



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BEZELYEDEN PATLICANA KADAR BİRÇOK SEBZENİN,CİLDİMİZ İÇİN BİRER CANSİMİDİNE DÖNÜŞEBİLECEĞİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?SEBZELER VÜCUDUMUZA OLDUĞU KADAR CİLDİMİZ ÜZERİNDE DE OLUMLU ETKİLERE SAHİP.HAZIRLANMASI ÇOK KOLAY OLAN BU MASKELERİ UYGULAYARAK PÜRÜZSÜZ VE SAĞLIKLI BİR CİLDE KAVUŞABİLİRSİNİZ.

1.SALATALIK MASKESİ : İki tutam çuha çiçeği kurutularak,dövülüp toz haline getirilir.Kabukları soyulmuş yarım salatalık,bir fincan pirinç unu,çuha çiçeği tozu ile birlikte on dakika ateşte pişirilir.Elde edilen karışım bulamaç haline getirilir.Hazırlanan bulamaça yarım fincan elma suyu,bir çorba kaşığı saf zeytinyağı ilave edilerek krem haline getirilir.

ETKİSİ : Yüz ve boyuna uygulanan bu maske cildin canlı ve sağlıklı gözükmesini sağlar.Yüzde yarım saat beklettikten sonra ılık su ile yıkanır ve gül suyu sürülür.

2.BAL MASKESİ : Civan perçemi çiçeği,saf suda on dakika kaynatıldıktan sonra sıkılarak süzülür.Bir fincan su soğutulur.Elde edilen posa ezildikten sonra,yarım fincan limon suyu,bir çorba kaşığı zeytinyağı,bir tatlı kaşığı bal ve çırpılmış yumurta sarısı ile karıştırılır.Hazırlanan karışıma soğuk civan perçemi suyu ilave edilir.Maske kıvamına gelinceye kadar yulaf unu eklenir.

ETKİSİ : Yüzdeki çöküntü ve kırışıklıkların giderilmesini önler.Bu maske bir hafta uygulanmalıdır.Yüzde bir saat kalması gereklidir.

3.YUMURTA MASKESİ : İki avuç buğday,iki bardak suda ezilir.İki yumurta sarısı ve bir çorba kaşığı badem yağı konulur.Yüze sürülür ve kurumaya başlayınca yıkanır ve gülsuyu sürülür.

ETKİSİ : Kızıl lekelerin ve sivilcilerin giderilmesini sağlar.Sabah ve akşam olmak üzere günde iki defa uygulanır.Bu maske şampuan olarak kullanılabilir,saçların parlamasını sağlar.

4.BEZELYE MASKESİ : İki su bardağı taze bezelye,ezildikten sonra üzüm pekmezi ile karıştırılır.Yumurta akı ve yarım fincan ayçiçek yağı ilave edilir.Bir miktar un konularak maske kıvamına gelinceye kadar karıştırılır.

ETKİSİ : Ten dokusu üzerinde parlaklık sağlar,gece yatmadan uygulanmalıdır.Sabah cilt temizlenir.

5.ÇİLEK MASKESİ : Bir avuç taze çilek ezilip,yulaf unu ile karıştırılır.Bir adet yumurta sarısı ile iki çrba kaşığı yoğurt çırpılır,krem kıvamına getirilir.

ETKİSİ : Kuru ciltler için besleyici olan bu maske 20 dakika ciltte kaldıktan sonra ılık su ile yıkanır.Çilek maskesi özellikle gözüaltlarındaki kırışıklıkların azalmasında önemli rol oynar.

6.PATLICAN MASKESİ : Dilimlenmiş yarım patlıcan iki bardak suda kaynatılır.Hazırlanan karışıma bir diş sarımsak eklenerek lapa haline getirilir.Buna kaymak katılarak krem haline getirilir.Bu karışım iki ay boyunca hergün tekrarlanmalıdır.

ETKİSİ : Tendeki mikropları arındırmada ve yüze canlı bir görünüm kazandırmada etkindir.

7.KAYISI MASKESİ : Üç tutam defne yaprağı,bir tutam tarçın kayısı suyunda pişirilir.Bir adet yumurta ve yarım fincan süt karıştırılarak krem haline getirilir.

