\4 filiżanki sody oczyszczonej
- 1\4 filiżanki płatków owsianych (zmielonych drobno w blenderze)
- 5-7 kropli esencji waniliowej

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zmiel drobno w blenderze lub młynku do kawy. Do szklanej miski dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Przechowuj w szklanym lub ceramicznym naczyniu.

LUKSUSOWA SÓL DO KĄPIELI MIÓD & MLEKO

Pachnące połączenie miodu i mleka i wanilii. Dzięki dodatkowi protein i płatków owsianych skóra po kąpieli jest wyraźnie gładsza i lepiej odżywiona. Waniliowy zapach przywodzi na myśl słodkie śmietankowe desery. Nasza luksusowa sól świetnie sprawdzi się do codziennego użytku lub jako prezent dla deserowego łasucha.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka siarczanu magnezu (gorzka sól/sól Epsom- do dostania w internecie)
- 1,5 filiżanki płatków owsianych
- 0,5 filiżanki tłustego mleka w proszku
- 6 łyżek miodu
- Kilka kropli esencji waniliowej
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

W blenderze lub młynku do kawy zmiel drobno płatki owsiane. Dodaj miód i dobrze wymieszaj. Do szklanej miski wsyp sól i mleko w proszku i połącz z owsianą masą. Na koniec dodaj kilka kropli esencji waniliowej. Gotową sól przełóż do szklanego naczynia.

CYTRYNOWE MASŁO DO CIAŁA

Ten przepis z pewnością zachwyci wszystkie fanki naturalnej pielęgnacji. Prosty w przygotowaniu, pięknie pachnący i całkowicie naturalny balsam do ciała, który sprawi, że już nigdy nie będziesz chciała sięgnąć po inny. Nawilża i delikatnie natłuszcza skórę pozostawiając świeży, cytrynowy zapach. Po przygotowaniu możesz przechowywać go w lodówce przez kilka tygodni.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka oleju kokosowego
- 1\4 filiżanki oleju migdałowego lub oliwy z oliwek
- 10-20 kropli olejku cytrynowego
- Opcjonalnie żółty barwnik spożywczy
- Szklany pojemnik do przechowywania
- Mikser

Sposób przygotowania:

Umieść wszystkie składniki w plastikowej lub metalowej misce. Miksuj na najwyższych obrotach do momentu, aż masa będzie delikatna i puszysta jak bita śmietana. Gotowy balsam przełóż do szklanego słoika. Przechowuj w ciemnym, chłodnym miejscu.

ORZEŹWIAJĄCE CUKIERKI DO KĄPIELI CYTRYNA & ROZMARYN

Obłędnie pachną, ślicznie wyglądają a do tego pielęgnują i nawilżają skórę. Połączenie olejku cytrynowego i rozmarynowego działa relaksująco, oczyszczająco i antydepresyjnie. To jeden z naszych ukochanych pomysłów na przyjemnienie sobie kąpieli.

Czego będziesz potrzebować:

- 2 filiżanki oleju kokosowego
- Skórka otarta z jednej cytryny
- 4 krople olejku cytrynowego
- 3 krople olejku rozmarynowego
- Silikonowa foremka do lodu
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

Przełóż olej kokosowy do garnuszka i podgrzewaj na małym ogniu do momentu, aż całkowicie się roztopi. Dodaj skórkę otartą z jednej cytryny, olejki eteryczne i delikatnie wymieszaj. Gotową masę przelej do silikonowej foremki na lód i wstaw na kilka godzin do lodówki. Po stężeniu masy delikatnie wyjmij cukierki i przełóż do szklanego pojemnika. Gotowe pastylki przechowuj w lodówce.

RELAKSUJĄCA SÓL DO KĄPIELI LAWENDA I BERGAMOTKA

Jeżeli marzysz o chwili błęgiego relaksu w domowym zaciszu ten przepis jest dla Ciebie. Olejek lawendowy i bergamotowy to dwa magiczne środki, które pomagają się rozluźnić, redukują napięcie mięśniowe, działają przeciwbólowo, antydepresyjnie i ułatwiają zaśnięcie. Taka sól, pięknie zapakowana w szklany pojemnik, będzie także doskonałym prezentem dla koleżanki lub mamy.

