



АНИ СТРОУЛ

НАТУРАЛНА КОЗМЕТИКА

приготвена у дома

*150 лесни рецепти за красота,
направени от изцяло натурални съставки*



ДОМАШНА
КОЗМЕТИКА





Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

ДОМАШНА КОЗМЕТИКА

*150 лесни за изпълнение козметични рецепти
от изцяло натурални продукти*



АНИ СТРОУЛ

Издателство: Вдъхновения



Книга на издателство Perigee Books

Публикувана от Вдъхновения

HOMEMADE BEAUTY

Copyright © 2014 by Annie Strole

A Hollan Publishing Inc. Concept

Издателство Вдъхновения подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодаря Ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин Вие поддържате писателите и позволявате на Вдъхновения да продължава да издава книги за всеки читател.

Предупреждение

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно според написаното. Издателят не носи отговорност за Вашите специфични здравословни нужди или алергични предразположености, които може да изискват медицински контрол. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, Интернет адреси и друга информация за контакт в момента на публикуването ѝ, нито издателят, нито авторът на книгата, носят отговорност за грешки или промени в контактната информация, възникнали след публикуването. А също така, издателят не носи отговорност и няма контрол върху уебсайтовете на автора или на трети лица, както и върху тяхното съдържание.

Повечето от книгите на издателство Вдъхновения са на разположение на специални отстъпки за количество при покупки на едро за търговски промоции, раздаване на награди, набиране на средства или за образователни цели. Могат също да бъдат създадени специални книги или откъси от книги, които да отговарят на специфични нужди. За повече подробности, моля да пишете на:

borislava@vdahnovenia.bg

На Пол и Сайлс



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	9
------------------	---

ЧАСТ ПЪРВА: Добре дошли в света на домашната козметика

Глава 1: Защо да използваме изцяло натурални козметични продукти?	15
--	----

Глава 2: Съставки	17
--------------------------	----

Глава 3: Инструменти	23
-----------------------------	----

ЧАСТ ВТОРА: Рецепти

Глава 4: Кожа	25
----------------------	----

Рецепти за почистване на кожата	25
---------------------------------	----

Рецепти за овлажняване на кожата	34
----------------------------------	----

Рецепти за детоксикация на кожата	38
-----------------------------------	----

Рецепти за грижа за кожата	40
----------------------------	----

Глава 5: Коса	88
----------------------	----

Рецепти за почистване на косата	90
---------------------------------	----

Рецепти за овлажняване на косата	97
----------------------------------	----

Рецепти за детоксикация на косата	99
-----------------------------------	----

Рецепти за грижа за косата	100
----------------------------	-----

Глава 6: Тяло	146
Рецепти за почистване на тялото	147
Рецепти за овлажняване на тялото	149
Рецепти за детоксикация на тялото	175
Рецепти за грижа за тялото	184
ИЗТОЧНИЦИ	201
БЛАГОДАРНОСТИ	209
ИНДЕКС	210



Въведение

Добре дошли във вашия пътеводител за изцяло натурални, нетоксични козметични продукти, които лесно можете да пригответе в домашни условия. За някои това може да звучи прекалено трудно, но да направи свои собствени продукти е един от най-стимулиращите начини човек да поеме отговорност за грижите за своята красота и здраве. Само защото козметичните продукти в магазините съдържат безброй съставки в безкрайно дълги списъци и със сложни наименования, не означава, че всички тези химични субстанции са необходими – не се оставяйте да ви заблуждават. Приготвянето на козметични продукти е много по-лесно, отколкото си мислите.

Някои от горните съставки могат дори да бъдат вредни. Фталати, натриев лаурил и натриев лаурет сулфат, пропилен гликол, полиетилен гликол и прословутите парабени са само част от най-разпространените съставки, съдържащи се в козметичните продукти, за които има данни, че предизвикват дразнене, рак, патологични изменения в различни органи, хормонални нарушения и стерилитет.

