Piękni
z natury
Ziołowa
pielęgnacja
Twojej skóry
Nina Bojarska
BOSZ

Damianowi, mojemu najlepszemu przyjacielowi, największemu krytykowi i miłości mojego życia. Bez Ciebie nie miałabym odwagi, dlatego dziękuję, że zawsze przy mnie jesteś i mnie wspierasz.

Nina

Piękni z natury

Ziołowa pielęgnacja Twojej skóry

Nina Bojarska

BOSZ

Spis treści

11 *Krótka historia zamiast wstępu*

15 *Naturalne kosmetyki*

17 *Zioła i ich moc*

20 Przygotowywanie
20 Zbiory
20 Suszenie
21 Przechowywanie
22 Aloes drzewiasty
23 Arnika górska
26 Babka zwyczajna
28 Bez czarny
32 Brzoza brodawkowata
34 Chaber bławatek
36 Dziurawiec zwyczajny
38 Fiołek wonny
40 Krwawnik pospolity
41 Lipa
44 Melisa lekarska
45 Mięta
47 Mniszek lekarski
48 Nagietek lekarski
49 Pokrzywa
53 Podbiał pospolity
55 Rumianek pospolity
56 Róża
58 Sosna zwyczajna
60 Skrzyp polny
61 Stokrotka pospolita
63 Szałwia lekarska
64 Wrotycz

67 *Owoce*

68 Borówka czernica
69 Jabłko
70 Jeżyna
72 Malina

75 *Oleje*

76 Olej makowy
76 Olej z gorczycy
77 Olej lniany
77 Olej z ogórecznika
79 Olej z wiesiołka
79 Olej słonecznikowy
80 Olej z pestek dyni
80 Olej konopny
81 Olej z dzikiej róży
81 Olej z nasion malin
83 Olej krokoszowy
83 Olej z pestek truskawek
84 Olej z orzechów laskowych
84 Olej z rokitnika
85 Olej rycynowy
85 Masło klarowane

87 *Podstawy ziołowej pielęgnacji*

88 Maceraty
88 Napary
89 Odwary
89 Wyciągi
89 Olejki eteryczne
90 Octy
92 Glinki
92 Pozostałe składniki
93 Akcesoria

95 *Kosmetyki naturalne – przepisy*

96 Pielęgnacja cery
- 96 Oczyszczanie
- 103 Maseczki
- 110 Toniki
- 117 Kremy

126 Pielęgnacja ciała
- 126 Maski
- 130 Peelingi
- 136 Perfumy i antyperspiranty

140 Pielęgnacja włosów
- 140 Szampony
- 143 Maski
- 147 Płukanki

148 Kąpiele
152 Dla niego
156 Dla najmłodszych
158 Mydła

163 *Nineczka Majóweczka, czyli Naturalne Kosmetyki z Serca Bieszczad*

167 *Bibliografia*

Naturalne kosmetyki

Każdy z nas chce być piękny i zachować jak najdłużej młodość. Agresywna reklama, w której widzimy piękne twarze gwiazd show-biznesu, i obietnice producentów skłaniają nas do zakupu bardzo drogich kosmetyków. Przekonani o ich działaniu i innowacyjności wydajemy niejednokrotnie małe fortuny, by je zdobyć.

Tymczasem komercyjne kosmetyki mogą nie być całkowicie bezpieczne, a ich składniki mogą wywoływać reakcje skórne, takie jak wysypka czy alergie. Oprócz tego czasami zawierają szereg syntetycznych substancji poprawiających ich zapach, wygląd i wydłużających przydatność do użycia. Komercyjne kosmetyki mogą leżeć latami na półce, nadal nie zmieniając swojej struktury. Używana podczas produkcji niektórych preparatów np. parafina produkowana jest z ropy naftowej. Do tego dochodzą syntetyczne aromaty, witaminy, no i oczywiście konserwanty. Czasami jest to istna tablica Mendelejewa, którą niekoniecznie chcielibyśmy traktować skórę.

Dziś, gdy nastała moda na wszystko, co naturalne, producenci kosmetyków zaczęli prześcigać się w wymyślaniu składników uznawanych za „naturalne". Czy jednak ktoś z nas ma chwilę, żeby pochylić się nad etykietą kremu i przyjrzeć się, a przede wszystkim zrozumieć, co rzeczywiście jest w środku opakowania? Zapytałam kiedyś moją koleżankę – właścicielkę firmy produkującej kosmetyki, które w swojej nazwie mają właśnie słowo „naturalne" – czy rzeczywiście są one wykonane w stu procentach bez zbędnych dodatków. Odpowiedziała: „No co ty! Ja muszę do kremu dodawać witaminy, żeby były bardziej odżywcze, a jak dodaję sztuczne witaminy, to trzeba dodać także konserwanty". Warto więc poświęcić chwilę i dopytać sprzedawcę, aby mieć pewność, że nie zrobimy sobie krzywdy i naprawdę zadbamy o skórę. Kupując kosmetyki, zwracajmy uwagę na ich skład.

