

Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam

137 przepisów na naturalne
i dostosowane do Twojego
ciała środki pielęgnacyjne



W drogeriach i supermarketach znajdziesz całe regały produktów oczyszczających i pielęgnacyjnych do prawie każdej części ciała. Ale co właściwie kryje się we wszystkich puszkach, plastikowych tubkach i buteleczkach pod tymi tajemniczymi nazwami na długiej liście składników? Większość z nich to najczęściej substancje sztuczne, często wykonane na bazie ropy naftowej, które podejrzewane są o wywoływanie objawów uzależnienia, a także alergii, raka oraz innych chorób. Ponadto wiele tych produktów zostawia po sobie ogromną ilość śmieci.

Większość z nich można jednak łatwo zastąpić trwałymi, samodzielnie wytworzonymi produktami. Przy użyciu zdrowych, często nawet jadalnych składników, możesz w krótkim czasie samodzielnie stworzyć szampon, pastę do zębów, maści, dezodorant i wiele więcej.

Pozwól się zainspirować i spraw, aby Twoje życie było nieco bardziej zielone!

Ekipa smarticular.net



Szampon z mąki żytniej

27



Płyn do demakijażu

64



Proszek do czyszczenia zębów

88



Dezodorant ziołowy

166



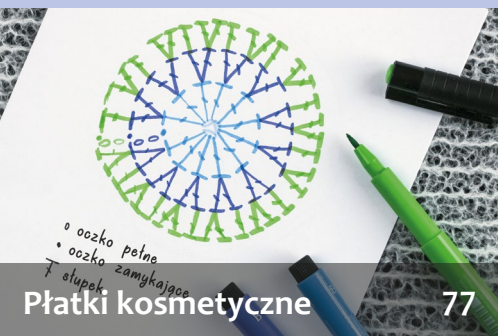
Odżywki do włosów

43



Wosk do włosów

57



Płatki kosmetyczne

77



Balsam do ust

80



Krem do rąk

120



Kule do kąpiel

152



Balsam na przeziębienie

183



Krem do golenia

204

Domowe kosmetyki

na skórę i włosy –
zrób je sam



Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam

137 przepisów na naturalne
i dostosowane do Twojego
ciała środki pielęgnacyjne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-492-7

Tytuł oryginału: *Selber machen statt kaufen – Haut und Haar*

Copyright © by Smarticular Verlag Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie

7

Dlaczego produkty robione samodzielnie? 9 • Zanim zaczniesz... 11 • Zawsze zgodnie z najnowszym stanem wiedzy 12 • Mały leksykon składników 13 • Trwałość samodzielnie robionych produktów pielęgnacyjnych 20

Skróty

26

Pielęgnacja włosów

27

Mycie włosów mąką żytnią 27 • Szampon z mlekiem kokosowym 31 • Mycie włosów ziemią wulkaniczną 33 • Suchy szampon 34 • No-poo – mycie włosów samą wodą 36 • Tylko sebum – pielęgnacja włosów tylko przez szczotkowanie 39 • Naturalne odżywki do włosów 43 • Lecznicze kuracje do włosów ze składników kuchennych 49 • Miodowa pianka do włosów 55 • Żel do włosów z siemienia lnianego 56 • Wosk do włosów 57 • Farbowanie włosów bez chemii 59

Pielęgnacja twarzy

63

Tonik do twarzy z płatków owsianych 63 • Tonik do twarzy z sody oczyszczonej do delikatnego oczyszczania 64 • Tonik do twarzy z octem jabłkowym 64 • Olej roślinny jako płyn do demakijażu 64 • Płyn do demakijażu z trzech składników 65 • Usuwanie makijażu płatkami owsianymi 68 • Naturalny peeling do twarzy 68 • Tysiąc maseczek z dwóch składników 70 • Pielęgnacja twarzy wartościowym olejem roślinnym 75 • Nawilżanie aloesem 76 • Płatki kosmetyczne wielokrotnego użytku 77 • Balsam do ust z mięty i cytryny 80 • Pielęgnujący balsam do ust z miodem 82

Higiena jamy ustnej

85

Pasta do zębów z olejem kokosowym i sodą oczyszczoną 86 • Rozjaśniający proszek do czyszczenia zębów z kasztanami 88 • Płyn do płukania ust przeciwko próchnicy i nieprzyjemnemu zapachowi 90 • Płyn do płukania ust z płatkami róży 91 • Olej do zębów z ziołami leczniczymi 92 • Ssanie oleju dla naturalnie zdrowych zębów 93 • Domowe produkty przeciwko zapaleniu dziąseł 94 • Domowe produkty przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi z ust 97

Pielęgnacja skóry

101

Oczyszczanie skóry octem jabłkowym 101 • Mały leksykon olejów do pielęgnacji skóry 102 • Olejek do masażu na każdą okazję 118 • Pielęgnujący krem do rąk 120 • Krem ze stokrotki 123 • Pielęgnacyjny balsam z dwóch składników 124 • Krem do opalania 126 • Balsam po opalaniu 130 • Kostka peelingująca 132 • Pielęgnacja skóry bez produktów pielęgnacyjnych 134

Kąpiel i prysznic

139

Przepisy na kąpiele rozpieszczające i lecznicze 139 • Pielęgnujące i lecznicze dodatki do kąpiei dla dzieci 145 • Wysokiej jakości sole do kąpiei dla odprężenia i dobrego samopoczucia 149 • Musujące kule do kąpiei 152 • Naturalne praliny do kąpiei 154 • Prosty i tani żel pod prysznic 156 • Miodowy żel pod prysznic 158 • Pielęgnujący żel pod prysznic z kasztanami 158

Dezodorant

161

Soda oczyszczona jako dezodorant 162 • Ocet jabłkowy jako dezodorant 162 • Dezodorant w kremie z olejem kokosowym 162 • Dezodorant w kulce z sodą oczyszczoną 164 • Dezodorant w sprayu z sodą oczyszczoną 165 • Dezodorant w sprayu z ziołami 166 • Silny dezodorant w sztyfcie 168

Zdrowie

171

Wyciągi z oleju 171 • Tynktury 173 • Maści jako naturalny środek leczniczy 175 • Maść nagietkowa jako naturalna maść na rany 179 • Maść z babki lancetowatej na ukąszenia komarów 180 • Maść z mniszka dla wymagającej skóry 181 • Maść z dziurawca na różne dolegliwości 182 • Balsam na przeziębienie z olejkami eterycznymi 183 • Balsam na przeziębienie z przyprawami 184 • Maści z olejem kokosowym 186 • Twarde maści 187 • Żel kasztanowy na żylaki, ciężkie nogi itp. 189 • Ocet jabłkowy przeciwko problemom skórny 193 • Ekologiczny spray na komary 193 • Naturalne aromatyczne roll-ony 195 • Szczotkowanie na sucho 197

Golenie, usuwanie włosów

201

Mydło do golenia 202 • Żel aloesowy do golenia 203 • Olej do golenia 203 • Krem do golenia 204 • Pasta cukrowa do usuwania włosów 206 • Płyn po goleniu 207

Pielęgnacja stóp

211

Kąpiele stóp 211 • Ekologiczne masło do stóp na noc dla pięknych, wypielęgnowanych stóp 216 • Spray do stóp dla pielęgnacji i odświeżenia 219

Do dzieła!

221

Wprowadzenie

Szampon do włosów, odżywka, tonik do twarzy, krem, balsam do ust, pasta do zębów, żel pod prysznic i balsam do ciała... w drogeriach znajdziesz całe regały wyspecjalizowanych produktów oczyszczających i pielęgnacyjnych do prawie każdej części ciała. Jako że ideał piękna – nieskazitelna skóra, białe zęby i pachnące, błyszczące włosy – ma coraz większą wartość w naszym społeczeństwie, liczba tego typu produktów wciąż rośnie. Wszystkie mają dbać o czystość i dobre samopoczucie, a jednocześnie pielęgnować i chronić skórę oraz włosy. Ale co kryje się w tych puszkach ze sprayami, plastikowych tubkach i butelkach pod skomplikowanymi nazwami na liście składników? W przypadku większości produktów chodzi w przeważającej części o syntetyczne składniki, często na bazie olejów mineralnych, co do których istnieje podejrzenie, że mają działanie uzależniające oraz wywołują alergie, raka i inne choroby. Ponadto ogromna ilość specjalistycznych gotowych produktów generuje bardzo dużą ilość śmieci.

Podczas poszukiwania bardziej naturalnych i zdrowszych rozwiązań znaleźliśmy proste, trwałe i tanie rozwiązania. Wszystko zaczęło się od samodzielnie produkowanych produktów myjących oraz dezodorantów. Po krótkim czasie postaviliśmy na głowie całe



gospodarstwo domowe i stwierdziliśmy, że w ogóle nie potrzebujemy większości produktów z supermarketu lub że w łatwy sposób możemy zastąpić je samodzielnie wytwarzanymi produktami alternatywnymi.

Najlepsze alternatywy zbieramy na **smarticular.net** – **portalu pełnym pomysłów na proste i długie życie**. Nasza zaangażowana i stale rosnąca społeczność fanów zachwycą nas coraz to nowszymi pomysłami i ulepszającymi wskazówkami, które często znane już były naszym dziadkom, ale z czasem popadły w zapomnienie. Ponadto najlepsze przepisy, wskazówki i pomysły dostępne są także w formie książkowej.

W książce „**5 domowych środków, które zastąpią całą drogerię**” znajdziesz ponad 300 wskazówek i 33 przepisy bazujące na przyjaznych dla środowiska domowych środkach – sodzie oczyszczonej, sodzie do prania, occie, kwasku cytrynowym i szarym mydle. Dzięki tym środkom w prosty sposób zaoszczędzisz pieniądze i ochronisz środowisko.

Razem z drużyną *mundraub* w książce „**Geh raus! Deine Stadt ist essbar**”* przedstawiamy 36 jadalnych roślin, które możesz zebrać także w mieście.

W książce „**Selber machen statt kaufen – Küche**”** przedstawiamy produkty do samodzielnego wykonania w dziedzinie kuchni i zdrowego odżywiania. Znajdziesz tam ponad 130 przepisów i wskazówek.

Również – a może zwłaszcza – w dziedzinie pielęgnacji i oczyszczania ciała szczególnie opłaca się pomyśleć o naturalnych alternatywach. Wielu ze sztucznych produktów nie musisz wcale kupować – możesz zastąpić je naturalnymi produktami, które możesz znaleźć

* Tłumaczenie dosłowne: „Wyjdź! Twoje miasto jest jadalne”. Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim. (przyp. tłum.).

** Tłumaczenie dosłowne: „Rob samodzielnie zamiast kupować – kuchnia”. Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim. (przyp. tłum.).

w swojej kuchni lub w środowisku naturalnym. Poniżej przedstawiamy powody, dla których opłaca się **nie kupować tych produktów, tylko tworzyć je samemu:**

- **Dobre dla zdrowia:** zamiast niezdrowych i sztucznych składników samodzielnie wytwarzane produkty alternatywne zawierają naturalne składniki, które pomagają organizmowi powrócić do równowagi zamiast coraz bardziej uzależniać go od syntetycznej pielęgnacji.
- **Dobre dla środowiska:** samodzielne wytwarzanie produktów zmniejsza zużycie plastiku oraz ilość produkowanych śmieci. Ponadto do wielu przepisów możesz wykorzystywać regionalne składniki o krótszym czasie transportu oraz w mniejszym stopniu zużywające zasoby.
- **Dobre dla domowego budżetu:** samodzielnie wytwarzane produkty są prawie zawsze zdecydowanie bardziej korzystne cenowo.
- **Dobre dla ciebie:** samodzielne wytwarzanie daje radość, pobudza kreatywność, wzmacnia zaufanie do samego siebie i sprawia, że jesteś trochę bardziej niezależny.

Dlaczego produkty robione samodzielnie?

Skóra pokrywa prawie całe nasze ciało, jej powierzchnia u osoby dorosłej wynosi około 1,75 m². Poprzez skórę kontaktujemy się z otoczeniem. Jest ona przy tym narażona na ucisk, zimno, ciepło, napięcie, otarcia, wodę, powietrze, czynniki chorobotwórcze oraz wiele innych bodźców.

Natura podarowała skórze zadziwiającą zdolność do stałej regeneracji i odmładzania pod warunkiem, że jej na to pozwolimy i będziemy ją w tym wspierać. Także włosy pokrywające mniejszą lub większą część naszego ciała stale rosną i w ten sposób stale odnawiają się od wewnątrz.

Ładna, zdrowa i miękka skóra oraz zadbane włosy są nie tylko ważne dla naszego dobrego samopoczucia i ochrony przed szkodliwymi wpływami zewnętrznymi, ale są także widoczną oznaką vitalności i siły. Z dobrymi intencjami stosujemy więc coraz więcej produktów pielęgnacyjnych – kremów, balsamów, toników do twarzy, żeli pod prysznic, kąpieli z pianą, szamponów, sprayów do włosów i wielu innych.

Niestety w przeważającej części te produkty składają się z syntetycznych składników, często na bazie olejów mineralnych. Mają one zawsze te same cechy, są łatwo dostępne, sprawiają, że produkty pielęgnacyjne są łatwiejsze do przetwarzania przemysłowego i mają długą trwałość. Istota nowoczesnych szamponów, balsamów i innych produktów tkwi w tym, aby dawały natychmiastową poprawę wyglądu włosów i skóry po to, by możliwie regularnie je stosować. Długofalowe, po części niekorzystne skutki, działają wtedy w tle i czasem powodują nawet zwiększone zapotrzebowanie na pielęgnację. Przykład takiego uzależnienia dają produkty do pielęgnacji ust, które wywołują w nas chęć kremowania ust w krótkich odstępach czasu, ponieważ bez tego czujemy się źle.

Nielatwo jest jednak pozbyć się odruchów nabytych w procesie wychowania oraz uwarunkowanych przymusami społeczeństwa – włosy myjemy szamponem, bez użycia mydła dłonie nie są czyste, żel pod prysznic musi się pienić. Jednak stosowanie większości produktów pielęgnacyjnych nie jest konieczne, ponieważ naturalna, zdrowa skóra jest w stanie w krótkim czasie bronić się przed większością wpływów zewnętrznych. Syntetyczne produkty mogą być też zastąpione naturalnymi składnikami.

Czy wiedziałeś, że w normalnych warunkach w przypadku zdrowej skóry głowy i zdrowych włosów stosowanie szamponu jest zbędne? Albo że skóra jest w stanie w krótkim czasie przywrócić swoje naturalne pH o wartości 5,5 kiedy do mycia będziemy stosować

silnie zasadowego mydła? Ten, kto da swojemu organizmowi trochę czasu oraz szansę na uruchomienie naturalnych mechanizmów samoregulacji, w konsekwencji będzie w stanie używać mniejszej ilości produktów lub przynajmniej bardziej naturalnych produktów. Będzie czuł się zdrowszy, ładniejszy i będzie miał więcej energii niż wcześniej.

Oczywiście każdy człowiek jest inny i każda sytuacja nieco się od siebie różni – ma to związek z indywidualnymi potrzebami skóry i włosów. Mimo to, a może właśnie dlatego, opłaca się wyrzucić za burtę taki lub inny nawyk, wypróbować bardziej naturalne lub samodzielnie wytworzone produkty z prostych składników i dopasować je do indywidualnych potrzeb organizmu.

W tej książce zebraliśmy najlepsze przepisy na samodzielnie wytwarzane produkty do pielęgnacji ciała z **portalu smarticular.net** – **portalu pełnego pomysłów na proste i długie życie**.

Zanim zaczniesz...

Zanim przejdziemy do czynów, powinniśmy jeszcze skupić się na zarządzaniu naszymi oczekiwaniami. Wszystkie przepisy i wskazówki w niniejszej książce zostały skrupulatnie przetestowane, wypróbowane przez czytelników i ulepszone wartościowymi komentarzami. Każda sytuacja jest nieco inna i każdy człowiek jest inny. Inaczej niż w przypadku produktów przemysłowych samodzielnie wytwarzane produkty nie są testowane na wszystkie sposoby we wszystkich możliwych sytuacjach i ze wszystkimi możliwymi materiałami. Dlatego też może się zdarzyć, że pewien środek po prostu nie zadziała lub nie spełni naszych oczekiwań.

Testowanie nowego przepisu zacznij najlepiej od małych ilości. W ten sposób zaoszczędzisz składniki i będziesz mógł łatwiej dopasować produkt do swoich potrzeb.

Jeśli czujesz się niepewnie, istnieje możliwość podążania za wskazówkami znajdującymi się pod przepisami na smarticular.net, przeczytania komentarzy na stronie internetowej lub zadania własnych pytań.

Zawsze zgodnie z najnowszym stanem wiedzy

Uczymy się każdego dnia. Motywuje nas to do ciągłego ulepszania portalu smarticular.net oraz naszych książek. Natura książek ma jednak to do siebie, że nie wszystkie informacje w nich zawarte oparte są na najnowszym stanie wiedzy. Dlatego polecamy korzystanie z książki w połączeniu z informacjami z portalu. Poniżej przedstawiamy kilka możliwości:

- Na stronie smarticular.net/seler-machen-haut-haar znajdziesz aktualne informacje na temat niniejszej książki, możesz zostawić własne uwagi, wyrazić pochwały lub krytykę, zadać nam pytania i znaleźć ulepszenia konkretnych wskazówek i przepisów*.
- W artykułach w Internecie znajdziesz wskazówki do konkretnych przepisów z niniejszej książki, w których przedstawione są aktualne informacje oraz pomocne komentarze czytelników.
- Oczywiście ucieszymy się, jeśli na portalu smarticular.net zainteresują cię inne tematy. Aby być na bieżąco, zapisz się do newslettera i śledź nas w mediach społecznościowych.

Życzymy ci radości i sukcesów w stosowaniu pomysłów i przepisów z książki.

Grupa smarticular.net

* Strona w języku niemieckim (przyp. wyd. pol.).



Mały leksykon składników

Samodzielnie wytwarzane produkty oczyszczające i pielęgnacyjne są tak dobre, jak dobre są ich składniki. W naszych przepisach najczęściej korzystamy z nieprzetworzonych produktów wysokiej jakości, w miarę możliwości ze składników, które mamy w kuchni. Należą do nich między innymi czyste oleje roślinne do pielęgnacji ciała (patrz: str. 102), mąka żytnia jako fantastyczna alternatywa dla szamponu (patrz: str. 27) czy też olej kokosowy, który ma działanie przeciwbakteryjne i dzięki wysokiej temperaturze topnienia nadaje przyjemną konsystencję wielu produktom, na przykład dezodorantowi w kremie na str. 161.

W przypadku wszystkich używanych składników opłaca się sięgać po te pochodzenia ekologicznego, aby do naszego organizmu nie dostawały się przez skórę na przykład środki ochrony roślin.

Ksantan

Ksantan jest naturalnie występującym wielocukrem (polisacharydem), który jest stosowany zarówno jako ekologiczny produkt spożywczy oraz jako substancja wiążąca w wielu produktach kosmetycznych.

Ksylitol (ksylit, cukier brzozy)

Ksylitol, będący alternatywą dla cukru, nie jest metabolizowany przez bakterie w jamie ustnej. Dzięki temu skutecznie zapobiega wytwarzaniu kwasów. Według badań regularne spożywanie ksylitolu zapobiega próchnicy. Ta cecha oraz jego lekko słodki smak sprawiają, że ksylitol jest idealnym składnikiem samodzielnie wytwarzanych past do zębów i płynów do płukania jamy ustnej.

Wskazówka: Ksylitol jest trujący dla psów, królików i innych zwierząt domowych, dlatego zarówno produkt wyjściowy jak i wytwarzane z niego produkty powinny być trzymane z dala od zwierząt.

Lanolina

Chodzi tutaj o tłuszczopót pozyskiwany podczas golenia owiec i wypłukiwania uzyskanej wełny. Podczas zakupu należy pamiętać o tym, aby był to czysty produkt z oznaczeniem „lanolina bezwodna” bez oleju mineralnego i innych dodatków.

Lanolina stosowana jest jako emulgator do mieszanek o co najmniej 50-procentowej zawartości tłuszczu. Ma działanie przeciwzapalne, wygładza skórę i sprawia, że produkowane z niej maści i kremy łatwo się rozsmarowują.

Masło kakaowe

Właściwości masła kakaowego pozyskiwanego z ziaren drzewa kakaowca przypominają właściwości masła shea. Pochodzi ono z Ameryki, a uprawiane jest głównie w Afryce. Topi się w temperaturze ciała i dlatego nadaje się jako składnik maści, kremów w sztyfcie i masel do ciała.

Masło kakaowe wsiąka powoli, ale głęboko w skórę i ma silne działanie regenerujące. Charakterystyczne jest także powolne

tworzenie wytworzonych z niego produktów. Ostateczna konsystencja osiągana jest po około dwóch dniach.

Masło shea

Masło shea to tłuszcz roślinny pozyskiwany z owoców drzewa karite rosnącego w Afryce. Ten bogaty tłuszcz jest kolejnym użytecznym składnikiem kremów, maści i balsamów, ponieważ zawiera wartościowe substancje pielęgnacyjne i topi się dopiero w temperaturze od 35 do 42°C. Reguluje wilgotność skóry i działa regenerująco.