Czego będziesz potrzebować:

2 filiżanki siarczanu magnezu (gorzka sól/sól Epsom - do dostania w internecie)

1\2 filiżanki sody oczyszczonej

12 kropli olejku lawendowego

12 kropli olejku bergamotowego

Opcjonalnie: kilka łyżek suszonych kwiatów lawendy

Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

Do szklanej miski wsyp suche składniki i wymieszaj. Dodaj kwiaty lawendy i olejki eteryczne. Gotową sól przetóż do szklanego pojemnika.

OCZYSZCZAJĄCO- ŁAGODZĄCA MASECZKA PRZECIWTRĄDZIKOWA "SZARLOTKA"

Prosta maseczka ze składników, które znajdują się w każdej kuchni. Działa ściągająco, oczyszczająco i odżywczo. Cudownie pachnie szarlotką. Świetnie sprawdzi się w pielęgnacji cery trądzikowej, tłustej oraz z rozszerzonymi porami. Dzięki dodatkowi cynamonu i miodu pomaga łagodzić stany zapalne i działa antybakteryjnie. Dla najlepszego efektu maseczkę trzeba powtarzać raz w tygodniu.

Czego będziesz potrzebować:

2 łyżeczki miodu

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżka cydru jabłkowego

Sposób przygotowania:

Przetóż składniki do szklanej miski i dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz. Po 20 minutach spłucz chłodną wodą.

MIĘTOWE GALARETKI POD PRYSZNIC

Galaretki o pięknym odświeżającym zapachu spodobają się wszystkim fankom miętowych nut. Zabawne zastępstwo dla standardowych żeli pod prysznic, które z pewnością umili każdą kąpiel. Dzięki dodatkowi olejków eterycznych galaretki działają antybakteryjnie i oczyszczająco.

Czego będziesz potrzebować:

- 25 gr żelatyny
- 1,5 szklanki wody
- 1\2 szklanki startego na tarce, naturalnego mydła (np. Babydream)
- 1 łyżeczka soli
- 3 krople olejku miętowego
- 3 krople olejku szalwiowego
- Opcjonalnie: zielony barwnik spożywczy
- Silikonowa foremka do lodu
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

W garnuszku zagotuj wodę. Wyłącz gaz i dodaj żelatynę. Mieszaj, aż do rozpuszczenia granulatu. Dodaj starte mydło, sól, olejek grejpfrutowy i barwnik. Gotową masę przelej do silikonowych foremek na lód i pozostaw do wystygnięcia. Kiedy masa osiągnie temperaturę pokojową przetóż foremki do lodówki i pozostaw na kilka godzin. Gotowe galaretki włóż do szklanego słoika i przechowuj w lodówce.

ENERGETYZUJĄCE KULE DO KĄPIELI Z ZIELONĄ HERBATĄ

Gratka dla fanek orzeźwiającego zapachu zielonej herbaty. Świetnie sprawdzą się jako niebanalny prezent lub ozdoba łazienkowej półki. Kule zmiękczają wodę i sprawiają, że skóra po kąpieli jest nawilżona i przyjemna w dotyku.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka sody oczyszczonej
- 1\2 filiżanki kwasu cytrynowego
- 1\2 filiżanki skrobi ziemniaczanej
- 1,5 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka herbaty zielonej Matcha
- Opcjonalnie: kilka kropli olejku eterycznego z zielonej herbaty
- Plastikowa forma do kul (może być również metalowa, lub silikonowa forma do muffinek)

Sposób przygotowania:

Do szklanej miski wsyp suche składniki i dokładnie wymieszaj. Dodaj olej kokosowy, olejek eteryczny, i mieszaj do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Jeżeli jest taka potrzeba możesz dodać 1-2 łyżki wody. Napełnij foremki, dociśnij masę, zostaw na noc do wyschnięcia. Rano delikatnie wyciągnij kule i przetóż je do pojemnika w którym będziesz je przechowywać.