Tymczasem powszechnie używany olej słonecznikowy tłoczony na zimno ma w sobie mnóstwo witaminy E, zwanej „witaminą młodości", opóźniającej procesy starzenia się skóry. Łąki, lasy, ogrody pełne są kwiatów, ziół, owoców i warzyw, które możemy wykorzystać dla naszego zdrowia i urody. Jeżeli możemy bez uszczerbku na zdrowiu jeść warzywa, owoce, pić herbaty ziołowe, jeść zioła, miód i pić oleje, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby wykorzystać je wszystkie do produkcji domowych naturalnych kosmetyków. Wykonując samodzielnie naturalne kosmetyki, zawsze będziemy wiedzieć, co dokładnie jest w ich składzie. Nie będą one miały tak długiego terminu przydatności jak komercyjne kosmetyki, ale za to będą w pełni bezpieczne i zdrowe nawet dla skóry dziecka.

— *Aloes drzewiasty* —

zbiór przez cały rok

„Rany głębokie spaja bez bólu”.

MEDYCYNA LUDOWA

Jego dawne polskie nazwy to: *czarna helena*, *żółta helena*, *wątrobna helena*, *morownika*, *judaszowa smoła*. Od wieków uważano, że aloes posiada magiczne i ezoteryczne moce.

Uważany był za roślinę nieśmiertelności. W połączeniu z innymi ziołami, mirrą, szafranem, balsamem i aromatycznymi olejkami stosowano aloes jako substancję do balsamowania zwłok. Nefretete i Kleopatra używały go jako kosmetyku do kąpieli i przemywania skóry.

Do dzisiaj uznawany jest za symbol szczęścia i pomyślności. Postawiony przed domem chroni rodzinę w nim mieszkającą i zapewnia jej członkom dostatnie oraz szczęśliwe życie. Jeżeli zawiąże się na aloesie czerwoną kokardę – przywołuje on miłość, gdy zieloną – szczęście.

Aloes stosowano również do pielęgnacji włosów, a używany razem z mirrą i rozmarynem stanowił doskonałą pastę do zębów. Na początku XX wieku w tradycji ziołolecznictwa ludowego aloes zaczął funkcjonować jako środek zabliźniający oraz dezynfekujący rany. Stosowano go przeciw egzemie, owrzodzeniom i oparzeniom, jak również przeciwwrzodowo.

WYSTĘPOWANIE

Naturalnie występuje na terenie południowej Afryki. W Polsce ze względu na klimat możemy go uprawiać tylko w pomieszczeniach. Uprawa i pielęgnacja aloesu jest bardzo łatwa – należy zapewnić roślinie duże nasłonecznienie i od czasu do czasu ją podlewać. Do celów kosmetycznych używamy rośliny co najmniej trzyletniej.

ZBIORY

Liści aloesu nie tniemy nożem, tylko je odrywamy. Wykorzystujemy miąższ liści o lepkiej, przypominającej żelatynę tkance. Zerwany liść aloesu traci swoje właściwości lecznicze po około 2 godzinach, ponieważ jego składniki łatwo

ulegają utlenieniu i tracą część swoich właściwości leczniczych. Przed dalszym użyciem powinien być przechowywany w chłodnym miejscu do 10–15 dni.

W KOSMETYCE

Aloes działa podobnie jak sterydy – jednak bez skutków ubocznych. Leczy oparzenia i uszkodzenia. Dzięki zawartym w nim substancjom przyśpiesza wzrost nowych komórek i eliminuje stare, co sprawia, że działa regenerująco. Rozjaśnia blizny spowodowane trądzikiem i przebarwienia. Uelastycznia skórę, zapobiega powstawaniu zmarszczek. Bardzo silnie nawilża skórę, zmniejsza jej przesuszenie i zapobiega powstaniu trądziku.

Roślina ma również działanie bakteriobójcze i przeciwzapalne. Łagodzi podrażnienia i zmiękcza twardy naskórek.

— *Arnika górska* —

zbiór od 1 czerwca do 30 sierpnia

„Sok pity cudną cerę daje"; „Liście na czoło i skronie przykładane wzrok czyszczą".