Нека още сега да изясним това, че в по-голямата част от книгата желая по-скоро да привлече вниманието върху приятните аспекти на натуралната козметика, отколкото върху аспектите, свързани с факта, че разнообразието от ненатурални продукти предизвиква редица заболявания. Ръчната изработка на ваши собствени, изцяло натурални козметични продукти е изключител-

но удовлетворяващо и весело начинание. Ако обичате подхода „Направи си сам“, то аз съм сигурна, че вие ще се радвате да сътворите някои домашно приготвени козметични продукти. А освен това, направата на домашни козметични продукти също е икономически целесъобразно, а и изключително деликатен начин да направиш подарък на своите приятели или на любимите си хора.

От гледна точка на професионалиста, грижещ се за красотата на хората, създаването на ваши собствени, пригодени към вашите нужди домашни козметични продукти е фантастичен начин да откриете решение за проблемната си кожа, без да натоварвате вашата кожа, коса и тяло с химикали, които може да се окажат вредни някъде по веригата. Говоря от опит.

Моята кожа никога не е изглеждала по-зле, отколкото по времето след като се преместих от Тексас в Ню Йорк. Стрес, промяна на климата, смяна на водата, замърсяване и кой знае какво още, очевидно оказа своето влияние, а моята кожа си отмъщаваше под формата на голямо количество огромни, гневни, възпалени пъпки. Разбира се, първата ми работа беше да направя преценка на хранителния си режим, да увелича приема на вода, като се уверя, че съм достатъчно активна и спя добре, но тогава погледнах и какво слагам на кожата си. След като извърших някои проучвания, открих, че почистващото средство, което обикновено ползвах и купувах от магазина, е съставено предимно на базата петролни продукти, пълен с консерванти боклук. Започнах да търся марки, които използват по-натурални продукти, и така установих, че голяма част от техните активни и най-ефективни съставки са тези, с които самата аз разполагам в кухнята. Като гримьор и фен на козметиката, аз винаги съм се интересувала от грижата за кожата, но едва след като започнах да изследвам грижата за кожата с натурални продукти, се превърнах в истински маниак на тази тема.

За състоянието на моята небалансирана и склонна към акне кожа една приятелка ми препоръча да използвам суров ябълков оцет като тоник след почистване. Виждах драстично подобрене в състоянието на кожата си и така започнах да вярвам в приложението на изцяло натуралните съставки в грижата за кожата. Започнах също да използвам масло от чаено дърво, с което да се боря с акнето, както и смес от лимон и мед за отпушване на порите (можете да откриете тази рецепта в раздел „Детоксификация“ на глава „Кожа“!). Ден след ден кожата ми се възстановяваше и в крайна сметка се върна към състоянието на хомеостаза.

Започнах да си задавам въпроса какво биха могли да направят естествените съставки за моята суха коса и кожа на тялото. Натуралните масла, плодовете, киселото мляко и голям брой други съставки, които открих в собствената си кухня, свършиха фантастична работа при подхранването и хидратирането. На този етап бях пристрастена към това да се самообразовам и произволно да изпробвам всякакъв вид хранителни съставки.

Разбира се, трябваше да разпространя тази любов и започнах да изпращам някои от рецептите на Lovelyish.com, където работя като редактор. Също така започнах да препоръчвам изцяло натурални рецепти на приятели, роднини и дори на клиенти. По време на този процес, не само обучавах другите, но научих много за това как определени съставки действат, в повечето случаи положително, върху видовете кожа, различни от моята (в допълнение, самата аз получих доста препоръки).

Рецептите, които ще намерите в тази книга, представляват колекция от опит, до който самата аз съм достигнала, както и някои лични адаптации на рецепти, които ми бяха препоръчани. Докато четете и изработвате собственооръчно вашите лични продукти, насърчавам ви да

бъдете креативни и да вярвате на инстинктите си, така че да адаптирате тези рецепти към вашите нужди. Може би ще забележите, че тези рецепти са изразени количествено в чаши, супени лъжици, капки, щипки и шепи – ако вие произвеждахте тези продукти масово, с оглед продължителността на процеса или работата с химикали, това нямаше да е удачно. Но именно това е красотата на тези рецепти. Не се изисква съвършенство. Несъмнено би било идеално да се създадат някои от тези продукти, като се измерва теглото в унции, но аз предполагам, че повечето от вас нямат кухненски везни у дома (а пък ако имате такива, това би било прекрасно!). Една чаена лъжичка повече или $\frac{1}{8}$ чаша по-малко от това, което рецептата предписва, без съмнение няма да съсипе вашата рецепта... всъщност вие може и да откриете, че промените в съставките оказват положително влияние върху вашата кожа! Всяка кожа е различна; следователно, това, което работи добре за вас, може да бъде напълно различно от това, което работи добре за мен. Трябва да експериментирате!

