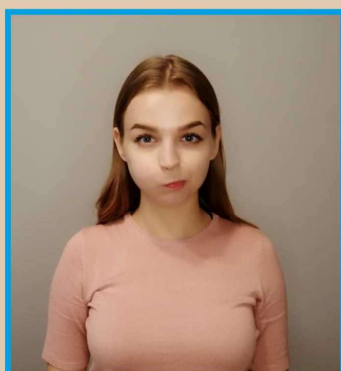


Joga
twarzy



i skarby natury



ćwiczenia, masaże i ponad trzydzieści przepisów na kosmetyki

Matgorzata Maj



Książkę dedykuję wszystkim, którzy młodzi duchem chcą, aby ciało z tym duchem współgrało oraz mojej córce Ani, która służyła mi wiernie jako modelka, abyście mogli zobaczyć ćwiczenia na zdjęciach. Także mojej córce Julii, Kasi, wnuczce Ali i moim koleżankom oraz Mamie i jej koleżankom, które testowały naturalne kosmetyki na swoich twarzach, ciałach i włosach. Na szczęście wyszło im to na dobre 😊.

Według Isaaca Newtona czas płynie w jednostajnym tempie i nic nie wywiera na niego wpływu. Jest więc absolutny i obiektywnie jednakowy w całym wszechświecie.

Nieprawda. Pokaż mu, jak bardzo się mylił!

Zatrzymaj czas na swojej twarzy!

Zadbaj o swoją twarz, a ona odwdzięczy Ci się naturalnym pięknem.

Spis treści

WSTĘP

JOGA TWARZY

AUTOMASAŻ TWARZY

PRZEPISY NA DOMOWE KOSMETYKI

KREMY I BALSAMY NA BAZIE WOSKU PSZCZELEGO

ŻELE DO PIELĘGNACJI TWARZY I CIAŁA

MYDŁA I SZAMPONY

TONIKI I PEELINGI DO TWARZY

DEZODORANTY I PERFUMY

REGULACJA PH KOSMETYKU

OCTY I MACERATY

ŚRODKI CZYSZCZĄCE DO UTRZYMANIA DOMU

WŁAŚCIWOŚCI WYBRANYCH SKŁADNIKÓW

Wstęp

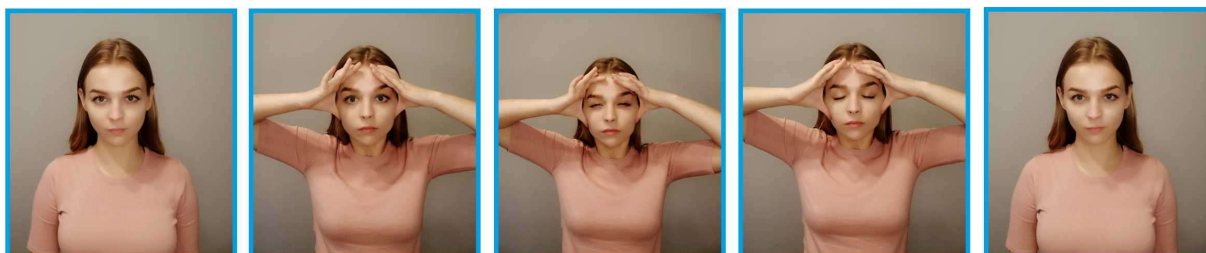
Dziesięć lat temu, kiedy skończyłam 40 lat, zaczęłam praktykować jogę twarzy. Uzyskałam certyfikat trenera jogi twarzy w brytyjskiej szkole Danielle Collins, zrobiłam w polskiej szkole kurs masażu i kursy kosmetyczne. Dziewięć lat praktyki zaowocowało wydaniem poradnika „Joga twarzy – naturalna metoda wygładzania zmarszczek i liftingu twarzy za pomocą ćwiczeń i masażu”. Tym razem, oprócz ćwiczeń odmładzających i masażu, postanowiłam podzielić się z Tobą przepisami na naturalne kosmetyki domowej roboty.

