

# B

BLADH by BLADH

# Tia Jumbe

## Boosta hud & hår med naturens näringsbomber

Det finns all anledning att växla över till naturlig, hemmagjord hud- och hårvård!

Det är enklare än du tror.

Det blir billigare.

Det boostar hud och hår på riktigt.

Det innehåller inga skadliga kemikalier.

I den här boken får du all hjälp du behöver – och de snabbaste genvägarna till naturlig och effektiv hud- och hårvård.

Boken *Boosta hud & hår med naturens näringsbomber* innehåller enkla recept och många genvägar till hemmagjorda krämer och kurer för alla hudtyper, och hårprodukter som funkar för alla.

Du får stifta bekantskap med näringsbomber så som sheasmör, kokosolja, jojobaolja och aloe vera, med eteriska oljor och deras läkande effekt, och hur du använder allt dessa i din hudvård.

Ingredienserna till den allra mest enkla naturliga och effektiva hud- och hårvård har du antagligen redan i ditt skafferi!

Naturlig hudvård har hamnat i rampljuset ordentligt på senare tid. Det kanske inte är så konstigt. Huden och håret är enormt viktiga för oss människor. Att ha risigt hår och finnar är helt enkelt inte ett alternativ, och vi spenderar enorma pengar på produkter som ska ge strålande hy och glänsande hår.

Och visst, vår hud är viktig. Huden är vårt största organ och vårt första försvar mot skadliga angrepp av olika slag. Vad vi inte tänker på är att vissa av dessa angrepp utsätter vi oss själva för, via de krämer och andra produkter som vi smörjer in oss och behandlar håret med.

De produkter vi köper innehåller ofta kemikalier som inte alls är hälsosamma för oss. Allt du lägger på huden absorberas in i kroppen. En och en kanske de potentiellt skadliga kemikalierna i konventionella skönhetsprodukter ligger under gränsvärdet för det tillåtna, men hur de reagerar tillsammans i kroppen är det ingen som vet.

Med naturliga, hemmagjorda produkter vet du precis vad du får i dig – och din hud och ditt hår tackar dig genom att stråla och glänsa!

Den här boken har tre delar: Vacker hud för alla åldrar, Glänsande friskt hår och Boosta inifrån.

I Vacker hud för alla åldrar guidar författaren dig till hur du boostar huden med näringsbomber som du redan har i ditt skafferi.

Del två ägnar författaren åt håret, med tips på återfuktande inpackningar av skafferiets näringsbomber och andra recept på schampo, balsam och inpackningar som är skonsamma mot dig, ditt hår och naturen – och som faktiskt funkar.

I bokens sista del guidar författaren till de näringsbomber som du kan äta för att boosta huden och håret inifrån. Du får en komplett lista på livsmedel som får din hud att stråla och ditt hår att glänsa!

Boosta hud & hår med naturens näringsbomber är en av två systerböcker om hälsa som Tia ger ut samtidigt. Den andra heter *Boosta din hälsa med naturens superfoods*.

### OM FÖRFATTAREN

Tia Jumbe är författare, yogalärare och journalist. Hon har skrivit flera böcker om yoga och hälsa, bland annat *Yoga & Jogga, den optimala träningskombon* (tillsammans med Jenny Sunding) och *Detox Lifestyle – få mer energi med yoga, mat och nya vanor*. Hon jobbar deltid på Coops mattidning *Mer Smak* och är mitt i sin utbildning till ayurvedisk hälsorådgivare.



Foto: Camilla Lindqvist

Författare: Tia Jumbe

Titel: Boosta hår och hud med naturens näringsbomber

Omslag och form: Jessica Sunnebo, Kate Design

Foto: Camilla Lindqvist

Inb. Ca 160 sid.

Ill i färg

Utkommer i januari



www.bladhbybladh.se