ETKİSİ : Yüzdeki sivilceleri gidermek ve tene tazelik kazandırır.Saça uygulandığında dökülmeyi durdurur ve saçın geç ağarmasını sağlar.

? YULAF MASKESİ İLE SİYAH NOKTALARDAN KURTULUN

Yulaf ezmesi, cildin derinlemesine temizlenmesi ve siyah noktaların yok edilmesini sağlayan bir maskedir. Bu

maske ayrıca cildin içinde dolaşan pislikleri temizleyip, cildin fazla yağlanmasını da engeller. Bu nedenle kuru ciltli kişiler tarafından pek fazla kullanılmamalıdır. Yulaf ezmesi maskesinin yapımı son derece basittir. Pişirdiğiniz yulafları süzdükten sonra, bunları geniş bir kabın içinde bir kaç dakika ezin. Hazırladığınız bu yulaf ezmesini yüzünüze sürdükten sonra 15 dakika kadar bekleyin. Daha sonra yüzünüzü ılık suyla temizleyin. Bu maskeyi vücudunuza da uygulayarak, şaşırtıcı sonuca ulaşabilirsiniz.

Evde yapabileceğiniz yüz maskeler

? Yumurta, bal, yoğurt evimizde hemen her zaman bulunan yiyecekler. Ama bu kez bunları yemek pişirirken değil, güzellik maskeleri uygularken kullanacağız. Hazır mısınız? O zaman tariflerimize başlıyoruz! Besleyici maske içinde bulunan badem yağı ve yumurta sarısı sayesinde cildi sanki yeni doğmuş bir bebeğinki gibi yumuşacık yapan bu besleyici maskeyi ayda bir kez uygulayabilirsiniz.

Malzemeler

3 tatlı kaşığı toz haline getirilmiş badem

1 tatlı kaşığı tatlı badem yağı

1 tatlı kaşığı krema

1 adet yumurta sarısı

Hazırlanışı : Yoğun bir kıvama gelinceye kadar tüm Malzemeleri bir kasede karıştırın.

Uygulaması Gözlerin etrafına gelmeyecek şekilde maskeyi yüzünüze sürün. 15 20 dakika dinlenmeye bırakın. Ilık suyla durulayın.

Sonuç Kırışıkları gerilmiş, daha pürüzsüz bir cilt.

? Onarıcı maske Özellikle yaz aylarında uzun süreli güneş banyolarının ardından uygulamak için ideal. Balın ve gliserinin yumuşatıcı etkileri sayesinde cildin nem oranını artıran bir maske.

Malzemeler

1 adet limon

3 çorba kaşığı bal

Gliserin

Hazırlanışı : Limon suyuyla balı hızlı hareketlerle iyice karıştırın. 15 gram gliserini ilave edin. Özlü bir karışım elde edinceye kadar karıştırın.

Uygulaması Hazırladığınız maskeyi masaj yapmadan yüzünüze ve boynunuza yayın. 15 dakika kadar yüzünüzde dinlendirdikten sonra ılık suyla temizleyin.

Sonuç Cildi derinlemesine nemlendiriyor.

? Dinlendirici maske Bu maske aynı zamanda yüzünüzün daha kolay bronzlaşmasını sağlar. Karışımdaki Malzemeler cildi besler ve aynı zamanda pürüzsüz bir görünüm almasına yardımcı olur.

Malzemeler

1 adet yumurta sarısı

1 kase yoğurt

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

5 damla havuç yağı

Hazırlanışı : 1 adet yumurta sarısını 2 tatlı kaşığı yoğurtla çırpın. Zeytinyağını ve havuç yağını ekleyin.

Uygulaması Karışımı yüzünüze ve boynunuza sürün. 20 dakika kadar dinlendirip, ılık suyla temizleyin.

Sonuç Cildi, özellikle güneşin zararlı etkilerine karşı koruyan ama bronzlaşmayı da artıran bu maskenin nemlendirici ve besleyici etkisi kendini hemen gösteriyor.