Masło shea zawiera między innymi dużo fitosteroli, witaminy E i witaminy A. Nie należy go zbyt mocno podgrzewać, ponieważ niszczy to część jego dobroczynnych składników. Można go dostać w formie rafinowanej (jasny, biały) oraz nierafinowanej (żółty), przy czym nierafinowane masło shea zawiera więcej naturalnych składników.

Ocet, ocet jabłkowy

Naturalny ocet jabłkowy zawiera ponad 90 zdrowych składników o korzystnym działaniu na organizm, przede wszystkim na skórę. Ocet klarowny dostępny w sklepach zawiera około 5% kwasu octowego, co jest wystarczającą ilością dla zastosowania pielęgnacyjnego. Wyższe stężenie kwasów, takie jak na przykład w esencji octowej, jest w większości przypadków niewskazane, ponieważ łatwiej wtedy o szkodliwe przedawkowanie. Na naszej stronie internetowej dowiesz się, w jaki sposób pozyskać ocet z resztek owoców:

 smarticular.net/apfelessig

Olej kokosowy

Olej kokosowy nie jest wprawdzie regionalnym olejem roślinnym ale mimo to dzięki swoim szczególnym właściwościom należy do ulubionych olei stosowanych w pielęgnacji skóry. Zawiera dużą ilość kwasu laurynowego, który ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne

oraz chroni skórę przed bakteriami, zarazkami i grzybami. Topi się w temperaturze około 25°C i z tego powodu stanowi praktyczną podstawę wielu maści i kremów. Nie należy mylić go z rafinowanym tłuszczem kokosowym dostępnym w supermarkecie w formie kostek – jest on pozbawiany wielu pielęgnujących składników.

Olejki eteryczne

Mimo tego, na co wskazuje nazwa, naturalne olejki eteryczne nie są tłuszczami, a lotnymi, wysokoskoncentrowanymi ekstraktami roślinnymi o różnorodnych cechach. Zawierają dużą ilość aktywnych substancji roślinnych, których dokładny skład i działanie nie są do końca zbadane. Ich różnorodne cechy oraz zapach sprawiają, że są one idealnymi składnikami samodzielnie wytwarzanych produktów. Mają między innymi działanie antybakteryjne, antywirusowe, przeciwgrybiczne i częściowo także ściągające, dzięki czemu mogą hamować produkcję potu.

Wskazówka: tak zwane olejki aromatyczne mogą zostać łatwo pomyłone z olejkami eterycznymi. Są one jednak z reguły pozyskiwane chemicznie i mają znacznie mniej (lub nawet nie mają wcale) leczniczych i pielęgnacyjnych właściwości.

Olejki eteryczne są także pomocne przy aromatyzowaniu własnych produktów. Dla nadania damskiego zapachu na przykład dezodorantom nadają się na przykład szalwia muszkatołowa, lawenda, mięta, mięta Nana, aromaty cytrusowe czy wanilia. Aby uzyskać męski zapach, można dodać cedr, cyprys, drzewo sandałowe czy paczulę.

Jako że mówimy tu o wysokoskoncentrowanych substancjach, ich niewłaściwe zastosowanie może u niektórych osób wywoływać reakcje alergiczne. Stosuj olejki oszczędnie i odpowiednio je rozcieńczaj, około 1 ml (25 kropli) na 100 ml oleju roślinnego. Zanim

użyjesz olejku do tworzonego przez siebie produktu, przeprowadź ten prosty test:

- Kroplę olejku eterycznego dodaj do kilku kropli oleju roślinnego i wymieszaj.
- Wmasuj niewielką ilość w zgięcie łokcia lub na inną wrażliwą część skóry.
- Jeśli w ciągu 24 godzin na skórze nie pojawi się żadna reakcja, np. zaczerwienienie, alergia prawdopodobnie nie występuje.

Wskazówka: Epileptycy, kobiety w ciąży oraz karmiące powinny skonsultować stosowanie olejków eterycznych z lekarzem, uzdrowicielem lub położną. Stosowanie olejów eterycznych u dzieci jest zalecane tylko w niektórych przypadkach oraz powinno być konsultowane ze specjalistą.

 smarticular.net/aetherische-oele

Soda oczyszczona

Soda oczyszczona ma działanie przeciwbakteryjne, neutralizuje brzydkie zapachy i lekko wybiela. Wartość pH roztworu sody oczyszczonej jest zasadowa, dzięki czemu neutralizowane są kwasy. Te cechy sprawiają, że jest ona idealnym składnikiem między innymi dezodorantów i past do zębów. Do samodzielnie wywarzanych produktów najlepiej nadaje się soda oczyszczona w formie drobnego proszku, który można dostać w większych ilościach w sklepach bez opakowań, aptekach i w Internecie.

Różnorodność opisów oraz różne stosowanie pojęć w języku angielskim i niemieckim często prowadzi do zamieszania. Chemiczna nazwa sody oczyszczonej to wodorowęglan sodu. W języku angielskim często spotkamy się z pojęciem baking soda, którego nie należy mylić z proszkiem do pieczenia, który oprócz sody oczyszczonej zawiera inne dodatki.

Szare mydło

Pod względem chemicznym mydła są solami kwasów tłuszczowych i powstają przez tak zwane zmydlenie tłuszczów roztworem sodu lub potasu. Jako tensydy są one w stanie łączyć ze sobą tłuszcze i wodę i nadają się do oczyszczania. Czyste szare mydło nie zawiera, w przeciwieństwie do mydeł naturalnych, nadmiaru tłuszczów, substancji zapachowych i barwników, jest zazwyczaj twarde i lekko porowate. Ma wiele zastosowań nawet w czystej formie, ale jest także przydatnym składnikiem podstawowym na przykład żelów pod prysznic (patrz: str. 156).

Tegomuls

Tegomuls jest roślinnym emulgatorem, który łatwo dodać do samodzielnie wytwarzanych kremów i balsamów. Dzięki swojej zdolności do wiązania dużej ilości wody kremy nawilżające mają wspaniałą konsystencję i dobrze wnikają w skórę. Ten biały proszek topi się w około 60°C, dlatego podczas produkcji maści przedwcześnie topi się z płynnymi olejami.

Tokoferol (olej z witaminy E)

Mianem tokoferoli opisywane są różne pochodne witaminy E, które można znaleźć w olejach roślinnych. Odnawiają one komórki, zmniejszają stany zapalne i są silnym antyoksydantem.

Czysty olej z witaminy E można bez problemu kupić. Przy ochłodzeniu może być dodawany do maści i kremów, aby przekazać im dodatkowe właściwości pielęgnacyjne i odwlec jełczenie tłuszczów. W tym celu potrzebne jest ok. 0,2% tokoferoli. Niezbędna ilość tokoferoli w konkretnym przypadku zależy więc od ilości użytych olejów i nie powinna przekraczać 2-3% całkowitej masy mieszanki.

Wosk pszczeli

Wosk nadaje konsystencję maściom i balsamom do ust oraz służy jako pseudoemulgator lub ko-emulgator w kremach. W większości przepisów stosowany jest wosk, który możesz kupić u lokalnych pszczelarzy.

Istnieje też wiele roślinnych alternatyw, na przykład wosk różany, jagodowy czy karnauba. Mają one jednak wyższą temperaturę topnienia.

Ziemia lecznicza

Naturalna ziemia lecznicza jest dopuszczona jako produkt medyczny do zastosowania zewnętrznego i wewnętrznego. W przeciwieństwie do innych ziemi ten naturalny środek leczniczy zawiera szczególnie dużo związków mineralnych (między innymi wapń, żelazo, potas, magnez i sód) oraz mikroelementów (na przykład miedź, mangan, nikiel, selen i cynk). Ziemia lecznicza pozyskiwana jest ze złogów zawierających wapń, tak zwanego lessu, który jest wydobywany, oczyszczany (także z zarasków za pomocą gorąca) oraz mielony na drobny proszek.

Żel aloesowy

Żel z liści aloesu składa się głównie z wody i zawiera wartościowe witaminy, enzymy, związki mineralne i aminokwasy. Z powodu swoich wyjątkowych cech ma wielostronne zastosowanie w samodzielnie wytwarzanych produktach pielęgnacyjnych, odświeża, nawilża oraz odmładza i wygładza skórę.

Jeśli masz w domu co najmniej trzyletnią roślinę aloesu, możesz samodzielnie pozyskać żel z liści w następujący sposób:

- Wykręć i odetnij dolny, duży liść odpowiednio silnej rośliny.

- Włóż odcięty liść do szklanki, powierzchnią cięcia ku dołowi. Odstaw na godzinę, aby z liścia mógł wypłynąć żółtawy płyn zawierający aloinę.
- Obieraczką do warzyw usuń zewnętrzną otoczkę liścia i łyżką wyjmij przezroczysty płyn z wnętrza.
- W razie potrzeby zmiksuj na jednolity żel.

Stworzony w ten sposób żel aloesowy jest stosowany jako naturalny produkt pielęgnacyjny, między innymi jako produkt nawilżający, jako żel do golenia lub do leczenia ugryzień owadów. Można go przechowywać w lodówce przez około dwa tygodnie.

Trwałość żelu można wydłużyć do 4-6 tygodni poprzez wmięszanie około grama witaminy C w proszku lub 20 kropli oleju z witaminą E na 100 g żelu. Obie witaminy mają silne działanie antyoksydacyjne i zapobiegają szybkiej oksydacji żelu w połączeniu z tlenem.

 smarticular.net/aloe-vera-gel

Trwałość samodzielnie robionych produktów pielęgnacyjnych

Jedno z najczęściej zadawanych nam pytań brzmi: „Jak długo to wytrzyma?”.

Całkiem oczywiste jest to, że alternatywne domowe produkty nie są tak trwałe jak konwencjonalne produkty sklepowe, ponieważ w przepisach świadomie rezygnuje się ze sztucznych dodatków i konserwantów. To właśnie naturalne składniki przyczyniają się do szczególnej skuteczności produktów i ich wyjątkowego charakteru. Jednak skracają one także trwałość produktów. Ponadto, w naszej domowej kuchni nie są spełnione sterylne warunki produkcji, takie jak w produkcji masowej.

Mimo to samodzielnie wytworzone produkty nie powinny przedwcześnie się psuć i ładować w śmietniku. Ważne jest także to, aby nie używać zanieczyszczonych produktów, ponieważ mogą one przynieść naszej skórze więcej szkody niż pożytku. Jeśli na jednym ze swoich produktów zauważysz pleśń, przebarwienia lub inne ślady zanieczyszczeń, powinieneś go na wszelki wypadek wyrzucić. **Jednak nawet jeśli zapach lub wygląd nie wskazuje na obciążenie zarazkami, produkt i tak może być na tyle zanieczyszczony, że nie będzie nadawał się do użytku! Stosuj się koniecznie do poniższych wskazówek.**

Trwałość różni się w zależności od grupy produktów. W zależności od użytych składników waha się podatność na zarazki. Zwłaszcza produkty z dodatkiem wody stanowią dobre podłoże do namnażania się drobnoustrojów. Obowiązuje więc żelazna zasada: im wyższa zawartość wody, tym krótsza trwałość produktu. Maści składające się z czystego oleju roślinnego, wosku pszczelego i olejków eterycznych (np. balsam na przeziębienie na str. 183) mają dłuższą trwałość i są mniej podatne na zarazki niż na przykład maści na bazie wyciągu z oleju z wodnistymi częściami roślin. Woda w balsamach i kremach w szczególności wspiera namnażanie się drobnoustrojów. Należy zachować ostrożność.

Jeśli podczas produkcji i stosowania past do zębów, balsamów, żelów pod prysznic i innych kosmetyków będziesz przestrzegać kilku podstawowych zasad, możesz osiągnąć odpowiednią trwałość produktów:

1. Należy używać możliwie świeżych składników. Im mniej zarazków w materiale wyjściowym, tym dłużej produkt pozostanie świeży i zdalny do użytku. Zwracaj uwagę na przykład na datę przydatności używanych olejów i usuwaj zanieczyszczone lub zwiędnięte części roślin.

2. Rozsądnie dobieraj ilość składników. Rób tylko tyle produktu, ile rzeczywiście zużyjesz lub podarujesz bliskim. Składniki roślinne dostępne tylko przez krótki czas można przechowywać na różne sposoby. Możesz ususzyć części roślin lub zakonserwować substancje aktywne w tynkturach (patrz: str. 173) lub wyciągach z olejów (patrz: str. 171).
3. Przed przygotowaniem produktu dezynfekuj wszystkie naczynia, przede wszystkim te, w których przechowywany będzie produkt. Można to zrobić w prosty sposób za pomocą gorącego roztworu sody z niewielką ilością wysokoprocentowego alkoholu lub poprzez wygotowywanie.
4. Podczas przygotowywania pamiętaj o tym, aby pracować w czystości. Zapobiegnie to dostaniu się drobnoustrojów do gotowych produktów.
5. Nie zaleca się przechowywania maści, kremów i innych mikstur w dużych pojemnikach. Lepiej zrobić kilka mniejszych porcji. Przechowywanie ich w chłodnym i ciemnym miejscu wydłuży ich trwałość.
6. Zaleca się natychmiastowe opisanie naczynia. Należy wpisać użyte składniki oraz datę produkcji. Dzięki temu unikniesz późniejszych wątpliwości i zbędnego otwierania naczynia.
7. Możesz zmniejszyć ryzyko wniknięcia drobnoustrojów poprzez wyciąganie porcji produktu za pomocą szpatułki lub dozownika.

► Naturalne konserwowanie produktów pielęgnacyjnych

Starannie wyprodukowane **maści** są zazwyczaj trwałe przez kilka tygodni, a jeśli nie zawierają wody i innych świeżych składników – nawet kilka miesięcy. Jeśli dodasz ok. 3-2% oleju z witaminą E, odłożysz w czasie jełczenie olejów oraz oksydację innych składników wrażliwych na tlen.

Trwałość kremów z fazą wodną wytrzymują bez konserwacji zaledwie kilka dni. Dlatego też należy produkować tylko niewielkie ich ilości i przechowywać je w lodówce. Istnieje jednak kilka naturalnych środków konserwujących, dzięki którym możesz znacznie wydłużyć trwałość produktów. Najprostsze w użyciu to alkohol (etanol) oraz sorbinian potasu.

Wysokoprocentowy alkohol ma silne działanie antybakteryjne i hamuje rozwój pleśni i drożdży. Zalecamy stosowanie ekologicznego spirytusu o zawartości alkoholu wynoszącej 95%. Alternatywnie można zastosować też inny alkohol, na przykład wódkę, o ile nie będzie przeszkadzał ci jego zapach. Nie zalecamy stosowania skażonego alkoholu, ponieważ prawdopodobnie będzie on zawierał alergizujące substancje dodatkowe.

Aby wystąpiło działanie konserwujące, potrzeba przynajmniej dziesięcioprocentowego odsetka w fazie wodnej. Przy przepisach zawierających wyciągi roślinne zaleca się przynajmniej 15%. Dane te dotyczą spirytusu o stężeniu alkoholu wynoszącego 95%. W przypadku niższego stężenia ilość musi być odpowiednio wyższa. Wmieszaj alkohol do emulsji podczas stygnięcia.

Wskazówka: W niektórych warunkach alkohol jest krytycznie potrzebny jako składnik produktów pielęgnacyjnych do skóry, ponieważ może ją wysuszać. Jeśli jednak nie mamy szczególnie suchej skóry, nie musimy się tego obawiać, jeśli ilość alkoholu będzie mniejsza niż 20%.

Połączenie alkoholu i **sorbinianu sodu** może skutecznie hamować namnażanie pleśni i drożdży. Jest on dostępny w formie roztworu lub granulatu. Dzięki połączeniu granulatu z wodą destylowaną w stosunku 1:4 uzyskamy roztwór konserwujący.

Niezbędna ilość roztworu sorbinianu sodu wynosi jeden procent fazy wodnej. Roztwór dodaje Sikę do gotowego produktu podczas jego stygnięcia.

Wskazówka: Hamowanie namnażania drobnoustrojów przebiega tylko przy poziomie pH wynoszącym 5 lub nieco mniej. Kiedy testujesz nowy przepis, przed przelaniem sprawdź wartość pH paskami testowymi (dostępnymi w aptece) i w razie potrzeby dodaj kilka kropli roztworu kwasu cytrynowego.

Często świeżo przygotowane produkty można konserwować przez **zamrażanie**, bez żadnych dodatków. W ten sposób można wydłużyć trwałość na przykład żelu aloesowego. Poleca się używać w tym celu kilku mniejszych pojemników zamiast jednego większego. Dzięki temu każdą porcję można zużyć w ciągu kilku dni.

W sklepach specjalistycznych można też nabyć specjalne substancje konserwujące do naturalnych kosmetyków, dzięki którym znacznie można wydłużyć trwałość samodzielnie wytwarzanych produktów. W naszych przepisach rezygnujemy jednak ze stosowania tych częściowo naturalnych, a częściowo syntetycznych substancji, ponieważ niepotrzebnie komplikują one przygotowanie kosmetyków oraz dlatego, że przy zastosowaniu wyżej wymienionych rad można w łatwy sposób wydłużyć trwałość kosmetyków.

 smarticular.net/haltbarkeit-naturkosmetik

► Czy można stosować produkty spożywcze do pielęgnacji ciała?

Na pierwszy rzut oka wykorzystywanie produktów spożywczych do pielęgnacji skóry i włosów może wywoływać sprzeciw. Jednak mąka żytnia, oleje roślinne i inne produkty są jednocześnie bardziej

ekologiczne, a ich stosowanie bardziej etyczne niż w przypadku alternatyw – syntetycznych produktów pielęgnacyjnych z ropy naftowej.

Według najnowszych danych około 11% ludzkości cierpi z powodu głodu – żyją więc w ciągłym stanie niedożywienia. Jednocześnie rolnictwo produkuje około $\frac{1}{3}$ kalorii więcej niż jest to konieczne do nakarmienia całej ludzkości, a ta produkcja wciąż rośnie. Te liczby pokazują, że przyczyną głodu nie jest ogólny brak pożywienia, a jego niesprawiedliwy podział. Nikt nie będzie głodował, jeśli w naszym kraju będziemy myć włosy mąką żytnią lub octem jabłkowym.

Stosowanie regionalnych substancji, które odnawiają się w krótkim czasie, jest bardziej przyjazne dla środowiska i społeczeństwa niż sięganie po produkty konwencjonalne. W dużej części są one bowiem wytwarzane z ropy naftowej, którego pozyskiwanie związane jest z poważnymi negatywnymi skutkami dla ekosystemu, a coraz większe ich wykorzystywanie prowadzi do coraz silniejszego uzależnienia, konfliktów i wojen. Sytuacja jeszcze się zaostrza, ponieważ produkcja ropy naftowej jest coraz droższa, coraz bardziej szkodliwa dla środowiska i coraz bardziej niebezpieczna.

Każdy z nas swoim zachowaniem może przyczynić się do ograniczenia uzależnienia od oleju oraz zmniejszenia problemu głodu na świecie. Nasz paragon jest naszą kartą do głosowania, a każdą zakupową decyzją wybieramy, które firmy, metody produkcji i standardy etyczne w społeczeństwie chcemy wspierać lub odrzucać. O wiele bardziej rozsądne jest ograniczanie konsumpcji importowanych produktów spożywczych, które często produkowane są w wątpliwych ekologicznie i etycznie warunkach, i zastąpienie ich regionalnymi produktami alternatywnymi.

Skróty

krople jeden mililitr to ok. 20-25 kropli

ml mililitr

l litr

g gram

kg kilogram

opak. opakowanie



Pielęgnacja włosów

Ładne, zadbane włosy to dla wielu symbol statusu, na ich pielęgnację zużywa się dużo pieniędzy i czasu. Tradycyjne produkty do pielęgnacji włosów często zawierają jednak silikon, podrażniające tensydy, sztuczne barwniki i inne dodatki, które na dłuższą metę bardziej szkodzą niż pomagają. Częściowo wywołują one alergie, mogą powodować problemy z włosami i skórą głowy lub obciążać organizm zamiast chronić i wzmacniać jego naturalną ochronę oraz moce samouzdrawiania.

Najprostszą alternatywą dla szamponu jest mydło do włosów, czyli naturalne mydło dopasowane do potrzeb włosów i skóry głowy, które można wyprodukować samodzielnie. Istnieje jednak wiele innych produktów (w dużej mierze obecnych w naszej kuchni), które można stosować do naturalnej, zdrowej i delikatnej pielęgnacji. W tym rozdziale przedstawiamy nasze najlepsze alternatywy dla konwencjonalnych produktów do pielęgnacji włosów i dajemy wskazówki, w jaki sposób najlepiej przestawić się na naturalne metody. Każdy włos i każda skóra głowy jest inna, dlatego nie istnieje jedno idealne rozwiązanie dla wszystkich. Warto jednak wypróbować różne metody, aby znaleźć tę dopasowaną do osobistych potrzeb.

Mycie włosów mąką żytnią

Jeden z najbardziej naturalnych, najdelikatniejszych i jednocześnie najbardziej skutecznych środków do mycia włosów znajdziesz prawdopodobnie w swojej kuchni: chodzi o zwykłą mąkę żytnią, którą miesza się z wodą na swego rodzaju wodniste ciasto i stosuje jako alternatywę dla szamponu.