NAWILŻAJĄCA MASECZKA BORÓWKOWA

Pięknie wygląda, bosko pachnie a do tego pozostawia skórę promienną i nawilżoną na długi czas. Dzięki zawartości borówek maseczka działa antyoksydacyjnie i odmładzająco. Jeżeli masz ochotę na chwilę zapomnienia w borówkowym raju - to przepis dla Ciebie.

Czego będziesz potrzebować:

2 łyżki rozgniecionych borówek amerykańskich
2 łyżki jogurtu naturalnego
łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Przełóż składniki do szklanej miski i dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz. Po 20 minutach spłucz chłodną wodą.

OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z WĘGLEM O ZIOŁOWYM ZAPACHU

Nasz przepis na bardzo popularną czarną maseczkę typu peel-off z ziołowym twistem. Dodatek olejków eterycznych sprawia, że kosmetyk działa silnie antybakteryjnie a do tego przyjemnie pachnie. Przepis wystarczy na przygotowanie jednej porcji maski, która jest gotowa do użycia od razu.

Czego będziesz potrzebować:

1 łyżka gliceryny
1 łyżka oleju słonecznikowego
5 kropli olejku jałowcowego
2 krople olejku z mięty pieprzowej
1\4 - 1\2 łyżki sproszkowanego węgla aktywnego
(rozbitego wcześniej w młynku)
2-3 łyżki gorącej wody
2,5 łyżki żelatyny

Sposób przygotowania:

Gorącą wodę połącz z żelatyną w szklanej miseczce. Dodaj pozostałe składniki i mieszaj energicznie, do momentu uzyskania gładkiej jednolitej masy. Nałóż maseczkę na twarz i poczekaj, aż całkowicie zastygnie. Następnie ściągnij ją spokojnymi ruchami, żeby nie podrażnić naskórka.

LAWENDOWE BALSAMY DO CIAŁA W KOSTKACH

Niebanalny przepis na balsam w kostkach o pięknym prowansalskim zapachu. Świetnie sprawdzi się w podróży, ze względu na swój niewielki rozmiar lub jako prezent dla koleżanki. Dzięki dodatkowi masła shea i oleju kokosowego mocno nawilża i natłuszcza skórę. Świetnie sprawdzi się w pielęgnacji wrażliwej skóry dłoni, łokci czy pięt. Prosty w przygotowaniu, całkowicie naturalny a przy tym niesamowicie wydajny.

Czego będziesz potrzebować:

- 1\4 filiżanki oleju kokosowego
- 1\4 filiżanki masła Shea
- 1\4 filiżanki wosku pszczelego
- 10 kropli Lawendowego olejku eterycznego
- Silikonowe foremki do lodu
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

W garnuszku rozpuść wosk, masło shea i olej kokosowy. Podgrzewaj na słabym ogniu do całkowitego rozpuszczenia. Dodaj olejek eteryczny. Gotową masę przelej do silikonowych foremek i odstaw do wystygnięcia. Kiedy balsam osiągnie temperaturę pokojową, całą formę włóż na kilka godzin do lodówki. Gotowe kostki przetóż do szklanego pojemnika i przechowuj w ciemnym, chłodnym miejscu.

