



## Jakie warzywa i owoce działają na naszą cerę?

Na naszą cerę dobrze działają warzywa i owoce.

Aby nawilżyć skórę możemy zrobić maseczkę z brzoskwiń.

Do rozgniecionej papki dodajemy miód i jogurt, aby zachować konsystencję. Nakładamy na skórę i czekamy ok. 10-15 min. Brzoskwinie mają sole mineralne i witaminy, które pozytywnie działają na naszą cerę.

Gdy chcemy oczyścić i ożywić skórę robimy maseczkę z jabłka.

Do startego (całego) jabłka dodajemy łyżkę jogurtu naturalnego i płatki owsiane. Po 15 min. zmywamy masę ciepłą wodą.

Jest jeszcze więcej maseczek, które pomagają nam utrzymywać skórę w czystości i świeżości



Angelina Tchepilev, kl. VIa, SP 258 w Warszawie

