

N° 6 - SEPTEMBER 2020

Vågen HANGouts

#DIY
ZERO WASTE
SELF-CARE PRODUCTS

VÅGEN

ZERO WASTE BUTIK



01 INTRO

02 Ansiktsmask på havregryn

03 Saltskrubb

04 Surskölj av äppelcidervinäger

HEJ HÖST!

Hösten är här och gör sig påmind genom både kallare och regnigare dagar samt färgskiftningarna på löven.

För vissa är hösten en favorit. Man kommer tillbaka till rutinerna, gillar den krispiga luften och njuter av att tända ljusen när mörkret infaller. Men för andra gör hösten en lite ångestfylld. Kanske går man tillbaka till det där jobbet man inte trivs med, mörkret gör en trött, och huden känns torr och tråkig. Oavsett vilken av dessa du relaterar till, tror vi det är viktigt att ta hand om sig själv lite extra denna årstid. När livskarouselen drar igång kan det bli svårare att hitta tid, energi och lust att ge kroppen och själen det där lilla extra, precis när de behöver det som mest. Vi vill därför genom detta häfte bidra med några enkla och snabba recept på vårdande kurer, gjorda på ingredienser du troligtvis redan har i ditt skafferi hemma.

Self-care kan ske på så många olika sätt. Det kan vara träning, fjällvandring, städa, meditera eller gå till frisören, och allt däremellan. I detta häfte delar vi med oss av recept på mer kroppslig self-care, men fundera gärna kring vad det är som gör att du mår bra, och så försöker du fokusera på att göra lite mer av det. Alla sätt är bra sätt.

Förutom dessa recept har vi på Vågen ett härligt sortiment av ekologisk och naturlig hud- och hårvård, så kom gärna förbi och kolla in de produkterna också!



AMANDA FRESKGÅRD



A person is shown from the waist down, wearing black pants and white sneakers. They are holding a bouquet of white flowers and a mesh bag. The background is a light-colored wall with a textured pattern. The text "Okej, nu till recepten!" is overlaid on the image in a large, white, serif font.

**Okej,
nu till recepten!**

Ansiktsmask på havregryn



Ingredienser:

- 1 del ekologiska havregryn
- 3 delar kokande vatten

Djuprengörande, läkande och lugnande. Den perfekta ingrediensen i en mask för höst-/vintertorr hy med andra ord!!

Instruktioner:

Blanda havregrynen med det kokande vattnet och låt svalna lite. Du kan med fördel mortla havregrynen så de blir mindre innan du blandar med vattnet. Om du har hy åt det torra hållet kan du även tillsätta några droppar olivolja. Fördela masken jämnt över ansiktet och låt verka i 15 minuter. Skölj av. Havregrynen exfolierar lätt och rengör på djupet. De har en lugnande och läkande effekt på huden, och innehåller essentiella fettsyror som återfuktar.

Saltskrubb



Ingredienser

- Havssalt 1-2 dl
- Rapsolja 25ml
- Eterisk olja - 5-10 droppar

Salt är perfekt som exfoliering och tillför desutom mineraler!

En saltskrubb är både enkel och smidig att göra själv och perfekt att använda för att exfoliera huden för att avlägsna döda hudceller och öka blodcirkulationen samtidigt som saltet tillför viktiga mineraler till din kropp.

Instruktioner:

Blanda havssalt och rapsolja i en burk och tillsätt valfri eterisk olja för doft. Använd därefter skrubben direkt på kroppen och skrubba varsam med lätta rörelser. Skrubba kroppen 1-2 gånger i veckan. Vid känslig hud går det utmärkt att byta ut saltet mot socker eller kaffesump.

Surskölj av äppelcidervinäger



Varför surskölj:

Att använda en surskölj av äppelcidervinäger bidrar till att ph-värdet balanseras i hårbotten. Att regelbundet använda surskölj kan bidra till att klåda i hårbotten försvinner. Ytterligare en bonus med surskölj baserat på äppelcidervinäger är att det gör ditt hår glansigare och funkar utmärkt att använda istället för balsam.

Instruktioner:

Blanda havssalt och rapsolja i en burk och tillsätt valfri eterisk olja för doft. Använd därefter skrubben direkt på kroppen och skrubba varsam med lätta rörelser. Skrubba kroppen 1-2 gånger i veckan, vid känslig hud går det utmärkt att byta ut saltet mot socker eller kaffesump.

Ingredienser

- 1 dl äppelcidervinäger
- 5 dl vatten



Z E R O W A S T E B U T I K

On a mission to:

Rethink. Reuse. Reduce. Recycle

+46 730878214

Präsgatan 39 - Östersund, Sweden

hello@vagenbutik.se

@vagenzerowastebutik

www.vagenbutik.se