

... Várklár við heimaspa



Heimaspa: Andlitsviðgerð

At keypa reinsievni, krem og maskur til andlitið kann skjótt gerast dýrt. Tíbetur eru bíligari hættir at fáa vakra húð. Vit hava her nakrar uppskriftir til maskur, sum kunnu gerast og nýtast í einum heima-spa, gjørdar úr tilfari, sum tú helst eigur inni.

- Minst altíð til at reinsa andlitið væl, áðrenn tú smyr eina masku á.

Andlitsmaska til feittuta húð

Blanda tvær súpuskeiðir av A38, Ymer ella Cultura Naturel við ½ rivnari agurk og eini teskeið av sitrónsaft. Smyr maskuna javnt uppá andlitið, men ikki á húðina um eyguni. Bíða í 10-15 minuttir og vaska so varliga av við flógvum vatni.

Andlitsmaska til turra húð

Masa eina avokado, ½ banan og eina súpuskeið av flógvum hunangi væl saman. Smyr maskuna javnt á andlitið, men ikki á húðina um eyguni. Bíða í 15 minuttir og vaska so varliga av við flógvum vatni.

GÓÐ RÁÐ

Ístaðin fyri at keypa dýr serum til húðina ber til at keypa kapslar við flótandi E-vitamin, sum eru ætlaðir at svølgja. Sker ein um helvt og smyr oljuna beinleiðis á andlitið. Kann nýtast um náttina ella undir dagkreið um dagin. Gevur beinanvegin vætu og verju til turra og móða húð.

Andlitsmaska til óreina húð

Joghurt hevur í mong hundrað ár verið nýtt til at reinsa húðina við. Hildið verður, at náttúrligu "súru" bakteriurnar leyva á aðrar bakteriar og skift í húðini og gera húðina reina og klára.

Smyr reint joghurt á andlitið, men ikki á húðina um eyguni. Bíða í 10-15 minuttir og vaska so varliga av við flógvum vatni

Andlitsmaska til viðkvæma húð

Blenda eina fersken, eina súpuskeið av flógvum hunangi og tvær teskeiðir av mandluolju. Smyr maskuna javnt á andlitið. Bíða í 15 minuttir og vaska so av við flógvum vatni.

Skrubbmaska

Blanda triggjar súpuskeiðir av reinum joghurti við eini súpuskeið av sukri ella havragrýnum. Smyr á húðina, nýt fremstafingur, longutong og lekifingur og ger smáar rundingar á andlit og háls, men ikki á húðina um eyguni. Vaska av við flógvum vatni.



Heimaspa: Eygnabrýr

GÓÐ RÁÐ

Tað er lættast at nippa, um tú júst hevur verið í bað, tí tá eru pokurnar meiri opnar. Tú kanst eisini stoyta kókandi vatn í ein bolla, halda høvdinum innvirk og leggja eitt handklæði útyvir høvd og bolla. Dampurin letur porurnar upp og ger tað lættari at nippa.



GÓÐ RÁÐ

Tað besta tú kanst gera fyri húðina, er at hugsa um, hvat tú etur. Frukt, grønmeti og nógv vatn geva húðini nóg nógv av vætu og vitaminir.

Eygnabrýrnar eru eisini heftar av móta. Men óansæð mótan, so eru altíð nakrar høvuðsreglur at ganga eftir fyri at fáa úrslitið so gott sum gjørligt.

Liting:

Fleiri sløg av heimaliting til brýrnar eru at fáa í Føroyum, og tað er ikki serliga dýrt, tí ein pakki røkkur til nógv litingar.

Minst altíð til at lita, áðrenn tú rættar, tí annars legst liting í tómu hársekkirnar og verður til myrkar plettir, sum eru ringir at fáa burtur aftur.

Við einum vattpinni kanst tú leggja vaseline á húðina, har liting ikki skal koma at.

Tað er ymiskt, hvussu væl brýrnar taka ímóti litingini, tí er best ikki at lata litingina vera á ov leingi, inntil tú veist hvussu tað er hjá tær. Heldur lita umaftur enn enda sum ein grýla.

Rætting

Tað eru nøkur fæst mæt, tá tú rættar eygnabrýrnar.

- Byrjanin á eygnabrúnni skal vera áráka breiðasta partin á nøsini, har nasagluggarnir eru. Legg eina linjuál leysliga ímóti nasaglugganum upp ímóti pannuni. Har skal eygnabrúgvinn byrja. Øll hár, sum eru uttanfyri linjuálina, skulu takast.
- Endin á eygnabrúnni skal vera ájavnt uttara eygnakrókin og breiðasta partin á nøsini, har nasagluggarnir eru. Legg eina linjuál eftir hesum punktum, og tak øll hár, sum eru uttanfyri.
- Breiðasti kanturin skal altíð vera inn ímóti pannuni, og brýrnar skulu vera tynst úti ímóti vangunum. Hægsta punkti á brúnum kann vera beint uppi yvir eygnasteininum, tá tú hyggur í speglið –ella longri úti ímóti vangunum. Ikki innanfyri. Longri úti hægsta punktið er, meiri kettukend sýnast eyguni.
- Minst til bert at nippa niðara kant á brúnum. Einasta føri, har tað er loyvt at fara uppum brúnnu at nippa, er, um okkurt einstakt hár stingur burtúr upp ímóti pannuni.