Надявам се, че ще ви хареса както четенето, така и създаването на вашите собствени козметични продукти, също, както на мен ми хареса да напиша това ръководство. Не се страхувайте да забърквате смеси и да си позцапате ръцете в името на красотата!

Ключ към иконите

Навсякъде в книгата ще забележите множество икони. Целта им е да бъдат вашето ръководство в света на домашно приготвените козметични продукти, които най-добре подхождат на вас или на този, за когото са предназначени, като в допълнение ви информират за това дали продуктът е подходящ за еднократна употреба или може да бъде съхраняван, или приготвен на партиди. Уверете се, че сте разгледали иконите по-долу!


КЛЮЧ КЪМ ИКОНИТЕ


ОБЩИ


 страхотен подарък


 за еднократна употреба


ЗА КОЖА:


 подходящо за всякакъв тип кожа

 подходящо за всякакъв тип кожа, с изключение на чувствителна


 подходящо за нормална до суха кожа

 подходящо за нормална до мазна кожа

 подходящо за мазна, склонна към акне кожа


 подходящо за зряла кожа


ЗА КОСА:

 подходящо за всякакъв тип коса


 подходящо за нормална до мазна коса


 подходящо за нормална до суха коса


 подходящо за суха коса

 подходящо за фина коса

ЗА ТЯЛО:

 подходящо за всякакъв тип кожа

 подходящо за нормална кожа

 подходящо за нормална до суха кожа

ЧАСТ ПЪРВА

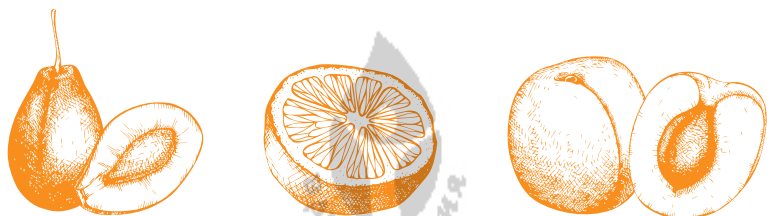
ДОБРЕ ДОШЛИ В СВЕТА НА ДОМАШНАТА КОЗМЕТИКА



Глава 1

Защо да използваме изцяло натурални козметични продукти?

Към настоящия момент е ясно, че спазването на режим на хранене, който се състои предимно от органични плодове и зеленчуци, е най-благоприятен за нашето здраве. Какви грижи полагаме обаче за нашия най-голям орган и първа защитна линия: нашата кожа?



Може би почиствате лицето си всяка вечер, като използвате овлажняващи средства, крем за зоната около очите и слънцезащитни продукти, както и си нанасяте маски и ексфолианти. Но ако козметиката, която използвате, е пълна с токсични химикали и консерванти, ползата за вас не е особено голяма, даже напротив.

Става ясно и в момента се оказва, че съставки, като сулфати, парабени и изкуствени ароматизатори, които от десетилетия най-често се използват в продуктите за грижа за кожата, косата и тялото, причиняват възпалителни кожни реакции, а дори има подозрения, че при продължителна употреба водят до някои сериозни забо-

лявания и хормонални проблеми. Други съставки, като добавки и пълнители, просто задушават кожата и са чисто пилеене на средства.

Така както за нашите тела като цяло е от полза да приемаме пресни, натурални и непреработени храни, нашата кожа се чувства пълноценно, когато я обгрижваме със съставки с подобно качество. Ще бъдете учудени, когато забележите ефекта, който натуралните съставки оказват върху вашата кожа още след първата употреба. Макар и на пазара да съществуват невероятни изцяло натурални продукти за грижа за кожата, няма съмнение, че направата на пресни продукти у дома носи по-голяма полза. Рецептите в настоящата книга са лесни и забавни и значително ще подобрят състоянието на вашата кожа, физическо и финансово здраве.