W szamponie z mąki żytniej oczyszcza przede wszystkim skrobia, która jest lekkim emulgatorem i wiąże wodę z tłuszczami. Dodatkowo żyto dostarcza wielu substancji pielęgnujących, na przykład witaminę E, proteiny, dużo witamin grupy B (np. kwas foliowy i kwas pantotenowy) oraz minerały takie jak żelazo i cynk. Szampon z mąki żytniej nadaje się także do wrażliwej skóry oraz skóry małych dzieci.

► Najlepsze typy mąki

Mąka żytnia zawiera bardzo mało glutenu i nie klei się. Mąka pszenna czy orkiszowa zawierają z kolei dużo glutenu i nie powinny być stosowane. Grube i kręcone włosy nadają się do mycia pełnoziarnistą mąką żytnią, która zawiera ziarna zmielone razem z całą łupiną. Zawiera ona największą ilość pielęgnujących substancji z ziarna. Można stosować także nieco drobniejszą mąkę (np. typ 1150), ponieważ po myciu łatwiej ją zmyć i wycesać. Ten typ mąki polecany jest przede wszystkim do cienkich, prostych lub szczególnie gęstych włosów.

► Stosowanie mąki żytniej do mycia włosów

W zależności od długości włosów na jedno mycie potrzebujesz:

250-300 ml letniej wody

4-5 łyżek mąki żytniej lub pełnoziarnistej mąki żytniej



Przygotowanie:

1. Dokładnie wymieszaj mąkę i wodę do uzyskania gładkiej, żelowej konsystencji podobnej do konsystencji tradycyjnego szamponu. Bardzo łatwo można to zrobić za pomocą trzepaczki.
2. Odstaw na kilka minut lub godzin (patrz: wyjaśnienia dotyczące przestoju), aby wszystkie wartościowe substancje uwolniły się, a większe części ziaren zmiękły i nie kleiły się.

Wskazówka: Szampon może stać w lodówce maksymalnie przez jeden dzień, ponieważ jest wyprodukowany ze świeżych składników. Dlatego też najlepiej jest go przygotowywać przed każdym myciem.

Zastosowanie:

1. Nałóż masę na włosy jak szampon i delikatnie wmasuj.
2. W przypadku dłuższych włosów podnieś wyższe partie włosów i oddzielnie wetrzyj szampon w dolne partie włosów.
3. Pozostaw masę na około 5 minut.
4. Na koniec dokładnie spłucz.

Po osuszeniu lub wysuszeniu włosy będą wydawały się czyste, wypielęgnowane i wyczuwalnie bardziej miękkie. Resztki szamponu pozostałe we włosach można delikatnie wyczesać szczotką do włosów.

► Przestój i jego działanie

Dzięki przestojowi zmienia się stosunek skrobi i składników pielęgnujących. Świeżo wytworzony szampon dostarcza małej ilości składników pielęgnujących, a dużo skrobi, która wiąże nie tylko wodę, ale też tłuszcze. Przedłużony czas przestoju powoduje, że skrobia nasiąknięta wodą traci swoją zdolność do wyciągania tłuszczu z głowy. Krótki czas przestoju do 10 minut daje więc najlepszą

skuteczność mycia, ale także mniejszą pielęgnację niż przy dłuższych czasach przestoju.

Na początek dobrze nadają się wersje bogatsze w skrobie, o krótszym czasie przestoju. W ten sposób można usunąć nawet tłuszczowe lub woskowe pozostałości poprzednich szamponów.

W zależności od skutku oczyszczania możesz dopasować czas przestoju przy kolejnym myciu oraz wydłużać czas przestoju do jednej lub dwóch godzin lub nawet przez całą noc.

► Zimne polewanie, kwaśna odżywka i problem z wapniem

Końcowe krótkie opłukanie włosów zimną wodą zamyka otwarte przez ciepło włosy, daje połysk i sprawia, że włosy łatwo dają się rozczesać. Stosowanie odżywki nie jest wtedy niezbędne.

W przypadku szamponu z mąki żytniej niepotrzebna jest kwaśna odżywka, ponieważ sama mąka ma wartość pH tolerowaną przez skórę. W zależności od zawartości wapnia w bieżącej wodzie oraz częstotliwości mycia włosów warto jednak stosować kwaśną odżywkę co miesiąc lub co dwa miesiące. Odżywka o pH 6 usuwa nagromadzony wapń oraz sprawia, że włosy i skóra głowy są bardziej wrażliwe na substancje pielęgnujące zawarte w mące żytniej. Znika także matowość i suchość związana z wapniem. Jako odżywka odwapniająca wystarczająca będzie mieszanka 500 ml chłodnej wody oraz jednej łyżki octu domowego (jabłkowego, winnego, malinowego) lub soku z cytryny.

► Warianty dla jeszcze silniejszej pielęgnacji

Do pielęgnacji podrażnionej skóry głowy lub w przypadku łuszczycy i atopowego zapalenia skóry, szampon z mąki żytniej może być rozrabiany (zamiast wody) czarną herbatą o różnym czasie naciągania oraz innymi dodatkami:

- Czarna herbata o czasie naciągania do 3 minut ma wysoką zawartość kofeiny o długofalowym witalizującym działaniu na skórę głowy i włosy.
- Czas naciągania powyżej 5 minut powoduje, że w czarnej herbacie przeważają garbniki, które mają dodatkowo działanie przeciwzapalne i wspierają gojenie się ran.
- Herbaty ziołowe także się nadają i dają szamponowi dodatkowe działanie przeciwzapalne i uzdrawiające.
- Silniejsze działanie witalizujące możesz też osiągnąć przez dodanie do gotowego szamponu fusów z kawy, w których jest jeszcze duża ilość kofeiny. Dodaj trochę więcej wody, jeśli mieszanka będzie zbyt gęsta.
- Przeciwko przetłuszczającym się włosom dobrze działa niewielka ilość soku z cytryny dodana do szamponu.

smarticular.net/roggenmehl-shampoo

Szampon z mlekiem kokosowym

Prosty i jednocześnie naturalny szampon możesz wytworzyć zaledwie dwóch składników. Jako że jest on silnie nawilżający i pielęgnujący, nadaje się w szczególności do suchych włosów i skóry głowy.



Potrzebujesz:

100 ml ekologicznego mydła w płynie

100 ml mleka kokosowego

Aby jeszcze ulepszyć właściwości szamponu możesz użyć tych opcjonalnych składników:

- **1 łyżka** wysokiej jakości oleju roślinnego (np. kokosowego, migdałowego, oliwy z oliwek) nawilży suche włosy.
- Wyciągi z oleju z ziołami leczniczymi mają dodatkowo lecznicze działanie zastosowanych ziół. Na str. 171 dowiesz się, jak możesz zrobić je samodzielnie.
- Suszone zioła lecznicze zmielone na drobny proszek mają działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne oraz wspierają gojenie się ran. Szczególnie polecane są na przykład liście pokrzywy, rumianku i nagietka.
- **1 łyżka** miodu działa uspokajająco, ma działanie przeciwzapalne i wspiera gojenie się ran.
- Około **1-2 ml** oleju z witaminą E poprawia dodatkowo właściwości pielęgnujące, a ponadto troszczy się o dłuższą trwałość, ponieważ ma działanie antyoksydacyjne i odwleka w czasie jej-czenie tłuszczów.

Produkcja jest dziecinnie prosta:

1. Odmierz odpowiednią ilość mydła oraz mleka kokosowego i wlej do butelki.
2. Dodaj dodatkowe składniki wedle uznania. Uważaj tylko na ilość, aby szampon pozostał kremowy i niezbyt tłusty.
3. Zamknij butelkę, mocno wstrząśnij – samodzielnie wytworzony szampon jest gotowy!

Przy przechowywaniu w lodówce ma trwałość ok. 2-3 tygodni. Przed każdym użyciem warto wstrząsnąć butelką. Podczas mycia wmasuj w wilgotne włosy około łyżkę szamponu, pozostaw na chwilę i spłucz.

 smarticular.net/kokosmilch-shampoo

Mycie włosów ziemią wulkaniczną

Ziemia wulkaniczna to północnoafrykańska glina zwana też ghas-soul. Glinka ta umożliwia bardzo łagodne mycie włosów, za które twoje włosy ci podziękują. Jest wolna od tensidów i dlatego też nie narusza niepotrzebnie naturalnej warstwy ochronnej włosów.

Potrzeba następujących składników:

1-5 łyżeczek ziemi wulkanicznej (jasnej lub ciemnej
w zależności od koloru włosów)

250 ml ciepłej wody

Do późniejszej kwaśnej odżywki:

1-2 łyżki soku z cytryny lub kwasu octowego

1 l zimnej wody

Wskazówka: W zetknięciu z metalem ziemia wulkaniczna traci swoją szczególną strukturę mineralną. Dlatego koniecznie korzystaj z pojemników szklanych, drewnianych lub z tworzywa sztucznego.

Szampon przygotujesz następująco:

1. Do pojemnika wsymp 3 łyżki ziemi wulkanicznej i zalej 250 ml ciepłej wody. Dobrze wymieszaj i odstaw na 1-2 minuty.
2. Opłucz włosy wodą, następnie równomiernie rozprowadź mieszankę po włosach i delikatnie wmasuj.

3. Pozostaw na chwilę i dokładnie opłucz włosy, aby nie zostały w nich resztki glinki.
4. Na koniec przygotuj kwaśną odżywkę z łyżki soku z cytryny lub octu jabłkowego i litra zimnej wody i opłucz nią włosy. Zimna, kwaśna woda zamyka łuski włosów i wygładza je.

Polecamy eksperymentowanie z różnymi stosunkami mieszanek, aż znajdziesz odpowiednią dla siebie proporcję między ziemią wulkaniczną a wodą.

Jeśli do tej pory myłeś włosy tradycyjnym szamponem, ta płynna, niepieniąca się mieszanka może być nieco dziwna. Jednak włosy naprawdę zostaną umyte. Twoje włosy potrzebują nieco czasu, aby przestawić się na mycie ziemią wulkaniczną. Na początku mogą być nieco Słomiane w dotyku, jednak z czasem staną się cudownie miękkie.

Wskazówka: Ziemię wulkaniczną możesz stosować także jako suchy szampon, jeśli będziesz się spieszyć. W tym celu nałóż nieco ziemi na skórę głowy, dobrze wmasuj, a następnie dokładnie wyszczotkuj włosy.

 smarticular.net/ghassoul-lavaerde

Suchy szampon

Twoje włosy nie układają się dobrze, ale nie chcesz ich zbyt często myć? Pomoże ci samodzielnie wytwarzany suchy szampon!

Oczywiście możesz kupić także gotowy suchy szampon. Niestety zawiera on często gazy napędowe, a czasem także nieprzyjemnie pachnące aromaty. Prosto, tanio i szybko możesz stworzyć własny suchy szampon:

Potrzebujesz:

- 2 czubate łyżki** skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 1 czubata łyżeczka** proszku kakao (prawdziwe kakao)
- 1 łyżeczka** sody oczyszczonej (jako drobny proszek, w razie potrzeby zmiel drobno w młynku do kawy)

Aby stworzyć suchy szampon, przesiej wszystkie składniki przez sitko i delikatnie wymieszaj. Przechowuj w hermetycznym zamykanym słoiku.

Wskazówka: Przez dodatek kakao suchy szampon nadaje się do ciemnych włosów. Do jasnych włosów zastosuj skrobię kukurydzianą i zrezygnuj z dodatku kakao. Osoby o rudych włosach mogą zamiast kakao dodać łyżkę cynamonu.

Osoby chcące nadać swojemu szamponowi aromat, mogą dodać niewielką ilość olejku eterycznego. Dodaj do proszku trzy krople i dobrze wymieszaj, najlepiej w moździerzu lub za pomocą pędzla z włosia świni.

Suchy szampon można stosować w prosty sposób:

1. Dokładnie wyszczotkuj suche włosy.
2. Dużą ścierką zakryj skórę i ubranie, przede wszystkim ciemne.



3. Wetrzyj szampon w skórę głowy stojąc nad wanną lub zlewem i masuj tak, jak podczas mycia włosów.
4. Nadmiar proszku usuń za pomocą ścierki lub szczotki. Szczególnie dobrze nadaje się do tego szczotka z włosiem dzika.

Na koniec możesz ułożyć włosy tak jak zawsze. Bez dużego wysiłku możesz odłożyć mycie włosów na jeden lub dwa dni.

 smarticular.net/trockenshampoo

No-poo – mycie włosów samą wodą

W przypadku metody no-poo do oczyszczania używane są naturalne środki pomocnicze, na przykład skrobia, ług czy saponina w formie kasztanów, mąki żytniej, ziemi wulkanicznej, naturalnych mydeł do włosów lub sody oczyszczanej. Wliczają się tutaj także metody mycia włosów

bez żadnych dodatkowych substancji myjących, na przykład samo wyszczotkowywanie łoju (= sebum-only, patrz: str. 39) oraz mycie samą wodą, tak zwana metoda water-only.

Aby metoda water-only odpowiednio działała, włosy powinny być wolne od okrywających substancji, takich jak silikon. Podczas przestawiania się z tradycyjnych szamponów, co zajmuje trochę czasu, istnieją dwie możliwości: z jednej strony dłuższe oczyszczanie i pielęgnacja produktami bez silikonów, a z drugiej wielokrotne mycie włosów mieszanką sody oczyszczanej i kwaśną odżywką.



► Mycie włosów wodą bez dodatkowych substancji

Wszystko, czego potrzebujesz do metody water-only to bieżąca woda i ściereczka. Nie oznacza to jednak, że twoje włosy nie są pielęgnowane. Dzięki opłukiwaniu łój spływa od nasady włosów po ich długości. Łój pielęgnuje przy tym suche włosy, a jego nadmiar zostaje usunięty.

Mycie włosów metodą water-only przebiega następująco:

1. Ustaw mocny strumień letniej wody.
2. Intensywnie umyj włosy (najlepiej z głową nad wanną) i podnoś przy tym pojedyncze kosmyki włosów, aby wystarczająco opłukać dolne warstwy. Na początku przede wszystkim przy dłuższych włosach może to wymagać kilku etapów. Płucz tylko strumieniem wody bez dotykania skóry włosy dłońmi, ponieważ niepotrzebnie pobudza to produkcję łoju i powoduje przetłuszczenie się włosów.
3. Dzięki powtarzającemu się płukaniu włosy coraz bardziej nasiąkają wodą. Stają się cięższe i zaczynają oddawać białawą, a czasem też szarawą, delikatną, oleistą „pianę”.
4. Kiedy w odpływającej wodzie nie będzie już filmu olejowego lub gdy włosy będą miały delikatną strukturę wosku, oznacza to, że są one już oczyszczone.
5. Dzięki końcowemu opłukaniu zimną lub lodową wodą skóra głowy ściąga się, a łuski włosów zostają wygładzone, co ułatwia późniejsze rozczesanie włosów.
6. Wyciśnij włosy i osusz je ręcznikiem. Jeśli nie masz możliwości pozostawienia włosów do wyschnięcia, susz je suszarką od koniuszków włosów do ich nasady, aby produkować możliwie najmniej ciepła na skórze głowy. Zbyt duża ilość ciepła szkodzi włosom i niepotrzebnie pobudza produkcję łoju.

Zanim produkcja łoju się dotrze i pojawi się uczucie czystych, wypielęgowanych włosów, może minąć kilka tygodni, ale wytrwałość się opłaca: z czasem łój się zmieni i coraz łatwiej będzie go zmywać wodą. Regularne mycie jest na początku rozsądne i wspiera regulację produkcji łoju.

► Usunięcie woskowych osadów

Twarda woda i nadmiar łoju może powodować gromadzenie się woskowych osadów na skórze głowy połączone z uczuciem ciężkości włosów. Poniższe sposoby przyczynią się do złagodzenia objawów:

1. Ponowne mycie wodą

W przypadku przetłuszczonych włosów pomaga powtórzenie mycia. Ilość łoju zostanie jeszcze raz zmniejszona.

2. Pielęgnujące mycie

Do ponownego mycia można stosować także delikatną, pielęgnującą i oczyszczającą mieszankę z 2-4 łyżeczek ulubionego miodu oraz dwóch łyżeczek letniej wody. Nadaje też włosom blask i nawilża. Nawilżenie pomaga zmniejszyć ilość produkowanego łoju.

3. Kwaśna odżywka

W przypadku średnietwardej i twardej wody w fazie początkowej łój skleja się z wapniem i ciężko się go spłukuje. Odżywka z 3-5 łyżek octu jabłkowego na litr wody zmiękcza wodę oraz włosy i ułatwia odprowadzanie łoju.

4. Mycie wodą destylowaną

Jeśli problemem jest woda zawierająca wapń, pomocne może być mycie wodą destylowaną, która nie zawiera wapnia.

5. Wyczesywanie

Możliwe jest także wyczesywanie naturalną szczotką, na przykład taką z włosiem dzika lub sisalowym. Dzięki szczotkowaniu łój rozprowadza się od nasady włosów po ich długości i podczas następnego mycia łatwiej jest się go pozbyć. Nadmierne masowanie skóry głowy może pobudzać gruczoły łojowe do ponownego wydzielania łoju.

 smarticular.net/no-poo

Tylko sebum – pielęgnacja włosów tylko przez szczotkowanie

Od pokoleń nauczyliśmy się, że tylko odtłuszczona skóra głowy może „wyprodukować” ładne, zdrowe włosy. Jednak jest wręcz przeciwnie. Razem z łojem – zwanym także sebum – zabieramy włosom najbardziej naturalną i najzdrowszą substancję pielęgnującą tylko po to, aby następnie wyrównywać jej niedobór produktami do pielęgnacji włosów.

Metoda „sebum Orly” oznacza oczyszczanie włosów dobrą szczotką i wykorzystywanie łoju do pielęgnacji włosów. W ten sposób włosy są naturalnie oczyszczane i uwalniane od złuszczeń i innych złogów. Właściwe mycie włosów jest wtedy w najlepszym przypadku całkowicie zbędne.

► Odpowiednia szczotka do pielęgnacji włosów

Szczotki do włosów różnią się pod względem materiału, formy i kształtu w zależności od typu włosów. Wszystkie szczotki do pielęgnacji włosów mają jednak coś ze sobą wspólnego: są zrobione z naturalnych materiałów i potrafią o wiele więcej niż tylko rozczesywać i układać włosy.

Szczotka powinna dobrze leżeć w dłoni, aby podczas szczotkowania wywierać odpowiedni nacisk, podobny jak przy masażu. Włosie szczotki nie powinno zawierać substancji syntetycznych, ponieważ naturalne szczotki umożliwiają dobre wyprowadzanie złożeń.

Najlepiej sprawdzają się szczotki z włosiem dzika. Wegańską alternatywą jest sizal, jednak sprawdza się on nieco gorzej niż włosie dzika. Szczotki sizalowe składają się ze sztywnych włókien roślinnych.

► Metoda sebum-only – jak z niej korzystasz

Odpowiednia szczotka usuwa brud oraz nadmiar tłuszczów oraz prawidłowo oczyszcza włosy i skórę głowy, ochrania ją i pielęgnuje. Należy jednak przestrzegać kilku zasad, aby nie doszło do przetłuszczenia włosów lub tworzenia się wosku. Chodzi o odpowiednią technikę:

1. W ciągu dnia delikatnie szczotkuj włosy minimum 100 razy z kontaktem ze skórą głowy.
2. Ważne jest to, aby każde pociągnięcie przebiegało od nasady włosów ku ich końcom. Aby wyszczotkować dolne warstwy włosów, możesz schylić głowę do przodu i zacząć np. od karku.



3. Aby zapobiegać łamaniu się włosów lub nadmiernemu ich wypadaniu, w przypadku splecionych włosów zacznij od końców włosów. Stopniowo kieruj się ku górze i szczotkuj ku końcówkom. Kiedy dojdiesz do nasady włosów, powinieneś jeszcze przez 5 minut szczotkować włosy w ramach kuracji przeciw plątaniu się. Dzięki temu uszkodzony włos zostanie w naturalny sposób polakierowany.
4. Jeśli nasada włosów jest zbyt tłusta, sebum powinno zostać oddalone możliwie jak najbardziej od skóry za pomocą szczotki. Im dalej dostanie się w kierunku końcówek włosów, tym lepiej, ponieważ w ten sposób zapobiegasz woskowym osadom i unikasz rozdławiania się końcówek.
5. Wolną dłonią wygładź kosmyki włosów, aby zapobiec elektryzowaniu się włosów.
6. Na koniec przeczesz włosy palcami lub grubym grzebieniem. Dzięki temu sebum lepiej wnika we włosy.

► Zalety metody sebum-only

Dzięki intensywnemu szczotkowaniu w celu oczyszczania włosów zredukowana zostaje produkcja łoju oraz łój jest równomiernie rozprowadzany po całej długości włosów, aby w naturalny sposób pielęgnować je i chronić. Dodatkowo wspiera to ukrwienie i tym samym poprawia wchłanianie składników odżywczych. Wspiera to zdrowy, silny porost włosów i szybką regenerację komórek skóry głowy, zmniejsza wypadanie włosów i przywraca równowagę zarówno w przypadku zbyt suchej, jak i zbyt tłustej, skóry głowy. W zależności od upodobań intensywne szczotkowanie może być połączone z innymi łagodnymi metodami oczyszczania.