Nigdy nie używałam kosmetyków. Wszelkie próby poprawy kondycji skóry, za pomocą oferowanych na rynku preparatów, odnosiły odwrotny skutek. Najczęściej pojawiały się problemy z trądzikiem. Dermatolog poradził mi zrezygnować z kremów. Stwierdził, że moja skóra sama się natłuszcza i nie ma konieczności zapychać porów kremami. Jak jednak wykazać się wstrzeźliwością, kiedy aż korci, żeby czymkolwiek posmarować twarz. Zwłaszcza kiedy słuchasz koleżanek, zachwalających różne specjały. Kilka lat temu zrobiłam maść z odwaru propolisu i wazeliny na różne problemy skórne. Maść była skuteczna. To zainspirowało mnie do eksperymentów z kremami na bazie naturalnych składników. W końcu wystarczy połączyć odpowiedni dla danego typu skóry olej z wodą lub wywarem ziołowym za pomocą emulgatora, np. wosku. Przystąpiłam do dzieła. Byłam mile zaskoczona, nie tylko tym, że pierwszy krem się udał, ale również efektami stosowania. Pomimo że w kuchni operujemy głównie miskami, garnkami, łyżkami i mikserami, to jednak moja inżynierska wiedza na temat materiałoznawstwa i chemii okazała się przydatna. Wkrótce opracowałam inne receptury, nie tylko na kremy, ale także na balsamy, toniki, żele, mydła, szampony i inne środki do pielęgnacji. Z moich produktów chętnie korzystają siostry, córki, wnuczka i przyjaciółki. Nawet moja wybredna mama doceniła maść przeciwbólową i poleciła ją swoim koleżankom.

W tym poradniku zaprezentuję krótki program ćwiczeń ujędrniających mięśnie twarzy, dwa rozluźniające masaże oraz ponad trzydzieści przepisów na naturalne kosmetyki. Większość składników znajdziesz w swojej kuchni. Część będziesz musiała dokupić. Moje recepty opieram na prostych składnikach. Nie idę na łatwiznę i nie używam gotowych specjałów, półproduktów typu – baza samo emulgująca, baza mydlana, czy baza kremowa. Składnik mojego kosmetyku musi być prosty i powszechnie znany. Zapraszam do ćwiczeń, masażu i samodzielnego przygotowania kosmetyków. To nie jest trudne. Jeśli potrafisz „ukręcić” majonez, zrobisz krem. Jeśli nie potrafisz zrobić majonezu, to czas się nauczyć 😊.

Joga twarzy

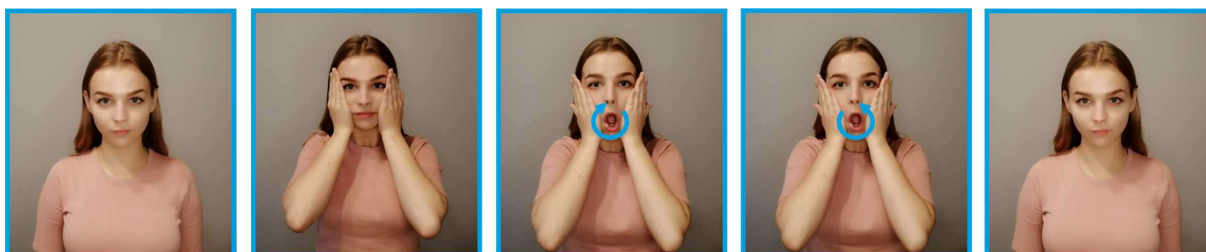
Lifting czoła – pozbądź się poprzecznych zmarszczek i wzmocnij powieki



Patrz prosto przed siebie. Przyłóż ręce (stroną palca wskazującego) wzdłuż linii włosów. Przyciśnij i podnieś lekko w górę. Spójrz w dół na podłogę, tak by poczuć napięcie na czole i powiekach. Stój prosto. Upewnij się, że nie przechylasz się do przodu. Wytrzymaj w tej pozycji od 5 do 10 sekund. Następnie zaciśnij mocno powieki, tak by poczuć jeszcze większe napięcie na czole i powiekach. Wytrzymaj w tej pozycji od 5 do 10 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij mięśnie. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy.

W trakcie ćwiczenia oddychaj przez nos. Pozycja niosąca wygładzenie czoła i zmniejszenie zmarszczek.

