

# Ansiktsmask på aktivt kol

## Ansiktsmask på aktivt kol

[Aktivt kol](#) – den nya heta ingrediensen i hudvårdsrutiner. Aktivt kol kan göra underverk för huden, speciellt för aknebenägen eller trött, glåmig och stressad hy. Aktivt kol är också känd för sin avgiftningsegenskaper. Aktivt kol går att använda från hudvård till detox, tandblekning och mycket mer.

**Ansiktsmask på aktivt kol** – Det är väldigt enkel att göra en ansiktsmask med aktivt kol. Den här ansiktsmasken är en avgiftande behandling som varsamt rensar och minimerar porerna. Kolet fungerar som en magnet som dra till sig orenheter, toxiner och överflödigt talg från huden samtidigt som den lugnar och ger lyster. Honungen är bland annat läkande, exfolierande och fuktbindande.

### Ingredienser

1 tsk [bovetemjöl](#)  
1 1/2 tsk hett vatten  
1 msk honung  
1/4 tsk [aktivt kol](#)

### Gör så här

Koka upp vattnet

Blanda ihop alla ingredienser

Låt stå i några minuter innan du applicerar ansiktsmasken på den rengjorda huden

Låt ansiktsmasken verka i ca 10-15 minuter

Skölj sedan rent ansiktet noggrant med varmt vatten och avsluta med att smörja in dig med en ansiktskräm.

---

# KS som ansiktsvatten

## KS som ansiktsvatten

[KS](#) som ansiktsvatten – Har du provat? Hyn blir så mycket finare efter att jag använt KS (Kolloidalt Silver) som ansiktsvatten. KS fungerar nämligen på ärrbildning, acne och brännskador. Det tar tid, men det har effekt. Jag sprayar ansiktet med KS varje morgon och kväll. Ibland tillsätter jag även [MSM](#) då det också har bra egenskaper för att läka huden:

- MSM ger kroppen tillskott av viktigt svavel som används för att hålla kroppens mest förekommande protein, kollagen, mjukt och smidigt.
- MSM accelererar sårhäkning med 50%.
- MSM mjukar upp huden och kan även minska rynkor och kraftiga ärrbildningar s.k. kelloider. MSM är effektivt på operationsärr, brännskador och hudbristningar.
- MSM kan läka svårbehandlade sjukdomssymptom som svåra eksem och självsprickor, psoriasis, lupus och sklerodermi.
- MSM är effektivt mot akne.

**Det finns också många andra användningsområden för KS, här är några:**

Acne, Acne Rosacea. Förbättras oftast när man smörjer med silversalva och dricker kolloidalt silver.

Brännskador. Kolloidalt silver accelererar läkningen. Smärta och brännblåsa uteblir oftast.

Candidainfektion. Hjälper kroppen att rensa ut svampen.

Förkylningsbesvär, snuva, hosta, heshet. Spraya i näsa och hals och dra in djupt ner i lungorna.

Halsont, halsfluss. Spraya halsen ofta. Dra in genom näsan också så nås övre svalgområdet.

Njurbesvär. Njurarna får hjälp med att rensa ut eventuella infektioner.

Prostatibesvär. Förstorade och inflammerad prostata kan

påverkas positivt av kolloidalt silver.

Psoriasis. Stabiliserar sjukdomen. Komplettera med MSM.

Reumatisk värk, Psoriasis artrit. Kolloidalt silver kan ha effekt på värken.

Urinvägsinfektioner. Förebygg urinvägsinfektioner med att dricka ett par teskedar dagligen.

Ögoninfektioner. Spraya ögonen. Oftast snabbare effekt än antibiotikasalva.

Öroninfektioner. Droppa några droppar kolloidalt silver i öronen. Ligg kvar på sidan ett tag.

### **Vad är KS?**

Silver ett naturligt förekommande grundämne som kommer från naturen och utan tvekan klarar av att återgå till naturen. Naturen, djur och människor har sedan urminnes tider samexisterat med silver. Silver finns i jorden vi brukar och i vattnet vi dricker. Även havsvatten innehåller silver och vi vet idag att olika organismer ackumulerar olika mycket silver under sin livstid. KS skadar inte våra celler, men är dödlig för bakterier, virus, svampar och även encelliga parasiter (typ amöbor, protozoer och plasmodiumparasiten).

