



Työpisteen valmistelu

Esim. 10 hlö ryhmä, 3 helppoa reseptiä

- Noin 40ml vetoisia lasipurkkeja kannella (3kpl/hlö eli 30 pientä lasipurkkia*)
- Puhtaita lusikoita, oma jokaiselle ainesosalle
- Puisia sekoitustikkuja tai puhtaita teelusikoita
- Puhtaita kulhoja aineksille, jos tuotteita on hankala annostella alkuperäisestä pakkauksesta

**) Muista desinfioida purkit ja purkkien kannet ennen aloitusta edellisenä päivänä. Voit desinfioida ne keitetyllä vedellä ja jättää kuivumaan tai vaihtoehtoisesti 125-asteisessa uunissa 15 minuuttia ja pelkät kannet erikseen kiehuvalle vedelle esimerkiksi isossa kattilassa.*

1. Valmistele käyttövälineet
2. Laita ainekset esille ja lisää niihin omat lusikat
3. Ohjeista ryhmäläiset ennen aloitusta siitä mitä ollaan tekemässä



Virkistävä mustikkakasvonaamio

2-3tl valkosavijauhetta

Puoli teelusikkaa mustikoita

Puoli teelusikkaa juoksevaa hunajaa

1tl ruusuvettä (tai tarpeen mukaan)

2-4 tippaa eteeristä öljyä laventeli tai piparminttu

Ohje: Lisää ainekset desinfioituun purkkiin järjestyksessä. Laita ensin vain osa savesta, voit lisätä sitä myöhemmin tarvittaessa. Sama mustikoiden kanssa, älä laita niitä liikaa.

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi tahnaksi. Jos seos on liian juoksevaa, lisää siihen lisää savea. Jos seos on liian tönkköä, lisää laimennettua ruusuvettä.

Käyttö: Levitä ohuelti kasvoille. Anna vaikuttaa noin 5min/kunnes naamio hieman kuivahtaa. Huuhtele huolellisesti lämpimällä vedellä. Säilyy jääkaapissa noin 1-2 viikkoa. Ei värjää.



Barbados vartalonkuorintavoide

- 1 ½ rkl kookosöljyä
- 1 tl macadamiaöljyä
- 2-3 tl raakaruokosokeria
- 1 tl sitruunamehua
- 3 tippaa appelsiini eteeristä öljyä
- 3 tippaa lime eteeristä öljyä

Ohje: Mittaa desinfioituun purkkiin kookosöljy ja macadamiaöljy. Sekoita kuohkeaksi. Lisää tämän jälkeen eteeriset öljyt, mutta varo laittamasta liikaa. Lisää lopuksi sokeri ja sitruunamehu. Sekoita seosta kunnolla, jotta ainekset menevät sekaisin.

Lisää tarvittaessa kookosöljyä jos seos on liian tönkköä.

Käyttö: Käytä suihkussa tai kylvyssä iholle, kuorii kuolleen ihosolukon pois ja jättää ihon ihanan pehmeäksi.



Rauhoittava jalkakylpysuola

2 - 3 tl karkeaa merisuolaa

1 tl ruususuolaa (muukin suola käy)

1-2 tl kuivattuja kukkia, minttua tai laventelia

5-8 tippaa eteeristä öljyä (esim. laventeli, piparminttu)

Ohje: Lisää ensin suolat, sen jälkeen lisää seokseen kuivatut ainekset ja lopuksi eteeriset öljyt. Sekoita tämän jälkeen ainekset keskenään.

Käyttö: Jos et omista kylpyammetta, voit käyttää paljua ja kaataa puolet purkin sisällöstä lämpimään veteen ja liottaa jalkoja noin 10 minuuttia.

Kuivaa jalat ja rasvaa ne tämän jälkeen. Ihana rentouttavaa!