

## Recept och tips med honung och vinäger



### Nattcreme

Detta behöver du: Ingredienserna går att köpa på nätet, om man har svårt att hitta de i vanliga butiker eller på apoteket.

- 2 msk kakaosmör
- 3 msk mandelolja
- 2 msk lanolin
- 2 tsk rosenvatten
- ½ tsk honung

Lägg de 3 första ingredienserna i en värmetålig bunke i ett vattenbad på låg värme. Rör om med en träslev tills blandningen har smält och blivit len. Låt kallna och vispa ihop med resten av ingredienserna. Häll upp cremen i en ren burk.

### Ansiktsmask för torr och känslig hud

Blanda några droppar mandelolja med en äggula och tillsätt några droppar citron- eller apelsinsaft. Applicera blandningen på ansikte och hals, undvik området runt ögonen. Låt verka minst 15 minuter.

### Ansiktsmast för fet hud

Blanda ett lätt vispat ägg med 2 tsk majsmjöl. Applicera på ansikte och hals, men undvik området runt ögonen. Låt torka. Skölj bort när ansiktet börjar att strama. Klappa huden torr.

## Små tips och råd

- ★ Drick en blandning av 2 tsk honung och 2 tsk äppelcidervinäger utblandat i ett glas ljummet vatten dagligen, för ditt allmänna välbefinnande.
- ★ Gå ner i vikt. Blanda 2 tsk honung i ett glas vatten och drick det en halvtimme före varje måltid.
- ★ Svårt att sova. Ta lite vinäger i ett glas honungsvatten och drick innan du går och lägger dig.
- ★ Irriterande hosta. Blanda ett halvt glas honungsvatten med en matsked äppelcidervinäger.
- ★ Mot sängvätning. En tesked honung innan du går till sängs.
- ★ Mot rinnande näsa. Ta en tesked vinäger i ett glas vatten och drick.
- ★ Mot fotsvett. Ta ett fotbad i en liten balja med vatten, tillsätt 1/3 kopp vinäger och tepåse. Upprepa 2 gånger i veckan.
- ★ Stryk på ett tjockt lager med honung på lindriga brännsår.
- ★ Sveda orsakad av brännässlor. Blanda lika delar vatten och vinäger och badda huden tills svedan ger med sig.
- ★ Hindra små skär- och skrubbsår från att infekteras genom att rengöra de med vinäger.
- ★ Förebygg nattsvettning genom att badda kroppen med utspädd vinäger innan du går och lägger dig.
- ★ Avslappnande bad får du genom att tillsätta ½ kopp äppelcidervinäger, 1/3 kopp salt och 2 msk salvia i mycket varmt badvatten.
- ★ Transpirationfläckar på kläder får du bort med lite vinäger.
- ★ Glansiga fläckar på mörka kläder får du bort med lite vinäger.
- ★ Mot blöjeksem. Tillsätt en kopp vinäger i sista sköljvattnet när du tvättar barnets blöjor.
- ★ Gammal färg på dina målarpenslar. Låt dem sjuda i vinäger.
- ★ Målade möbler skinande rena torkade med en blandning av en liter vatten och 2 msk vinäger.
- ★ Bli av med mjäll. Blanda olja och vinäger, som du gnider in i håret före tvättning.