Глава 2

Съставки

Съставките, необходими за настоящите рецепти, не са съвсем необичайни. В повечето случаи ще използваме продукти (предимно плодове, зеленчуци и типични съставки за готвене), които може би вече имате в кухнята!

Точно както бих предложила да изберете висококачествени, органични продукти за вашия хранителен режим, аз препоръчвам същото за вашите козметични рецепти. Не се безпокойте: изискват се малки количества, така че ще ви останат достатъчно продукти за ядене или за допълнителни рецепти. (Аз действително се наслаждавам на леката закуска, приготвена от съставките, с които приготвям моята козметика ... ситуацията е двойно печеливша!)

Има определени рецепти, които изискват някои специални продукти като пчелен восък, масло от ший и други не толкова често срещани в супермаркетите стоки, които обаче лесно могат да бъдат намерени в занаятчийските магазини, магазините за здравословни храни

или онлайн. Amazon.com е истинска съкровищница за средства за разкрасяване от типа „направи си сам“, а в Mountainroseherbs.com има тонове висококачествени етерични масла, измежду многото други специални козметични продукти. Обичам NOW Solutions заради голя-



мото разнообразие от висококачествени базови масла, които могат да бъдат намерени в магазините за здравословни храни или онлайн.

На читателите си в България препоръчвам горещо да погледнат в сайта <http://alteyaorganics.bg/>. Там ще могат да открият най-доброто качество на всички етерични и базови масла, както и повечето от описаните по-долу специфични козметични продукти. А също и красиви стъклени бурканчета в които да „опаковат“ прекрасната си домашна козметика. С други думи имате почти всичко, което ще ви е необходимо събрано на едно място. С този сайт и с месния магазин за био плодове и зеленчуци сте готови за всички рецепти.

Що се отнася до кастилския сапун, изключително нежен сапун на маслена основа, който ще срещнете да се споменава в много рецепти. Обичам неароматизирания мек бебешки кастилски сапун на д-р Бронър, но вие може да откриете голямо разнообразие от марки онлайн или в местния магазин за здравословни храни, а дори и в много малки магазини за козметика. Ако срещате затруднения можете да поръчате на randb.bg

И още веднъж, така както бихте направили, ако ги консумирате, уверете се, че сте измили всички продукти, необходими за рецептите, и проверете дали някой от хранителните продукти не е с изтекъл срок на годност – това може драстично да промени резултата от вашите рецепти!



ALTEYA[®] ORGANICS

Alteya Organics е българска компания с основна дейност отглеждане на розови и лавандулови насаждения, дестилиране на висококачествени етерични масла и производството на органично сертифицирани козметични продукти.

Съчетавайки близо 400 годишната традиция на розопроизводството в България, със съвременните технологии и наука, нашата движеща концепция е да произвеждаме и предлагаме български, чисти, био сертифицирани продукти, базирани на българско розово масло.



Във всички наши продукти ние влагаме освен възможно най-качествените активни съставки, масла и екстракти, и нашето разбиране и усещане за начин на живот – максимално близо до природата с максимално малко намесаотпечатък върху нея. Ние сами отглеждаме и произвеждаме по биологичен начин, голяма част от суровините, които използваме, и за нас е изключително важно да следим целия път от растението през суровината до

крайният продукт, за да сме сигурни, че това, което предлагаме, е това, което искаме да бъде. Всички суровини, които си набавяме от различни краища на света са внимателно подбрани и доставени от производители, следващи нашите принципи и разбирания за това, колко е важно да цениш това, което природата ти дава.

През последното десетилетие Alteya Organics се превърна в марка, която представя името България в над 70 държави. Името ѝ се свързва с високо качество и десетки международни награди на продукти произведени тук, в България! Розовата вода Alteya е най – продаваната българска розова вода в САЩ и е единствената, която се продава в стотици магазини, включително и в най – големите Organic хипермаркети. Всички наши продукти са био сертифицирани по два от най – стриктните био стандарти в света – USDA и NaTrue.