MEDYCYNA LUDOWA

Jej ludowa nazwa to: *pomornik*, *bukwica*, *kościan*, *arnik*, *kupalnik*. Jako roślina magiczna miała chronić przed złymi urokami. Plemiona germańskie czciły arnikę jako roślinę poświęconą Bogini Matce. U Słowian odgrywała szczególną rolę w obrzędach związanych z letnim przesileniem. Chłopi w noc świętojańską wtykali ją na brzeg pola, by chronić uprawy przed gradobiciem. Wystawiano ją również w oknach domostw, wierzono bowiem, że w ten sposób będzie chronić je przed uderzeniem pioruna. Arnika miała być rzekomo stosowana podczas zarazy. Uważano też, że zbytnie kwitnienie pomorników zapowiada wojnę.

W średniowieczu arnika stosowana była jako ochrona przed urokami rzucanymi przez czarownice. Były to kobiety, które dzięki konszachtom z diabłem posiadały umiejętność rzucania czarów i uroków. Swoje

magiczne zdolności wykorzystywały przeważnie przeciwko ludziom. Rzucały na nich zaklęcia, przyrządzały specjalne mikstury i napoje, wystarczyło jedno złe spojrzenie czarownicy, aby zesłać na kogoś chorobę lub nieszczęście. Czarownice potrafiły sprowadzić gradowe chmury, zarazę, sprawić, że krowy przestawały dawać mleko. Na co dzień nie wyróżniały się niczym spośród innych kobiet. Osoby wtajemniczone potrafiły je jednak rozpoznać. Na przykład zwykła kobieta piła kieliszek wódki na 3–4 razy, a czarownica zawsze na raz. Patrząc zaś w oczy czarownicy, można było zamiast odbicia światła zobaczyć 2 kozie głowy.

Arnika w medycynie ludowej używana była również na różnego rodzaju stłuczenia i rany – wówczas moczono suszoną arnikę w spirytusie i przykładano na zranione miejsca. Na Kaszubach stosowana była w przypadku bólu zębów.

WYSTĘPOWANIE

Rośnie na terenach górzystych, nasłonecznionych, o piaszczystych i kwaśnych glebach. Może być uprawiana w ogrodach.

ZBIORY

W kosmetyce wykorzystuje się kwiatostany – koszyczki arniki. W Polsce roślina jest pod ścisłą ochroną, dlatego nie zachęcam do jej zbierania. Hoduje się ją na specjalnych plantacjach, skąd można ją pozyskać.

W KOSMETYCE

Arnika szczególnie sprawdza się przy skórze źle ukrwionej i zanieczyszczonej. Roślina hamuje zakażenia i działa grzybobójczo. Leczy wysięki zapalne, trądzik różowaty i sterydowy, krwiaki, siniaki i różnego rodzaju obrzęki. Zapobiega pękaniu naczyń włosowatych. Działa łagodząco na miejsca zapalne. Doskonale nadaje się do cery trądzikowej oraz do cery z tendencją do rozszerzania i pękania naczyń krwionośnych. Wygładza blizny i działa lekko złuszczająco.

UWAGA!

Arnika może wywoływać u niektórych osób reakcje uczuleniowe, dlatego trzeba zachować ostrożność podczas używania tej rośliny. Nie można jej stosować na rany i ostre stany zapalne skóry.

— *Malina* —

zbiór od 15 czerwca do 15 września

MEDYCYNA LUDOWA

Znana także pod nazwą *kosmaki* – od włosków sterczących na owocach. Maliny stosowano na uśmierzanie bólu, w gorączce, napotnie. Liście maliny zaparzano i pito jako lekarstwo przeciw kaszlowi.

Motyw malin pojawiał się w dawnych baśniach i podaniach ludowych. Jedna z nich – *O trzech siostrach* – opowiadała historię sióstr, które były bez wątpienia piękne, lecz najmłodsza z nich była niezwykłej urody. Zbierały raz siostry kwiaty na wianki na łące, kiedy nagle pojawił się na niej piękny panicz. Bardzo spodobały mu się siostry, ale najbardziej ta najmłodsza i to ją postanowił pojąć za żonę. Kilka dni później siostry poszły do lasu zbierać maliny. Najstarsza, zakochana w paniczu, zabiła z zazdrości kijem wierzbowym najmłodszą siostrę, pomimo iż średnia próbowała ją bronić. Następnie ciało zamordowanej dziewczyny siostry pochowały pod drzewem i wróciły do domu, tłumacząc rodzicom nieobecność siostry tym, że zbłądziła w lesie. Na grobie zabitej dziewczyny wyrosła wierzba, pod którą pewnego dnia usiadł pastuszek pasący krowy. Pastuszek z tej wierzby zrobił sobie fujarkę, a gdy zaczął w nią dmuchać, przemówiła ona głosem zabitej dziewczyny:

„Piszczałeczko graj,
Boże pomagaj!
Starsza siostra mnie zabiła,
Młodsza siostra mnie broniła.
Piszczałeczko graj,
Boże pomagaj!"

