

Стейси Макартър

домашно
SPA
Студио

Наг 100
козметични
и спа рецепти
с натурални
продукти



Стейси Макартър



*Над 100 козметични и спа рецепти
с натурални продукти*



Прочетете повече откъси от книги на www.vdashnovenia.bg

Издателство „ВДЪХНОВЕНИЯ“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим 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 любознателния читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Домашно SPA студио. Над 100 козметични и спа рецепти с натурални продукти“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процесурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с Вашия лекар. Всички въпроси, свързани с Вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за Вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Spa Apothecary: Natural Bath & Beauty Recipes

Copyright © 2019 by Stasie McArthur

All rights reserved.

Photographs by Brian Kraus

ДОМАШНО SPA СТУДИО. НАД 100 КОЗМЕТИЧНИ И СПА РЕЦЕПТИ С НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ

© Стейси Макартър – автор

© Маргарита Насева – превод

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2020

Съдържание

Въведение / 7

Попълване на килера / 9

Основни необходими съставки / 17

Грижа за лицето и ръцете / 19

Грижа за тялото и кожата / 53

Грижа за косата / 91

Лечение / 107

Повече за вашата аптека / 128

Индекс на рецептите / 134

*На СММ и КТМ. Обичам и двамата ви повече, отколкото
можете да си представите. Благодаря ви, че винаги
вярвате в мен и във всичките ми проекти.*

*Освен ако не се появи някой като теб, който да го е
истински грижа, ама ужасно много,
никога нищо няма да се подобри.*

„ЛОРАКС“ ОТ Д-Р СЮС





Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

ВЪВЕДЕНИЕ

Най-ранните ми спомени от ръкоделие са с моята баба. Тя много търпеливо ме научи да плета на една кука, когато бях едва на десет години. Успях да прекарам много време с нея, докато растях, и беше изключително приятно да споделям с нея това умение. Често седяхме и разговаряхме, докато плетяхме на една кука заедно. Заради влиянието ѝ върху мен всеки ден съм мотивирана да творя. Често поглеждам към нещата и се опитвам да разбера какво мога да направя с тях. Причините са най-различни. Понякога е заради бюджета – е, добре, доста често е заради бюджета, но аз наистина обичам да правя с ръцете си разни неща и бих предпочела да отгеля малко пари за обучение и усвояване на нови умения, отколкото да харча много пари за готови продукти. По принцип имам много хобита – относително добре умея да плета на една и на две куки, да шия, да използвам непотребни вещи за нови неща, а също така обичам да създавам нови рецепти за продукти за спа процедури и за баня. Тези умения ми осигуряват повече гъвкавост и творчески контрол върху решенията ми за покупки. Плюс това обичам да правя подаръци, а това може да излезе доста скъпо хоби.

Всеки ден жонглирам, опитвайки се да живея здравословно, да пестя пари, да рециклирам повече, да намалявам отпадъците от домакинството и химикалите, които използвам. Откакто започнах да правя свои продукти, открих, че тези инициативи са много тясно свързани. Каквато и да е причината ви да сте тук, ви казвам: добре дошли! Тук съм, за да ви покажа методите за приготвяне на продуктите, които съм въвела в ежедневието на семейството си и които редовно използваме. Красотата им е в това, че можете да ги използвате такива, каквито са, или да ги адаптирате към предпочитанията си за аромат или текстура.

Не е нужно да сте творческа личност, за да използвате настоящата книга. Всичко, от което се нуждаете, са базови кулинарни умения и няколко прости съставки и ще сте на път да си пригответе продукти за спа процедури и за баня, които не съдържат химикали или вредни съставки. На следващите страници ще намери-

те повече от сто прости рецепти с натурални продукти, които ще ви помогнат да се освободите от комерсиалните стоки. Моля, започнете бавно и намерете зоната си на комфорт. В състояние сте да направите много, за да си осигурите по-здравословни средства за красота и по-здравословен начин на живот.



Винаги работете в чисто пространство. Носете гумени ръкавици, за да намалите възможността за привнасяне на бактерии, докато експериментирате и правите своите спа продукти и продукти за красота. Стерилизирайте бурканите и съдовете, за да предпазите готовите продукти. Избягвайте да топите пръстите си в кутиите или да ги оставяте без капак. Това може да зарази продуктите с бактерии или микроби. Ако трябва да използвате пръстите си, уверете се, че те са чисти, или използвайте малки шпатули или лъжички.