Sz szczególnie problematyczne typy włosów korzystają na oczyszczaniu samym sebum bez zastosowania sztucznych produktów

pielęgnacyjnych. Przede wszystkim opłaca się wypróbować tę metodę w przypadku zniszczonych, suchych włosów, które nie chcą się zregenerować nawet przy stosowaniu najmocniejszych produktów pielęgnacyjnych. Porowate włosy przy kolejnym myciu oddają wszystkie dostarczone pielęgnujące oleje i tłuszcze. Szczotkowanie pomaga na dłuższą metę także w przypadku szybko przetłuszczających się włosów lub przy powstających osadach woskowych. Zmniejsza się wtedy skłonność do rozdławiania się końcówek.

W zależności od typu włosów i wcześniejszej procedury pielęgnacyjnej osiągnięcie żądanego efektu szczotkowania może trochę potrwać. Warto jednak wytrzymać nawet w trudnych przypadkach, w których często poprawa jest długotrwała i w przyszłości możliwe może być zrezygnowanie z tradycyjnego mycia włosów i stosowania produktów pielęgnacyjnych.

► Wskazówki

- Bardzo długi i gęste włosy należy najpierw podzielić na pojedyncze kosmyki.
- Na początku sebum jest jeszcze gęste i trudno jest je rozprowadzić po długości włosów. W takim przypadku pomoże częstsze szczotkowanie.
- Dłuższe szczotkowanie i wywieranie większego ucisku nie jest konieczne i polecane, ponieważ przede wszystkim w fazie początkowej istnieje większe ryzyko zapalenia cebulek włosa przez silne podrażnienie skóry głowy i samych cebulek.

► Żadna metoda bez wyjątku

Najważniejsze jest dobre samopoczucie. Możesz więc łączyć szczotkowanie z metodą water-only oraz innymi łagodnymi metodami

oczyszczania, aby przetrwać fazę przejściową. Powinienes jednak w miarę możliwości ich unikać, aby niepotrzebnie nie przeciągać przedstawiania w czasie.

► Czyszczenie szczotki

Podobnie jak inne drewniane produkty, także szczotki powinny być wystawiane na działanie wilgoci jak najrzadziej i jak najkrócej. W przypadku szczotek do włosów trudno jest to osiągnąć, zwłaszcza w fazie przejściowej. Wtedy bowiem istnieje potrzeba usuwania nadmiaru łoju mechanicznie i za pomocą ciepła. Szczotka powinna być czyszczona najpóźniej po trzech dniach. W kolejnych etapach można robić to rzadziej.

Czyszczenie przebiega następująco:

1. Palcami usunąć włosy i kłęбки kurzu.
2. Tłuste pozostałości opłucz krótko zimną lub letnią wodą. W przypadku znacznej ilości łoju możesz użyć niewielkiej ilości szarego mydła lub mydła Aleppo.
3. Substancje czyszczące spłukuj w miarę możliwości zimną bieżącą wodą.
4. Po wilgotnym oczyszczaniu szczotki dobrze ją strzepnij i pozostaw do wyschnięcia, kładąc włosiem ku dołowi. Należy unikać źródeł ciepła, na przykład ogrzewania.

 smarticular.net/sebum-only

Naturalne odżywki do włosów

Określenie „odżywki do włosów” kojarzy nam się z dobroczynnymi produktami pielęgnacyjnymi, które prosto i szybko pielęgnują skórę i włosy po umyciu, wygładzają i nadają blask. Jednak konwencjonalne odżywki zawierają zazwyczaj substancje syntetyczne, takie

jak oleje mineralne i silikon, które tylko maskują problem zamiast zwalczać jego przyczynę.

Istnieje wiele możliwości pielęgnacji włosów prostymi, naturalnymi składnikami bez sztucznych dodatków. Naturalne odżywki wnikały we włosy i w ten sposób pielęgnują je o wiele dłużej. Z tego powodu nazywane są odżywkami „leave-in”.

► Rodzaje odżywek do włosów

Rozróżnia się odżywki kwaśne oraz odżywki z ekstraktów roślin leczniczych. Te pierwsze zawierają kwasy takie jak ocet czy sok z cytryny, które nadają odżywcę kwaśne pH. Dzięki temu zamykane są porowate łuski włosów, włosy stają się błyszczące i łatwiej je rozczesywać. Kwaśne odżywki mają zdolność do usuwania pozostałości syntetycznych szamponów przy regularnym stosowaniu przez kilka tygodni. Poleca się stosować je przede wszystkim w fazie przedstawiania na alternatywne produkty do pielęgnacji włosów.

Odżywki z roślinami leczniczymi to roztwory podobne do herbaty, które wykorzystują cechy zastosowanych roślin do pielęgnacji włosów. Końcowe opłukanie zimną wodą ponownie zamyka łuski włosów.



► Produkcja i stosowanie odżywek

Jeśli nie zaznaczono inaczej, składniki w poniższych przepisach należy wymieszać i przełożyć do butelki. Odżywki mogą być przechowywane w lodówce przez kilka dni.

Po umyciu wilgotne włosy należy połączyć odżywką lub, w przypadku dłuższych włosów, wykąpać je w misce wypełnionej odżywką. Na koniec należy wylać zawartość miski na skórę głowy. Odżywki nie trzeba spłukiwać. Zawień włosy w ręcznik i lekko je wyciśnij bez pocierania. Następnie włosy pozostaw do wyschnięcia lub delikatnie wysusz suszarką.

► Odżywka z octu jabłkowego

Najbardziej znana odżywa to odżywka octowa o stężeniu octu zależnym od typu włosów. Niska zawartość octu w delikatnej odżywce szybko się ulatnia, jednak wygładza włosy i nadaje im blask. Ta odżywka pomaga przy suchych i porowatych włosach bez wpływania na skórę głowy.

Dzięki dodatkowej dawce octu, do dwóch łyżek na litr wody, ta odżywka przy regularnym stosowaniu może dodatkowo rozwiązać problem łuszczącej i przetłuszczającej się skóry głowy.

Składniki:

- 1 l** wody
- 2 łyżeczki** octu jabłkowego (do 2 łyżek dla uzyskania intensywnej odżywki)
- 5 kropli** olejku eterycznego (opcjonalnie)

► Cytrynowa odżywka do włosów

Odżywka z sokiem z cytryny daje włosom blask i pomaga przy suchych i porowatych włosach oraz łuszczącej się i tłustej skórze głowy. W połączeniu ze światłem słonecznym ma lekkie działanie rozjaśniające.

Składniki:

- 1 l wody
- Sok z jednej cytryny

▶ Piwna odżywka do włosów

Odżywka z piwem to prosta, wszechstronna płukanka. Tak jak w przypadku octu również tutaj zapach piwa ulatnia się po około godzinie. Odżywka nadaje włosom blask i przeciwdziała przetłuszczaniu się włosów oraz ich wypadaniu.

Składniki:

- 250 ml piwa
- 500 ml wody

▶ Odżywka z mniszka

Odżywka z mniszka nadaje włosom blask, pomaga przy suchych i porowatych włosach oraz przeciwdziała łuszczeniu się i przetłuszczaniu skóry głowy.

Składniki:

- 2 garście kwiatów mniszka
- 1 l wody

Kwiaty wymieszaj z gotującą się wodą, pozostaw na 10 minut do naciągnięcia i odcedź. Ostudź i rozcieńcz 500 ml wody.

▶ Odżywka brzozowa lub kasztanowa

Zarówno liście brzozy jak i kasztanowca dają włosom blask i przeciwdziałają ich wypadaniu i łuszczeniu się. Ta odżywka ma lekkie działanie przyciemniające i nie nadaje się dla bardzo jasnych włosów.

Składniki:

1 łyżki rozdrobnionych liści brzozy lub kasztanowca
1 l wody

Wrzuć liście do garnka z wodą i gotuj pod przykryciem przez 10 minut. Ostudź i odcedź.

► **Odżywka z pokrzywy**

Wszechstronna pokrzywa daje włosom blask, pomaga przy przetłuszczających się włosach, swędzącej skórze głowy, łuszczeniu się i wypadaniu włosów. Ta odżywka lekko przyciemnia włosy i dlatego nie nadaje się do włosów jasnych.

Składniki:

8 łyżek rozdrobnionych liści pokrzywy
1 l wody

Gotuj pokrzywę w wodzie przez 5 minut, ostudź, odcedź i stosuj bez rozcieńczania.

► **Odżywka z czarnej herbaty**

Odżywka z czarną herbatą ma różne działanie w zależności od czasu naciągania. Dla lepszego ukrwienia skóry (np. przy wypadaniu włosów) wyciąg powinien naciągać przez maksymalnie 3 minuty – w przeciwnym razie zaczną przeważać w nim garbniki. Po naciąganiu przez co najmniej 5 minut herbata przeciwdziała łuszczeniu się oraz podrażnionej skórze głowy objętej stanem zapalnym. Bardzo długi czas naciągania (do 60 minut) powoduje, że odżywka wzmacnia naturalny, ciemny odcień włosów.

Składniki:

6 g czarnej herbaty
(do 30 g dla wzmocnienia koloru włosów)
1 l wody

Zalej herbatę wrzącą wodą i odstaw do naciągnięcia na 3-5 minut.

► Odżywka szalwiowa

Szałwia pomaga przy swędzącej i tłustej skórze głowy, przeciwdziała przetłuszczaniu się włosów oraz zmniejsza stan zapalny i działa antybakteryjnie.

Składniki:

4 łyżeczki startych liści szalwii
800 ml wody

Zioła wymieszaj z 300 ml wody i odstaw do naciągnięcia pod przykryciem na 4 godziny. Odcedź i rozcieńcz 500 ml zimnej wody.

► Odżywka rumiankowa

Rumianek działa intensywnie przeciwko tłustym włosom i stanom zapalnym skóry głowy. Jasne włosy zyskują ciepły ton, białe włosy mogą zyskać żółty odcień, a w przypadku innych kolorów włosów rumianek ma działanie rozjaśniające, szczególnie w połączeniu ze słońcem.

Składniki:

10-12 łyżeczek liści rumianku
lub 4 torebki herbaty rumiankowej
1 l wody

Rumianek zalej wrzącą wodą, pozostaw do naciągnięcia pod przykryciem na 15-30 minut i odcedź przez filtr do kawy, aby usunąć drobne swędzące włoski. Dla uzyskania działania wygładzającego stosuj odżywkę w temperaturze niższej niż temperatura pokojowa, ponieważ sam rumianek nie ma działania ściągającego. Ewentualnie dodaj ocet lub sok z cytryny.

► Odżywka z miętą pieprzową

Odżywka z miętą pieprzową odświeża i chłodzi, pomada przeciwko podrażnionej, swędzącej skórze oraz łuszczeniu się.

Składniki:

- 3 łyżki** świeżych liści lub 3 torebki
herbaty z mięty pieprzowej (ok. 6 g)
- 1 l** wody

Zioła zalej wrzącą wodą i odstaw na 10 minut do naciągnięcia, odsącz i stosuj po ostygnięciu.

Lecznice kuracje do włosów ze składników kuchennych

Codziennie mycie głowy, suszenie i układanie włosów na dłuższą metę szkodzi im. Wpływ środowiska, spaliny, chemiczna trwała ondulacja oraz farby do włosów także mają szkodliwe działanie. Skutkiem tego mogą być porowate, zniszczone, matowe, przetłuszczające się lub nawet wypadające włosy.

Poniższe kuracje z naturalnych (kuchennych) składników zastępują gotowe kuracje dostępne w sklepach. Łatwo się je przygotowuje, a po myciu włosów wciera się je w osuszone ręcznikiem włosy lub skórę głowy.

► Kuracja z olejem migdałowym

Mała porcja oleju daje zdrowy wygląd suchym, matowym włosom. Dodatkowo ciepły olej zapobiega blokowaniu pęcherzyków włosowych i przyspiesza wzrost włosów.

Składniki:

1-2 łyżki olej migdałowego (w zależności od długości),
ewentualnie oliwa z oliwek lub olej kokosowy

Stosowanie:

1. Wlej olej do małej szklanki i ociepl w kąpielii wodnej gorącą wodą bieżącą.
2. Ocieplony olej oszczędnie wmasuj w czyste, osuszone ręcznikiem włosy w łamliwe miejsca.
3. Owiń ręcznikiem i trzymaj w cieple przez godzinę.
4. Następnie dokładnie spłucz letnią wodą i delikatnym szamponem.

► Kuracja z kawą

Wiele produktów pielęgnacyjnych zawiera kofeinę, na przykład przeciwko pewnym rodzajom wypadania włosów. Ożywia ona skórę głowy i wspiera ukrwienie w okolicy cebulek włosów, aby lepiej przyjmowały one składniki odżywcze i pobudzały włosy do szybszego wzrostu. Jako że mielone ziarna kawy zawierają także oleje, ta kuracja nadaje się też dla suchych i zniszczonych włosów.

Składniki:

3-4 łyżeczki fusów kawy, ewentualnie 1 filiżanka
świeżo zaparzonego espresso

100 ml wody

Stosowanie:

1. Fusy umieścić w misce i zalej wrzącą wodą. Zostaw do naciągnięcia aż płyn stanie się czarny jak espresso. Ostudź.
2. Wmasuj w skórę głowy i owiń głowę ciemnym ręcznikiem na 30 minut.
3. Na koniec dokładnie spłucz letnią wodą.

► Kuracja z drożdżami

Drożdże zawierają dużą ilość witamin z grupy B, białka, minerałów oraz kwasu foliowego i pantotenowego. Dzięki tym składnikom zredukowane zostaje łuszczenie, a włosy łatwiej się rozczesuje. Białko i kwas foliowy mają pozytywny wpływ na tworzenie komórek. Odżywka ta poprawia ukrwienie skóry głowy, zaopatrzenie cebulek włosów oraz wzrost włosów.

Składniki:

- 1 opak.** suszonych drożdży
(lub ½ kostki świeżych drożdży)
- 100 ml** letniej wody

Stosowanie:

1. Drożdże dobrze rozpuść w wodzie.
2. Wmasuj w skórę głowy, a resztę wgnieć w końcówki.
3. Owiń włosy w ręcznik i pozostaw na 15 minut, a następnie dokładnie spłucz ciepłą wodą.

► Kuracja z mąką z ciecierzycy lub mąką żytnią

Również mąka z ciecierzycy i mąka żytnia dostarczają dużą ilość witamin z grupy B, białka, minerałów i innych substancji witalnych, takich jak kwas foliowy i kwas pantotenowy, które pobudzają

ukrwienie skóry głowy, pomagają przy łuszczącej się, suchej i swędzącej skórze głowy oraz wygładzają włosy.

W przypadku suchych włosów poleca się stosować mąkę pełnoziarnistą, ponieważ zawiera ona więcej tłuszczu niż biała mąka. Rodzaje mąki zawierające dużą ilość glutenu, na przykład mąka orkiszowa czy pszenna, mogą sklejać włosy i dlatego nie powinny być stosowane.

Składniki:

2-3 czubate łyżki mąki żytniej typu 1150
lub mąki z ciecierzycy, ewentualnie

1-2 łyżki pełnoziarnistej mąki żytniej

100-150 ml letniej wody

Stosowanie:

1. Wymieszaj mąkę i wodę na gładkie, rzadkie ciasto.
2. Rozprowadź masę równomiernie po włosach i skórze głowy i pozostaw na 5-10 minut.
3. Dokładnie spłucz ciepłą wodą.



W przypadku stosowania mąki pełnoziarnistej masa przed nałożeniem powinna odstać przez co najmniej 10 minut, aby z ziaren mogły uwolnić się dobroczynne substancje.

► Kuracja z mlekiem kokosowym

Ta kuracja nadaje się do suchych, porowatych włosów. Mleko kokosowe zawiera proteiny, kwasy tłuszczowe i żelazo. Te składniki nawilżają skórę głowy i zapobiegają łamaniu się włosów.

Składniki:

2-3 łyżki mleka kokosowego

Stosowanie:

1. Mleko kokosowe wmasuj w skórę głowy oraz końcówki i pozostaw na 15-20 minut.
2. Spłucz delikatnym szamponem.

► Kuracja ze skrzypem polnym

Skrzyp polny daje włosom napięcie, wspiera ukrwienie oraz gojenie swędzącej skóry głowy objętej stanem zapalnym. Ponadto kuracja ta wspiera porost włosów.

Składniki:

4 łyżki rozdrobnionego świeżego skrzypu polnego
(ewentualnie suszone zioła, np. dostępne
w aptekach)

400 ml wody

Stosowanie:

1. Wymieszaj zioła z wrzącą wodą, pozostaw na 20 minut i odsącz.

2. Ostudzoną mieszanekę rozprowadź po skórze głowy i włosach i wmasuj w skórę.
3. Pozostaw na kilka minut, następnie spłucz.

► Kuracja z pestek pigwy

Ta pigwowa kuracja nadaje się do cienkich, szybko przetłuszczających się włosów oraz łuszczącej się skóry głowy objętej stanem zapalnym, co często ma miejsce przy atopowym zapaleniu skóry oraz łuszczycy. Lecznicy żel z ziaren pigwy nawilża i wygładza porowate i łuszczące się komórki. Dodatkowo działa ochładzająco i przeciwzapalnie.

Składniki:

1 łyżka pestek pigwy

250 ml wody

Stosowanie:

1. Składniki zagotuj w garnku i gotuj przez 15 minut w niskiej temperaturze, aż masa uzyska konsystencję żelu.
2. Odcedź przez sitko, aby oddzielić ziarna.
3. Przecedzoną masę ostudź i wmasuj we włosy.
4. Pozostaw na 5-10 minut, a następnie dokładnie spłucz.

► Kuracja z ziemią lecniczną

Tłusta skóra głowy oraz włosy skorzystają z tej szybkiej kuracji. Ziemia lecniczna w krótkim czasie usuwa nadmiar tłuszczu i lekko wysusza skórę głowy, dlatego nie nadaje się do wszystkich typów włosów. Oczyszcza ona także zablokowane gruczoły łojowe.

Składniki:

5 łyżek ziemi lecnicznej

500 ml letniej wody

Stosowanie:

1. Wymieszaj ziemię i wodę na brązową, gęstą masę i rozprowadź po włosach i skórze. Jeśli końcówki włosów są suche, można ominąć ten obszar.
2. Po 5 minutach dokładnie opłucz letnią wodą.

► Kuracja z solą morską

Ta kuracja powinna być stosowana tylko przy szybko przetłuszczających się włosach i tłustej skórze głowy, ponieważ przy innych typach włosów może mieć działanie wysuszające.

Składniki:

1 łyżka soli morskiej lub innej soli
400 ml wody

Stosowanie:

1. Rozpuść sól w wodzie i wmasuj we włosy.
2. Owiń włosy ręcznikiem i pozostaw na 15 minut. Następnie dokładnie spłucz roztwór soli.

 smarticular.net/haarkuren

Miodowa pianka do włosów

Wszystko, czego potrzebujesz do stworzenia pianki do włosów dla zwiększenia ich objętości i wzmocnienia włosów, to dwa składniki: miód i woda. Wykonasz ją w łatwy sposób:

1. Wlej do butelki pół litra wody i łyżeczkę miodu i dobrze wstrząśnij.
2. Piankę rozprowadź na jeszcze wilgotnych włosach i dobrze wmasuj.
3. Następnie wysusz włosy lub pozostaw do wyschnięcia.



Wskazówka: Jeśli woda bieżąca w twoim regionie zawiera dużo wapnia, poleca się stosowanie wody destylowanej.

smarticular.net/honighaarfestiger

Żel do włosów kręconych z siemienia lnianego

Naturalny produkt do stylizacji włosów kręconych można łatwo stworzyć z siemienia lnianego. Potrzebujesz do tego:

20 g siemienia lnianego
500 ml wody
½ łyżeczki miodu

Żel stworzysz w następujący sposób:

1. Zagotuj siemię lniane i wodę, gotuj na średnim ogniu przez ok. 5 minut aż masa uzyska konsystencję białka.

2. Odcedź siemię lniane. W międzyczasie powinno się ono stać nieco gęstsze.
3. Do żelu z siemienia dodaj miód i ostrożnie wymieszaj.
4. W celu przechowywania wlej do butelki. Przechowuj w lodówce i zużyj w ciągu kilku dni.

Aby nadać formę swoim włosom, w zależności od długości rozetrzyj między dłońmi porcję wielkości orzecha laskowego lub włoskiego, wmasuj w wilgotne włosy i pozostaw do wyschnięcia.

Metodą prób i błędów odkryjesz, jaka ilość jest najlepsza dla twoich włosów. W razie potrzeby można zwiększać lub zmniejszać ilość wody.

 smarticular.net/leinsamen-haargel



Wosk do włosów

Produkty woskujące dostępne w sklepach są albo drogie albo oparte na wazelinie pozyskiwanej z ropy naftowej. Naturalną alternatywę można stworzyć szybko i łatwo. Przy użyciu tylko dwóch składników możesz przygotować wosk dopasowany do twoich potrzeb.

