



Skønhed findes i havet



Nanna og Ewald iført en dejlig maske med tang og havregryn

Næsten overalt i naturen kan I finde duftende og helende ingredienser, der er lige til at samle og bruge som midler til at forskønne jer selv og jeres hverdag.

Havet er gratis leverandør af både naturoplevelser og ingredienser, der gør godt for krop og sjæl.

Brug havets helende planter

En strand er ikke bare en strand. Der findes flade, stejle, stenede og sandede strande – ved nogle strande er der enge, mens der andre steder er stejle klinter direkte ned til vandet. Stranden er også stedet, hvor man kan finde spændende planter, både oppe på stranden, ved vandkanten og i det lave vand. Her kan I gå på jagt efter tang til at lave masker og omslag.

Tang på flere dybder

Tang sætter sig som regel fast med en lille skive, der kan hæfte sig på hårde materialer. Der kan normalt vokse tang ned til omkring 40 meters dybde, alt efter art og hvor klart vandet er. Den slags tang, man finder ved moler, er tang der vokser lige i vandkanten eller ned til omkring fem meters dybde. Tang virker opstrammende og beskyttende, og er længe blevet brugt i skønhedsprodukter og på kurbade. I kan lægge tangen direkte på huden eller hakke og blende den til masker, man kan smøre på ansigt og krop.

Hvor finder vi tang?

Der skylles tang op på de fleste strande, men det vokser på sten i det lave vand, på moler og kystsikringer. Det er tang, der hører til brunalger og grønalger, og ligger ofte klar til at plukke ved lavvande. Den friskeste tang er den, I plukker

på sten og moler, men I kan også bruge tang, der netop er skyllet op på stranden – bare se efter at den er frisk og ikke er begyndt at tørre.



Havet og kysten giver jer naturoplevelser og materialer i massevis

Masken til et smukt ansigt

Det skal I bruge:

2½ dl frisk tang fra stranden
1 dl kogende vand
2 spsk fine havregryn
Blender

Sådan gør I

Skyl tangen grundigt, så I fjerner alt sand og alle smådyr og klip den i mindre stykker. Hæld det kogende vand over og giv tang og vand en tur i blenderen. Fjern større stykker tang ved at si blandingen gennem et dørslag og giv gerne blandingen et kort opkog, inden I tilsætter havregrynene. Lad masken køle af. Nu kan masken smøres direkte i ansigtet med bløde bevægelser. Lad den sidde i mindst 20 minutter. Skyl masken af.

Hvis masken skal have en mere sammenhængende konsistens, kan I tilsætte lidt majs- eller kartoffelmel, når I giver den et opkog.

I kan gange mængderne i opskriften op og bruge masken til hele kroppen.

Havregrynene tilfører lidt ekstra fedt til huden og sliber, når I påfører masken. Tangen virker som nævnt opstrammende på huden, og har nok en større virkning på forældre end børn.



Få slebet genstridig hård hud på hænder og fødder med naturens eget slibemiddel; salt og strandsand.

Foto: Forlaget Harald/ Nils Lund Pedersen



I kan i princippet bruge alle former for tang til at lave skønne masker

Denne opskrift er bygget på almindelig blæretang, men I kan i princippet bruge alle slags tang til maskerne. Masken kan holde sig på køl i et par dage.

Sand- og saltkur til hård hud

Det skal I bruge:

½ dl salt
1 dl rapsolie
Varmt vand
1 liter sand fra stranden
Balje

Sådan gør I:

Hæld salt, sand og olie i en balje med varmt vand
Sid med fødderne i fodbadet i omkring tyve minutter. Tag en håndfuld sand og gnid med mellemrum på den hårde hud. Sandkuren kan bruges til både hænder og fødder.
Mens sandet virker slibende, har salt en rensende effekt, og rapsolien gør huden blød.

En stemningsfuld og enkel variant af kuren kan laves direkte i vandkanten på stranden. Tag på stranden en varm dag og brug sandets slibende evne, mens I står eller sidder i vandkanten. I kan stå op og lave vrik fra side til side, mens I borer fødderne ned i sandet – så får I slebet hæle og tæer på en meget festlig måde.



Fyld gerne hatten

Ifølge naturbeskyttelsesloven og råstofloven, må man tage sten, sand osv. med sig i det omfang at man kan føre tingene med sig uden hjælpemidler. Med et gammelt udtryk fra Jyske Lov: "det man kan have i sin hat".

Flere skønne opskrifter

I bogen 'Nordisk skønhed - velvære med nordiske råvarer' fra forlaget Harald, kan I finde flere skønne og opskrifter med ting, der kan findes i den danske og nordiske natur.