? Evde yapabileceğiniz vücut maskeleri

Yukarıda evde yapabileceğiniz yüz maskeleri'nin tariflerini vermiştik. Şimdi sıra vücut için yapılabilecek

maskelerde... Eğer ipek gibi bir ten istiyorsanız, bu iki maskeyi mutlaka uygulayın!

Peeling Kremi Bu peeling kremi ayda bir kez uygulayın. Ölü hücreleri temizler ve vücudun yumuşak, pürüzsüz olmasını sağlar.

Malzemeler

1 çorba kaşığı deniz tuzu

3 çorba kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı : Küçük parçalara ayrılmış deniz tuzunu, zeytinyağı ile iyice karıştırın.

Uygulaması Ilık bir duş alın. Hazırladığınız karışımı, dairesel hareketlerle masaj yaparak vücudunuza sürün. Bu karışımı özellikle topuklar, dirsek, diz gibi bölgelere yoğunlaşarak uygulayın. Ilık suyla durulayın.

Sonuç Gözenekleri tıkayan ölü deri temizleniyor ve cilt yapılacak bakıma hazır hale geliyor.

? **Bal Maskesiyle epilasyon** Cildin hassas olduğu noktalara uygulanabilecek balla yapılan epilasyon.

Malzemeler

1 kase bal

Limon suyu

Bez parçaları (eski çarşafları kesebilirsiniz)

Hazırlanışı : Kısık ateşte balı ısıtın. Yoğun bir kıvama geldiğinde birkaç damla limon suyu ekleyin. Soğumaya bırakın.

Uygulaması Hazırladığınız karışımı tüylerin bulunduğu bölgeye yayıp, birkaç saniye bekletin. Ağdanın üzerine bir bez parçası yapıştırıp, üzerini düzeltin. Tüylerin tersi yönünde tek hamlede çekin. Ağda bittikten sonra soğuk suyla temizleyin.

Sonuç Pürüzsüz, ipek gibi bir ten!

YÜZ GÜZELLİĞİNİZİ DEVAM ETTİRME USULLERİ

Bitkisel maskeler

1) Kuru Ciltler İçin Maskeler :

? **Yulaf İçi Maskesi :** 2 çorba kaşığı yulaf içi, suda veya sütle 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra mahlülle bir kaşık bal ilave edilir. Hafif sıcak vaziyette yüze sürülüp, 15 dakika bekletilir. Yüz ılık su ile yıkanır.

? **Kabak Maskesi :** Pişirilmiş kabaktan 2 çorba kaşığı iyice karıştırıldıktan sonra, içerisine 1 çorba kaşığı zeytinyağı veya badem yağı karıştırılır. Elde edilen karışım yüze sürülür, 20 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

? **Havuç Maskesi :** 2 havuç rendelenir, yumurta akı ile çırpılır, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı veya süt ve az miktarda nişasta karıştırılır. Sonra yüz boyun ile birlikte yağlanır. 30 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

? **Marul Maskesi :** Marul yaprakları ince ince kıyılır, üzerine zeytinyağı ve birkaç damla limon suyu sıkılır (lapa haline gelmesi için). Yüze sürülür. 20 dakika sonra yavaş yavaş evvela sıcak su ile, sonra soğuk su ile yıkanır. Marul yerine, rendelenmiş turp veya patates püresi de kullanılabilir.

? **Muz Maskesi :** Bir adet muz iyice dövüldükten sonra, içerisine 1 tatlı kaşığı süt veya kaymak katılarak karıştırılır. Sonra yüze sürülür. 20 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

? **Elma Maskesi :** Bir elma iyice rendelendikten sonra, içerisine bir çorba kaşığı zeytinyağı, süt veya kaymak karıştırılır. Yüz ve boyuna sürülür. 20 dakika kadar bekledikten sonra ılık su ile yıkanır.

? **Şeftali Maskesi :** Olgun bir şeftali iyice ezildikten sonra, haşlama papatya suyu ile lapa haline gelinceye kadar karıştırılır. Sonra yüze sürülür. 20 dakika bekletildikten sonra yüz, sıcak su ile yıkanır.

