

Gabriela Nedoma



Zielone kosmetyki



Twoje domowe SPA



Zielone
kosmetyki

Gabriela Nedoma



Zielone kosmetyki



Twoje domowe SPA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
ILUSTRACJE: Wolf Ruzicka, Gabriela Nedoma

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-16-9

Tytuł oryginału: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten

Copyright © Freya Verlag GmbH
Originally published in Austria by Freya Verlag GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

Przedmowa	15
Kosmetyki naturalne to pokarm dla skóry	15
Nasza skóra także potrzebuje pożywienia	19
Odżywcze substancje czynne pochodzenia naturalnego	21
Pielęgnacja skóry bez wyrzutów sumienia	23
Odżywianie skóry ma długą tradycję	27
Odżywianie od wewnątrz i od zewnątrz	27
Najstarsze kosmetyki naturalne świata	29
Odżywianie skóry od Kleopatry do cesarzowej Sisi	32
Skóra i jej pielęgnacja	39
Wrażliwy narząd zmysłów	39
Skóra i jej pełne życia warstwy	41

W jaki sposób skóra sama pokrywa się kremem	44
Wartość pH: jakiego rodzaju pielęgnacji potrzebuje twoja skóra?	47

Naturalne substancje wspierające skórę 51

Zielona apteka Natury	51
Składniki, które pielęgnują skórę	54
Zbieranie składników	58
Obróbka roślin	60

Naturalne odżywianie skóry 63

Ocet	63
Miód	65
Woda	67
Produkty mleczne	71
Nasiona, orzechy i zboża	76
Sól i soda	80
Glinka mineralna	84
Tłuszcze i oleje	87

Samodzielne przygotowywanie kosmetyków naturalnych 91

Kosmetyki naturalne mogą być stosowane do każdego typu skóry	91
Lista potrzebnych składników do wyrobu kosmetyków naturalnych	101
Wegańskie odpowiedniki	103
Checklista przydatnych akcesoriów	105
Checklista akcesoriów w pigułce	107
Rady dotyczące zakupów	109
Właściwe opakowania	112



Oczyszczanie skóry 115

Lotion oczyszczający z zieloną gliną mineralną i miodem	119
Tajemnica skóry Królowny Śnieżki	121
Środek do mycia twarzy na bazie jęczmienia według świętej Hildegardy z Bingen	122
Lotion oczyszczający z pestek moreli i mleczka migdałowego	125
Lotion oczyszczający z mlekiem i miodem	126
Lotion oczyszczający z twarogu i kasztanów	128
Pasta oczyszczająca z mleczka migdałowego i glinki mineralnej	130
Sekret Kleopatry	133
Lotion myjący na bazie świeżego rabarbaru	135
Lomentum z makiem i mąką z fasoli	136
Pachnący żel do mycia z malin	138
Mleczko oczyszczające z kasztanami i mleczkiem kokosowym	140
Świeży mus do mycia z mango i awokado	143
Lotion oczyszczający z truskawkami	145
Odżywczy środek myjący na bazie bananów	146
Odżywczy środek do demakijażu z awokado	147
Promienna panna młoda – ajurwedyjski peeling do twarzy	149
Peeling z miodem	151
Peeling do skóry delikatnej z makiem i jogurtem	153
Lotion do demakijażu z siemieniem lnianym i śmietaną	154
Szybki środek do demakijażu z twarogiem i miodem	156
Olejek do demakijażu z melisy lekarskiej i fenkuła (kopru włoskiego)	157

Krem myjący bez mydła na bazie glinki mineralnej i czekolady	159
Krem myjący bez mydła na bazie białej czekolady i maku	162
Dla zabieganych: 7 szybkich alternatywnych sposobów na oczyszczenie twarzy i ciała	164

Naturalne dezodoranty i substancje zapachowe 167

Dezodorant limoncello	169
Dezodorant miętowo-bazyliowy	172
Dezodorant na bazie pomarańczy i solanki	173
Owocowy dezodorant ze świeżymi pędami drzew iglastych	174
Dezodorant z cytryną i kwiatami czarnego bzu	175
Kojący dezodorant z pigwą i kwiatami dr Bacha	177
Dezodorant na bazie octu czterech złodziei – vinaigre des quatre voleurs	179
Dezodorant 100% natury	181
Pachnąca staroangielska woda z róży i pomarańczy	182
Dezodorant na bazie kwiatów wiśni	184



Szybki dezodorant gotowy w 30 sekund	185
Woda perfumowana Eau de la Reine de Hongrie	186

Smoothies do skóry 188

Smoothie do skóry z kwiatami tulipanów	191
Smoothie do skóry z kwiatami i kielkami	194
Smoothie do skóry różano-malinowe	196