Do podstawowego przepisu potrzebujesz:

45 g masła shea

4 g wosku pszczelego

5-10 kropli olejku eterycznego o przyjemnym zapachu
(opcjonalnie, patrz: str. 16 – informacje
o olejkach eterycznych)

Zrobisz go w następujący sposób:

1. Ogrzej воск i masło shea w kąpielii wodnej do całkowitego rozpuszczenia.
2. Umieść kilka kropli na zimnym talerzu, aby sprawdzić konsystencję. W razie potrzeby dodaj воск lub masło i sprawdź ponownie.
3. Gotową mieszankę umieść w tyglu lub pustej puszcze po wosku i ostudź.
4. Podczas studzenia dodaj olejek eteryczny (opcjonalnie).
5. Pozostaw na kilka godzin do stwardnienia.

Wosk do włosów gotowy! Aby go użyć, weź w dłoń niewielką ilość wosku i ogrzej go, rozcierając w dłoniach. Nałóż na włosy i nadaj fryzurze żadaną formę. Zaczynij od niewielkiej ilości wosku, bo zbyt duża jego ilość może szybko skleić włosy.

Wskazówka: Jeśli włosy nie trzymają się wystarczająco, użyj większej ilości wosku. Szczególnie latem zaleca się stosowanie większej dawki wosku.



Farbowanie włosów bez chemii

Dzięki naturalnym środkom farbującym włosy zrezygnujesz z nieprzyjemnych, podrażniających chemikaliów i zaoszczędzisz pieniądze. Poniższe metody z wykorzystaniem składników kuchennych mają delikatne działanie, a rezultat ich stosowania może się różnić w zależności od wyjściowego koloru włosów. Po kilku próbach szybko odkryjesz, która metoda najbardziej ci pasuje i nadaje twoim włosom naturalny, pasujący do twojej urody odcień.

► Rozjaśnianie włosów sokiem z cytryny

Sok z cytryny delikatnie wybiela i w związku z tym może być stosowany do delikatnego rozjaśniania.

Działa to w następujący sposób:

1. Świeżo wyciśnięty sok z cytryny wymieszaj z niewielką ilością wody lub dla osiągnięcia mocniejszego rezultatu stosuj bez rozcieńczania.
2. Mieszanekę rozprowadź po włosach lub nanieś tylko na pojedyncze pasma.
3. Zapewnij włosom ciepło, na przykład przez owinięcie w ręcznik lub wystawienie ich na słońce. Światło słoneczne dodatkowo wzmacnia wybielające działanie.
4. Pozostaw na godzinę, a następnie spłucz.

Aby uzyskać bardziej intensywne rezultaty, możesz powtórzyć procedurę.

► Delikatne rozjaśnianie włosów rumiankiem

Dzięki swojemu naturalnemu działaniu wybielającemu także rumianek może być stosowany do rozjaśniania ciemniejszych odcieni

włosów. Kolor blond stanie się intensywniejszy, a białe włosy mogą zyskać żółty odcień. Procedurę przeprowadzisz w następujący sposób:

1. Zaparz litr herbaty rumiankowej i ostudź.
2. Wmasuj herbatę w głowę i ogrzej włosy przez godzinę, zawijając je w ręcznik lub wystawiając je na słońce.
3. Następnie opłucz i w razie potrzeby powtórz całość.

► Czerwone akcenty dla bujnej czupryny

Za pomocą buraka możesz uzyskać piękne, błyszczące akcenty. Wykonasz je następująco:

1. Sok z buraka wymieszaj z miodem, aby powstała lekko kremowa emulsja, którą bez problemu będzie można nałożyć.
2. Umyj włosy i nanieś emulsję na całe włosy lub na pojedyncze pasma. Możesz użyć rękawiczek, ponieważ plamy z buraka ciężko się zmywa.
3. W celu ogrzania włosów załóż na głowę ciemny ręcznik i pozostaw mieszankę na cztery godziny lub dłużej.
4. Opłucz ciepłą wodą.

► Złote pasma dla brązowych włosów

Brunetki mogą nadać blask swoim włosom dzięki liściom orzecha włoskiego. Działa to następująco:

1. Rozdrobnione liście zalej wodą i gotuj przez co najmniej 30 minut.
2. Wmasuj powstały wywar we włosy.
3. Owiń włosy ręcznikiem.
4. Pozostaw na około 40 minut, a następnie opłucz ciepłą wodą.

► Łupiny cebuli dla brązowych odcieni

Jeśli chcesz uzyskać ładny brązowy odcień, mogą ci w tym pomóc łupiny cebuli.

Naturalne farbowanie włosów przeprowadzisz w następujący sposób:

1. Dla włosów o średniej długości zagotuj około 100 g łupin cebuli w 250 ml wody.
2. Pozostaw do naciągnięcia aż płyn nabierzeżądanego koloru.
3. Odcedź łupiny i ostudź wodę.
4. Opcjonalnie dodaj żółtko jaja i wymieszaj. Zagęści to płyn i dodatkowo wypielęgňuje włosy.
5. Rozprowadź po włosach, wmasuj i w zależności od żądanej intensywności pozostaw na kilka minut lub dłużej.
6. Opłucz czystą wodą.
7. W razie potrzeby powtórz aż do osiągnięcia żądanej intensywności koloru.

 smarticular.net/haar-faerben

Pielęgnacja twarzy

Istnieje niezliczona ilość konwencjonalnych produktów do oczyszczania i pielęgnacji skóry twarzy. Jednak większość tych produktów zawiera substancje takie jak perfumy, konserwanty oraz oleje mineralne, które dla wrażliwej skóry są szkodliwe. Listy składników są długie, a my często nie wiemy, co kryje się pod tymi nazwami. Przy tym jednak nasza skóra nie potrzebuje chemicznego koktajlu, aby pozostać w zdrowiu. Zamiast tego przy oczyszczaniu i pielęgnacji skóry twarzy można sięgnąć po proste, naturalne środki. Są one dobre nie tylko dla skóry, ale także dla środowiska i twojego portfela.

Tonik do twarzy z płatków owsianych

Z płatków owsianych można wytworzyć naturalnie pielęgnujący tonik. Potrzebujesz:

- ½ szklanki** płatków owsianych
- 250 ml** przegotowanej wody
- czysta butelka do przelania toniku

Zrobisz go w następujący sposób:

1. Płatki owsiane wsyp do słoika i zalej wodą.
2. Odstaw na 24-48 godzin.
3. Przefiltruj płatki owsiane i przelej gotowy tonik do butelki.

Najlepiej przechowuj tonik w lodówce i zużyj w ciągu kilku dni.

🌐 smarticular.net/haferflocken-hautpflege

Tonik do twarzy z sody oczyszczonej do delikatnego oczyszczania

Wszechstronna soda oczyszczona nadaje się także do przemywania skóry twarzy. Tonik do twarzy możesz przygotować z trzech łyżek sody oczyszczonej i litra wody. Aby oczyścić twarz wlej niewielką ilość roztworu na wacik kosmetyczny i przemyj twarz jak zwykle. Ten produkt nadaje się do wszystkich typów skóry i można go stosować także do skóry wrażliwej.

Tonik do twarzy z octem jabłkowym

Ocet jabłkowy to naprawdę cudowny produkt do skóry – można go używać jako toniku do twarzy i płynu do demakijażu. W tym celu rozcieńcz ocet z wodą w stosunku 1:1. Nałóż mieszankę jak zwykle na płatek kosmetyczny (patrz: str. 77) i przetrzyj nim twarz.

Wskazówka: Rozcieńczony ocet jabłkowy podobnie jak roztwór sody oczyszczonej nadaje się do podstawowego oczyszczania twarzy. Uważaj, by roztwór nie dostał się do oczu.

Olej roślinny jako płyn do demakijażu

Mimo powszechnego poglądu, że płyny do demakijażu nie powinny zawierać oleju, istnieją dobre powody, by stosować w tym celu czysty olej roślinny: pielęgnuje skórę, dostarcza jej witamin, nawilża i jest o wiele tańszy niż produkty konwencjonalne. W przypadku tłustej skóry nadmierne odtłuszczanie tradycyjnymi produktami jeszcze bardziej pobudza produkcję łoju, zaś w przypadku suchej skóry produkty te usuwają cienką warstwę olejową, przez co skóra staje się jeszcze bardziej sucha.

Olej roślinny można łatwo wykorzystać do oczyszczania twarzy:

1. Nanieś niewielką ilość oleju palcami lub płatkim kosmetycznym (patrz: str. 77) na skórę i delikatnie wmasuj.
2. Pozostaw na minutę.
3. Na koniec usuń olej płatkim kosmetycznym lub myjką i letnią wodą.

Do tego szczególnie dobrze nadaje się oliwa z oliwek. W zależności od typu skóry możesz używać innych olejów, jak opisano na str. 102.

smarticular.net/demakeup-pflanzeoel

Płyn do demakijażu z trzech składników

Dla skutecznego usuwania makijażu wszelkiego rodzaju (zarówno zmywalnego wodą jak i wodoodpornego) potrzeba fazy wodnej i tłuszczowej, które są zawarte w większości komercyjnych produktów. Dlatego ten samodzielnie wytwarzany balsam składa się z wysokiej jakości oleju roślinnego i składnika wodnego. Jako że obie substancje naturalnie się ze sobą nie łączą, niezbędny jest także dodatkowo środek wiążący, czyli emulgator.



Składnik wodny

Jako składnik wodny może posłużyć zwykła przegotowana woda lub herbata ziołowa. Aby wzbogacić płyn do demakijażu substancjami pielęgnującymi, możesz użyć hydrolatu, na przykład wody różanej.

Olej roślinny

Aby usunąć wodoodporny makijaż, należy dodać olej. Stosuje się między innymi poniższe łagodne oleje roślinne:

- Olej z pestek moreli chroni i pielęgnuje suchą, zniszczoną skórę.
- Olej kokosowy szybko ściąga i ma działanie antybakteryjne.
- Olej jojoba jest szczególnie łagodny i dlatego nadaje się też do skóry wrażliwej, wykazuje się też długą trwałością.
- Olejek arganowy nadaje się do pielęgnacji wrażliwej skóry twarzy.
- Olejek rycynowy jest tradycyjnie uznawany za tajemnicę pięknych i długich rzęs. Aby jednocześnie korzystać z jego pielęgnujących cech podczas oczyszczania, zamień część lub całość oleju z przepisu na olej rycynowy.

Substancja wiążąca

Aby olej i woda połączyły się w emulsję, potrzebujesz jeszcze substancji wiążącej. My używamy ksantanu, jest on dobrze tolerowany, tani i nadaje przyjemną konsystencję.

Wskazówka: Jeśli chcesz zrezygnować z substancji wiążącej, przed każdym użyciem powinieneś dobrze wstrząsnąć mieszankę oleju i wody.

► Wytwarzanie płynu do demakijażu

Do przygotowania potrzebne są następujące składniki:

1 część wody, wody różanej,
ewentualnie herbaty ziołowej,
np. z nasion kopru włoskiego lub nagietka

1 część oleju roślinnego
Szczypta substancji wiążącej
(ok. 1-1,5% masy całkowitej)

Po prostu wlej wszystkie składniki do butelki i mocno wstrząśnij. Jeśli z czasem składniki się oddziela, być może konieczne będzie ponowne wstrząśnięcie.

Wskazówka: Jeśli masz nałożoną szminkę lub używasz wodoodpornego makijażu, warto zwiększyć ilość oleju do dwóch części oleju i jednej części składnika wodnego.



Trwałość tego płynu do demakijażu zależy od użytych składników. Powinieneś zwracać uwagę na datę minimalnej przydatności poszczególnych składników oraz na higienę miejsca pracy (patrz: str. 20). Przechowuj gotowy balsam w chłodnym i ciemnym miejscu, najlepiej w brązowej szklanej butelce w lodówce. Jeśli używasz wody, herbaty lub samodzielnie wytwarzanych hydrolatów, powinieneś zużyć płyn w ciągu tygodnia. Przy stosowaniu przemysłowo wytwarzanej wody kwiatowej trwałość produktu końcowego wynosi kilka tygodni.

 smarticular.net/make-up-entferner

Usuwanie makijażu płatkami owsianymi

Proste, ale skuteczne: łyżka płatków owsianych wymieszana z niewielką ilością letniej wody na papkę ochroni twoją skórę i usunie z twarzy resztki makijażu, brud i obumarłą, złuszczoną skórę.

Naturalny peeling do twarzy

Wiele przemysłowo wytwarzanych produktów peelingujących szkodzi człowiekowi i środowisku, ponieważ zawierają niebezpieczny mikroplastik. Możesz łatwo zrezygnować z tych produktów i zastąpić je własnym naturalnym peelingiem. Peelingi ułatwiają regenerację skóry poprzez mechaniczne usuwanie złuszczonych komórek.

► Peeling z płatków owsianych dla miękkiej skóry

Płatki owsiane mogą być stosowane nie tylko do oczyszczania, ale także pielęgnacji skóry. Wymieszaj dwie łyżki płatków owsianych z jedną łyżeczką płynnego miodu, a otrzymasz cudowny, naturalny peeling do twarzy. Jego działanie będzie najbardziej skuteczne, jeśli

naniesiesz go na skórę, delikatnie wmasujesz i na koniec opłuczysz czystą wodą.

► Naturalny peeling z olejem i solą

Do jego wykonania potrzebujesz dwóch składników:

- Wysokiej jakości oleju roślinnego (patrz: str. 102)
- Sól morskiej (lub cukru)

Oba składniki umieść w słoiku, aby powstała gęsta papka, i mocno wymieszaj lub wstrząśnij – gotowe. Peeling może stać przez kilka tygodni. Sól działa dezynfekująco i delikatnie usuwa martwe złuszczone komórki. Olej chroni skórę i zmiękcza ją.

► Peeling z octem jabłkowym

Poniższy peeling zapobiega powstawaniu pryszczki, odświeża i napina skórę. Możesz go stosować raz w tygodniu.



Potrzebujesz:

2 łyżki naturalnego ekologicznego octu jabłkowego

- letniej wody
- miski
- ręcznika
- ściereczki lnianej lub bawełnianej (np. gazy)

W ten sposób zastosujesz peeling:

1. Na dwie minuty połóż wilgotny, ciepły ręcznik na twarz, aby otworzyć pory.
2. Wlej ocet jabłkowy do miski z ciepłą wodą i namocz w roztworze cienki ręcznik.
3. Połóż ręcznik na skórę i obciąż go wilgotnym ręcznikiem.
4. Pozostaw ocet jabłkowy na pięć minut.
5. Dokładnie umyj twarz ciepłą wodą.

Na koniec możesz przetrzeć skórę jeszcze wilgotnym ręcznikiem. Uporczywe złuszczone komórki zostają bez problemu usunięte.

Tysiąc maseczek z dwóch składników

Otworzyć tubkę – nałożyć maskę – spłukać – gotowe. Małe jednorazowe opakowania z gotowymi maseczkami dostępne w drogeriach są całkiem praktyczne. Jednak również w nich znajdziemy składniki, które nie powinny dostawać się do naszej skóry. Względnie wysoka cena oraz śmieci w postaci opakowań sprawiają, że niekoniecznie są to produkty warte polecenia. Przy tym bardzo łatwo jest samodzielnie stworzyć maseczki do twarzy składające się z dwóch lub maksymalnie trzech składników.

W tym celu użyj jedną-dwie łyżki podstawowego składnika i w zależności od typu skóry iżądanego działania połącz go ze składnikiem przeciwzapalnym, oczyszczającym, ściągającym czy peelingującym. Stałe składniki, na przykład kawałki owoców czy warzyw można w zależności od konsystencji zetrzeć, zgnieść lub zblendować. Oczywiście możesz łączyć ze sobą więcej składników, aby uzyskać różnorodne działanie.

Wskazówka: Samodzielnie wytwarzane maski do włosów w związku z wykorzystaniem łatwo psujących się produktów powinny być przygotowywane na świeżo i od razu nakładane na twarz.

► Składniki podstawowe – nawilżające i odżywiające

Podstawę masek stanowi **1-2 łyżki jednego z poniższych składników podstawowych**. Nadają się one dla każdego typu skóry i dostarczają skórze nawilżenia, minerałów i witamin.



Możliwe składniki podstawowe

- Ogórek zielony
- Awokado
- Banan
- Twaróg
- Mleko, zsiadłe mleko
- Olej roślinny
- Jogurt
- Śmietana
- Aloes
- Miód
- Żółtko jaja

► Składniki pielęgnujące w zależności odżądanego działania

Dodatkowo wybierz jeden lub kilka składników pielęgnujących, aby otrzymać maskę dopasowaną do potrzeb twojej skóry:

Przeciwzapalne

- 1-2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżka ziemi lecnicznej
- 1-2 łyżeczki kakao
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka kurkumy

Oczyszczające skórę

- 1-2 średniej wielkości pomidory
- 1 garść truskawek
- ½ – 1 kostka drożdży
- 1 łyżka soku z cytryny lub pomarańczy
- 1-2 łyżki dyni (gotowanej), np. Hokkaido

Napinające skórę

- 1 jabłko – pół lub całe
(w zależności od wielkości)

- 1 białko jaja kurzego
- 1-2 łyżki puree lub soku marchwiowego
- 1 garść winogron
- 1-2 łyżki melona

Peelingujące

- 1 łyżka fusów kawy
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka otrębów migdałowych
- 1 łyżka startych orzechów

Wskazówka: Ocet jabłkowy i cynamon należy dawkować ostrożnie, aby uniknąć podrażnienia skóry oraz reakcji alergicznych. Można ewentualnie przeprowadzić test i sprawdzić, czy występuje alergia. W przypadku produktów spożywczych zawierających kwasy, takich jak owoce cytrusowe, pomidory i truskawki, warto przetestować tolerancję na produkty, stosując ich niewielką ilość.

Każda skóra jest inna. Szczególnie w przypadku skóry wrażliwej, chorób skóry oraz alergii zaleca się zachowanie ostrożności i na początek łączenie tylko dwóch składników. Zanim po raz pierwszy nałożysz maskę na twarz, możesz sprawdzić swoją tolerancję, nakładając niewielką jej ilość na małe miejsce na skórze (np. na szyję lub dekolte).

► Maski na twarz z dwóch składników – przykłady

Maska na suchą skórę

Składniki:

- 1 kawałek ogórka zielonego (ok. ćwiartka)
- 1 łyżka twarogu

Do przyrządzenia tej maski stosowane są dwa podstawowe składniki, aby dostarczyć skórze maksymalnego nawilżenia. W tym celu zblenduj łyżkę twarogu z kawałkiem ogórka. Nałóż maskę na twarz i spłucz ją letnią wodą po 15 minutach.

Maska przeciwzmarszczkowa

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 łyżka miodu

Drobno pokrój jabłko i wymieszaj z łyżką miodu na papkę. Nanieś na twarz i pozostaw na pół godziny, spłucz.

Maska na zanieczyszczoną skórę

Składniki:

- 2 pomidory
- 1 łyżka miodu

Z pomidorów i miodu możesz w mgnieniu oka stworzyć oczyszczającą maseczkę przeciw trądzikowi. Obierz pomidory i zgnieć je. Następnie pomidorową papkę możesz wymieszać z miodem lub zmiksować oba składniki. Naturalne składniki obecne w pomidorach odświeżają i oczyszczają skórę, a miód ma działanie przeciwzapalne.

Maska peelingująca

Składniki:

- 1 część cukru
- 1 część oliwy z oliwek

W celu wytworzenia maski wymieszaj cukier i oliwę z oliwek na pastę. Im większa ilość cukru, tym silniejsze działanie peelingujące. Nanieś maskę na twarz, delikatnie wmasuj i dokładnie spłucz.

Wskazówka: Mieszanaka nadaje się też do peelingu całego ciała. W tym przypadku poleca się zwiększyć ilość cukru.

Maska z płatków owsianych – pielęgnuje i odświeża

Aby skorzystać z pielęgnujących substancji zawartych w płatkach owsianych, zmiksuj dwie łyżki płatków i wymieszaj je z łyżką jogurtu naturalnego. Powstałą papkę możesz nałożyć na twarz tak, jak maseczkę tradycyjną. Pozostaw na ok. 10-15 minut i spłucz czystą wodą. Skóra stanie się odżywiona i wyczuwalnie bardziej miękka.

 smarticular.net/gesichtsmasken

Pielęgnacja twarzy wartościowym olejem roślinnym

Aby po oczyszczeniu wypielęgnować swoją skórę i dostarczyć jej ważnych składników odżywczych, zamiast kremów można stosować wartościowe oleje roślinne. Szczególnie dobrze w tym celu nadaje się olej migdałowy i kokosowy. Oba z nich są wskazane przy skórze wrażliwej lub ze skłonnością do nieczystości. Dodatkowo zostawiają one przyjemny aromat. Jako że jednak olej kokosowy wykazuje średnią komedogenność, czyli ma skłonność do zatykania porów, może też przeciążać zanieczyszczoną skórę. Jeśli twoja skóra ma skłonność do przesuszania, poleca się stosowanie oliwy z oliwek.