(Ciszewski 1894, s. 79).

Pastuszek, słysząc te słowa, czym prędzej zaniósł piszczałkę do domu dziewczyny, a gdy ponownie na niej zagrano, znów odezwał się głos zmarłej. Przerażona zabójczyni nie mogła słuchać tych okropnych słów, więc w złości

uderzyła piszczałką w stół – a wtedy z piszczałki wyskoczyła nieboszczka i znikła. Zdradziecką siostrę skazano na śmierć przez rozszarpanie bronami.

WYSTĘPOWANIE

Rośnie głównie w ogrodach, lasach, na zrębach i zboczach.

ZBIÓR

Dojrzałe owoce maliny zbieramy do bańki lub szklanego słoja. Do celów kosmetycznych używamy świeżych owoców.

W KOSMETYCE

Maliny działają odżywczo na skórę i wspomagają jej gojenie się. Działają regenerująco, wygładzająco i rozjaśniająco. Zwalczają wolne rodniki, a także sprawiają, że skóra wolniej się starzeje. Odżywiają i głęboko oczyszczają skórę z toksyn oraz zanieczyszczeń.

— *Olej z wiesiołka* —

przydatność do 6 miesięcy od wytłoczenia

Nienasycone kwasy tłuszczowe, w które bogaty jest olej z wiesiołka, utrzymują odpowiedni poziom nawodnienia organizmu, zapobiegając utracie wody przez zewnętrzne warstwy skóry.

Wchłania się bardzo łatwo i przechodzi w głębokie warstwy skóry. Leczy wysuszoną skórę, wspomaga natlenienie jej komórek i łagodzi podrażnienia. Skutecznie opóźnia procesy starzenia się, pomaga utrzymać jędrność i elastyczność skóry. Usuwa toksyny oraz szkody poczynione przez wolne rodniki.

— *Olej słonecznikowy* —

przydatność do 6 miesięcy od wytłoczenia

Olej słonecznikowy dobrze wchłania się w skórę i nie pozostawia uczucia lepkości. Może być stosowany do skóry suchej oraz tłustej. Jest bogaty w witaminę E. Wzmacnia bariery naskórkowe, doskonale zmiękcza i wygładza skórę. Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-6 pozwala zregenerować naturalną warstwę ochronną skóry. Zapobiega powstawaniu wolnych rodników, działa przeciwzapalnie i normalizująco na skórę.

Oczyszczanie

Codzienne oczyszczanie skóry jest bardzo ważne. Robimy to zarówno rano, jak i wieczorem.

Najpierw przez kilka minut myjemy twarz ciepłą wodą, tak aby otworzyć pory w skórze i pozwolić wszystkim dobroczynnym substancjom używanym przy oczyszczaniu cery przeniknąć w jej głąb. Następnie wykonujemy zabiegi oczyszczające. Po ich wykonaniu osuszamy twarz papierowym ręcznikiem lub zmywamy zimną wodą, by tym razem zamknąć pory w skórze.

Oczyszczanie skóry sprawia, że twarz wygląda na zdrowszą i gładszą. Oczyszczona z resztek martwego naskórka cera lepiej reaguje też na preparaty pielęgnacyjne, np. kremy czy maseczki. Regularne oczyszczanie może nawet pomóc w redukcji drobnych przebarwień.

Delikatny miodowy peeling do mycia twarzy

Peeling nadaje się do wszystkich rodzajów skóry, w tym wrażliwej, trądzikowej i łojotokowej. Działa antyseptycznie, przeciwbakteryjnie, ściągająco i nawilżająco. Można go stosować codziennie rano i wieczorem.

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki owsiane, szałwię oraz nasiona babki utłucz w moździerzu i przesyp do słoiczka.
2. Dodaj do nich miód i glinkę. Dokładnie wymieszaj.
3. Na tym etapie wszystkie te składniki możesz przechowywać w słoiczku przez kolejnych parę miesięcy, do całkowitego zużycia.
4. 3 łyżki mieszanki ziołowo-miodowej przesyp do miseczki i dodaj około 2 łyżek zsiadłego mleka.
5. Całość delikatnie wmasuj w twarz. Peeling pozostawiony 5 minut na twarzy świetnie sprawdzi się jako maseczka.
6. Po wykonanym zabiegu zmyj skórę ciepłą wodą i nawilż twarz wybranym produktem.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki białej glinki
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka suszonej szałwii
- 1 łyżka nasion babki
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki zsiadłego mleka

— Pyszny malinowo-miętowy peeling —

Jest to doskonały peeling do cery wrażliwej. Natłuszcza i uelastycznia skórę, odżywia ją i pomaga w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia. Działa przeciwzapalnie i łagodząco. Sprzyja penetracji w głąb skóry składników aktywnych. Miętowy olejek eteryczny działa łagodząco i tonizująco na skórę. Jeżyny spowalniają procesy starzenia się skóry, poprawiają jej koloryt, uszczelniają i wzmacniają kruche oraz rozszerzone naczynia krwionośne. Maliny działają bardzo odżywczo oraz regenerująco na skórę.