? **Hıyar (salatalık) Maskesi :** Rendelenmiş hıyara birkaç damla limon suyu damlatılır. Yüz ve boyuna sürülür. 20 dakika sonra bir mendil veya bir bezle iyice temizlenir, yüz yıkanmalıdır.

2) Yağlı Ciltler İçin Maskeler :

? **Badem Maskesi :** Papatya, Ihlamur çiçeği, lavanta, mürver ağacı çiçeği ve çam filiz uçlarından eşit miktarda alınıp karıştırılır. Bu karışımdan 2 çorba kaşığı alınıp 150 g. kaynar su içinde haşlanır. Bu haşlamaya (50 grama

1 çorba kaşığı badem içi gelecek şekilde) badem içi ilâve edilip, haşlamaya devam edilir. Sonra haşlanmış terkiye (1 tatlı kaşığı un ve yarım tatlı kaşığı bal ilave edilir. Sıcak vaziyette yüze sürülür. (Sıcaklık dayanılacak gibi olmalıdır.) 30 dakika bekledikten sonra, evvela sıcak sonra soğuk su ile yıkanmalıdır.

? Elma Maskesi : 12 elma rendeledikten sonra, iyice çırpılmış yumurta akı ile karıştırılır. Elde edilen karışım yüze ve boyna sürülüp 20 dakika bekledikten sonra ılık su ile yıkanır.

KOZMETİKDE KULLANILAN DİĞER BİTKİLER

? Hatmi Tentürü : 2 çorba kaşığı hatmi yaprağı veya ince kıyılmış kökü 300 g. soğuk suda 1 saat bekletilip, süzülür. Elde edilen tentür mantarlarla ve kuru cilde karşı kompres şeklinde kullanılır.

? Karahindiba Haşlaması : Bitkiden 2 çorba kaşığı 300 g. suda 10 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Elde edilen mayi ile sabah akşam yüz yıkanır. Yüzdeki küçük siyah lekeleri ve çilleri giderir.

? Nane haşlaması : 100 g. nane yarım kova kaynar suda yarım saat bırakıldıktan sonra yorgunluktan dolayı şişmiş ayaklara banyo şeklinde uygulanır.

? Gül Yaprakları İle Tütsülenmek (İnhalasyon) : Hafif ateş üzerinde, su kaynatılan bir kab üzerine kevgir veya elek kapatılır. Eleğin kaidesine gül yaprakları serilir. Yüz gül yapraklarına 1520 cm. kadar yaklaştırılır, baş bir havlu ile örtülür. Güldeki eterik yağ cildi sağlamlaştırır ve yüze canlılık ve tazelik verir.

? Yüzde Beliren Mantarlar : Tuzlu su ve kızıl ağaç veya huş ağacı yapraklarının haşlaması ile giderilir. Sati mantarlarda ise : Atkuyruğu veya büyük kuzukulağı haşlamasıyla kompres yapılır.

? Dudaklarda Meydana Gelen Uçuklarda : Meşe kabuğu veya menekşe haşlanarak kompres yapılır.

? Yüzde Çıkan Siyah Lekecikler : 2 çorba kaşığı mısır unu veya yulaf unu 1 yumurta akı ile köpükleninceye kadar çırpılır. Yüzdeki siyah lekeler sürülür. Kuruduktan sonra kuru, pamuklu bir bezle silinir. Sonra soğuk su ile yıkanır. Yüze zeytinyağı ile hafif masaj yapılması tavsiye olunur. Yüz masajdan evvel, sabun kullanmadan sıcak su ile yıkanır ve soğuk su ile durulanır. Sonra da zeytinyağı ile yüze hafif masaj yapılır ve 20 dakika bekletildikten sonra tekrar sabun kullanılmadan sıcak su ile yıkanır, soğuk su ile de durulanır. Zeytinyağı dirsek ve tırnaklar içinde yararlıdır. Zeytin yağına taze fesleğen (100 g. fesleğen 1/2 lt. zeytinyağı) karıştırılır. Bir hafta bekletilerek yapılırsa çok yararlıdır.

? Yüzde beliren lekeler (siyah ve sarı lekeler). Taze (hıyar) salatalık püresi yüze devamlı sürülerek giderilir. Cilt yumuşak ve pürüzsüz olur.