Wskazówka: Zawsze warto nanosić olej na wilgotną skórę lub przed nałożeniem wymieszać go z niewielką ilością wody. W ten sposób tworzy się emulsja, a olej optymalnie wnika w skórę. Dzięki temu

unikniesz pozostawienia na skórze oleistego filmu. W miarę możliwości testuj różne oleje, aby dowiedzieć się, który najlepiej pasuje do twojej skóry. Przegląd olejów roślinnych stosowanych w pielęgnacji skóry znajdziesz na stronie 102.

Nawilżanie aloesem

Żel aloesowy jest stosowany w wielu produktach pielęgnacyjnych ze względu na swoje działanie nawilżające i łagodzące. Zamiast kupować drogie kosmetyki możesz bezpośrednio nanosić na twarz świeży żel z liści aloesu i lekko go wmasowywać. Naturalny żel aloesowy idealnie nadaje się jako lekka codzienna pielęgnacja oraz jako balsam po opalaniu.



Płatki kosmetyczne wielokrotnego użytku

Na co dzień spotykamy się z mnóstwem produktów, które wyrzucamy. Wszystko zaczyna się już przy porannym prysznicu: ten, kto używa wacików do kremowania lub zmywania makijażu, wie, jak szybko zbiera się góra śmieci. Dodatkowo istnieje podejrzenie, że przetworzona bawełna, z której są wykonane, może wprowadzać do naszej skóry pestycydy. Płatki kosmetyczne wielokrotnego użytku są lepszą alternatywą, ponieważ można je prać w pralce, mają praktycznie nieograniczoną trwałość i nie produkują śmieci.

Dlaczego więc nie uszyć sobie płatków kosmetycznych z resztek materiałów? Takie resztki znajdują się w każdym domu, a wykonanie płatków jest dziecinnie proste!

► Szycie płatków kosmetycznych

Czego potrzebujemy?

- Cienkich skrawków materiałów, np. ze starych koszul, koszulek, bluz
- Grubszych skrawków materiałów, np. z ręczników, ścierek i podobnych tekstyliów
- Papieru, nożyczek, ołówka, szpilek



Materiały powinny być prane w co najmniej 60, a najlepiej w 90°C, aby po użyciu łatki zostały dobrze oczyszczone. Do każdego płátka użyj dwóch różnych materiałów, aby miał on grubszą i cieńszą stronę. Materiał bluzy ma tę zaletę, że po obu stronach ma różną strukturę, może być więc połączony raz z jednej, a raz z drugiej strony.

Tworzenie płatków kosmetycznych wielokrotnego użytku krok po kroku:

1. Narysuj żądany kształt na papierze i wytnij go, będzie to stanowiło szablon.
2. Przypnij szablon kilkoma szpilkami do materiału i wytnij odpowiedni kształt materiału.
3. Za pomocą szpilek połącz cienką i grubą stronę płátka.
4. Zszyj dookoła, najlepiej za pomocą szwu zygzakowego, aby materiał się nie rozszedł – gotowe!

Wskazówka: Jeśli jednocześnie przygotujesz większą ilość płatków, zaoszczędzisz częstego prania. Zużyte płatki możesz przechowywać w siatce do prania i prać w pralce.

 smarticular.net/kosmetikpads-naehen

► Samodzielne szydełkowanie płatków kosmetycznych

Jeśli nie masz maszyny do szycia, to żaden problem – wypróbuj szydełkowane płatki kosmetyczne! Te małe projekty są idealne także dla osób początkujących. Odrobina praktyki wystarczy, aby w mgnieniu oka stworzyć płatki kosmetyczne wielokrotnego użytku.

Aby stworzyć piękne płatki kosmetyczne, potrzebujesz możliwie grubego, miękkiego materiału. Najlepiej używaj tylko naturalnych

materiałów, na przykład bawełny, którą możesz bez problemu pracować także w wysokich temperaturach.

Do stworzenia płatków potrzebujesz:

- Resztek wełny lub innego materiału z włókien naturalnych
- Szydelko o grubości 3-4
- Dużej igły do haftowania z tępym końcem

Wskazówka: Jeśli posiadasz resztki wełny, które wydają ci się zbyt cienkie, możesz też szydełkować jednocześnie kilkoma kłębkami wełny. Dwa lub trzy włókna są grubsze niż jedno, a przy zastosowaniu wielu kolorów twoje płatki będą cudownie kolorowe.

W ten sposób krok po kroku stworzysz płatek kosmetyczny:

1. Zrób trzy dorabiane oczka. Możesz też zacząć od zwykłego kółka, wtedy w środku powstanie dziurka.
2. W każdym oczku umieść cztery słupki tak, aby w kolejnym okrążeniu powstało 12 słupków. Okrążenie zamknij oczkiem zamykającym.



3. Trzecie okrażenie zacznij od pełnych oczek i w każdym z 12 oczek umieść po 2 słupki. Ponownie zamknij okrażenie oczkiem zamykającym. Daje to 24 słupki w trzecim okrażeniu.
4. Czwarte okrażenie także zacznij od pełnych oczek i potem na zmianę twórz 2 słupki w jednym oczku i jeden słupek w następnym. Daje to 36 słupków w czwartym okrażeniu.
5. Odetnij nić z pewnej odległości i zamknij czwarte okrażenie przeciągniętym oczkiem zamykającym. Za pomocą igły do haftowania zszyj pozostałe końce nici poprzez wielokrotne przeciągnięcie nici przez już stworzone oczka.

W zależności od wełny oraz od tego, jak duży płatek chcesz wykonać, w punkcie piątym warto przeprowadzić jeszcze jedno okrażenie. W tym celu kontynuuj tworzenie kolejnych 54 słupków. Twój płatek kosmetyczny jest gotowy!

 smarticular.net/kosmetikpads-hackeln

Balsam do ust z mięty i cytryny

Poniższy odświeżający balsam do ust z miętą pieprzową i cytryną jest szczególnie dobroczynny latem, ale będzie przydatny również zimą. Dodatkowo mięta hamuje stany zapalne i poprawia ochronę skóry. Cytryna nadaje mięcie silny, aromatyczny, odświeżający zapach. Ponadto ma ona działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe i zapobiega stanom zapalnym.

Do wykonania balsamu potrzebujesz następujących składników:

20 g masła shea

10 g wosku pszczelego

20 ml olejku cytrynowego (oleisty wyciąg samodzielnie wytwarzany ze skórki cytryny, patrz: str. 171, nie mylić z cytrynowym olejem eterycznym)

- 10 kropli** eterycznego oleju z mięty pieprzowej
➤ pudełeczko po maści lub opakowanie
po balsamie w sztyfcie

Balsam do ust stworzysz w następujący sposób:

1. W szklance umieść olejek cytrynowy i воск pszczeli, i powoli ogrzej w kąpeli wodnej aż воск całkowicie się rozpuści.
2. Wmieszaj masło shea do uzyskania jednolitej masy.
3. Wyjmij szklanekę z kąpeli wodnej i wylej kilka kropli mieszanki na zimny talerz, aby sprawdzić konsystencję. Jeśli balsam jest zbyt płynny, dodaj trochę wosku pszczelego. Jeśli jest zbyt gęsty, dodaj olejku i sprawdź ponownie.
4. Na koniec dodaj olej miętowy.
5. Gotowy balsam do ust przelej do małego pudełeczka lub sztyftu po balsamie i ostudź.

Wskazówka: Zamiast olejku cytrynowego możesz użyć także olejku jojoba lub olejku migdałowego. Oba te oleje nadają się do pielęgnacji suchych ust i dają długo utrzymującą się wilgoć.

🌐 smarticular.net/lippenbalsam-minze-zitrone



Pielęgnujący balsam do ust z miodem

Cynamon, wanilia i cytryna to składniki prawie każdego ciasta bożonarodzeniowego. Jako składniki naturalnych kosmetyków pielęgnuje i nadaje ładny aromat, na przykład w samodzielnie wytwarzanym balsamie do ust.

Do tego przepisu potrzebujesz:

30 g oleju kokosowego

10 g wosku pszczelego

1 łyżeczka miodu

1 szczypta cynamonu, ewentualnie miąższu z laski wanilii

➤ słoik lub pudełko po maści do przechowywania

Wykonasz go w następujący sposób:

1. Olej kokosowi i wosk pszczeli włóż do małego słoika, na przykład po dżemie.
2. Słoik powoli ogrzej w kąpielii wodnej aż wszystkie składniki się rozpuszczą.
3. Kiedy składniki będą płynne, dodaj miód i cynamon lub wanilię i dokładnie wymieszaj.



4. Dla sprawdzenia konsystencji wylej kilka kropli mieszanki na zimny talerz i ostudź. Balsam powinien być twardy i w kontakcie ze skórą delikatnie się rozpuszczać. W razie potrzeby dodaj olej kokosowy lub воск, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
5. Gotowy balsam przelej do pudełeczka i całkowicie ostudź.

Jeśli miód osadzi się na dnie, podczas stygnięcia mieszaj tak długo aż składniki zaczną zastygać. Dopiero wtedy przelej masę do pudełeczka. Gotowy balsam do ust może być stosowany przez kilka miesięcy. Sprawdzi on, że twoje usta będą przyjemnie miękkie i będzie chronił je przed wysychaniem i pękaniem. Inne zapachy możesz uzyskać przez zastąpienie wosku pszczelego ok. 15 gramami masła shea lub masła kakaowego.

Wskazówka: Około jedna osoba na 50 wrażliwie reaguje na cynamon zawarty w naturalnych kosmetykach. W przypadku stwierdzonej nadwrażliwości podczas przygotowywania balsamu omiń cynamon.

 smarticular.net/lippenbalsam-honig

Higiena jamy ustnej

Zdrowe, nieskazitelne zęby są uznawane za symbol statusu. Myjemy je co najmniej dwa razy dziennie. Dokładne mycie zębów jest warunkiem profilaktyki chorób, stanów zapalnych i brzydkiego zapachu z ust. Z tym celu większość z nas używa pasty do zębów, która powinna spełniać następujące zadania:

- delikatnie czyścić zęby
- pielęgnować dziąsła
- zapobiegać nieprzyjemnemu zapachowi
- przyjemnie smakować.

Ale jakie składniki znajdują się w tubce? Oprócz kontrowersyjnego fluoru znajduje się tam często laurylosiarczan sodu (podrażnia skórę i wywołuje alergie), a także parabeny (alergizujące, być może wywołujące raka). To wystarczy, aby zastanowić się nad alternatywnymi produktami. Wiele ze składników nie jest bowiem niezbędnych i da się je zastąpić nieszkodliwymi substancjami. W tym rozdziale dowiesz się, jak pielęgnować zęby i dziąsła naturalnymi środkami i jak chronić się przed chorobami.



Pasta do zębów z olejem kokosowym i sodą oczyszczoną

Za pomocą niewielu składników możesz samodzielnie stworzyć prostą, ale skuteczną pastę do zębów.

Potrzebujesz do tego:

4-5 łyżek oleju kokosowego

2-3 łyżki drobnej sody oczyszczonej

Higiena
jamy ustnej

Olej kokosowy działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo i przeciw pasożytniczo. Ma przyjemny smak i dba o odpowiednią konsystencję pasty do zębów.

Soda oczyszczona działa jak substancja ściągająca, wybiela zęby i jest w stanie wytworzyć lekko zasadowe pH w jamie ustnej. Neutralizuje kwasy wywołujące próchnicę.

Ważne: Do tego przepisu wykorzystuj tylko bardzo drobną sodę oczyszczoną. Gruboziarnistą sodę należy najpierw zmielić w młynku lub młyńcu.



Pastę do zębów stworzysz w ten prosty sposób:

1. W kąpielii wodnej delikatnie ogrzej olej kokosowy, jeśli jest on zbyt stały.
2. Kiedy zacznie się rozpuszczać, wyjmij go z kąpielii wodnej, dodaj sodę oczyszczoną i wymieszaj. Ostudź do momentu, aż powstanie kremowa pasta, w której oba składniki zostaną dobrze wymieszane.
3. Przelej w odpowiedni pojemnik.

Trwałość pasty określa się na podstawie daty ważności oleju kokosowego. Aby uchronić pastę do zębów przed zarazkami, warto używać szpatułki do wyjmowania pojedynczych porcji.

Olej kokosowy staje się płynny w temperaturze 23-26°C. Jeśli będziesz przechowywać pastę w około 20°C, na przykład w pobliżu okna, pozostanie ona gładka, a soda oczyszczona nie będzie osadzać się na dnie.

► Możliwości modyfikacji

Istnieje wiele możliwości na modyfikacje pasty do zębów według twoich upodobań:

- Drobnno mielona ziemia lecnica pomaga dodatkowo przeciwko uporczywym przebarwieniom zębów.
- Ksylitol (cukier brzozy) poprawia smak i pomaga zapobiegać próchnicy.
- Kurkuma przyczynia się do zwalczania przebarwień. Nie powinna być jednak stosowana na uszkodzone zęby, na przykład drobne rysy na szkliwie.
- Suszone zioła i przyprawy, takie jak cynamon, tymianek, szalwia, rumianek, anyż gwiazdkowaty itd. nadają świeży smak

i hamują stan zapalny. Zmiel je bardzo drobno w moździerzu i razem z sodą oczyszczoną dodaj je do oleju kokosowego.

- Lecznicze zioła możesz dodać także w formie olejku eterycznego. Do nadania miętowego aromatu nadaje się na przykład miętowy olejek eteryczny.

 smarticular.net/zahnpasta-natron

Rozjaśniający proszek do czyszczenia zębów z kasztanami

Kolejną naturalną, skuteczną alternatywę dla tradycyjnej pasty do zębów stanowi samodzielnie wytwarzany proszek do zębów. W tym celu możesz wykorzystać uzdrawiające moce kasztanowca pospolitego.

Do przygotowania przepisu podstawowego potrzebujesz tylko następujących składników:

- 3 łyżeczki** białego proszku kasztanowego z obranych, ususzonych kasztanów
- 1 łyżeczka** drobnej sody oczyszczonej
- 3-5** suszonych liści szalwii



Wszystkie składniki zmiel drobno w młynku lub mikserze, aby otrzymać gotowy proszek. W zamykanym słoiku może być on przechowywany przez kilka miesięcy. W celu umycia zębów nabierz szpatułką niewielką ilość proszku na wilgotną szczoteczkę do zębów i myj jak zwykle.

► Wskazówki

- Kasztany zawierają saponinę (substancję podobną do mydła), więc podobnie jak orzechy piorące mogą być używane do prania. W ten sam sposób czyszczą one zęby. Dodatkowo proszek dezynfekuje, hamuje stany zapalne i wzmacnia tkankę.
- Soda oczyszczona rozjaśnia zęby i neutralizuje szkodzące zębom kwasy oraz nieprzyjemny zapach.
- Szałwia jest uniwersalną rośliną leczniczą, która ma szczególnie dobre działanie w pielęgnacji zębów. Dezynfekuje, napina dziąsła i wspiera gojenie się ran i stanów zapalnych.

Dodatkowo do proszku do czyszczenia zębów możesz dodać wiele innych składników. Poniżej przedstawiamy niektóre z nich:

- Liście mięty nadają świeży smak.
- Cynamon hamuje namnażanie drobnoustrojów, likwiduje zapachy i poprawia smak.
- Proszek z goździków neutralizuje zapachy, napina dziąsła i dzięki olejowi eterycznemu polecany jest przy stanach zapalnych.
- Ksylitol (cukier brzozy) jest alternatywą dla cukru, która pomaga zapobiegać rozwojowi próchnicy.
- Sól jest klasykiem wśród składników proszku do czyszczenia zębów. Wedle upodobań można dodać sól z fluorem lub bez niego.

- Kwas krzemowy w formie proszku jest substancją budulcową dla zębów i dziąseł. Działa także jak środek przeciwbrylający i zapobiega powstawaniu grudek.

🌐 smarticular.net/zahnputzpulver-kastanien

Płyn do płukania ust przeciwko próchnicy i nieprzyjemnemu zapachowi

Niniejszy przepis na samodzielnie produkowany płyn do płukania stanowi idealną bazę dla zdrowych zębów i świeżego oddechu. Dzięki zawartemu ksylitolowi (cukrowi brzożowemu) przeciwdziała dodatkowo rozwojowi próchnicy.

Do jego stworzenia potrzebujesz:

500 ml letniej wody

40 g ksylitolu (cukru brzożowego)

2 łyżeczki sody oczyszczonej

10 kropli olejku eterycznego,

na przykład mięty pieprzowej

- pustej szklanej butelki (idealnie o pojemności 750 ml)

W celu stworzenia płynu do płukania umieść po prostu wszystkie składniki w butelce, zamknij i mocno wstrząśnij. Po kilku minutach wszystkie składniki rozpuszczą się w wodzie – płyn do płukania ust jest gotowy!

Rano i wieczorem po myciu zębów bierz mały łyk płynu i płucz zęby przez około minutę ze wszystkich stron.



Wskazówka: Przy regularnym stosowaniu płyn ten zmniejsza tworzenie się kamienia nazębnego. Dodatek kilku kropli oleju z mięty pieprzowej daje płynowi świeży smak i dba o przyjemny oddech.

 smarticular.net/mundspuelung

Płyn do płukania ust z płatkami róży

Zanim w przypadku zapalenia dziąseł lub aft sięgniesz po środek przeciwbólowy, spróbuj jeszcze złagodzić dolegliwości przyjemnie pachnącą mieszkanką płatków róży i herbaty. Zawarte w niej garbniki hamują stany zapalne i w związku z tym są wyjątkowo skuteczne przy drobnych rankach i stanach zapalnych w obrębie jamy ustnej i gardła.

Aby stworzyć przeciwzapalną herbatkę z płatków róży oraz innych ziół wymieszaj wszystkie poniższe suszone zioła w jednakowej ilości:

- płatki róży
- liście malwy
- owoce tarniny
- liście szalwii
- zioło rzepiku



Aby przygotować herbatę wymieszaj łyżkę mieszanki ziołowej z 250 ml wrzącej wody. Czas naciągania wynosi 10 minut.

Wywar może być pity jako herbata lub stosowany jako płyn do płukania ust. Lekko drapiące uczucie w ustach świadczy o działaniu płynu, ponieważ garbniki mają działanie ściągające, które stanowi barierę ochronną przed drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Do herbatki różanej nadają się wszystkie rodzaje róży, również te ogrodowe, o ile nie były one przyskane środkami ochrony roślin. Silnie pachnące gatunki mają więcej substancji czynnych niż te o delikatniejszym zapachu. Szczególnie polecane są stare gatunki róży, na przykład róża damasceńska, róża stulistna, róża francuska czy róża dzika.

🌐 smarticular.net/rosenblueten-mundspuelung

Olej do zębów z ziołami leczniczymi

Ten, kto chce całkowicie zrezygnować z pasty do zębów i chce pielęgnować zęby delikatnie i naturalnie, powinien wypróbować samodzielnie wytwarzany olej do zębów! Może być on stosowany do mycia zębów zamiast pasty do zębów i jest całkowicie wolny od sztucznych dodatków, szczególnie fluoru. Nieprzypadkowo w medycynie ajurwedyjskiej olej do zębów jest z powodzeniem stosowany od tysięcy lat.



Do przygotowanie oleju do zębów potrzebne są tylko dwa składniki:

100 ml oleju roślinnego, najlepiej oliwy z oliwek
30-40 g świeżych ziół, np. natki pietruszki lub szatwii

Pietruszka szczególnie dobrze nadaje się do tego przepisu, ponieważ dodatkowo wspiera naturalnie odtruwanie przez błony śluzowe oraz usuwa nieprzyjemny zapach.

Produkcja oleju do zębów jest bardzo prosta:

- Grubo posiekaj natkę pietruszki (ewentualnie z innymi ziołami).
- Zioła dodaj do oleju i zmiksuj na najwyższych obrotach.
- Gotowy olej wlej do czystego słoika lub szklanki.

Olej jest gotowy, kiedy zioła są bardzo rozdrobnione i powstaje gładka pasta. W lodówce olej może być przechowywane przez 4-6 tygodni.

Przed zastosowaniem oleju należy dobrze wstrząsnąć butelką, aby wymieszać oddzielone składniki. Olej może być stosowany zarówno do mycia jak i olejowania zębów.

 smarticular.net/zahnoel

Ssanie oleju dla naturalnie zdrowych zębów

Być może słyszałeś już przysłowie: „usta są bramą do zdrowia”. Dotyczy to przede wszystkim odżywiania, ale także higieny jamy ustnej. Prostym i tanim środkiem na przeciwdziałanie bakteriom, które powodują próchnicę i zapalenie dziąseł, jest tak zwane „ssanie oleju”. Ta alternatywna ajurwedyjska metoda jest stosowana, aby nie wpuścić do organizmu zarazków chorobotwórczych. Bakterie i substancje trujące bytujące w przestrzeniach międzyzębowych są wiązane i wydalane razem z olejem.

Przed ssaniem oleju należy oczyścić język. Weź do buzi łyżkę ekologicznego oleju sezamowego, ekologicznego oleju kokosowego lub samodzielnie wytworzonego oleju do zębów (patrz: str. 92) i płucz przez kilka minut (najlepiej przez 15-20 minut) w ustach. Poruszaj olejem w ustach. Pod koniec mieszanka oleju i śliny stanie się coraz rzadsza i będzie miała jasny kolor. Możesz wtedy wypłuć olej na chusteczkę higieniczną i wyrzucić do kosza, żeby nie zaśmieszać kanalizacji.

