

# Alimenta

**la teva pell per fora!**

**Vols saber quin tipus de pell tens? Respon les preguntes següents i ho descobriràs!**

## qüestionari

- 1.** Com són els teus cabells?  
a) Secs                      b) Greixosos
- 2.** Tens o has tingut acne\*?  
a) No                        b) Sí
- 3.** Quan et despertes, notes la pell del nas, el front o la barbata greixosa?  
a) No                        b) Sí
- 4.** Després de dutxar-te, sents que tens la pell seca i estirada?  
a) Sí                         b) No
- 5.** Tens barbs\* o porus\* que s'infecten amb freqüència?  
a) No                        b) Sí

Sense gastar gaire diners i amb productes naturals, respectuosos amb el medi ambient, tu mateix podràs preparar els teus unguents\*, exfoliants\* i mascaretes\* per tenir un cutis i una pell radiant i impecable!

Descobreix quina de les mascaretes\* naturals, descrites a la pàgina següent, és la indicada per a cadascun dels tres personatges, segons el seu tipus de pell i el problema que presenten. Ajuda'ls a descobrir-ho resseguint el camí correcte del laberint!





**Maria**



**Laura**

**b**

**a**



**Joan**

**c**

**Maria:** 13 anys. Té la pell greixosa i està preocupada per l'acne que ja fa un cert temps li ha aparegut.

**Laura:** 16 anys. Ha sortit de festa fins a altes hores de la nit. Ha dormit poc i avui té una cita important. Vol reduir les bosses de les ulleres i els ulls cansats.

**Joan:** 14 anys. S'ha adormit a la platja i s'ha cremat lleugerament l'esquena. A més, amb la insolació, se sent cansat i decaïgut.

**a** Escalfa aigua fins que bulli i posa-hi un parell de bossetes d'infusió de te o camamilla durant 3 o 4 minuts. Treu les bossetes i deixa-les refredar a temperatura ambient. Posa-les a la nevera i quan estiguin fredes, col·loca una bosseta sobre cada ull tancat, sobre les parpelles i cobrint la zona de les ulleres. Deixa-les-hi reposar durant 15 minuts.

**b** Posa a desfer 50 grams de xocolata (com més negra, millor) al bany maria, vigilant que no s'enganxi. Barreja-la amb un triturador amb 1/2 cullerada d'oli d'oliva i 2 cullerades de llet, fins a obtenir una pasta homogènia. Deixa que es refredi lleugerament i aplica-la fent un massatge suau sobre la pell. Deixa-l'hi durant 15 o 20 minuts i retira-la amb un mocador mullat amb aigua tèbia.

**c** Barreja amb el triturador 7 cullerades de farina, 1/4 de cogombre, 1/4 de iogurt desnatat i 1/2 cullerada d'infusió de menta, fins a aconseguir una pasta homogènia. Aplica-la sobre la pell sense massatge i deixa-l'hi durant 15 o 20 minuts. Retira-la amb un mocador mullat amb aigua tèbia.

Si vols preparar alguna d'aquestes mascaretes, tingues en compte que és important que les utilitzis just després d'haver-les preparat, per evitar que perdin les propietats. Veuràs com, amb un petit gest, sa, econòmic i natural, la teva pell experimentarà una gran millora!