Smoothie do skóry z aloesem	198
Mus do skóry z bananami	199
Smoothie do skóry z imbirem i ogórkiem	201
Smoothie do skóry z rokitnikiem zwyczajnym i marchewką	204
Woda fiołkowa	206
Chłodzące smoothie do skóry z miętą	208
Smoothie do skóry z bazylią	209
Smoothie do skóry z niedoskonałościami na bazie gwiazdnicy pospolitej	210
Dla zabieganych: natychmiastowa świeżość prosto z domowej kuchni	211

Nawilżanie skóry oraz naturalna ochrona przed słońcem 212

Chłodzący żel z miętą i siemieniem lnianym	215
Krem do opalania z nagietkiem i marchewką	217
Zielony olejek z propolisem na oparzenia słoneczne	219
Letnie mleczko z aloesem i werbeną cytrynową	221
Lotion przeciwwzapalny z imbirem i siemieniem lnianym	223
Balsam do skóry z kwiatami lipy	225
Lotion nawilżający ze świeżym prawoślazem	227
Ochronny kompres z ziemniaków	229
Ochronna oliwka przeciwsłoneczna z orzechów włoskich i kasztanów	230
Kojący żel z owoców i pestek pigwy	232
Ochronny spray przeciwsłoneczny z kasztanowca	234
Balsam do skóry ze świeżej babki	236

Świeży balsam z pestkami granatu oraz żywicą z drzewka wiśniowego	238
Lotion poprawiający ukrwienie z gałką muszkatołową	240
Krem nawilżający z różą, jabłkiem i marchewką	242
Antyoksydacyjny krem nawilżający z rokitnikiem zwyczajnym i żywicą z drzewka wiśniowego	245
Lotion regenerujący z pietruszką	247
Odświeżająca esencja cesarzowej Sisi z fiołkiem	249

Lecznice olejki i maści 253

Leczniczy olejek z konopi i babki	254
Olejek regenerujący z lilii świętego Józefa	255
Leczniczy olejek z lawendą	256
Olejek z dziurawca przyspieszający gojenie ran	257
Maść na zimę rozgrzewająca stopy	258
Lecznicza maść z kadzidłem	260
Maść z oleju z pestek dyni	262
Krem z pąków wierzby	264
Maść królewska / Unguentum basilicum	266

Pielęgnacja ust 269

Balsam do ust z lilii według Troty z Salerno	270
Dla zabieganych: szybka pielęgnacja ust prosto z domowej kuchni	270
Słodki balsam do ust z miodem	271
Różowa pomadka do ust w kremie z malinami	272

Naturalna pielęgnacja zębów 275

Lecznicza pasta do zębów z imbirem i miętą	277
Ajurwedyczny proszek do czyszczenia zębów	279

Różano-szałwiowy proszek do czyszczenia zębów według świętej Hildegardy z Bingen	280
Lecznicza pasta do zębów z propolisem	282
Pasta do zębów z cynamonem	284
Spray do ust z solą Schüsslera	286
Żel do mycia zębów z ziołami leczniczymi.....	288
Proszek do czyszczenia zębów z popiołem	290
Proszek rozjaśniający zęby z kasztanami	292
Olejek do zębów z pietruszką	294

Naturalna pielęgnacja włosów 297

Szampon z glinki mineralnej i pokrzywy	298
Świeży naturalny szampon z listkami brzozy i żywicą z drzewka wiśniowego	300
Naturalny szampon z kasztanami i serwatką	302
Naturalny szampon z kasztanami, jabłkiem i pomarańczą	304
Szampon z likieru jajecznego Katarzyny Medycejskiej	306
Przeciwłupieżowy szampon do włosów z babką	309
Naturalny szampon z miodem i serwatką	312
Szampon z różą i szałwią	313
Szampon z popiołu drzewnego ze śliwy	314
Szybki naturalny szampon z lawendą i szałwią	315
Utrwalacz fryzury z pestkami pigwy i suszonymi plasterkami jabłek	316
Dębowy utrwalacz fryzury	318
Utrwalacz fryzury z miodu	319
Odżywczy środek do utrwalania fryzury z ziołami leczniczymi	320
Aromatyczny orientalny utrwalacz do włosów z fasolą tonka	321

Dla zabieganych: 30 sekundowy utrwalacz z piwa	322
Cytrynowa odżywka do włosów	323
Płukanka do włosów z brzozy	324
Pokrzywowa płukanka do włosów	325
Lawendowy tonik do włosów cesarzowej Sisi	326
Tonik z nasturcji	328
Przeciwłupieżowa płukanka do włosów z tymiankiem i różą	330

Specjalna pielęgnacja skóry mężczyzn 333

Dezodorant z liści dębu	334
Perfumy pełne męskiej siły	336
Łagodne mydło do golenia z olejem rozmarynowym	336

Depilacja 339

Pasta cukrowa ADA	340
Balsam Troty z Salerno z czarną topolą, różą i fiołkiem	344
Dezodorant z kwiatów lipy	346
Rumiankowy balsam po goleniu	347