---

# **Rosenskrubb**

## **Rosenskrubb för kroppen**

*En härlig och mjukgörande rosenkrubb. Skrubben är jättebra till att mjukgöra hård hud på händer och fötter med. Duscha, smörj in dig med skrubben och skölj av. Du behöver inte smörja dig efteråt eftersom huden sugit åt sig av oljan. Dock ej inget att använda i ansiktet. Skrubben håller minst 6 månader*

*i rumstemperatur.*

### **Ingredienser**

2,5 dl finmalet salt

1,25 dl ekologisk kallpressad vegetabilisk olja

2 nävar färska rosenblad

1 tsk rivet citronskal

### **Gör så här**

1. Blanda ihop salt och olja.

2. Riv citronskal och hacka rosenbladen i bitar

3. Blanda ihop alla ingredienser och lägg skrubben i en ren, torr glasburk.

---

# **Gör egen hudkräm**

## **Gör egen hudkräm**

*Det är enkelt att göra egen hudkräm. Det krävs inte många ingredienser och tar bara några minuter. **Kokosolja** är väldigt användbart till hudvård. Välj helst en "virgin" för att alla nyttigheter ska finnas kvar. Kokosoljan är ingrediensen som ger krämen sin fasta form. **Olivolja** skyddar mot väder och vind och bevarar fukt bra. Är antiinflammatorisk, lindrar klåda och irritation. Bra mot torr, ömtålig, sårig hud och utmärkt i rengöringsprodukter. **Eteriska oljor** kan ha kraftfull effekt på huden, inklusive irriterande. Eftersom de är fettlösliga och har små molekyler tas de upp lätt. Dessutom skänker de krämen en underbar doft.*

### **Ingredienser**

[Kokosolja](#)

Några droppar olivolja

Några droppar eterisk olja (vi valde citron)

### Gör så här

1. Vispa kokosoljan till den blir "fluffig"
  2. Tillsätt olivolja och valfri eterisk olja
  3. Vispa snabbt ihop alla ingredienser
  4. Förvara i en burk med lock
- 

# Ansiktsmask med korngräs & matcha

## Ansiktsmask med korngräs & matcha

En ansiktsmask på massa nyttigheter för huden. *Korngräs* är bra för hudåkommor så som oren hud och acne. Då korngräspulver reparerar skador på DNA och föryngrar och reparerar hudceller. Det finns studier gjorda på på enzymet peroxidas (som finns i korngräspulver) och dess läkande effekt på solskadad hud.

*Matcha* är packad med antioxidanter och är Anti-inflammatorisk. Antioxidanter har visat sig kunna ha en skyddande effekt för huden. *Honung* är antibakteriell och lugnande och läker akne fläckar, samtidigt som den peelar och gör rent huden (genom sitt innehåll av sockersyror och enzymer).

### Ingredienser

- 2 tsk [honung](#)
- 2 tsk ljummet vatten
- 1 tsk [grönt te \(matcha\)](#)
- 1 tsk [korngräspulver](#)

### Gör så här

Blanda honungen med vattnet så honungen smälter

Blanda i matcha och korngräs

Tvätta rent ansiktet noggrant.

Stryk på blandningen på huden och låt sitta i ca 15 minuter och skölj sedan av

---

# Ansiktsskrubb med socker

## Ansiktsskrubb

*Enkelt ansiktsskrubb. Vem har sagt att socker måste vara onyttigt? I alla fall inte så länge som du använder det på kroppen. Socker är fantastiskt bra för att peela bort döda hudceller med. Oljorna är vårdande då de anses likna kroppens egna naturliga oljor. De skyddar, kapslar in fukt och mjukgör. De bidrar även med nyttiga fettlösliga ämnen, bland annat vitaminer.*

## Ingredienser

1 dl strösocker

1 msk oliv eller rapsolja

1 msk [kokosolja](#)

## Gör så här

Smält kokosoljan. Blanda ihop alla ingredienser. Förvara sedan skrubben i en tät burk

Rengör ansiktet noggrant först och massera sedan in skrubben med cirkulerande rörelser i ansiktet

Skölj sedan ansiktet

---

# Uppfriskande ansiktsskrubb med honung och kokosolja

## Uppfriskande ansiktsskrubb med honung och kokosolja

*En uppfriskande ansiktsskrubb som gör ansiktet silkeslent. Bakpulver är bra för alla hudtyper, men speciellt bra för akne. Honung är antibakteriell och lugnande och läker akne fläckar. Kokosolja är mjukgörande och är utmärkt som fuktighetskräm och har goda antiinflammatoriska egenskaper och är bra för eksem.*

*Tack vare honungens naturliga och antibakteriella egenskaper håller detta recept något längre än andra hemmagjorda skönhetsrecept utan honung.*

### **Ingredienser**

4 msk bakpulver

4 msk [honung](#)

2 msk [kokosolja](#)

### **Gör så här**

Smält honungen och kokosoljan.

Blanda alla ingredienser till en pasta.

### **Användning**

Efter rengöring, ta en fjärdedel av skrubbens och massera försiktig in i ansiktet

Låt verka i 5 minuter och skölj sedan av med varmt vatten

---

# Ansiktsvatten med lavendel och honung

## Ingredienser

5 dl vatten

Saft från en halv citron

10 st lavendel blommor

10 stora myntablåd

1 msk [honung](#)

## Gör så här

1. Mät upp vattnet och tillsätt övriga ingredienser i en kastrull
2. Koka upp på låg värme
3. När vattnet kokar dra av från plattan och sila av
4. Låt vattnet svalna
5. Fyll upp en sprayflaska.