Тези формули са толкова лесни за приготвяне. Само имайте предвид, че рецептите са за малки партиди. Обикновено не съдържат никакви консерванти, така че имат сравнително кратък срок на годност. Повечето от тях са предназначени да бъдат направени и използвани незабавно или относително бързо. Обърнете внимание на специалните препоръки за съхранение, като например „съхранявайте на хладно сухо/тъмно място“ или „съхранявайте в хладилник“. Ако една рецепта съдържа само масла, тогава обикновено не е необходим консервант. Ако рецептата съдържа вода, като консервант бихте могли да използвате екстракт от семки на грейпфрут*. Струва си да се спомене също, че тези домашни продукти дават най-добър резултат, когато се комбинират с програма за здравословно хранене и с физически упражнения.

* Друг отличен натурален консервант е витамин Е. Повече по въпроса ще откриете в „Лечебната сила на етеричните масла“ от г-р Ерик Зелински, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. Може да изтеглите безплатен откъс от книгата или да я закупите онлайн на www.vdahnovenia.bg. – Бел.peg.

ПОПЪЛВАНЕ НА КИЛЕРА

Много от използваните в тази книга съставки можете да намерите във вашия килер. Това е идеята на книгата. Наистина бих искала да разберете колко лесно е да сте си самостоятелни и да пресъздадете у дома любимите си продукти за баня и за спа.

Ако не разполагате с някоя конкретна съставка под ръка, лесно можете да я откриете в местния магазин за здравословни храни, в супермаркета или онлайн. Както и при готвенето, винаги трябва да използвате най-добрите съставки, които можете да намерите и да си позволите. Когато е възможно, стремете се да купувате органични съставки или консумативи в най-чистата налична форма. След като вашият килер е добре снабден, можете да го използвате за създаване на вашето спа студио.

След като сте се запасили или сте прегледали килера, може да спестите пари, като сами си приготвите козметичните продукти в дългосрочен план. Това обаче е относително и зависи колко сте харчили досега за продукти за красота и спа процедури. Всичко би било спестяване, ако в момента харчите стотици долари за няколко грама крем за очи. Повярвайте ми, не ви съдя. И аз самата съм го правила. Много от посочените рецепти може да се използват, за да се направят забавни и икономични подаръци за приятели и членове на семейството. Чудесно би било да ги приготвите заедно с децата си, макар че трябва да ги наблюдавате.

Ето някои продукти, с които трябва да разполагате, за да изпълнявате рецептите в настоящата книга и за да и си направите спа студио у дома:

Активният въглен привлича мръсотията и токсините и ги изкарва от тялото. Помага за балансиране на мазна кожа. Използвайте го внимателно в близост до тъкани и дрехи или други порести материали.

Английската сол е добър източник на магнезий. Намалява болката в мускулите и облекчава напрежението.

Ароматните масла (есенции) или екстрактите не трябва да се бъркат с ароматизиращите агенти от щандата за печива в магазина. Те не се смесват добре с маслата в рецептите. Есенциите, или екстракти, обикновено съдържат истински етерични масла в зависимост от аромата и марката. Маслата не са за вкус, но чрез обонянието помагат да се възпроизведе вкус. Търсете безопасни за поглъщане масла.

Базовите масла подпомагат нанасянето на етерични масла върху кожата ви. Сред любимите ми базови масла са олиото от авокадо, маслата от жожоба, нийм и сладък бадем и зехтинът. Маслото от жожоба е подходящо за начало, докато експериментирате и откриете какво действа най-добре на вашата кожа.

Аргановото масло помага на косата да изглежда и да се усеща по-мека и блестяща. Освен това допринася за омекотяване на къдриците. Не използвайте, ако сте алергични към ядки.

Маслото от жожоба също се прави от ядки. То е хидратиращо и най-много прилича на себума на кожата ни. Леко е и се абсорбира бързо. Това е отлично базово масло.

Маслото от нийм има антисептични и противогъбични свойства. Помага за омекотяване на сухата кожа, изглажда кожата и се бори с бръчките. Има високо съдържание на мастни киселини и витамин Е и помага за лечение на екзема и дерматит. Според мен това е маслото с най-неприятна миризма от всички, които използвам, затова препоръчвам да го комбинирате с етерични масла, за да прикриете горчивия мирис. Ползите му си струват, така че опитайте да се справите с миризмата!