Specjalna pielęgnacja skóry niemowląt 351

Pielęgnacja skóry niemowląt mlekiem matki	352
Płyn do kąpieli dla niemowląt z mlekiem i miodem	353
Płyn do kąpieli dla niemowląt z rumiankiem	354
Płyn do kąpieli dla niemowląt z różą	355
Olejek na odparzenia dla niemowląt	356
Ziołowy olejek do masażu dla niemowląt	356
Plaster świętej Hildegardy	358
Kojący krem do skóry dla niemowląt z nagietkiem	359
Delikatny naturalny puder dla niemowląt	3620

Olej – maść – воск	362
Ghee / masło klarowane	362
Maść z olejem i woskiem	363
Proszek z kasztanów	363
Mleczko migdałowe	366
 Podziękowania	 369
Badania i literatura	375





KOSMETYKI NATURALNE – EKOLOGICZNA PIELĘGNACJA Z NATURY

Witaj w świecie kosmetyki naturalnej! Jeżeli szukasz w 100% naturalnej pielęgnacji, bez środków konserwujących i dodatków, to dobrze trafiłeś. Zgodnie z tym, co obiecuje ich nazwa, kosmetyki naturalne są naprawdę naturalne: bez sztucznych składników, świeże oraz pełnowartościowe. Kosmetyki naturalne oznaczają pozostawanie w zgodzie z naturą, rezygnację z testów na zwierzętach oraz obciążającej środowisko chemii, wiążą się z mniejszą konsumpcją, samowystarczalnością i czystym otoczeniem. Naturalna, ekologiczna pielęgnacja skóry to zarazem taka, którą możesz stosować z czystym sumieniem!

Co oznacza samo słowo kosmetyk? Niech to nie zabrzmi nieskromnie, ale kosmetyki zawdzięczają swoją nazwę ko-

smosowi. Wywodzące się ze starożytnej Grecji słowo *kósmos*

znaczy porządek i odno-

si się do harmonijnej

struktury Wszech-

świata. Z tego wy-

rażenia powstało

inne określenie -

kosmetike tekhnē,

czyli sztuka ozda-

biania. Piękno oraz

porządek stanowiły dla

Greków jedność – tak

jest również i w tej książ-



ce. Kosmetyka oznacza dla mnie piękno w zgodzie z naturą. Pielęgnację opartą na prostych składnikach. Zdrowy pokarm dla skóry. Nieskomplikowane receptury. Produkty o delikatnym działaniu... tak czyste, jak sama natura.

Piękno to dobry powód, aby kosmetyki naturalne przygotowywać samodzielnie! W tej książce znajdziesz 130 naturalnych produktów, stanowiących alternatywę dla kosmetyków produkowanych przemysłowo, a które odżywiają naszą skórę, są całkowicie naturalne i z łatwością można je przygotować w domu. Korzyści można dostrzec jak na dłoni: będziesz dokładnie wiedział, co nakładasz na swoją cerę i wzmocnisz ją zdrowymi środkami pielęgnacyjnymi, pochodzącymi z natury. Życzę wszystkim wiele satysfakcji podczas odkrywania świata kosmetyków naturalnych i radości z naturalnie odżywionej skóry!

Gabriela Nedoma









NASZA SKÓRA TAKŻE POTRZEBUJE POŻYWIENIA

Dzisiaj dla wielu ludzi zdrowe, naturalne i świeże produkty spożywcze są czymś zupełnie oczywistym. Z tego względu dla wszystkich, którzy unikają sztucznych substancji w pożywieniu, a na swoim talerzu preferują świeże produkty, naturalna pielęgnacja skóry stanowi kolejny krok naprzód, ponieważ zarówno spożywane pokarmy, jak i kosmetyki przedostają się do wnętrza naszego ciała. Ludzka skóra także potrzebuje pożywienia, a są nim produkty kosmetyczne. Warto, byśmy z taką samą starannością jak artykuły spożywcze, wybierali używane przez nas kosmetyki.

To, że od tysięcy lat składniki licznych produktów kosmetycznych pochodziły z kuchennych półek i ogrodu, ma swoją przyczynę: artykuły spożywcze są przez skórę dobrze tolerowane, a ponadto – skuteczne. Truskawki napinają skórę, pietruszka oczyszcza ją, ogórek natomiast – nawilża. Mąka złuszcza skórę, serwatka – usuwa zanieczyszczenia, sól – dezodoryzuje, glina mineralna sprawia zaś, że nasza cera staje się elastyczna. Kuchnia i ogród to także źródło wiele sprawdzonych substancji czynnych, będących składnikami leczniczych maści.