Po zastosowaniu poleca się kilkukrotne przepłukanie ust wodą. Regularne ssanie oleju nie zastępuje jednak mycia zębów i stosowania nici dentystycznej.

 smarticular.net/oelziehen

Domowe produkty przeciwko zapaleniu dziąseł

Osoby często cierpiące na zapalenie dziąseł wiedzą, jak bolesne mogą być małe rany w jamie ustnej. Chodzi tu o ostre choroby dziąseł wywoływane zazwyczaj przez bakterie. Choroby te mogą mieć różne przyczyny. Niewystarczająca lub niewłaściwa higiena jamy ustnej, złe odżywianie, skłonności, stres, osłabiony układ odpornościowy, ale także wahania hormonalne mogą być przyczyną chorób.



Naturalna apteka oferuje wiele środków leczniczych, które sprawdzają się przy zapaleniu dziąseł i sprawiają, że w większości przypadków drogie leki z apteki stają się zbędne. Niektóre z nich masz z pewnością w domu!

► Sól

Zwykła sól kuchenna pomaga przy zapaleniu dziąseł i bólu zębów. Wymieszaj jedną lub dwie łyżeczki soli w szklance z ciepłą wodą i przez około 2 minuty trzymaj ten antyseptyczny roztwór w ustach. Ważne jest to, aby następnie dobrze wypłuć mieszkankę, ponieważ skoncentrowany roztwór soli może powodować nudności i wywoływać wymioty!

► Ocet jabłkowy lub cytryna

Ocet jabłkowy, ekologiczny lub wytworzony samodzielnie, zmniejsza stany zapalne, goi rany, podobnie jak sól, pobudza produkcję śliny. Wymieszaj dwie łyżeczki octu jabłkowego w szklance wody, mocno płucz tym płynem usta. Podobnie jak w przypadku innych kwaśnych produktów spożywczych warto po takim zabiegu poczekać z myciem zębów minimum 30 minut. Tyle czasu potrzebuje organizm, aby ponownie w naturalny sposób zdemineralizować szkliwo. Sok z cytryny stosuje się w ten sam sposób.

► Czosnek

Czosnek należy do najbardziej wszechstronnych roślin leczniczych. Jest on skutecznym domowym środkiem przy wielu chorobach. W przypadku zapalenia dziąseł bardzo skuteczne są jego składniki o działaniu

przeciwzapalnym i antybakteryjnym. Połóż plasterek świeżego czosnku w dotkniętym chorobą miejscu i pozostaw na jakiś czas.

► Przyprawy i zioła

Cynamon jest bardzo zdrowy nie tylko jako przyprawa – także w formie płynu do płukania ust skorzystasz z jego właściwości wspierających gojenie się ran. Wymieszaj łyżeczkę cynamonu w proszku z wrzącą wodą. Ostudź herbatę i porządnie przepłucz jamę ustną.

Wiele przypraw i ziół zawiera substancje przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające, przeciwbakteryjne i wspierające gojenie ran. Możesz je stosować w formie herbaty, aby przeciwdziałać zapaleniu dziąseł. Najbardziej skuteczne jest płukanie gardła mocną herbatą z goździków, mięty pieprzowej, lawendy, szalwii lub rumianku.

► Olejek drzewa herbacianego

Warto także rozpuścić trzy krople olejku drzewa herbacianego w szklance wody i używać tego roztworu jako płynu do płukania ust. W tym celu zastosuj tylko takie olejki eteryczne, które nadają się do zastosowania wewnętrznego (mają one odpowiednie oznaczenie). Jeśli nie jesteś pewien, że nie masz alergii na olejek z drzewa herbacianego, zaleca się uprzednie wykonanie testu alergicznego.

► Nadtlenek wodoru

Nadtlenek wodoru często stosowany jest jako silny, uniwersalny środek dezynfekujący do leczenia ran i chorób skóry. W porównaniu z konwencjonalnymi środkami dezynfekującymi jest on o wiele bardziej przyjazny dla środowisk i dlatego częściej można go spotkać jako środek domowy. Zawsze używaj nieszkodliwego trzyprocentowego

roztworu nadtlenku wodoru! Roztwory o wyższym stężeniu mogą powodować poparzenia chemiczne.

W przypadku zapalenia dziąseł wymieszaj trzyprocentowy roztwór nadtlenku wodoru z wodą w stosunku 1:1 i stosuj go jako płyn do płukania ust. Również tutaj obowiązuje podstawowa zasada – po zakończeniu płukania wypluj roztwór!

 smarticular.net/zahnfleischentzuendung

Domowe produkty przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi z ust

Szybką pomoc przy nieprzyjemnym zapachu z ust obiecują przeciwbakteryjne płyny do płukania zawierające substancję czynną – chlorheksydynę. Jednak jako że nie rozróżniają one między dobrymi a złymi bakteriami, dalej pogłębiają brak równowagi błony śluzowej jamy ustnej i przy dłuższym stosowaniu przyczyniają się do tworzenia nieładnych przebarwień na zębach.





Lepszymi alternatywami przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi z ust są domowe środki, dzięki którym zneutralizujesz bakterie będące przyczyną problemu i przywrócisz równowagę flory bakteryjnej jamy ustnej. Nie zastąpią one jednak dentysty. Tylko on może ustalić przyczynę i trwale ją usunąć.

► Herbata ziołowa jako płyn do płukania ust

Aby stworzyć antybakteryjną mieszanekę ziołową, możesz użyć suszonych liści szalwii lub kwiatów rumianku, świeżych liści bazylii oraz czarnej herbaty. Stwórz mocny wyciąg herbaciany z tych ziół, ostudź go, a następnie dokładnie przepłucz nim zęby oraz gardło.

► Płyn do płukania ust z sodą oczyszczoną

Soda oczyszczona wiąże zapachy, a do tego jest tania i nie ma skutków ubocznych. Przepis znajdziesz na str. 90.

► Woda cytrynowa

Świeży sok z cytryny pomaga wyeliminować bakterie gnilne. Do stworzenia odświeżającego płynu do płukania jamy ustnej wystarczy sok z połowy cytryny rozpuszczony w szklance wody. Pamiętaj, aby po płukaniu ust na co najmniej 30 minut wstrzymać się od mycia zębów, aby zapewnić remineralizację szkliwa zębów.

► Olej z drzewa herbacianego

Olej z drzewa herbacianego jest wszechstronnym środkiem domowym o działaniu antybakteryjnym. Wystarczy 2-3 krople na szklankę wody, a otrzymasz skuteczny płyn do płukania ust przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi. Płyn ten pomaga także przy zapaleniu dziąseł.

► Żucie przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi

Gumy do żucia pomagają zneutralizować szkodliwe dla zębów kwasy. Pobudzają one produkcję śliny i mogą przyczynić się do minimalizacji nieprzyjemnego zapachu. Jeśli wolałbyś zrezygnować z zawartych w nich substancji słodzących, jako alternatywa może posłużyć ci żucie korzenia lukrecji. Zawarte w korzeniu izoflawony hamują rozwój złych bakterii w jamie ustnej. Osoby pijące kawę mogą na przykład rozgryzać nasiona kawy, które wiążą zapachy.

Czy masz w domu doniczkę natki pietruszki lub mięty pieprzowej? Jeśli tak, żuj kilka razy dziennie ich świeże liście, aby odświeżyć swój oddech olejkami eterycznymi zawartymi w ziołach.

 smarticular.net/mundgeruch

Pielęgnacja skóry

Skóra jest największym narządem odtruwającym nasz organizm i jako pierwsza wystawiona jest na wpływy środowiska, dlatego jej naturalna pielęgnacja jest tak ważna. Jako że gotowe produkty tylko łagodzą objawy różnych problemów skórnych, np. suchości, uczucia napięcia czy podrażnień, a nie zwalczają ich objawów, bardzo szybko uzależniamy się od balsamów, kremów i innych tego typu produktów. Naturalne alternatywy rozpieszczą twoją skórę i dadzą ci możliwość ponownego odkrycia i wzmocnienia zdolności do samoregulacji. W idealnym przypadku z czasem ilość niezbędnych produktów pielęgnacyjnych będzie się zmniejszać lub zostanie zredukowana do zera. Po prostu wypróbuj, które z poniższych alternatyw są najlepsze dla twojej skóry.



Oczyszczanie skóry octem jabłkowym

Rozcieńczony roztwór octu jabłkowego może być szczególnie pomocny przy zanieczyszczonej i tłustej skórze. Każdy inny typ skóry również skorzysta z tego wspierającego ukrwienie oczyszczania.

Oczyszczanie przeprowadzisz w następujący sposób:

1. Wymieszaj 2-3 łyżki ekologicznego octu z litrem wody.
2. Po normalnym oczyszczaniu nanieś mieszkankę myjką na skórę i delikatnie wetrzyj płyn.
3. Osusz skórę ręcznikiem.

Mały leksykon olejów do pielęgnacji skóry

Oleje roślinne to tłuste oleje pozyskiwane z części roślin. W przeciwieństwie do olejków eterycznych zawierają dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo zawierają inne prozdrowotne substancje, na przykład witaminy i polifenole. Te substancje mają działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i przeciwpasożytnicze – dla skóry to prawdziwy zastrzyk młodości. Chronią i pielęgnują skórę oraz spowalniają proces starzenia się. Dlatego też oleje są głównym składnikiem wielu ekologicznych kremów, maści i olejków do masażu. Ale wartościowe oleje znajdują zastosowanie także w samodzielnie wytwarzanych dezodorantach, kosmetykach oraz produktach do mycia zębów.

Przy tak dużej ilości możliwości ważne jest znalezienie optymalnego oleju dla konkretnego celu. Wbrew pozorom oleje nadają się nie tylko do skóry suchej, ale także do innych typów skóry. Mogą być z powodzeniem stosowane do pielęgnacji suchej, wrażliwej, dojrzałej i tłustej skóry oraz skóry z zanieczyszczeniami i mogą zastąpić drogie lub sztuczne produkty.



Do pielęgnacji skóry stosuje się niewielką ilość czystych olejów roślinnych. Tylko w ten sposób stworzą one emulsję, zostaną dobrze wchłonięte przez skórę i nie pozostawią tłustego filmu.

Również podczas opracowywania przepisów na kremy, maści itp. warto sięgać po lokalne oleje. Poniższa lista pomoże ci świadomie wybierać odpowiednie składniki do samodzielnie wytwarzanych kosmetyków.

► Oleje roślinne dla naturalnych kosmetyków DIY

Aby lepiej zrozumieć działanie poszczególnych olejów, warto zapoznać się z różnymi ich cechami.

Wrażliwość na światło – daje informacje o tym, czy dany olej nadaje się do stosowania na dzień czy na noc. Podczas gdy niektóre oleje mogą być bez problemu wystawiane na słońce, inne – przynajmniej bez dodatku olejów stabilizujących – zaczynają szybko się utleniać.

Zdolność do rozprzestrzeniania – informuje o tym, jak szybko olej rozprowadza się po skórze. Pod tym względem stosujemy model Heike Käsera*, który jest wyjątkowo praktyczny jeśli chodzi o kosmetyki naturalne. Idealne przepisy zawierają mieszankę olejów o niskiej, średniej i wysokiej zdolności do rozprzestrzeniania się. Z jednej strony obiecują one szybkie wchłanianie i przyjemne uczucie skóry, a z drugiej strony długo utrzymujące się wypielęgnowanie.

Komedogenność – mówi, jak dużą skłonność do wywoływania zaskórników mają poszczególne oleje. Silnie komedogenne oleje nie nadają się do zanieczyszczonej skóry, ale w przypadku dojrzałej i suchej skóry gwarantują szczególnie głęboką pielęgnację.

* Käser, Heike: Naturkosmetische Rohstoffe: Wirkung, Verarbeitung, kosmetischer Ainsatz, wydanie 2., 2011.

► Oleje do suchej skóry

Sucha skóra swędzi, łuszczy się, ma skłonność do zaczerwienień i napięć. Dlatego tak ważne jest głębokie odżywianie skóry i regularna jej regeneracja. Poniższe oleje nadają się do tego najlepiej.

Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek pomaga łagodzić podrażnioną skórę. Ma delikatne działanie przeciwzapalne, wspiera elastyczność oraz wzmacnia tkankę łączną. Jako że oliwa z oliwek pozwoli wchłania się w skórę, nadaje się dobrze jako olejek do masażu.



Konsystencja	płynna, nadaje się jako olej bazowy
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	silnie komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	bardzo silny, ale w mieszankach olejowych staje się łagodniejszy
Składniki	szczególnie jednonienasycone kwasy tłuszczowe, polifenole, witamina A, E i K
Pochodzenie	południowa Europa i północna Afryka

Olej lniany

Olej z siemienia lnianego łagodzi stany zapalne, lekko dezynfekuje i poprawia ukrwienie skóry. Z powodu swojego działania regenerującego olej lniany jest dobrym wyborem także przy małych pęknięciach oraz uszkodzeniach skóry po intensywnym opalaniu.



Konsystencja	płynna, idealny w małych ilościach do mieszanek olejowych
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	silnie komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	średni do mocnego
Składniki	bardzo bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, zawiera witaminę E i związki mineralne
Pochodzenie	pierwotnie Bliski Wschód, w międzyczasie wiele upraw w Niemczech, jakość ekologiczna

Masło kakaowe

Masło kakaowe jest masłem roślinnym. Silnie odtłuszcza i wchłania się powoli, ale głęboko w skórę. Pomaga skórze się regenerować



i łagodzi podrażnienia. Podczas podgrzewania nie należy przekraczać temperatury 30°C, ponieważ wyższa temperatura niszczy wartościowe składniki i zmienia strukturę masła. Charakterystyczne jest także długie ztwardnienie masła. Końcowa konsystencja osiągana jest po około 2 dniach.

Konsystencja	twarda, topi się w temperaturze ciała, stosowany jako składnik balsamów w sztyfcie oraz balsamów do ust
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	silnie komedogeny
Zdolność do rozprzestrzeniania	niska
Własny zapach	słaby lub brak
Składniki	wysoka zawartość nasyconych, długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, antyoksydantów, witaminy E i K
Pochodzenie	Afryka zachodnia i środkowa, Ameryka Środkowa i Południowa

Masło shea

Masło shea dobrze nadaje się do wygładzania i łagodzenia suchej, nawet atopowej skóry. Wchłania się wolno, ale głęboko. Masło shea jest bardzo dobrze tolerowane i świetnie nawilża. Jest pomocny przy nadawaniu gładkiej konsystencji kremom.



Konsystencja	twarda, w połączeniu z innymi olejami szczególnie kremowa
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	nie jest komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	niska
Własny zapach	prawie bezzapachowy
Składniki	duża zawartość związków mineralnych, witaminy E, fitosteroli i wosku
Pochodzenie	Afryka zachodnia i centralna

► Oleje do wrażliwej skóry

Nasza skóra reaguje na wpływy środowiskowe mniej lub bardziej widocznymi podrażnieniami. Aby utrzymywać te wpływy na niskim poziomie, ważne jest stosowanie łagodzących produktów z możliwie łagodnymi składnikami. Im mniej składników ma produkt pielęgnacyjny, tym mniejszy jest jego potencjał alergizujący.

Olej z nasion konopi

Olej z nasion konopi z powodu dużej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 ma szczególnie silne działanie przeciwzapalne. Wspiera gojenie podrażnionej skóry i działa przeciw pasożytniczo, co ma pozytywny wpływ na leczenie łuszczenia skóry głowy. Jego silnie



regenerujące i odżywcze cechy sprawiają, że jest on idealnym olejem dla suchej i dojrzałej skóry.

Konsystencja	płynna, idealny w małych ilościach w mieszankach olejowych
Wrażliwość na światło	tylko razem z olejami stabilizującymi, na przykład olejem migdałowym lub olejem jojoba, nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	nie jest komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	słaby lub brak
Składniki	bogaty w kwasy tłuszczowe, witaminy i związki mineralne
Pochodzenie	pierwotnie z Azji Środkowej, w międzyczasie wiele upraw w Niemczech

Olej kokosowy

Olej kokosowy wchłania się szczególnie szybko, ale tylko w wyższe warstwy skóry. Przy tym pozostawia przyjemne uczucie skóry i działa ochładzająco. Z powodu swojej względnie wysokiej temperatury topnienia może być z powodzeniem stosowany w produktach do pielęgnacji ust i ciała.

Olej kokosowy działa ponadto antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo oraz neutralizuje zapachy.



Konsystencja	w temperaturze pokojowej od płynnej do twardej, nie nadaje się do nadawania konsystencji, ponieważ powyżej 25°C staje się płynny
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	średnia
Zdolność do rozprzestrzeniania	wysoka
Własny zapach	delikatny zapach kokosa
Składniki	bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe, związki mineralne oraz witaminę E
Pochodzenie	południowo-wschodnia Azja

Olej migdałowy

Olej migdałowy jest bardzo dobrze tolerowany i ma wszechstronne zastosowanie. Polecany do wrażliwej dziecięcej skóry. Dostaje się do najgłębszych warstw skóry i jest nośnikiem dla olejków eterycznych. Jako składnik kremów troszczy się o mięką i kremową konsystencję.



Konsystencja	płynna, nadaje się jako olej bazowy
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	nie jest komedogenny

Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	prawie bezzapachowy
Składniki	bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, zawiera szczególnie dużo witaminy E
Pochodzenie	pierwotnie z Azji zachodniej i centralnej, w międzyczasie przede wszystkim w basenie Morza Śródziemnego oraz w Kalifornii

Olej z orzechów włoskich

Olej z orzechów włoskich jest szczególnie dobrze tolerowany, ponieważ dzięki zawartemu kwasowi linolowemu przypomina ludzkie lipidy skórne i w ten sposób łagodzi podrażnienia skóry. Łatwo się rozprowadza, szybko się wchłania i wspiera gojenie popękanej skóry.



Konsystencja	płynna, idealna w małych ilościach do mieszanek olejowych
Wrażliwość na światło	tylko razem z olejami stabilizującymi, np. olejem migdałowym lub jojoba, nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	nie jest komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	lekko orzechowy

Składniki	wysoka zawartość kwasu linolowego, witaminy A, K, tokoferoli
Pochodzenie	pierwotnie z Persjii, obecnie Ameryka Północna, Europa i Azja

► Oleje do skóry tłustej i zanieczyszczonej

Skóra ciągle sama się oczyszcza. Przez pory wydala niepożądane substancje trujące. Mogą one zatkać pory lub powodować błyszczenie się twarzy, a nawet powstanie stałego tłustego filmu. Skutkiem tego są zaskórniki i pryszcze. Aby zapobiec bolesnym stanom zapalnym, ważne jest delikatne, ale dogłębne oczyszczanie twarzy. Poniższe oleje warto stosować do takiego typu skóry.

Olej jojoba

Olejek jojoba pod względem chemicznym nie jest olejem, ale woskiem, ponieważ jego kwasy tłuszczowe nie są połączone gliceryną tylko estrem woskowym (alkoholem tłuszczowym). Delikatnie chroni on skórę i na dłuższą metę zapobiega utracie wody. Zabiera on pokarm mikroorganizmom odpowiedzialnym za zanieczyszczenia skóry i w ten sposób zapobiega tworzeniu się zaskórników i pryszczy.



Konsystencja	płynna, idealny jako stabilizator dla innych olejów
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień

Komedogenność	nie jest komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	słaby lub brak
Składniki	bogaty w kwasy tłuszczowe omega, niska zawartość witaminy A, B i E
Pochodzenie	pustynne obszary Ameryki, Bliskiego Wschodu i Australii

Olej słonecznikowy

Z powodu względnie niewielkiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych olej słonecznikowy jest wyjątkowo delikatnie pielęgnującym olejem, szybko się wchłania i odżywia odwodnioną skórę. Zawarty w nim tokoferol ma działanie przeciwzapalne. Olej słonecznikowy można kupić jako olej możliwy do podgrzewania do wysokich temperatur. Jest on o wiele bardziej stabilny i stosowany także w produktach wystawianych na słońce. Oba typy olejów nadają się do wszystkich typów skóry.



Konsystencja	płynna, nadaje się jako olej bazowy
Wrażliwość na światło	tylko razem z olejami stabilizującymi, np. olejem migdałowym lub jojoba, nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	nie jest komedogenny

Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	lekko orzechowy lub brak
Składniki	bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę A, D i E
Pochodzenie	pierwotnie z Ameryki Północnej, obecnie uprawiany także w Niemczech

Olej krokoszowy

Olej krokoszowy jest najlepszy na błyszczącą, tłustą skórę. Szybko się wchłania i ma działanie matujące. Łagodzi też stany zapalne i podrażnienia skóry. Olej krokoszowy ma lekkie działanie antyoksydacyjne.



Konsystencja	płynna, nadaje się jako olej bazowy
Wrażliwość na światło	tylko razem z olejami stabilizującymi, np. olejem migdałowym lub jojoba, nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	nie jest komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	słaby lub brak
Składniki	fitosterole, tokoferol, witamina A i K
Pochodzenie	pierwotnie z Egiptu, obecnie również w Europie

► Oleje do skóry dojrzałej

Dojrzała skóra potrzebuje pielęgnacji, która będzie chroniła komórki, nawilżała i poprawiała elastyczność oraz napięcie skóry. Starzenie się komórek idzie w parze z uszkodzeniami skóry, którym można skutecznie zapobiegać za pomocą odpowiednich olejów.