Dziubek – jak uwydatnić usta



Patrz prosto przed siebie. Ułóż dłonie na policzkach. Nadaj ustom kształt owalu, usta pozostają lekko rozchylone. Staraj się wysunąć je do przodu jak najbardziej. Wykonaj ustami 3 ruchy okrężne w prawą stronę, a następnie w lewą. Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 3 razy.

W trakcie ćwiczenia oddychaj przez nos. Ćwiczenie pozwala wzmocnić wał nosowo wargowy i ujędrnić usta.

Kremy i balsamy na bazie wosku pszczelego

Cała sztuka polega na tym, żeby połączyć wodę z olejem. Do tego celu potrzebujemy emulgatora. Kręciłaś kiedyś majonez? Olej z przezroczystego robi się kremowy. Wszystko za sprawą żółtka, które jest świetnym emulgatorem. Nie jest stosowane w kosmetyce z uwagi na to, że szybko się psuje. W kosmetyce jako emulgatora używa się wosku pszczelego, lanoliny lub lecytyny. Na końcu książki znajdziesz właściwości tych składników.

Czekoladowa pomadka do ust



Zacznij od łatwiejszej rzeczy, czyli przepisu na pomadkę do ust. Skład jest zdumiewająco prosty: wosk i olej. Możesz użyć swojego ulubionego oleju, jeśli masz jakiegoś faworyta. Ja polecam olej z nasion truskawki lub brzoskwini, olej jojoba i kokosowy lub awokado. Dobrze sprawdzają się pomadki z mieszanych olejów, jak również z jednego. Jeśli nie masz takich olejów, możesz ostatecznie użyć oliwy z oliwek tłoczonych na zimno.

Przygotuj sobie wcześniej

- wagę,
- kolbę miarową lub inny pojemnik z podziałką do odmierzania składników,
- mały słoiczek plastikowy lub szklany, lub specjalny pojemnik na pomadkę w sztyfcie (lub kilka, w zależności od ilości pomadki),
- małą miskę lub szklanę żaroodporną (ok. 100 – 200 ml),
- rondel lub głęboką patelnię o takiej średnicy, aby zmieściła się do niej miska i nie dotykała ścianek,
- łyżkę ze stali nierdzewnej,
- małą łyżeczkę do nakładania pomadki do słoiczków,
- tarkę o dużych oczkach do ścierania wosku lub nóż do siekania (jeśli masz wosk w kostce).

Składniki

- 5 g wosku granulowanego, startego na tarce lub posiekanego nożem,
- 2 – 4 g czekolady,
- 30 ml oleju (mogą być trzy różne oleje lub jeden),
- 2 krople olejku eterycznego waniliowego,
- 2 krople olejku eterycznego z pomarańczy lub mandarynek.

Jeśli robisz więcej pomadki, użyj odpowiednich proporcji. Zależnie od sezonu możesz zrobić pomadkę twardszą, używając więcej wosku i czekolady lub miększą dodając więcej oleju.

Przygotowanie pomadki

Jeśli masz wosk w kostce, zetrzyj go na tarce lub posiekaj drobno nożem.

Wlej do miski olej (oleje), wsyp wosk i dodaj czekoladę.

Na patelnię (do rondelka) wlej wodę. Wody powinno być tyle, aby po zanurzeniu miski jej poziom był mniej więcej taki sam, jak poziom składników w misce.

Włóż miskę ze składnikami do wody. Podgrzewaj na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż wosk się całkowicie rozpuści.

Wyjmij miskę i odstaw na drewnianą deskę lub inne zabezpieczenie, aby nie uszkodzić kuchennego blatu.

Uwaga:

Nie zapomnij wyłączyć gazu po podgrzaniu. Miskę wyjmuj, zabezpieczając ręce rękawicą lub ściereczką, aby się nie poparzyć.

Jeśli przygotowałaś szklany pojemnik, możesz od razu wlać do niego pomadkę. W przypadku plastikowych pojemników poczekaj, aż pomadka dobrze ostygnie i nałóż ją małą łyżeczką. Jednak do pojemnika na pomadkę w sztyfcie wlej ją, póki ma jeszcze formę płynną.