Do dzisiaj stosujemy przecież okłady z ziół na stany zapalne, kompres z twarogu na ból gardła czy nasiadówki z octu, pozwalające obniżyć gorączkę. Środki te zawdzięczają swoją skuteczność zawartym w nich cennym składnikom, ponadto są tanie i łatwo dostępne. Dlatego zupełnie naturalną rzeczą jest zastosowanie tych samych kryteriów jakościowych zarówno do naszego pożywienia, jak i używanych przez nas kosmetyków. Świeży pokarm ma bowiem dobroczynny wpływ także na naszą skórę.



ODŻYWCZE SUBSTANCJE CZYNNE POCHODZENIA NATURALNEGO

Każdy, kto szuka wyspecjalizowanych kosmetycznych substancji czynnych, szybko znajdzie je na łonie natury. Przyroda znalazła zastosowanie dla wielu artykułów spożywczych na długo zanim dokonana tego nowoczesna kosmetyka. Produkty mleczne, które mają działanie regenerujące to prapoczątkowa postać kremów nawilżających. Mąka oczyszcza, odtruwa i dostarcza skórze składników uspokajających. Dziki zawartości enzymów miód odnawia skórę i zaopatruje ją w substancje naprawcze.

Za wykorzystywaniem artykułów spożywczych w kosmetyce przemawia ich wszechstronność: stanowią śro-

PEŁNOWARTOŚCIOWE POŻYWIENIE DLA SKÓRY

Dobroczynny wpływ na skórę mają również warzywa, owoce i lecznicze zioła, czyli nasi naturalni zieloni sprzymierzeńcy. Nałożone na skórę świeże rośliny, dzięki swoim aktywnym substancjom czynnym, przywracają jej vitalność i stanowią intensywną kurację odświeżającą komórki. Liść pietruszki, zawierający wiele leczniczej krwi krążącej w roślinach – chlorofilu, to naturalny antybiotyk. Plasterk jabłka stanowi naturalny preparat złożony z kwasu krzemowego, witamin oraz substancji mineralnych. Świeże rośliny to zatem coś więcej niż pielęgnacja: dostarczają naszej skórze pełnowartościowego pożywienia.

dek pielęgnujący skórę, lekarstwo i odżywkę w jednym. Taka zwykła pigwa jest nie tylko smaczna, ale jednocześnie zaopatrzuje nasz organizm od wewnątrz w witaminy, enzymy oraz substancje mineralne. Jako kosmetyk ma działanie nawilżające, udoskonala cerę i zwiększa elastyczność skóry. W ramach medycyny naturalnej ta sama pigwa znajduje zastosowanie również jako środek wspomagający regenerację skóry, leczący rany, oparzenia, a także hemoroidy. O jakich innych produktach, oprócz tych, pochodzących z odżywczej apteczki Matki Natury moglibyśmy powiedzieć, że nie tylko dobrze smakują, ale jednocześnie pielęgnują skórę i mają działanie lecznicze?

To, że obecnie w ramach pielęgnacji skóry możemy sięgnąć po te skuteczne skarby biotechnologii, zawdzięczamy tylko i wyłącznie naturze, która miała dużo czasu, aby stworzyć złożone substancje czynne i skoncentrować je na możliwie jak najmniejszej przestrzeni. Weźmy chociażby świeże kwiaty nagietka. Ugotowane z dodatkiem tłuszczu szybko zmieniają się w dobroczynną maść, której wystarczą zaledwie dwa składniki, ponieważ natura zamknęła w kwiatkach nagietka wystarczająco liczne substancje czynne. Przyroda znacznie ułatwiła człowiekowi zadanie: my musimy jedynie sięgnąć po idealnie skomponowany zestaw składników.

Zauważmy przy tym, że to, co wydaje się nam niezwykle skomplikowane, w naturze działa w bardzo prosty sposób. W przyrodzie za doskonałe uchodzi to, co łatwo objaśnia efekty swojego złożonego oddziaływania.



JAKIE ŚRODKI DO PIELĘGNACJI SĄ DOBRE DLA MOJEJ SKÓRY?

Każdy sposób posiada swoje zalety i może wzmocnić skórę. O poranku odrobina kwasu może obudzić skórę delikatnym pocałunkiem, wieczorem środek zasadowy pozwoli się jej odprężyć. Ukojenie podrażnionej skórze przyniosą kosmetyki o odczynie zasadowym, natomiast dzięki środkom o kwaśnym pH blada skóra nabierze świeżości i blasku. Niezależnie od tego, jaki odczyn wybierzesz, kwaśny, alkaliczny albo neutralny najważniejsze, aby kosmetyk, na który się zdecydujesz był naturalny i o łagodnym działaniu. Metody ekstremalne stresują skórę i wyprowadzają ją z równowagi. Dlatego unikaj lepiej kosmetyków intensywnych, chemicznych, czy jednofunkcyjnych, większą uwagę zwracając za to na dopasowanie środków pielęgnacyjnych do naturalnych potrzeb skóry.

