Barbara Ciepielewska



BĄDŹ NATURALNIE PIĘKNA

Barbara Ciepielewska

BĄDŹ NATURALNIE PIĘKNA

czyli

domowe sposoby upiększania się

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2015

Barbara Ciepielewska

„Bądź naturalnie piękna, czyli domowe sposoby upiększania się”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok sp. z o. o. 2015

Copyright © by Barbara Ciepielewska 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Wydawnictwo Psychoskok

Projekt okładki: Wydawnictwo Psychoskok

Zdjęcie okładki © Fotolia-gtranquillity

Korekta: Paulina Jóźwiak

ISBN: 978-83-7900-423-2

Wydawnictwo Psychoskok sp. z o.o.

ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-500 Konin

tel. (63) 242 02 02, kom. 665-955-131

http://wydawnictwo.psychoskok.pl

e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE 4
TROCHĘ O SKÓRZE 5
DOMOWY PEELING 8
DOMOWE MASECZKI 10
MASECZKI LETNIE, CZYLI OWOCOWA PIELĘGNACJA 17
MASECZKI JESIENNE 23
MASECZKI ZIMOWE 27
KOSMETYKI DLA PIELĘGNACJI DŁONI 30
DOMOWE KOSMETYKI DO WŁOSÓW 33
CUDOWNA MOC KĄPIELI 35
POZNAJ SEKRETY KOSMETYKÓW KLEOPATRY 37
ZIOŁA A URODA 39
NAWILŻAJĄCA KROPLA OLIWY 43
LECZNICZE DZIAŁANIE MIODU 45
HERBATA – NATURALNY KOSMETYK 47
WITAMINY W KOSMETYCE 49
CZERPIEMY Z NATURY 52

SŁOWO WSTĘPNE

Natura oferuje nam wszystko czego potrzebuje nasze ciało, trzeba to tylko znaleźć i wykorzystać.

Naturalne produkty to skuteczne kosmetyki. Możemy zadbać o stan skóry domowymi sposobami nie wydając na to majątku. Sami widzimy i wybieramy produkty – składniki do ich przygotowania. Możemy zadbać, by były one świeże, dobrej jakości i aby nam pomagały zachować urodę.

Nawet jeśli pielęgnujesz skórę odpowiednim kremem, na efekt jego działania trzeba czekać co najmniej miesiąc, a maseczka w kilkanaście minut nawilży, odżywi, zregeneruje cerę.

Oto krótki, praktyczny przewodnik po maseczkach i naturalnych środkach oraz sposobach pielęgnacji cery, skóry, włosów.

Bądź naturalnie piękna!

TROCHĘ O SKÓRZE

Skóra jest największym organem naszego ciała. Jej powierzchnia u dorosłego człowieka wynosi ok. $2m^2$, waga około 4 kg, a grubość od 1,5 – 5 mm.

Dzięki niej nasz organizm jest chroniony przed szkodliwymi czynnikami z zewnątrz, izoluje środowisko wewnętrzne, odbiera bodźce czuciowe, jest naszym barometrem.

Skóra w 70% składa się z wody, lubi nawilżenie, dzięki wodzie odżywia się i regeneruje.

Ulubieńcami jej są witaminy i minerały. Najważniejsze z nich to: witamina A,B,C,E, cynk, krzem, magnez.

Skóra dzieli się na 3 podstawowe warstwy:

- naskórek (epiderma), który podlega ciągłemu odnawianiu się
- skóra właściwa (derma)
- skóra dolna (hypoderma)

Aby odpowiednio zatroszczyć się o skórę, należy poznać jej rodzaje:

Wyróżniamy 4 jej rodzaje:

- normalną
- Tłustą
- suchą
- mieszaną

Skóra normalna

Skórę tzw. „normalną" powszechnie uznajemy w odniesieniu do skóry pozostającej w ogólnie dobrej równowadze.

Skóra sucha

Określenie skóra „sucha" jest używana do rodzaju skóry, która wytwarza mniej sebum, niż skóra normalna.

Skóra tłusta

Określenie „tłusta" odnosi się do rodzaju skóry, wydzielającej większą ilość sebum. Jego nadprodukcję określa się jako łojotok.

Skóra mieszana

Skóra mieszana, jak wskazuje nazwa, składa się z mieszanych typów skóry.

Twoja skóra świadczy o twoim zdrowiu.

Dopóki człowiek jest zdrów, to również skóra jest zdrowa.