Pomadka gotowa. Jest naturalna i zrobiona przez Ciebie. Ma przepiękny naturalny zapach, będzie się sprawowała na ustach smakowicie.

Żele do pielęgnacji twarzy i ciała

Lekki żel do cery trądzikowej



Od pewnego czasu borykam się z trądzikiem. Nie jest to duży problem, ale od czasu do czasu na mojej twarzy pojawiają się pojedyncze pryszcze. Nie miałam trądziku młodzieńczego, więc pewnie teraz przyszło mi odpokutować ☹️. Długo szukałam odpowiedniego preparatu do twarzy. Moje poszukiwania odniosły pozytywny skutek, kiedy znalazłam gumę guar. Polubiłam bardzo ten surowiec. Na końcu poradnika opisałam jej właściwości. Ty też ją pewnie polubisz.

Przygotuj sobie wcześniej

- wagę,
- kolby miarowe lub inne pojemniki z podziałką do odmierzenia składników,
- pojemnik 50 ml,
- łyżeczki ze stali nierdzewnej,
- szklanę,
- kubek lub szklanę i sitko do sporządzenia naparu.

Składniki

- 50 ml wody destylowanej,
- 1 łyżkę stołową ziół: fiołka trójbarwnego, korzenia łopianu, czarnego bzu lub kwiatu nagietka,
- 2 ml oleju z pachotki (możesz też użyć oleju z pestek winogron lub z czarnuszki),
- 0,5 g gumy guar,
- 2 krople olejku eterycznego cynamonowego,
- 2 krople olejku eterycznego waniliowego,
- 2 krople olejku eterycznego ylang – ylang,
- 2 krople olejku eterycznego neroli,
- 2 krople olejku eterycznego manuka,
- 1 g konserwantu LBF (ok. 30 kropli) – jeśli chcesz przechowywać żel dłużej niż tydzień.

Przygotowanie żelu

Zalej zioła gorącą wodą destylowaną i pozostaw do ostygnięcia pod przykryciem. Następnie przecedź przez sitko i odmierz 50 ml naparu. Resztę możesz zużyć jako tonik lub do płukania włosów.

Rozpuść gumę guar w oleju. Następnie powoli dolewaj przygotowany napar, intensywnie mieszając. Nie czekaj za długo z dolewaniem naparu, bo guma szybko zaczyna żelować. Na koniec dodaj konserwant i olejki eteryczne. Przelej do słoiczków. Smaruj twarz bardzo cienką warstwą żelu.

Zapach żelu jest dość intensywny, ale po pewnym czasie się ulatnia. Olejki eteryczne, które używam w tym żelu, mają silne działanie przeciwtrądzikowe. Jeśli ten zapach Ci bardzo przeszkadza, skomponuj własny. Na końcu książki znajdują się właściwości olejków eterycznych.

Mydła i szampony

Mydło w pianie na bazie orzechów piorących – jeśli nie masz dozownika piany



To przepis na mydełko jednorazowe. Jest bardzo prosty, więc nie sprawi Ci kłopotu.

Przygotuj sobie wcześniej

- zakręcany pojemnik po kremie/balsamie ok. 200-300 ml

Składniki

- ok. 70 – 100 ml wody destylowanej,
- 7-8 orzechów piorących.

Przygotowanie piany

Włóż do pojemnika po kremie orzechy i zalej ciepłą wodą destylowaną (ok. 30 °C) tak, aby orzechy były przykryte. Zakręć pojemnik i mocno wstrząśnij kilkanaście razy. Odkręć pojemnik. Na wierzchu utworzy się piana, którą możesz umyć twarz i ciało.

Wodę możesz zlać i wykorzystać do mycia naczyń. Orzechy możesz wysuszyć i użyć jeszcze dwa lub trzy razy. Potem piana będzie coraz słabsza.

Pewnie zastanawiasz się, czy nie prościej byłoby przygotować wywar z orzechów piorących, dodać trochę konserwantu i wlać do pojemnika z dozownikiem piany. Próbowałam. Niestety dozownik się zapycha, niezależnie od stężenia wywaru. Nawet po dodaniu gumy guar.