Po wspaniałe metody pielęgnacji skóry, jakie opracowała dla nas Matka Natura może sięgnąć każdy z nas. Pamiętajmy jednak, że nie istnieje coś takiego jak prawidłowa pielęgnacja skóry, a wybór konkretnego sposobu zależy wyłącznie od ciebie. Tak, jak żyjące na łonie przyrody zwierzęta wiedzą dokładnie, których środków pielęgnacyjnych lub leczniczych potrzebują, tak każdy z nas intuicyjnie czuje, czego wymaga jego własna skóra. Każda cera ma charakter indywidualny, posiada własne upodobania oraz jedyną w swoim rodzaju osobowość. Wsłuchaj się z uwagą w mowę twojej skóry i pozwól, aby to ona zdecydowała, jaki rodzaj pielęgnacji wzmacnia ją najbardziej i aby sama wybrała, co przywraca jej stan równowagi.



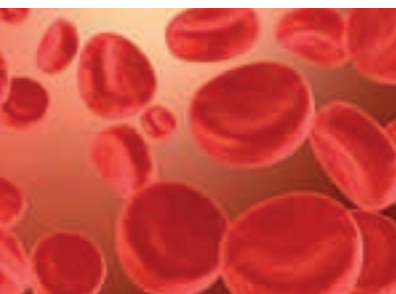




ZIELONA APTEKA NATURY

Rośliny towarzyszą nam od niepamiętnych czasów, zaopatrując nas w pożywienie, ubranie, lekarstwa, narzędzia, materiały budowlane czy środki do pielęgnacji skóry. Historia ludzkości i historia roślin tak ściśle przeplatają się ze sobą, iż można powiedzieć, że łączy nas wspólna przeszłość. Pochodzimy bowiem z tej samej pracomórki, a jak dowodzą nowoczesne badania genetyczne, na takie spokrewnienie do dziś wskazuje znaczna część ludzkiego materiału genetycznego. Co ciekawe, pokrewieństwo z roślinami wykazuje również nasza krew.

Otóż czerwony barwnik krwi – hemoglobina, oprócz jednego wiązania, jest pod względem połączeń chemicznych taki sam, jak zielona krew roślin, czyli chlorofil. Różnica polega na tym, że hemoglobina zawiera żelazo i połyскуje czerwienią, natomiast chlorofil ma w swoim składzie magnez, który nadaje jej barwę zieloną. Dzięki temu możemy nieco łatwiej wytłumaczyć, dlaczego ludzkie ciało rozpoznaje język swoich zielonych krewniaków i reaguje na działanie roślinnych substancji czynnych. To dlatego zawarte w kosmetykach, maściach czy tynkturach (naturalnych nalewkach roślinnych, przyp. tłum.) składniki pochodzenia roślinnego są



w stanie wyleczyć problemy skórne, hormony roślinne wpływają na nasz układ hormonalny, a środki homeopatyczne poprawiają nasze samopoczucie.

Każda roślina, owoc czy kwiat, które wyrosły w sposób naturalny są prawdziwą apteczką Matki Natury. Każda, nawet najmniejsza roślinka zawiera setki substancji czynnych, tworzących wyważoną kompozycję. Każda pojedyncza substancja posiada własną unikalną moc, która współgra z oddziaływaniem innych substancji. Zjawisko to można łatwo wytłumaczyć na przykładzie muzyki. Pojedyncza substancja, jak choćby olejek eteryczny to jeden

dźwięk, a cała roślina to harmonijny akord złożony z setek takich dźwięków. Jednocześnie słyszalny jest zarówno każdy ton z osobna, jak również cały, przepięknie brzmiący i przyjemny dla ucha akord. Wszystkie składniki roślinne tworzą żywą wspólnotę, która stanowi coś więcej niż tylko sumę pojedynczych części. Sens tego zjawiska oddaje Wolf Dieter Storl, pisząc, że swoją złożonością rośliny przypominają istoty żywe, składające się z ciała, umysłu i duszy.

Otwórzmy drzwi Naturze, pozwólmy, aby nasi zieloni przyjaciele obdarzyli nas bogactwem zawartych w nich składników czynnych, które pielęgnują i chronią naszą skórę. Wprawdzie olejki, poszczególne surowce, a nawet gotowe kosmetyki możemy kupić w niemal każdym sklepie, jednak jeszcze lepiej byłoby, gdybyśmy zebrali je sami. Wyszukiwanie roślin, zrywanie listków albo kwiatów i przygo-

towywanie z nich własnych produktów do pielęgnacji skóry przysparza naprawdę wiele radości.

