

# Μέλι: οκτώ τρόποι να φροντίσετε το δέρμα και τα μαλλιά σας

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με το θρύλο η Κλεοπάτρα χρησιμοποιούσε το μέλι ως προϊόν ομορφιάς. Το μέλι, ειδικά αν είναι αγνό και υψηλής ποιότητας, σαν το ελληνικό, μπορεί να αποτελέσει ένα φυσικό προϊόν για χρήση στο δέρμα.

Είναι πλούσιο σε αντιοξειωτικές ουσίες, ευεργετικές για τις ρυτίδες και το γηρασμένο δέρμα.

Είναι αντιβακτηριδιακό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη και θεραπεία της ακμής.

Είναι επίσης ενυδατικό και μπορεί να καταπραΰνει τον κνησμό και εξαφανίζει τις κηλίδες.

Δοκιμάστε τις παρακάτω “συνταγές ομορφιάς” με βάση το μέλι.

## **1. Ενυδατικές μάσκες προσώπου από μέλι**

Βεβαιωθείτε ότι έχετε τραβήξει τα μαλλιά σας πίσω και δοκιμάστε μιας από τις παρακάτω “συνταγές”. Μόλις τελειώσετε το δέρμα σας θα είναι καθαρό και μαλακό.

α. Βάλτε μια γενναία κουταλιά μελιού στην παλάμη σας και απλώστε σε όλο το

πρόσωπο. Τρίψτε το και αφήστε το να μείνει για 5-30 λεπτά. Ξεπλύντε με ζεστό νερό.

β. Αναμείξτε ένα κουτάλι της σούπας ξινόγαλο, ένα κουτάλι του γλυκού μέλι και ένα κρόκο αβγού. Απλώστε σε καθαρό δέρμα και αφήστε το να μείνει για 20 λεπτά. Ξεπλύντε με ζεστό νερό.

## **2. Καθαριστικό προσώπου από μέλι**

Το μέλι είναι αποτελεσματικό στον καθαρισμό του μέηκαπ όταν αναμειγνύεται με αιθέρια έλαια. Το μέλι μαζί με τζοτζόμπα ή λάδι ινδοκάρυδου γίνεται εύκολα επαλείψιμο. Τρίψτε στο δέρμα, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών για να διαλύσει το μέηκαπ και να ανοίξει τους πόρους. Ξεπλύντε με ζεστό νερό.

## **3. Απολέπιση δέρματος με μέλι-αμύγδαλο**

Πρόκειται για ένα απολαυστικό προϊόν απολέπισης. Η υφή από τα τριμμένα αμύγδαλα καθαρίζει τα νεκρά κύτταρα, ενώ τόσο τα αμύγδαλα όσο και το μέλι ενυδατώνουν. Αναμείξτε δύο κουταλιά του γλυκού τριμμένο αμύγδαλο και δύο κουτάλια του γλυκού μέλι για να φτιάξετε μια αλοιφή. Τρίψτε το πρόσωπο με κυκλικές κινήσεις. Ξεπλύντε με ζεστό νερό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το σκεύασμα αυτό και στο σώμα.

## **4. Λοσιόν δέρματος από μέλι**

Εάν το κρύο του χειμώνα έχει ξηράνει το πρόσωπό σας, αναμείξτε ένα κουτάλι της σούπας μέλι με ένα κουτάλι του γλυκού ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονιού για φυσική λάμψη στο πρόσωπο. Απλώστε τη λοσιόν και αφήστε τη για 20 λεπτά. Καθαρίστε με ένα ζεστό, καθαρό πανί.

## **5. Περιποίηση προσώπου με λεμόνι-μέλι**

Τα λεμόνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά. Περιέχουν επίσης άλφα- υδροξύ-οξέα που κάνουν απολέπιση. Κόψτε ένα λεμόνι στη μέση και αφαιρέστε τα κουκούτσια. Προσθέστε ένα κουτάλι του γλυκού μέλι σε κάθε μια από τις φέτες. Τρίψτε την κομμένη φέτα στο πρόσωπό σας. Αφήστε για πέντε λεπτά και ξεπλύντε με ζεστό νερό.

## **6. Λαμπερά μαλλιά με μέλι**

Έχετε δύο επιλογές:

α) Διαλύστε ένα κουτάλι της σούπας μέλι σε 250ml ζεστό νερό. Απλώστε το μείγμα

στα μαλλιά μετά το λούσιμο. Αφήστε το για μία ώρα και ξεπλύντε με ζεστό νερό.

β) Αναμείξτε ενάμιση κουτάλι του γλυκού μέλι με πέντε φλυτζάνια νερό. Απλώστε το μείγμα στα μαλλιά μετά το λούσιμο. Αφήστε το για μία ώρα και ξεπλύντε με ζεστό νερό.

#### 7. Το αφρόλουτρο της Κλεοπάτρας

Αναμείξτε ένα τέταρτο του φλυτζανιού μέλι με δύο φλυτζάνια γάλα και λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου. Ρίξτε σε μια ζεστή μπανιέρα και χαλαρώστε.

#### **8. Απολέπιση με μέλι**

Χρησιμοποιήστε αυτό το σκεύασμα απολέπισης μια φορά τη βδομάδα για να μαλακώσετε και να καθαρίσετε το δέρμα σας. Αναμείξτε δύο μέρη μέλι με ένα μέρος μαγειρικής σόδας και απλώστε στο πρόσωπο ή το σώμα.

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