PROWANSALSKIE, LAWENDOWE KULE DO KĄPIELI

Piękne kule o relaksującym zapachu lawendy przypadną do gustu wszystkim wielbicielkom tego klasycznego zapachu. Dzięki dodatkowi oleju kokosowego i płatków owsianych delikatnie pielęgnują i nawilżają skórę podczas kąpieli. Jeżeli chcesz, żeby wyglądały jeszcze bardziej atrakcyjnie warto dodać do nich nieco barwnika oraz suszone kwiaty lawendy. Takie kule to piękny pomysł na prezent dla bliskiej osoby lub dekorację łazienki.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka sody oczyszczonej
- 1\2 filiżanki kwasu cytrynowego
- 1\2 filiżanki skrobi ziemniaczanej
- 1\2 filiżanki błyskawicznych płatków owsianych
- 1,5 łyżki oleju kokosowego
- 10 kropli olejku lawendowego

Opcjonalnie: fioletowy barwnik spożywczy, kilka łyżek suszonych kwiatów lawendy
Plastikowa forma do wyciskania kul (może być również metalowa, lub silikonowa forma do muffinek)

Sposób przygotowania:

Do szklanej miski wsyp suche składniki i dokładnie wymieszaj. Dodaj olej kokosowy, olejek eteryczny i mieszaj do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Jeżeli jest taka potrzeba możesz dodać 1-2 łyżki wody. Napętnij foremki, dociśnij masę, zostaw na noc do wyschnięcia. Rano delikatnie wyciągnij kule i przetóż je do pojemnika.

ODŻYWCZA MGIEŁKA DO TWARZY I CIAŁA „RÓŻANY OGRÓD”

Dwufazowa mgiełka, która przyjemnie odświeża, lekko nawilża a przede wszystkim pięknie pachnie. Szczególnie przyjemna w użyciu w okresie letnim i wiosennym. Może być stosowana zamiast toniku do twarzy a także jako nawilżająca mgiełka do włosów. Dzięki dodatkowi olejku różanego działa łagodząco i wyciszająco na skórę.

Czego będziesz potrzebować:

- 2 łyżki oleju migdałowego
- filiżanka wody różanej
- 1\2 filiżanki wody kokosowej
- 3 krople olejku geraniowego
- 3 krople olejku miętowego
- szklany pojemnik z atomizerem

Sposób przygotowania:

Przelej wszystkie składniki do szklanego pojemnika z zamknięciem (np. słoik lub butelka). Wstrząśnij. Gotowy produkt przelej do mniejszego pojemnika z atomizerem. Przechowuj w zacienionym, chłodnym miejscu.

ROMANTYCZNE RÓŻANE MASŁO DO CIAŁA

Gratka dla wszystkich kobiet potrzebujących odrobiny rozpieszczenia. Masło o zniewalającym, różanym zapachu przeniesie Cię w świat letnich ogrodów, pozostawiając skórę miękką, gładką i nawilżoną na długi czas. Świetny pomysł na prezent dla przyjaciółki i do codziennego użytku.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 łyżka oleju migdałowego
- 1 filiżanka oleju kokosowego
- 5-10 kropli olejku różanego
- 2 łyżki wody
- 3 łyżki cukru
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

Umieść wszystkie składniki w plastikowej lub metalowej misce. Miksuj na najwyższych obrotach do momentu, aż masa będzie delikatna i puszysta jak bita śmietana. Gotowy balsam przełóż do szklanego słoika. Przechowuj w ciemnym, chłodnym miejscu.

ORZEŹWIAJĄCY PEELING GREJPFROT & MIĘTA

Pobudzający, energetyzujący - idealny kosmetyk na lato. Pozostawia skórę miękką, nawilżoną oraz cudownie pachnącą. Można go przechowywać przez kilka tygodni w ciemnym chłodnym miejscu. W gorące dni warto trzymać go w lodówce - dzięki temu efekt odświeżenia będzie jeszcze mocniejszy.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka oleju kokosowego *
- 3 filiżanki cukru
- 3 krople olejku grejpfrutowego
- 3 krople olejku miętowego
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

Do szklanej miski przełóż wszystkie składniki i mieszaj do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Gotowy peeling przełóż do szklanego pojemnika.