Najlepsze właściwości mają te rośliny, które pochodzą wprost z łąki czy lasu, są świeże i niemal nieprzetworzone. Zebranie kilku kwiatów nostryka, aby nadać kosmetykowi piękny zapach, paru liści babki do przygotowania kremu, bądź kilku pędów drzew, które posłużą nam jako składnik wody do mycia twarzy nie zajmie nam dużo czasu, a pozwoli zaoszczędzić pieniądze i przyniesie nagrodę w postaci świeżych oraz naturalnych kosmetyków. Zresztą nie zawsze musisz wyruszać na safari po okolicy albo po ogrodzie, niekiedy wystarczy zwykły parapet okienny, na którym możesz posadzić wiele szybko rosnących i użytecznych roślin. Doniczka z rozmarynem, bazylią czy szalwią przyda się nie tylko jako kosmetyk, ale również składnik wielu potraw. Podobnie, jak jabłko, cytryna lub banan, które prawdopodobnie masz już w swojej kuchni, a które z powodzeniem możesz wykorzystać jako składnik kremu czy maseczki. Natura oferuje nam mnóstwo roślin o właściwościach pielęgnacyjnych, po które warto sięgać codziennie.



SKŁADNIKI, KTÓRE PIELĘGNUJĄ SKÓRĘ

Chlorofil

To zielona krew roślin, którą stosuje się do leczenia skóry oraz całego ciała. Przyspiesza gojenie ran, uchodzi również za środek zapobiegający starzeniu. Chlorofil działa dezynfekująco, odtruwająco oraz przeciwzapalnie.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: wszystkie zielone fragmenty roślin.

Woda organiczna

Woda związana w roślinach to woda, która została w naturalny sposób uszlachetniona i jest pełna życia. Rośliny nadają jej strukturę i wzbogacają o różne substancje czynne. Zawarta w roślinach woda nawilża, ożywia, mineralizuje i regeneruje skórę.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: wszystkie rośliny, a szczególnie soczyste owoce i warzywa, takie jak jabłka czy ogórki.

Olejki eteryczne

W naturalnej postaci, dzięki zawartym w roślinach tłuszczom, śluzowi roślinnemu oraz wilgoci, olejki eteryczne są przez człowieka bardzo dobrze tolerowane. Ich zapach jest pełniejszy niż ten pochodzący z olejków destylowanych, gdyż w jego skład wchodzi także obecne w roślinach substancje zapachowe rozpuszczalne w wodzie. Spektrum działania olejków eterycznych jest bardzo zróżnicowane:

w zależności od rodzaju rośliny, olejki te mogą wspomagać gojenie ran, poprawiać krążenie, regenerować skórę, napinać ją, bądź zwiększać odporność. Dzięki unikalnym nutom zapachowym wpływają także na stan ducha, przez co mogą działać na nas na przykład odświeżająco, uspokajająco, pobudzająco, czy poprawiać nastrój.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: aromatyczne rośliny, zioła kuchenne albo kwiaty, na przykład szałwia, rozmaryn, lawenda, róża, bazylia.

Taniny

Działają ściągająco, dezynfekująco, przeciwzapalnie, przyspieszają też gojenie ran. Taniny napinają skórę i wygładzają cerę.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: cierpkie rośliny o właściwościach ściągających, takie jak dąb, również liście, kora, pączki na przykład brzozy, wierzby, czarnej topoli.

Śluz roślinny

To węglowodany, które napęczniały pod wpływem wody. Dzięki temu śluz roślinny chroni skórę przed przesuszeniem czy podrażnieniem, nawilża ją, uspokaja i wspiera naturalne procesy regeneracji.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: rośliny o grubym miąższu lub bogate w śluz roślinny, takie jak aloes, lipa, żywokost, prawoślaz, siemę lniane, babka jajowata.



Flawonoidy

Chronią i regenerują komórki. Najbardziej znanymi składnikami z grupy flawonoidów są karotenoidy, które swoim antyoksydacyjnym działaniem obejmują także naszą skórę, odfiltrowując wolne rodniki.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: żółto-pomarańczowe rośliny takie jak marchewka, rokitnik zwyczajny, nagietek.

Saponiny

Mają właściwości piorące, dzięki czemu działają na skórę oczyszczająco i przeciwzapalnie, ponadto leczą rany, poprzwają ukrwienie oraz dezynfekują.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: rośliny wytwarzające pianę, takie jak babka lancetowata, kasztan, mydlnica, bluszcz, fasola.



Fitohormony

Sterują komunikacją międzykomórkową w komórkach roślin, regulują procesy związane ze wzrostem oraz rozwojem roślin. Na ciało człowieka działają niczym bioprogramy i wspierają rewitalizację, regenerację, a także odmładzanie naszych komórek.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: przede wszystkim w młodych, świeżych, pełnych życia częściach roślin, takich jak pączki, kwiaty, końcówki pędów oraz korzeni.