Nasza skóra potrzebuje pielęgnacji i zaopatrywania jej w składniki odżywcze, jak każdy inny organ. Na przykład wtedy, gdy śpimy, funkcje naszego organizmu wprawdzie się spowalniają, ale mimo to pocimy się, a nasza skóra wydziela zawartość gruczołów, obumarłe komórki i tłuszcz. Dlatego w pielęgnacji całego ciała najważniejsza jest pielęgnacja skóry.

DOMOWY PEELING

Podstawą pielęgnacji jest peeling. Wykorzystuje go niemal każda kobieta i to w dość dużej częstotliwości. Mówiąc o peelingu, mamy na myśli działanie zmierzające do złuszczenia martwego naskórka.

Dzięki peelingowi skóra odzyskuje blask, wygląda młodziej, drobne przebarwienia stają się mniej widoczne, skóra staje się bardziej miękka w dotyku, zaczyna lepiej funkcjonować, jest nawodniona, poprawia się mikrokrążenie. Peeling stosuje się nie tylko na ciało, ale i twarz szczególnie podatną na zanieczyszczenie.

Warto go robić 2 razy w tygodniu, skóra lubi delikatne złuszczanie przez cały rok.

Zobacz, co można zrobić z cukru, soli, kawy i oleju:

CUKIER

Około pół szklanki cukru wymieszać z 5 łyżkami oliwy. Tą miksturą masujemy ciało, a następnie spłukujemy wodą. Do cery suchej można zmieszać cukier ze śmietaną. W przypadku cery mieszanej

można użyć jogurtu naturalnego. Cukier wygładza skórę.

KAWA

Peeling na bazie kawy można też wykorzystać do wygładzenia twarzy.

Do drobno zmielonej kawy dodaj oliwę z oliwek w proporcji 2:1. Możesz też użyć jogurtu naturalnego. Nałóż mieszaninę na twarz i delikatnie masuj.

SÓL

Zmieszaj 2 łyżki soli z 3 łyżkami oliwy, wcieraj w ciało a następnie spłucz letnią wodą.

Peelingu z solą nie stosuje się na twarz.

PŁATKI OWSIANE

Z płatków owsianych możemy sporządzić peeling gruboziarnisty.

Zalej płatki gorącym mlekiem i zostaw, by wystygły i napęczniały. Możesz mieszankę nakładać na ciało lekko masując.

DOMOWE MASECZKI

Domowa maseczka wykorzystuje właściwości kosmetyczne owoców, warzyw, produktów mlecznych, miodu i wielu innych składników naturalnych. Są one zbawienne dla naszej cery. To szybki sposób na poprawę wyglądu skóry. Maska nawilży wysuszoną skórę, dotleni, odżywi, poprawi koloryt, działa oczyszczająco. Zabieg z jej zastosowaniem zajmuje niewiele czasu, od 5 do 30 minut, w zależności od jej rodzaju, a efekt w postaci wyglądu skóry jest natychmiastowy. W większości przypadków przygotowanie maseczki jest proste i tanie, a potrzebne składniki znajdziesz w domowej kuchni, na działce lub w najbliższym sklepie spożywczym.

Maseczka tylko wówczas spełni swoje zadanie, gdy jest nałożona na czystą, umytą twarz. Nie nakłada się jej na górną i dolną powiekę. Prawie wszystkie maseczki kładzie się na twarz, szyję, dekolt.

Są pewne produkty, jak również jarzyny i owoce, które u osób o skórze wrażliwej mogą powodować pewne podrażnienia. Jeżeli po nałożeniu maseczki odczuwa się lekkie pieczenie, mrowienie, to znaczy, że skóra źle reaguje na dany składnik i trzeba go zastąpić innym. Lekkie podrażnienia mogą dawać pomidory, truskawki,

kapusta kiszona, miód. Po usunięciu maski nałóż krem nawilżający.

Proponujemy na początek najprostsze maseczki tj. jednoskładnikowe.

Nie musisz łączyć różnych składników ze sobą, aby stworzyć idealną maseczkę, wystarczy jeden z nich.

A oto kilka propozycji:

ŻÓŁTKO

Rozbij żółtko i nałóż na oczyszczoną skórę twarzy i szyi na 30 min. Potem zmyj twarz chłodną wodą, nałóż krem.

BANAN

Pokrój w plastry średniej grubości banana i obłóż nimi twarz. Usuń plastry po 20 minutach.

POMARAŃCZA

Umyj pomarańczę w ciepłej wodzie, obierz i pokrój w cienkie plastry. Obłóż nimi twarz na kilkanaście minut, następnie zmyj.

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok

