



Για να

αποκτήσετε λαμπερό δέρμα και μαλλιά, για να καθαρίσετε το πρόσωπο σας και για να έχετε ένα υγιές κορμί, χρησιμοποιήστε ξύδι!

**Για λείο δέρμα:** Επειδή το ξύδι είναι όξινο, κλείνει τους πόρους του δέρματός σας και το καθιστά εξαιρετικά λαμπερό. Αναμίξτε ξύδι με την κρέμα σώματος και εφαρμόστε τη σε όλο το κορμί σας. Δίνει ωραία μυρωδιά χωρίς άρωμα.

**Για λαμπερά μαλλιά:** Οι περισσότερες γυναίκες δεν ξεπλένουν σωστά το σαμπουάν και το μαλακτικό πολύ καλά, με αποτέλεσμα τα μαλλιά τους να είναι βαριά και όχι λαμπερά. Για να αποφευχθεί αυτό, εφαρμόστε πέντε σταγόνες ξύδι (αναμιγνύεται με κρύο νερό σε ένα μπολ), στα μαλλιά και στο τριχωτό της κεφαλής μετά το λούσιμο και το ξέπλυμα.

**Για ένα λουτρό επούλωσης:** Ανακατέψτε λίγο ξύδι μήλου,, μηλίτη στο νερό του μπάνιου σας και αφήστε τις αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες του να απαλύνουν τη φαγούρα στο δέρμα σας.

**Για ένα καθαρό τριχωτό της κεφαλής:** Ο μηλίτης έχει φυσικές αντιμυκητιακές ιδιότητες και ως εκ τούτου μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψη της ξηρότητας και των νεκρών κυττάρων στο τριχωτό της κεφαλής. Δημιουργήστε το δικό σας σαμπουάν καθαρισμού. Αναμίξτε μισή κούπα νερό, μισή κούπα ξύδι μήλου μηλίτη

σε ένα μπουκάλι ψεκασμού και εφαρμόστε.

**Για ένα καθαρό πρόσωπο:** Το ξύδι εξισορροπεί το pH του δέρματος και δρα ως στυπτικό για τις λιπαρό χροιές. Ανακατέψτε μισή κούπα ξύδι και μισή κούπα νερό και χρησιμοποιήστε καθημερινά σαν τονωτικό πριν την καθημερινή σας ρουτίνα ενυδάτωσης.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)