Enzymy

Są niewidzialną siłą, stojącą za procesami przemian biologicznych. To właśnie enzymy zmieniają zwykłe mleko w kwaśne, sok owocowy w ocet, sok winogronowy w wino, i tak dalej. Enzymy obecne w produktach mlecznych, miodzie i roślinach ożywiają także ludzką skórę: odświeżają ją, złuszczenia, regenerują oraz aktywują.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: enzymy są obecne we wszystkich roślinach, a także w produktach roślinnych, które powstały w oparciu o proces fermentacji, na przykład w occie.

Witaminy, substancje mineralne i pierwiastki śladowe

Znajdziemy je przede wszystkim w świeżych roślinach. W kosmetykach dostępnych w handlu substancje te stanowią często jedynie dodatek, tymczasem w przyrodzie rośliny same dbają o prawidłowo zbilansowany zestaw tych ważnych dla życia składników. Naturalne funkcje skóry wspierają głównie witamina A, witaminy z grupy B, witamina C, E, jak również wapń, magnez oraz sód.

ŹRÓDŁO ROŚLINNE: Witaminy, substancje mineralne i pierwiastki śladowe są obecne we wszystkich roślinach, chociaż najwięcej znajdziemy ich w tych, które są świeże, surowe i pozostawione w stanie naturalnym.

ZBIERANIE SKŁADNIKÓW

Zawsze zbieraj jedynie te rośliny, które dobrze znasz. Rośliny dziko rosnące są bardzo wydajne, a zawarte w nich substancje – wysoko skoncentrowane, dlatego zbieraj jedynie niewielkie ilości i w żadnym wypadku nie wyrywaj całego zasobu. Nie zbieraj, proszę, żadnych roślin, które rosną samotnie, wybieraj raczej te, które znajdują się w grupie. W ich własnym środowisku naturalnym należy pozostawić również

REGUŁA DOTYCZĄCA ZBIERANIA

Zawsze zbieraj 1/3 populacji, resztę zostaw naturze i jej istotom. Dobrzy zbieracze są niewidzialni i nie pozostawiają żadnych śladów!

KIEDY ZBIERAĆ?

Idealny moment to słoneczny poranek, tuż po tym, jak opadnie poranna rosa. Rośliny, które noszą jakiegokolwiek oznaki zaatakowania przez szkodniki, grzyby czy choroby albo są zwiędnięte, zostaw proszę, nietknięte.

egzemplarze stare oraz bardzo młode, a także te, które są zamieszkane przez jakieś małe istoty, takie jak insekty, pająki, żuki czy ptaki.

Ostrożnie odetnij kwiaty albo liście, najlepiej wykorzystując do tego takie narzędzia jak ceramiczne nożyczki, bądź ceramiczny nóż. Podczas ręcznego zbioru zwracaj, szczególną uwagę na to, aby nie odrywać więcej części roślin, niż jest to konieczne. Jeżeli wyrywasz podziemne fragmenty, zadbaj o pozostawienie w ziemi kawałka korzenia. Także i w tym przypadku polecam na-

rzędzia pozbawione żelaza, na przykład nożyk wykonany z poroża czy miedzianą łopatkę.

Podczas cyklu pór roku rośliny nabierają optymalnej mocy działania w okresie osiągnięcia naturalnego stanu dojrzałości. Zawsze zbieraj jedynie te części roślin, w których siła ta jest skoncentrowana najbardziej i zostaw w spokoju wszystkie egzemplarze, które weszły już w fazę obumierania (mają zwiędnięty wygląd, pożółkły, wyschły).

Jeżeli w ciągu roku regularnie przycinane rośliny odrastają na nowo (na przykład pokrzywa), możesz zbierać je przez cały sezon. Wybieraj miejsca czyste i pozostawione w stanie naturalnym, unikaj natomiast ruchliwych ulic, obszarów przemysłowych, winnic czy okolic linii kolejowych. Przed rozpoczęciem zbioru upewnij się, czy wolno ci wejść na wybrany teren i czy nie naruszysz niczych praw własności.



OBRÓBKA ROŚLIN

Jak zachować świeżość

Wychodząc z domu zabierz ze sobą wilgotną ściereczkę, aby później zawinąć w nią zebrane rośliny, dzięki czemu pozostaną one świeże i żywe. Optymalnie byłoby, gdybyś swoje zbiory mógł poddać natychmiastowej obróbce, gdyż w miarę przechowywania rośliny tracą swoją moc. Owinęte wilgotną tkaniną rośliny możesz przechować kilka dni w lodówce, bądź innym chłodnym miejscu.

Jak myć

Zbieraj wyłącznie czyste rośliny i myj je tylko tak, jak bardzo jest to konieczne. Nie musisz opłukiwać kwiatów, pędów, pączków i jagód, jeżeli są czyste i nie rosły tuż przy ziemi. Liście i korzenie porządnie przepłucz wodą, a przed rozpoczęciem dalszej obróbki wysusz na ścierece kuchennej.

