

Endale meelepärase kehakoorija kokku segamine on imelihtne. Ja mis kõige toredam, kooriva toimega aineid leidub igas koduköögis ning retsepti ei pea jälgima näpuga järe ajades. Umbes täpselt, eksimise võimalus on pea olematu.



Kehakoorijad koduste vahenditega

Tekst ja fotod:
Daisy Lappard

Kehakoorija tegemiseks on laias laastus vaja kaht sorti koostisaineid – koorivaid (sool, suhkur, kaerahelbed, kohvipuru jms) ja siduvaid (õlid, rasvad, mesi). Kõige populaarsem ja ka efektiivsem koorija on meresool. Lisaks teradele, mis surunud naharakud mehaaniliselt teel eemaldab, on meresoolal veel süvapuustav ja antibakteriaalne toime. Paljude lemmik on aga jahvatatud kohvipuru, mis toniseerib nahka ja annab lisaks meeldiva lõhnaistingu.

Siduvatest ainetest on parim mesi, see annab koorimissegule vajaliku tihkuse ja kleepuvuse, et see kohe nahalt maha ei libiseks. Mesi on ühtlasi õrn koorija, sel on antibakteriaalne toime ning muudab naha mõnusalt pehmeks. Kui pelgad, et soolaga koorides hakkab nahk kipitama, siis tea, et mesi pehmendab soola tulisust – mida suurem on mee kogus, seda leebem saab koorija. Tundliku naha puhul kasuta peenema teraga meresoola või asen-

da sool pruuni suhkruga, mis on pehmema teraga.

Õlidest tasuks eelistada oliiviõli või kosmeetikumides tuntud jujuubi- ja avokaadoõli, mis imenduvad kergelt nahka ega ummista poore. Õli nagu mesigi mahendab koorivate ainete karedust, samal ajal toidab ja pehmendab see kooritud nahka.

Veel sobib kehakoorijatesse lisada teepuuõli, mis on väga hea põletikuvastase toimega. Jalakoorijasse võid seda panna rohkem, sest see aitab ennetada jalaseene teket. Mõnusa jahutava tunde saad, kui lisad kehakoorijasse paar tilka piparmündi-, eeterliku või kampriooni tilku.



Jahutav koorija meresoola ja meega
sobib eriti hästi jalgadele

100 ml oliiviõli
100 ml mett
100–200 ml meresoola
paar tilka teepuuõli, kampriooni, sidrunimahla

Võta võrdsetes osades mett ja oliiviõli, sega need omavahel kokku. Kui mesi ja õli ei taha hästi seguneda, tilguta paar tilka sidrunimahla segu hulka. Tilguta segusse ka veidi teepuuõli ja kamperõli. Sega juurde sool.

Kui soovid peenema teraga koorijat, võid soola, mee ja õli segada kokku mikserit kasutades. Mikserdades saad ka tihkema massi, mis püsib paremini nahal. Samuti võid soola enne peenemaks uhmerdada.



! Proovi koorijat ka kuiva naha peal. Hõõru seda nahal seni, kuni ühtki tera pole alles jäänud, ja alles siis loputa.

Ergutav kehakooriga kohviga kogu kehale

100 ml värsket jahvatatud kohvi
50 ml meresoola
50 ml oliiviõli
2 spl mett
paar tilka sidrunimahla,
piparmünti

Sega omavahel kohv ja meresool. Eelista värsket kohvi juba kasutatud kohvipaksule, saad tugevama lõhnaistingu ja tugevama tera. Kalla saadud segule peale nii palju oliiviõli, et segu oleks paraja paksusega. Kehakooriga nakkub paremini nahaga, kui lisad juurde veidi mett.



! Et kohvi lõhn ja toime intensiivistuks, kuumuta saadud segu veidi mikrolaineahjus või veevannis.

N

Hellitav nahakooriga kookosega sobib kogu kehale, ka näole

100 ml Demerara suhkrut
100 ml kookosehelbeid
50 ml sulatatud kakaovõid
50 ml kookoseõli
50 ml oliiviõli

Sulata kakaovõi ja kookoseõli kuumaveevannis. Lisa juurde oliiviõli, hoiu segu veidi aega kuumaveevannis ja hakka seda siis mikserdama. Paari-kolme minuti pärast on segu kergelt vahus ja hakkab kreemjaks muutuma. Kalla kookosehelbed ja suhkur sobiva suurusega purki ja vala õli-segu sinna peale. Kookosehelbed ja suhkur peaks olema õlidega täiesti kaetud ja õli võiks olla natuke rohkemgi. Kui segu on jahtunud, muutub see mõnusaks kreemiks.



! Kiirem variant, võta kaks osa kookosehelbeid, üks osa suhkrut ja vala sellele peale oliiviõli, natuke mett ja vahusta.

N

Õrn kooriga kaerahelveste ja meega sobib eriti hästi näole

100 ml jahvatatud kaerahelbeid
100 ml oliiviõli
50 ml mett
10 tilka AHA puuviljahapet

Sega omavahel oliiviõli ja mesi, lisa AHA puuviljahape ja sega veel. Purusta kaerahelbed saumikseriga peenemaks, kuid mitte päris jahuks. Sega kõik ained omavahel kokku ja lase veidi laagerduda.



! Seda koorigat võid kasutada ka maskina – hoiu kümme minutit näol, hõõru ringjate liigutustega ja loputa siis maha.

N