

## Φτιάξτε μόνοι σας αντηλιακή κρέμα



Συντάκτης: Άκης Αδαμόπουλος

Η αντηλιακή προστασία είναι απαραίτητη όσο ανεβαίνει η θερμοκρασία και ο ήλιος γίνεται πιο δυνατός. Με τις τιμές των αντηλιακών να είναι ιδιαίτερα υψηλές μπορείτε να δοκιμάσετε να φτιάξετε στο σπίτι σας το δικό σας αντηλιακό. Να, δύο συνταγές που δεν είναι απαιτητικές σε χρόνο προετοιμασίας και κόστος .

### Συνταγή 1

#### Συστατικά

Μισή κούπα ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο

1/4 κούπας λάδι καρύδας (natural SPF 4)

1/4 κούπας κεριά μέλισσας

2 κουταλιές της σούπας οξείδιο του ψευδαργύρου (προσοχή μην εισπνεύσετε τη σκόνη).

Προαιρετικά: 1 κουτ. γλυκού έλαιο βιταμίνης E, αιθέρια έλαια της επιλογής σας.

#### Εκτέλεση

- Συνδυάστε τα συστατικά εκτός του οξειδίου του ψευδαργύρου σε ένα γυάλινο δοχείο/βάζο.
- Γεμίστε ένα σκεύος με λίγο νερό και αφήστε το να βράζει.
- Τοποθετήστε το βάζο με τα υλικά αφού του έχετε καλύψει με καπάκι.

- Όσο αυξάνεται η θερμότητα του νερού τα υλικά στο δοχείο θα αρχίσουν να λιώνουν.
- Ανακινήστε και αναδεύστε το βάζο για να αναμείξετε τα υλικά.
- Όταν λιώσουν πλήρως, προσθέστε το οξείδιο του ψευδαργύρου και στη συνέχεια ανακατέψτε το μείγμα αφού το έχετε βγάλει από το δοχείο .
- Αφήστε το να κρυώσει και χρησιμοποιήστε το σε διάστημα 6 μηνών

## **Συνταγή 2**

### **Υλικά**

2 κουτ. σούπας λάδι jojoba  
2 κουτ. σούπας λάδι καρύδας  
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
2 κουτ. σούπας σιτέλαιο  
1 κουτ. σούπας λάδι από καλέντουλα  
2 κουτ. σούπας εκχύλισμα τριφυλλιού

### **Εκτέλεση**

- Χτυπήστε όλα τα έλαια μαζί και αφού αναμειχθούν καλά τοποθετήστε τα σε άλλο μπουκάλι
- Το φυσικό αντηλιακό σας θα είναι έτοιμο για χρήση.

**Πηγή:** [flowmagazine.gr](http://flowmagazine.gr)