Jak suszyć

Jeżeli chcesz suszyć rośliny, zwiąż je w całości w pęczek i zawieś do góry nogami. Kwiaty czy liście możesz także rozłożyć na blasze wyłożonej papierem. Owoce potnij na cienkie plasterki i ułóż pojedynczo. Optymalne stanowisko do suszenia to miejsce przewiewne i nie wystawione bezpośrednio na słońce. Im proces suszenia przebiega szybciej, tym lepsza jakość suszonych roślin. Suszone rośliny przechowuj z dala od światła w szczelnych pojemnikach.

Jak zamrażać

Zebrane rośliny zmiksuj z niewielką ilością wody bądź oleju, a następnie zamrażaj je w pojedynczych porcjach w po-

jemnikach na lód. Niewielka ilość ziół pozwoli ci szybko przygotować odświeżający mus do twarzy, bądź będzie mogła posłużyć ci za bazę wzmacniającego skórę logionu.

Jak przygotowywać

Podczas obróbki roślin pracuj szybko, unikając przy tym kontaktu z powietrzem, gdyż rozpoczyna ono proces oksydacji. Podczas cięcia używaj proszę noża albo nożyczek wykonanych z ceramiki, ponieważ obecny w roślinach kwas może wejść w reakcję z metalem.





OCET

Działanie

Oczyszcza, odświeża, dezynfekuje, odkaża, aktywuje, obniża gorączkę, odtruwa, dezodoryzuje, wygładza skórę.

Jaki ocet pielęgnuje skórę?

.....
OCET JABŁKOWY
.....

.....
OCET BALSAMICZNY
.....

.....
OCET ZIOŁOWY
.....

.....
OCET WINNY
.....

Składniki:

ocet naturalny zawiera składniki mineralne, składniki balastowe, kwasy owocowe, wtórne substancje roślinne oraz witaminy. Dodatkowo, ocet jabłkowy ma w swoim składzie pektyny, czyli rodzaj substancji balastowych o właściwościach odtruwających jak również potas.

Rys historyczny

Ludzie używają octu od ponad 8000 lat. Babilończycy wykorzystywali ocet daktylowy do konserwowania mięsa, Asyryjczycy stosowali go jako środek leczniczy na bóle ucha. Fenicjanie dezynfekowali octem rany, leczyli nim także stłuczenia, krwiaki oraz ukąszenia węży. Z powodu silnych właściwości dezynfekujących ocet wykorzystywano od zawsze jako środek chroniący przed zarażeniem choro-

bami. W pielęgnacji skóry ocet z dodatkiem kwiatów i ziół ceni się od czasów renesansu.

Zastosowanie w pielęgnacji skóry

Ocet używany w formie toniku aktywuje i wygładza cerę. Dezodoranty z dodatkiem octu dbają o świeżość całego ciała i mogą być używane także w miejscach intymnych. Jako środek do pielęgnacji włosów ocet pomaga usunąć resztki mydła i sprawia, że włosy dają się łatwo rozczesać. Kompres z dodatkiem octu rozcieńczonego wodą zmniejsza opuchliznę i działa przeciwzapalnie. Okłady z octu pomogą także zregenerować skórę podrażnioną nadmiarem słońca*.

* Więcej dobroczynnych zastosowań różnych typów octu opisuje Cal Orey w książce „Uzdrawiająca moc octu”. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Gabriela Nedoma – przyrodnik zajmująca się międzykulturową wiedzą dotyczącą roślin oraz historycznymi aspektami przyrodolecznictwa. Jej seminaria obejmują najróżniejsze zagadnienia, od pąków, drzew, wody, aż po świętą Hildegardę z Bingen, czy zapomniane rośliny uprawne. Autorka aktywnie angażuje się w propagowanie trybu życia przyjaznego dla środowiska, inicjując różnorodne projekty z obszaru edukacji w zakresie kosmetyków naturalnych, a także organizując warsztaty związane z ekologią.

Dzięki tej książce dowiesz się jak w prosty sposób samodzielnie wykonać kosmetyki do codziennej pielęgnacji. Poznasz naturalne alternatywy dla dezodorantów zawierających aluminium, kremów z parabenami, czy produktów testowanych na zwierzętach. Wszystkie zaprezentowane przez Autorkę preparaty są tak czyste, że śmiało możesz je zjeść.

Poradnik zawiera ponad 130 przepisów na kosmetyki pielęgnujące ciało „od stóp do głów” wraz z kolorowymi ilustracjami. Są w nim zawarte instrukcje wykonania krok po kroku różnych kremów, maści, musów do skóry, dezodorantów, szamponów, środków do pielęgnacji zębów, jak również kosmetyków do depilacji, opalania, dla niemowląt i wiele innych. Wszystkie zaprezentowane preparaty przeznaczone są dla całej rodziny i do wszystkich rodzajów skóry.

Twoje ciało kocha wszystko co naturalne.

Patroni:



poradnikzdrowie.pl



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-65404-16-9