SKŁADNIKI

- 10 łyżek maceratu z mięty na oleju z pestek malin
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka malin
- 1 łyżka jeżyn
- kilka kropel miętowego olejku eterycznego

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki owsiane utłucz w moździerzu i przesyp do słoika.
2. Dodaj do niego macerat miętowy.
3. W osobnej miseczce rozdrobnij widelcem maliny i jeżyny, a następnie dodaj do nich miód. Rozdrobnione owoce z miodem połącz z zawartością słoiczka.
4. Na tym etapie możesz całość zjeść ze smakiem lub dodać olejek eteryczny i zafundować swojej twarzy prawdziwą rozkosz, nanosząc peeling na twarz z pominięciem okolic oczu.
5. Po wykonanym zabiegu zmyj twarz ciepłą wodą i osusz papierowym ręcznikiem.

Oczyszczający ekskluzywny różany toner

Toner doskonale oczyszcza skórę twarzy, działa przeciwzapalnie, ściągająco i kojąco. Lekko rozjaśnia cerę, redukuje przebarwienia i mocno nawilża oraz zmiękcza skórę. Dodatkowo wygładza blizny i zmarszczki.

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki róży umieść w szklanej miseczce i zalej wrzącą wodą, zaparzaj je przez 15 minut pod przykryciem.
2. Po tym czasie odcedź ¼ kubka naparu i dodaj do niego pozostałe składniki.
3. Nanieś mieszankę za pomocą płatków kosmetycznych na twarz.
4. Jeżeli pozostawisz zamoczone w naparze płatki kosmetyczne na twarzy przez około 10 minut, będzie to doskonała maseczka przeciwzmarszczkowa.
5. Po wykonanym zabiegu delikatnie osusz twarz papierowym ręcznikiem.

SKŁADNIKI

- 1 szklanka świeżych płatków róży lub 5 łyżek suszonych
- 2 szklanki wody źródlanej
- 3 łyżki oleju z róży
- kilka kropel olejku różanego

Maseczki

Maseczki wchodzą głęboko w warstwy skórne. Pomagają skórze zregenerować się, odżywiają ją i nadają jej blasku. Są bardzo ważnym etapem pielęgnacji. Najczęściej pomagają łagodzić podrażnienia i działają kojąco. Nie powinnyśmy o nich nigdy zapominać.

Biała maska szałwiowa, czerwona różana lub zielona ziołowa

Biała maska szałwiowa

SKŁADNIKI

- 2 łyżki suszonych liści szałwii
- 5 łyżek białej glinki

Czerwona maska różana

SKŁADNIKI

- 2 łyżki suszonych płatków róży
- 5 łyżek czerwonej glinki

Zielona maska ziołowa

SKŁADNIKI

- 2 łyżki suszonych liści pokrzywy
- 2 łyżki suszonej melisy
- 5 łyżek białej glinki

PRZYGOTOWANIE

1. Zioła utłucz w moździerzu na puch, przesyp do szklanego słoja z ciemnego szkła, dodaj glinkę i wymieszaj.
2. Tak przygotowane maseczki możesz przechowywać w szklanych słojach do roku.
3. Przed użyciem przesyp kilka łyżek wybranej mieszanki do miseczki i dodaj według uznania: wodę, napar z wybranych ziół, miód lub zsiadłe mleko – tak aby uzyskać konsystencję pasty.
4. Nałóż na twarz i pozostaw na 10–15 minut.
5. Po wykonanym zabiegu zmyj twarz ciepłą wodą i nawilż wybranym produktem.

Maska do ciała z glinek i maceratu z nagietka

Maska działa oczyszczająco, wzmacniająco, regenerująco i łagodząco na skórę. Rewelacyjnie ją wygładza i pozostawia nawilżoną. Dodatkowo olej z pestek dyni rozjaśnia przebarwienia skórne i doskonale nadaje się do walki z rozstępami.

