

## Il doposole è fai da te

*Una maschera tutta naturale*

*Aprire il frigorifero e la dispensa, troverete tutti gli ingredienti per una maschera doposole fai da te fresca e naturale.*



**Idratare la pelle e nutrirla con antiossidanti e vitamina E:** sono queste le due regole fondamentali per proteggere la pelle dagli effetti dei raggi solari in estate. In cosmetica sono diverse le creme doposole protettive della pelle ricche di **componenti amici della pelle.**

Una perfetta **maschera doposole** si può **preparare facilmente anche a casa:** basta aprire il frigorifero e la dispensa per trovare tutti gli ingredienti necessari, ricchi di proteine, antiossidanti e altri principi nutritivi della pelle.

### Ingredienti

- 1 uovo intero: è ricco di proteine e aiuta a "riparare" la pelle
- 1 cucchiaio d'olio: contiene antiossidanti e lipidi protettivi
- 1 cucchiaio di miele di acacia: una vera fonte di zuccheri idratanti
- 1 vasetto di yogurt intero: per conferire alla pelle sali, proteine ed emollienti naturali

1. Mettere tutti i componenti in una ciotola e mescolare energicamente, se si preferisce, con l'aiuto di una frusta.
2. Applicare sul viso, collo e décolleté e lasciare agire per mezz'ora.
3. Togliete la maschera con una salvietta di carta e sciacquare con acqua fredda.

N.B.: Questa ricetta non contiene conservanti e quindi deve essere eventualmente conservata in frigo per non più di 3 giorni. Inoltre non dimenticate che il fai da te "doposole" va bene, ma occorre cautela nella preparazione (utilizzare solo prodotti freschissimi) ed è sconsigliato se la pelle è molto irritata dal sole. In questi casi occorre consultare un medico prima di utilizzare qualunque prodotto cosmetico o "fatto in casa".