Маслото от сладък бадем е меко и хипоалергенно. То е пълно с витамини и хранителни вещества, като витамин Е, който може да помогне на кожата ви да изглежда мека и да е гладка при допир, както и витамин А, който намалява акнето.



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

МАСКА ЗА ЛИЦЕ С АВОКАДО

Авокадото съдържа много витамини и минерали, което го прави полезно както за вътрешно, така и за външно приложение. Натуралните мазнини в авокадото го превръщат в идеална съставка на маската за лице. То помага за омекотяване и хидратиране на сухата кожа.

Съставки за 1 доза

- ✎ ½ сурово авокадо
- ✎ 1 супена лъжица непреработен мед или мед от манука
- ✎ 1 супена лъжица лимонов сок

Указания за приготвяне

Намачкайте авокадото с меда и лимоновия сок в малка купа. Нанесете сместа върху чиста кожа. Оставете да подейства около 30 минути. Използвайте намокрена с топла вода кърпа, за да избършете маската. Завършете с тоник.

Съвет: Винаги купувайте повече авокадо, когато планирате да пригответе тази маска. Може да си направите специална вечер с детето или най-добрия Ви приятел. Използвайте авокадото, което остава, за да пригответе гуакамоле, докато маската осъществява магическото си действие върху лицето Ви. Така не само ще направите кожата хубава и мека, но и ще си пригответе вкусна закуска. За да намерите любимата ми рецепта за гуакамоле, погледнете в края на книгата!

ОВЛАЖНЯВАЩО ОЛИО ЗА ТЯЛО

Когато съставях тази рецепта, в мислите ми беше моята скъпа приятелка Даяна. Говорихме си и аз установих, че тя години наред е използвала петролни продукти. Обещах да им намеря здравословен заместител. Авокадото в това овлажняващо олио е идеално за успокояване на суха и сърбяща кожа. Олиото е чудесно за хидратиране и овлажняване, особено когато го използвате след баня.

Съставки за 3 до 5 дози

- ❧ 1 супена лъжица олио от авокадо
- ❧ 1 супена лъжица масло от жожоба
- ❧ 1 супена лъжица органично фракционирано кокосово масло
- ❧ 5 до 10 капки етерично масло (по желание; може да опитате с лавандула или мента)

Указания за приготвяне

През малка фуния смесете олиото от авокадо, маслото от жожоба, кокосовото и етеричното масло в малко шише с пулверизатор. Разклащайте добре преди всяка употреба. Впръсквайте и втривайте в кожата си след душ, като сте стъпили върху кърпа или розозка.

Съвет: Ако сте свикнали с търговските продукти или ако обикновено използвате лосиони или кремове за овлажняване, вероятно ще ви е необходимо известно време, за да свикнете с това олио за тяло, защото то попива в кожата малко по-бавно.

СПРЕЙ ЗА РАСТЕЖ НА КОСАТА

Всички съставки в тази рецепта подпомагат растежа на косата. Кедровото дърво стимулира фоликулите. Ментата подобрява кръвообращението в скалпа, маслото от жожоба овлажнява косата и скалпа, а бадемовото масло намалява късането на косата.

Съставки за 7 до 10 дози

- ✦ 2 супени лъжици масло от жожоба или арганово масло
- ✦ 2 супени лъжици бадемово масло
- ✦ 10 капки етерично масло от кедър
- ✦ 10 капки етерично масло от лавандула
- ✦ 10 капки етерично масло от риган
- ✦ 10 капки етерично масло от мента

Указания за приготвяне

Смесете всички съставки в стъклено шише с пулверизатор. Нанесете върху мокра коса, предимно върху скалпа. Разрешете косата добре и покрийте с шапка за баня. Дръжте в продължение на няколко часа или през цялата нощ. След това измийте с шампоан и нанесете балсам както обикновено. Използвайте 1 до 2 пъти седмично.

Съвет: Косата расте с около 15 сантиметра на година, но скоростта намалява с възрастта. Използвайте този спрей и масажирате скалпа, за да стимулирате растежа на косата.



Книгата
„Домашно SPA студио“
от Стейси Макартър
може да закупите онлайн [ТУК](#).