SKŁADNIKI

- 3 łyżki czerwonej glinki
- 3 łyżki białej glinki
- 3 łyżki zielonej glinki
- macerat z nagietka na oleju z pestek dyni
- kilka kropel ulubionego olejku eterycznego

PRZYGOTOWANIE

1. Glinki wymieszaj ze sobą i przełóż do słoiczka z ciemnego szkła.
2. W ten sposób możesz je przechowywać do roku.
3. Przed użyciem wstrząśnij. Przesyp do miseczki 1 łyżkę mieszanki, dodaj odpowiednią ilość maceratu z nagietka, tak aby powstała gładka masa, i dokładnie wymieszaj. Dodaj kilka kropel ulubionego olejku eterycznego.
4. Nałóż na rozgrzane wodą ciało i pozostaw na kilka minut.
5. Następnie zmyj całość ciepłą wodą i delikatnie osusz ręcznikiem.
6. Stosuj 1–2 razy w tygodniu.

Oczyszczająca maska z babki i aloesu

Maska perfekcyjnie oczyszcza skórę, nawilża ją i uelastycznia. Łagodzi podrażnienia i działa silnie regenerująco.

SKŁADNIKI

- 3 łyżki świeżych liści babki
- 1 gałązka aloesu
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju makowego

PRZYGOTOWANIE

1. Liście babki dokładnie utłucz w moździerzu i przełóż do miseczki, dodaj żel aloesowy z gałązki aloesu i dokładnie wymieszaj.
2. Do mieszanki dodaj miód i olej makowy. Ponownie wszystko wymieszaj aż do połączenia się składników.
3. Nałóż na rozgrzane wodą ciało i pozostaw na kilka minut.
4. Zmyj całość ciepłą wodą i delikatnie osusz skórę ręcznikiem.
5. Stosuj 1–2 razy w tygodniu.

Maska ujędrniająco-liftingująca do masażu

Doskonała maska, która ujędrnia i uelastycznia skórę. Dzięki zawartym w niej składnikom witaminizuje skórę, nawilża ją i pomaga w walce z niedoskonałościami.

SKŁADNIKI

- 3 łyżki płatków róży
- 3 łyżki kwiatów bzu czarnego
- 3 łyżki krwawnika
- 2 łyżki nagietka
- 1 łyżka rumianku
- 1 łyżka stokrotek
- ⅓ szklanki oleju z wiesiołka
- ⅓ szklanki oleju słonecznikowego
- ⅓ szklanki oleju konopnego
- 3 łyżki wosku pszczelego
- 5 kropli ulubionego olejku eterycznego

PRZYGOTOWANIE

1. Oleje dokładnie połącz ze sobą za pomocą mątewki i przelej do słoika z ciemnego szkła.
2. Do słoja z olejami wrzuć suche zioła i odstaw na parapet na 3–4 tygodnie. Pamiętaj, aby przez pierwsze parę dni 2 razy dziennie wstrząsać zawartością słoja, tak aby oleje dokładnie pokrywały susz ziołowy.
3. Po tym czasie przecedź zioła. Uzyskany macerat podgrzej w kąpieli wodnej i dodaj do niego wosk pszczeli. Cały czas mieszaj aż do połączenia się składników.
4. Krem przelej do szklanego słoika z ciemnego szkła. Po kilku minutach dodaj ulubiony olejek eteryczny i jeszcze raz dokładnie wymieszaj.
5. Nakładaj delikatną warstwę maski na oczyszczoną i ciepłą skórę. Pozostaw do całkowitego wchłonięcia.
6. Stosuj rano i wieczorem.

Peelingi

Nasze ciało, tak jak skóra twarzy, potrzebuje dogłębnego oczyszczenia, a służą do tego peelingi. Poniżej przedstawiam kilka wypróbowanych przepisów na skuteczne oczyszczenie skóry całego ciała.

Peeling brzozowy z krwawnikiem do skóry z problemami

Krwawnik i brzoza pomagają w problemach skórnych takich jak zapalenia, egzemy, plamy czy wysypki. Olej lniany, choć bardzo nietrwały, posiada silne właściwości nawilżające i odżywcze.

PRZYGOTOWANIE

1. Brzozę i krwawnik dokładnie utłucz w moździerzu i przełóż do miseczki.
2. Dodaj olej i miód. Dokładnie wymieszaj, aby połączyć je w całość.
3. Nanoś na rozgrzaną i nawilżoną skórę.
4. Po wykonanym zabiegu delikatnie zmyj ciało ciepłą wodą, osusz i nałóż produkt do pielęgnacji.
5. Stosuj 2 razy w tygodniu.