** Olej kokosowy powinien być w formie stałej. Jeżeli jest płynny przed przygotowaniem peelingu włóż go na chwilę do lodówki.*

GREJPFROTOWE GALARETKI POD PRYSZNIC

Przepis dla owocowych łasuchów. Galaretki o orzeźwiającym zapachu grejpfrutów działają relaksująco i orzeźwiająco. Doskonałe do codziennej pielęgnacji, łatwe w przygotowaniu i całkowicie naturalne. Jeżeli masz dość wysuszających, pełnych drażniącej chemii żeli pod prysznic ten przepis napewno Ci się spodoba. Gotowe galaretki możesz przechowywać w szklanym słoiku w lodówce.

Czego będziesz potrzebować:

- 25 gr żelatyny
- 1,5 szklanki wody
- 1½ szklanki startego na tarce, naturalnego mydła, bez konserwantów
- 1 łyżeczka soli
- 6 kropli olejku grejpfrutowego
- Opcjonalnie: różowy/czerwony barwnik spożywczy
- Silikonowa foremka do lodu
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

W garnuszku zagotuj wodę. Wyłącz gaz i dodaj żelatynę. Mieszaj, aż do rozpuszczenia granulatu. Dodaj starte mydło, sól, olejek grejpfrutowy i barwnik. Gotową masę przelej do silikonowych foremek na lód i pozostaw do wystygnięcia. Kiedy masa osiągnie temperaturę pokojową przełóż foremki do lodówki i pozostaw na kilka godzin. Gotowe galaretki włóż do szklanego słoika i przechowuj w lodówce.

ROZPIESZCZAJĄCY PEELING CYNAMON & POMARAŃCZA

Odżywczy peeling o bogatym, świątecznym zapachu. Pozostawia skórę gładką i nawilżoną jak po zabiegu w SPA. Świetnie nadaje się zarówno do codziennej pielęgnacji jak i na świąteczny prezent dla przyjaciółki. Można go przechowywać przez kilka tygodni w ciemnym chłodnym miejscu.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka oleju kokosowego *
- 3 filiżanki brązowego cukru
- 2 łyżeczki cynamonu
- 5-10 kropli olejku pomarańczowego
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

Do szklanej miski wsyp cukier, cynamon, dolej olejek pomarańczowy. Następnie po łyżce dodawaj olej kokosowy i mieszaj, aż do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Gotowy peeling przetóż do słoika.

POBUDZAJĄCY PEELING KAWOWY

Pobudzający peeling dla wielbicielki zapachu kawy. Dzięki wysokiej zawartości kofeiny działa energetyzująco, wygładzająco i antycellulitowo. Poprawia również krążenie. Nadaje się zarówno do codziennej pielęgnacji jak i na prezent. Można go przechowywać przez kilka tygodni w ciemnym chłodnym miejscu.

Czego będziesz potrzebować:

- 1 filiżanka oleju migdałowego (lub kokosowego*)
- 1,5 filiżanki zmielonej kawy (musi być świeża, sucha, nie instant)
- 1,5 filiżanki cukru
- Szklany pojemnik do przechowywania

Sposób przygotowania:

Do szklanej miski przetóż wszystkie składniki i mieszaj do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Gotowy peeling przetóż do szklanego pojemnika.

** Olej kokosowy powinien być w formie stałej. Jeżeli jest płynny przed przygotowaniem peelingu włóż go na chwilę do lodówki.*



Kim jesteśmy

Jesteśmy małą manufakturą, która tworzy bezpieczne perfumy bez glikoli o unikatowych zapachach inspirowanych naturą i wspomnieniami. Tworzymy dla kobiet takich jak my – nowoczesnych, ciekawych świata, które chcą żyć blisko natury. Chcemy dzielić się oryginalnymi, niespotykanymi zapachami, które przywodzą na myśl ciepłe wspomnienia. Nasze perfumy przeniosą Cię na pachnącą letnią łąkę o zachodzie słońca, pozwolą się zanurzyć w granatowych, niebezpiecznych falach oceanu lub zabiorą Cię wprost na rynek niewielkiego włoskiego miasteczka gdzie poczęstujemy Cię bardzo kalorycznym i cudownie pachnącym tiramisu...

Poznaj nasze zapachy na:

LADYOFNATURE.PL