SKŁADNIKI

- 3 łyżki suchych liści brzozy
- 3 łyżki suchego ziela krwawnika
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju lnianego

Peeling ziołowy z rumiankiem, bzem czarnym i bławatkiem

Ten peeling uelastycznia skórę, łagodzi podrażnienia, działa ściągająco i oczyszczająco. Wzmacnia ściany naczynek i zapobiega ich pękaniu.

PRZYGOTOWANIE

1. Zioła utłucz w moździerzu i przełóż do miseczki.
2. Utłucz w moździerzu płatki owsiane i dodaj je do miseczki z ziołami.
3. Dodaj olej z wiesiołka i olejek eteryczny, dokładnie wymieszaj, aby połączyć je w całość.
4. Nanoś na rozgrzaną i nawilżoną skórę.
5. Po wykonanym zabiegu delikatnie zmyj ciało ciepłą wodą, osusz i nałóż produkt do pielęgnacji.
6. Stosuj 2 razy w tygodniu.

SKŁADNIKI

- 1 łyżka kwiatów bzu czarnego
- 1 łyżka chabra bławatka
- 1 łyżka koszyczków rumianku
- 1 łyżka płatków owsianych
- 6 łyżek oleju z wiesiołka
- 3 krople ulubionego olejku eterycznego

Peeling z owoców leśnych

Ten odświeżający i regenerujący peeling nadaje się do każdego rodzaju skóry. Tonizuje ją i uelastycznia. Przywraca jej blask, a dodatkowo ją witaminizuje.

PRZYGOTOWANIE

1. Maliny i jeżyny dokładnie utłucz w moździerzu i przełóż do miseczki.
2. Utłucz w moździerzu suszony głóg i dodaj go do miseczki z owocami.
3. Dodaj olej z orzechów laskowych i dokładnie wymieszaj, aby połączyć je w całość.
4. Nanoś dłonią peeling na rozgrzaną i nawilżoną skórę.
5. Po wykonanym zabiegu delikatnie zmyj ciało ciepłą wodą, osusz i nałóż produkt do pielęgnacji.
6. Stosuj 2 razy w tygodniu.

SKŁADNIKI

- 1 łyżka malin
- 1 łyżka jeżyn
- 1 łyżka suszonego głogu
- 3 łyżki oleju z orzechów laskowych

Perfumy i antyperspiranty

Swoje własne perfumy bez sztucznych dodatków? Skuteczne antyperspiranty bez niejednokrotnie niebezpiecznych dla zdrowia i zapychających pory substancji? Tak, to proste. Poniżej kilka sprawdzonych przepisów.

Twoje własne perfumy w sztyfcie

Tu zostawiam Czytelnikom pole do popisu – wymyślcie dowolny macerat, dowolny olejek eteryczny i stwórzcie sami swoje własne perfumy.

PRZYGOTOWANIE

1. Olej wlej do słoika i podgrzej go w kąpieli wodnej.
2. Kiedy się podgrzeje, dodaj do niego wosk pszczeli. Dokładnie wymieszaj i poczekaj, aż wszystkie składniki się ze sobą połączą.
3. Przelej zawartość do małego słoiczka, odczekaj chwilę i wlej do niego 15 kropli olejków eterycznych.
4. Dokładnie wymieszaj całość szpatułką.
5. Nałóż odrobinę perfum na okolice szyi i dekoltu oraz na wierzchnią część nadgarstka.

SKŁADNIKI

- 4 łyżki oleju lub dowolnego maceratu na wybranych ziołach
- ½ łyżeczki wosku pszczelego
- 15 kropli dowolnie wybranych olejków eterycznych

Lawendowa woda magnezowa

Woda magnezowa jest naturalnym antyperspirantem, ponieważ działa antyseptycznie i przeciwzapalnie, a jednocześnie świetnie uzupełnia niedobory magnezu w organizmie.

SKŁADNIKI

- 50 g chlorku magnezu
- 100 ml wody
- 5 kropli lawendowego olejku eterycznego

PRZYGOTOWANIE

1. Chlorek magnezu wsyp do szklanego słoiczka.
2. W emaliowanym garnuszku podgrzej wodę, ale nie doprowadzaj do jej zagotowania. Woda ma być bardzo ciepła.
3. Przelej wodę z garnuszka do słoika z chlorkiem magnezu i wymieszaj dokładnie aż do całkowitego połączenia się składników. Pozostaw do wystudzenia.
4. Dodaj olejek eteryczny i przelej całość do buteleczki z ciemnego szkła z atomizerem.
5. Używaj po kąpieli, nanosząc wodę magnezową za pomocą atomizera na skórę pod pachami. **Uwaga!** Nie należy używać wody magnezowej bezpośrednio po zabiegu depilacji, ponieważ może podrażniać skórę.

— Dla niego —

Większość przepisów w tej książce została stworzonych z myślą o kobietach. Warto jednak pomyśleć o panach. Kosmetyk wykonany osobiście dla ukochanego mężczyzny może być wspaniałym prezentem, a przy okazji zyskamy pewność, że będzie on używał w pełni naturalnych produktów.

Ziołowy krem do twarzy

Krem ziołowy działa na skórę łagodząco, kojąco i silnie przeciwzapalnie. Dzięki dodatkowi igieł sosny ma również działanie przeciwbakteryjne i pobudzające mikrokrążenie skóry.

PRZYGOTOWANIE

1. 10 łyżek maceratu przelej do słoika i dodaj do niego wosk pszczeli. Połącz wszystko w kąpieli wodnej.
2. Przelej całość do słoika z ciemnego szkła.
3. Po ostygnięciu kremu dodaj do niego kilka kropel ulubionego olejku eterycznego i dokładnie wymieszaj.
4. Przechowuj z dala od słońca.

SKŁADNIKI

Do przygotowania maceratu:

- 2 łyżki igieł sosnowych
- 2 łyżki szałwii
- 2 łyżki dziurawca
- 1 łyżka wrotyczu
- ¼ szklanki oleju słonecznikowego
- ¼ szklanki oleju z pestek dyni
- ½ szklanki oleju z wiesiołka

Do przygotowania kremu:

- 10 łyżek maceratu
- 10 g wosku pszczelego
- 5 kropli ulubionego olejku eterycznego

Ziołowa woda po goleniu

Woda po goleniu znakomicie regeneruje podrażnioną skórę twarzy i pozostawia ją nawilżoną. W przypadku zacięć i mikrourazów przyśpiesza proces gojenia.

SKŁADNIKI

- 1 szklanka octu jabłkowego
- 2 łyżki rumianku
- 2 łyżki igieł sosny
- 2 łyżki skrzypu polnego
- woda źródlana
- 10 kropli ulubionego olejku eterycznego

PRZYGOTOWANIE

1. Ocet jabłkowy przelej do słoika i dodaj do niego zioła. Pozostaw na około 2–3 tygodnie. W tym czasie codziennie wstrząsaj zawartością słoika, tak aby zioła znajdowały się cały czas w zalewie octowej.
2. Następnie odcedź zioła i uzupełnij 4 szklankami źródlanej wody.
3. Przelej do butelek z ciemnego szkła i przechowuj w ciemnym i suchym miejscu do roku.
4. Przed użyciem dokładnie wstrząśnij zawartością butelki.
5. Nałóż na twarz bezpośrednio po goleniu.

Odżywczy krem pod oczy z arniki i oleju z rokitnika

Arnika sprawdza się przy siniakach i różnego rodzaju obrzękach. Dzięki temu doskonale nadaje się jako składnik kremu pod oczy, ponieważ łagodzi opuchnięcia. Dodatkowo olej z rokitnika silnie regeneruje skórę.

SKŁADNIKI

Do przygotowania maceratu:

- 2 łyżki kwiatów arniki
- ½ szklanki oleju z rokitnika

Do przygotowania kremu:

- 4 łyżki maceratu z arniki
- 2 g wosku pszczelego
- 3 krople ulubionego olejku eterycznego

PRZYGOTOWANIE

1. Macerat przelej do słoiczka i dodaj do niego wosk pszczeli. Połącz wszystko w kąpieli wodnej.
2. Przelej do małego słoiczka z ciemnego szkła.
3. Po ostygnięciu kremu dodaj do niego kilka kropel ulubionego olejku eterycznego i dokładnie wymieszaj.
4. Przechowuj z dala od słońca.

Książka, którą oddaję w Wasze ręce, to prawdziwa skarbnica wiedzy ludowej naszych babć i ich matek, przekazywana z pokolenia na pokolenie, o której my, ludzie żyjący w dzisiejszych czasach, już prawie zapomnieliśmy. Dzięki lekturze będziecie mogli stworzyć naturalne ziołowe kosmetyki i przez chwilę przenieść się w ten zapomniany, magiczny świat, w którym poznacie chabernicę i bzionka oraz inne fantastyczne postacie. Matka Natura stworzyła nas doskonałymi i zadbała, abyśmy wszystko, co jest nam potrzebne do zachowania zdrowia i urody, znaleźli na jej łonie. Dlatego znajdziecie w książce opisy ziół, sposoby ich zbioru i przetwarzania oraz ponad 100 autorskich przepisów na to, jak te dary natury wykorzystać w codziennej pielęgnacji Waszej skóry.

Nina Bojarska