Olejek arganowy

Olejek arganowy to cudowny środek – szybko się wchłania i długo-trwale odżywia i wygładza. Pomaga utrzymywać i pielęgnować barierę skórą szczególnie w przypadku skóry suchej i dojrzałej.



Konsystencja	płynna, nadaje się jako olej bazowy
Wrażliwość na światło	nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	nie jest komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	orzechowy, od słabego do mocnego
Składniki	fitosterole, tokoferol, bogaty w witaminę E
Pochodzenie	Maroko

Olej z pestek winogron

Olej z pestek winogron jest szczególnie lekkim olejem o działaniu antyoksydacyjnym i ochronnym dla błon komórkowym, co sprawia, że jest on tzw. olejem anti-aging. Jednak ma on także działanie oczyszczające. Wysoka cena spowodowana jest wymagającym procesem produkcji oraz względnie niskimi zyskami, ponieważ pestki winogron zawierają niewielkie ilości oleju.



Konsystencja	płynna, nadaje się jako olej bazowy
Wrażliwość na światło	tyko razem z olejami stabilizującymi, np. olejem migdałowym lub jojoba, nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	lekko komedogenny
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	lekko owocowo-orzechowy
Składniki	szczególnie bogaty w procjoanidynę (jeden z najsilniejszych naturalnych antyoksydantów), witaminę E i K
Pochodzenie	pierwotnie z basenu Morza Śródziemnego, obecnie także w Niemczech

Olej z wiesiołka

Olej z wiesiołka stanowi cudowne nawilżenie dla suchej lub dojrzałej skóry. Pomaga skórze w procesie regeneracji, może poprawić jej elastyczność i łagodzi zaczerwienienia. Wspaniale nadaje się jako olejek do masażu.



Konsystencja	płynna, idealny w małych ilościach w mieszankach olejowych
Wrażliwość na światło	tylko razem z olejami stabilizującymi, np. olejem migdałowym lub jojoba, nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	średnia
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	mocno orzechowy
Składniki	wysoka zawartość kwasu linolowego i rzadko występującego kwasu gammalinolenowego
Pochodzenie	pierwotnie z Ameryki Północnej, obecnie także w Europie

Olej z granatu

Ten olej ma niezwykle działanie antyoksydacyjne. Zawiera rzadko występujący kwas punicynowy należący do kwasów tłuszczowych omega-5, który wzmacnia działanie



regeneracyjne oleju. W ten sposób regeneruje się tkanka i poprawiona zostaje elastyczność skóry. Jego dodatkowe działanie przeciwzapalne sprawia, że olej ten nadaje się do skóry atopowej lub uszkodzonej przez słońce.

Konsystencja	płynna, idealny w małych ilościach w mieszankach olejowych
Wrażliwość na światło	tylko razem z olejami stabilizującymi, np. olejem migdałowym lub jojoba, nadaje się do pielęgnacji na dzień
Komedogenność	lekka
Zdolność do rozprzestrzeniania	średnia
Własny zapach	lekko owocowo-orzechowy
Składniki	bogaty w kwas punicynowy, zawiera fito estrogeny, flawonoidy, polifenole, fitosterole
Pochodzenie	pierwotnie z Azji, obecnie też w Europie

smarticular.net/pflanzeoel-hautpflege





Olejek do masażu na każdą okazję

Stres w pracy, zaburzenia snu, napięcia mięśni lub po prostu chwila relaksu we dwoje – jest wiele okazji, aby cieszyć się relaksującym masażem. Odpowiedni olejek do masażu sprawia, że zabieg jest wyjątkowo intensywny i dodatkowo pielęgnuje skórę. Jeśli ty lub twój partner chcecie rozpieszczać waszą skórę naturalnymi, a nie syntetycznymi produktami, wypróbuj poniższy podstawowy przepis na olejek do masażu złożony z dwóch składników.

► Podstawowy przepis na olejek do masażu

Do przygotowania naturalnego olejku do masażu potrzebujesz następujących składników:

100 ml oleju bazowego (patrz: str. 102)

10-25 kropli olejku eterycznego (zgodnie z żądaną intensywnością) – jeden lub kilka rodzajów

W ten sposób przygotujesz olejek:

1. Wlej do butelki olej bazowy.
2. Dodaj olejek eteryczny.
3. Zakręć i mocno wstrząśnij, aby składniki równomiernie się połączyły.

Tak jak w przypadku innych olejów, również olejek do masażu należy przechowywać w ciemnym miejscu. Jego trwałość zależy od trwałości oleju bazowego, ale zazwyczaj wynosi co najmniej kilka miesięcy. Aby częściej próbować nowych olejów i aromatów, wytwarzaj raczej mniejsze porcje olejku zamiast z jednego przepisu produkować dużą ilość.

► Odpowiednie oleje roślinne

Dobry olejek do masażu powinien pielęgnować skórę i pomagać dłoniom przesuwać się po ciele. Dlatego też najlepiej nadają się w tym celu wolno wsiąkające oleje. Możesz na przykład zastosować wysokiej jakości oliwę z oliwek (tłoczoną na zimno), ale także olej słonecznikowy, olej z kielków pszenicy i olej kokosowy.

Wskazówka: W przeciwieństwie do innych zastosowań w tym przypadku poleca się stosowanie rafinowanego oleju kokosowego. W temperaturze pokojowej jest on płynny i w związku z tym łatwiej go rozprowadzać niż olej nierafinowany.

Do masażów można stosować także nieco bardziej egzotyczne olejki, na przykład olej sezamowy, migdałowy i olejek jojoba. Do szczególnie intensywnej pielęgnacji skóry możesz zastąpić część oleju bazowego olejem z pestek moreli, olejem z winogron, wiesiołka lub dzikiej róży.

► Olejki eteryczne dla pielęgnacji skóry

Pielęgnujące działanie oleju bazowego można dodatkowo wzmocnić odpowiednim olejkiem eterycznym. Poniżej kilka przykładów:

- Anginka napina skórę i działa wyrównująco na wszystkie typy skóry.
- Olejek różany wzmacnia funkcję ochronną skóry i wygładza zmarszczki.
- Olejek z drzewa herbacianego przeciwdziała zanieczyszczeniom i łagodzi skórę.

Przegląd ulubionych olejków eterycznych dla różnych zastosowań znajdziesz na wewnętrznej okładce na końcu książki.

 smarticular.net/massageoil

Pielęgnujący krem do rąk

Podczas gdy maści (patrz: str. 175) w przeważającej części składają się z tłuszczów, kremy zawierają dodatkowo fazę tłuszczową, dzięki czemu oferują szczególnie głęboką pielęgnację. Nawilżają i wygładzają skórę oraz zapobiegają jej wysychaniu. Dodatkowo kremy mogą być wzbogacane innymi dodatkami i substancjami czynnymi, które jeszcze poprawiają ich właściwości pielęgnacyjne oraz dopasowują je do indywidualnych potrzeb skóry.

Jako że w związku ze swoją budową molekularną tłuszcz i woda nie wiążą się ze sobą, potrzebny jest jeszcze emulgator, na przykład lecytyna czy tegomuls. Alternatywnie można zastosować воск lub lanolinę, które są łatwo dostępne i mają działanie emulgujące.

Pielęgnujący żel pod prysznic wytworzysz z następujących składników:



Do fazy tłuszczowej

- 40 ml** oleju roślinnego, na przykład wyciągu
z oleju słonecznikowego (patrz: str. 171)
- 5 g** masła shea
- 5 g** wosku pszczelego
- 10 g** lanoliny

Do fazy wodnej

- 40 ml** wody destylowanej lub hydrolatu
- 10 ml** tynktury ziołowej z minimum 70% alkoholu
(patrz: str. 173)

Krem wytworzysz w następujący sposób:

1. Zdezynfekuj wszystkie narzędzia oraz pojemnik na krem.
2. Do słoika włóż воск pszczeli, lanolinę i olej, i rozpuść w kąpieli wodnej.
3. Kiedy mieszanka będzie płynna, wyjmij słoik z kąpieli wodnej i ostudź do temperatury 40°C. Dodaj masło shea i rozpuść.

4. W międzyczasie w drugim słoiku ogrzej do temperatury pokojowej wszystkie składniki fazy wodnej.
5. Fazę wodną dodawaj po kropli do fazy tłuszczowej i stale mieszaj do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Łatwiej jest to zrobić za pomocą blendera, podobnie jak przy przygotowywaniu majonezu. Jeśli robisz tylko bardzo małą porcję, możesz też użyć spieniacza do mleka.
6. Dalej mieszaj emulsję aż do ostygnięcia temperatury dłoni. Na początku emulsja będzie płynna. Im bardziej będzie stygła, tym bardziej będzie gęstnieć.
7. Po krótkim czasie masa emulguje i uzyska konsystencję gładkiego kremu. Przełóż do przygotowanego wcześniej pudełeczka i opisz je.

Tajemnica przygotowania leży w powolnym mieszaniu kremu. Jeśli zbyt szybko zmieszasz obie fazy lub zbyt krótko będziesz mieszać, cząsteczki wody i tłuszczu nie połączą się dobrze, a płyn będzie się oddzielał.

Gotowy krem należy przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu 3-4 tygodni. Skorzystaj ze wskazówek dotyczących konserwowania i trwałości ze strony 20!

 smarticular.net/handcreme



Krem ze stokrotki

W przypadku skóry z zanieczyszczeniami i skłonnej do trądziku polecamy zastosowanie poniższego przepisu na krem stokrotkowy.

Składniki na fazę tłuszczową:

30 ml wyciągu z oleju ze stokrotką (patrz: str. 171)

5 g wosku pszczelego

15 g lanoliny

Składniki na fazę wodną:

20 ml herbaty stokrotkowej z zaparzonych
kwiatków stokrotki

10 ml tynktury stokrotkowej (patrz: str. 173)

➤ Olejek eteryczny (opcjonalnie)

5-10 kropli oleju z witaminą E dla lepszej trwałości
(opcjonalnie)

Krem przygotujesz w następujący sposób:

1. Oczyszczyć i zdezynfekować narzędzia pracy oraz butelki.
2. Do słoika włożyć olej stokrotkowy, воск pszczelego i lanolinę, i ogrzeć w kąpieli wodnej. Od czasu do czasu zamieszać, aż воск stanie się



płynny. Im niższa przy tym temperatura, tym więcej substancji czynnych zostaje zachowanych.

3. Do słoika wlej herbatę i tynkturę, wymieszaj i doprowadź do tej samej temperatury co faza tłuszczowa. Najłatwiej zrobić to przez postawienie obu słoików w tej samej kąpieli wodnej.
4. Oba słoiki wyjmij z kąpieli wodnej i ciągle mieszając powoli dodawaj fazę wodną do fazy tłuszczowej aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Możesz użyć także blendera, a przy małych ilościach także spieniacza do mleka.
5. Dalej mieszaj emulsję aż do ostygnięcia, do osiągnięcia temperatury dłoni.
6. Po tym, jak emulsja osiągnie temperaturę ok. 30°C, dodaj witaminę E i opcjonalnie olejki eteryczne.
7. Przełóż do pudełka i opisz.

Gotowy krem należy przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu 3-4 tygodni. Skorzystaj ze wskazówek dotyczących konserwowania i trwałości ze strony 20!

 smarticular.net/gaesenbluemchen-creme

Pielęgnacyjny balsam z dwóch składników

Jeśli nie chcesz spędzać zbyt wiele czasu na przygotowywaniu kosmetyków, możesz skorzystać z poniższego przepisu na pielęgnujący balsam z zaledwie dwóch składników.

Potrzebujesz:

- Oleju roślinnego (patrz: str. 102)
- Żelu aloesowego

Oleje roślinne chronią skórę przed wysychaniem oraz nadają jej miękkość i elastyczność. Czasem jednak tworzą na skórze tłusty film

i potrzebują trochę czasu na wsiąknięcie. W połączeniu z żelem aloesowym dają się jednak łatwo rozprowadzić i wchłaniają się szybko.

Żel aloesowy jest prawdziwym cudownym środkiem dla skóry i może zastąpić wiele produktów pielęgnacyjnych. Składa się z wody oraz wielu pielęgnujących substancji roślinnych dobroczynnych dla skóry. Żel ma między innymi działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, antywirusowe i przeciugrzybiczne. Wspaniale wchłania się w skórę, poprawia jej elastyczność i odmładza ją. W przypadku łuszczycy stanowi dobrą metodę leczenia, polecaną także przez lekarzy.

Ten, kto woli gotowy balsam, może umieścić oba składniki w jednakowych ilościach w misie miksera i miksować na najwyższych obrotach tak długo, aż masa będzie jednolita i kremowa. Jest ona stabilna nawet bez emulgatorów i w razie potrzeby (jeśli składniki się oddziela) może być ponownie zmieszany poprzez wstrząsanie. Gotowy balsam powinien być przechowywany w lodówce i zużyty w ciągu dwóch tygodni. Skorzystaj ze wskazówek dotyczących konserwowania i trwałości ze strony 20!



O wiele mniej skomplikowana jest jednak poniższa metoda:

1. Wylej na dłoń żel aloesowy w ilości odpowiadającej wielkości paznokcia dłoni.
2. Dodaj taką samą ilość oleju.
3. Przykryj drugą dłonią i przez kilka sekund pocieraj dłonie o siebie, aby żel i olej wymieszały się.
4. Stosuj powstałą, białawą emulsję jak balsam do ciała.

Jak widzisz, praktycznie bez żadnego przygotowywania szybko wytworzysz świetny balsam. W zależności od typu skóry możesz eksperymentować z różnymi stosunkami w ilości składników. Po kilku próbach będziesz wiedział jaka ilość balsamu jest niezbędna do nabalsamowania konkretnej części ciała.

Jeśli ten podstawowy przepis nie jest dla ciebie wystarczający, możesz uzupełnić go o inne substancje pielęgnujące, właściwości lecznicze oraz aromat. W tym celu poleca się zastosowanie miksera i przelanie gotowego balsamu w butelkę z dozownikiem lub opakowanie po starym balsamie. Niewielka ilość miodu dodatkowo pielęgnuje skórę, działa antybakteryjnie i nadaje delikatny zapach.

Kilka kropli olejku eterycznego troszczy się o dodatkowy aromat i może wzmacniać lecznicze działanie. Na przykład olejek z drzewa herbacianego działa dobrze przeciwko zarazkom, stanom zapalnym wirusom i grzybom. Polecamy również zastosowanie oleju pomarańczowego, cytrynowego lub lawendowego.

 smarticular.net/bodylotion

Krem do opalania

Dzięki dodatkowemu mineralnemu filtrowi możliwe jest wytworzenie skutecznego kremu do opalania z wysokim filtrem przeciwsłonecznym. Krem ten nadaje się zarówno dla osób dorosłych

jak i dzieci, a do jego wytworzenia potrzebna jest niewielka ilość składników. Filtr mineralny troszczy się o stałą ochronę przed promieniowaniem UV-A i UV-B i może mieć współczynnik wartości przeciwsłonecznej dochodzący do 20. Same oleje roślinne nie stanowią wartościowej ochrony przed słońcem, ponieważ nie chronią przed promieniowaniem UV-A.

W tym celu stosujemy produkt o nazwie rynkowej „SOFI TIX Brettband” czyli proszek składający się z mikroskopijnie zmielonych minerałów tlenku cynku i dwutlenku tytanu. Dzięki temu, że proszek jest tak drobny, filtr po naniesieniu na skórę jest bezbarwny i niewidoczny. Nie można wykluczyć, że w proszku tym znajdują się cząsteczki o wielkości mierzonej w nanometrach, którym przypisywane jest pewne ryzyko zdrowotne. Ryzyko niefiltrowanego promieniowania UV jest jednak znacznie wyższe, dlatego mimo to warto stosować filtr mineralny.



► Przepis na samodzielnie wytwarzany krem do opalania

Przepis podstawowy jest prosty – składa się tylko z dwóch składników. Dzięki dodatkowi innych substancji pomocniczych i pielęgnujących możliwe jest ulepszenie kremu.

Do zrealizowania podstawowego przepisu kremu do opalania o filtrze 20 potrzeba:

- 90 g** oleju kokosowego
- 10 g** SOFI TIX Brettband
- Mikser lub blender

Opcjonalnie dla lepszej konsystencji lub lepszej pielęgnacji skóry można dodać następujące składniki:

- 5-10 g** żelu aloesowego – nawilża i łagodzi skórę
- 5-10 g** masła shea lub masła kokosowego
w celu nadania konsystencji
- 5-10 kropli** oleju z witaminą E do pielęgnacji
oraz dla dłuższej trwałości

Produkcja kremu przebiega w następujący sposób:

1. Odmierz odpowiednią ilość oleju kokosowego oraz (opcjonalnie) żelu aloesowego i umieść w misie miksera.
2. Odmierz odpowiednią, dokładną ilość SOFI TIX na wadze cyfrowej i umieść w masie miksera.
3. Wszystko ostrożnie wymieszaj, aby cały proszek wymieszał się z olejem.
4. Miksuj masę na najwyższych obrotach przez 30-60 sekund, aby proszek całkowicie i bez grudek rozprowadził się w oleju. Tylko w ten sposób zagwarantujesz sobie równomierną ochronę przed słońcem.

5. Jeśli konsystencja jest zbyt płynna: powoli podgrzej masę w kąpieli wodnej i dodaj niewielką ilość masła shea lub masła kakaowego. Kiedy wszystko się roztopi i wymiesza, umieść kroplę na talerzu i ostudź, aby sprawdzić konsystencję. Powtarzaj do osiągnięcia żądanej konsystencji.
6. Gotowy krem lub balsam do opalania przelej do butelki lub słoika.

► Wskazówki

- Jako że wdychanie mikroskopijnych cząsteczek proszku może być szkodliwe dla zdrowia, warto zadbać o ochronę ust. Dlatego też podczas przygotowywania produktu należy szczególnie ostrożnie obchodzić się z proszkiem. Problem ten istnieje do momentu połączenia się proszku z kremem.
- Samodzielnie wytwarzany krem do opalania, podobnie jak inne produkty pielęgnacyjne, powinien być stosowany tylko na zdrową, niepodrażnioną skórę. Podczas nakładania kremu należy unikać okolic ust, nosa i oczu.
- Jako że ten proszek mineralny z czasem może się nieco oddzielić, warto przed każdym użyciem wstrząsnąć gotowy balsam.
- Sam olej kokosowy stanowi pewną ochronę przeciwsłoneczną, ale tylko przed promieniami UV-B. Można stosować także inne oleje roślinne, na przykład olej sezamowy czy jojoba.
- Niezależnie od tego, na jaki krem do opalania się zdecydujesz, długa ekspozycja skóry na słońce zawsze wiąże się z ryzykiem dla zdrowia. Najlepszą ochroną przed słońcem zawsze stanowi cień!

 smartiular.net/sonnencreme

Naturalna ochrona skóry działa lepiej niż myślisz. Dlatego też w pewnych warunkach i przy powolnym przyzwyczajaniu skóry do



słońca możliwa jest całkowita rezygnacja z kremów do opalania. Jak to działa i na co należy zwracać uwagę, dowiesz się na naszej stronie internetowej:

 smarticular.net/sonnenschutz-ohne-sonnencreme

Balsam po opalaniu

Naturalną alternatywę dla konwencjonalnego balsamu po opalaniu możesz stworzyć samodzielnie na bazie ekstraktu z aloesu. Zawarty w liściach aloesu żel dzięki zawartym w nim składnikom odżywczym, witaminom i aminokwasom działa leczniczo, rozluźniająco i regenerująco. Dlatego też szczególnie dobrze nadaje się do pielęgnacji skóry podrażnionej przez słońce.

Do przygotowania balsamu po opalaniu potrzebujesz następujących składników:

40 ml wody

40 ml żelu aloesowego

(samodzielnie wytworzonego lub możliwie najbardziej naturalnego produktu)

- 10 kropli** bisabololu (dostępny w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością)
- oliwa z oliwek lub olej kokosowy (opcjonalnie)

Bisabolol to lecznicza, przeciwzapalna substancja zawarta w rumianku. Pozyskiwany jest z rumianku manzana w formie olejku eterycznego i na różny sposób jest stosowany w procesie produkcji kosmetyków i produktów medycznych.

W ten sposób stworzysz własny balsam po opalaniu:

1. W małym garnku zagotuj wodę i ostudź ją, aby pozbyć się zarazków.
2. Dodaj ekstrakt lub żel aloesowy oraz bisabolol i całość wymieszaj.
3. Mieszaninę przelej do pojemnika i przechowuj w chłodnym miejscu.

Aby wzmocnić działanie pielęgnacyjne, warto dodać niewielką ilość oliwy z oliwek lub oleju kokosowego.

Do nakładania balsamu dobrze nadaje się pusta butelka z rozpylaczem lub inne czyste, zamykane naczynie z małym otworem.





Tak jak w przypadku innych samodzielnie wytwarzanych produktów, także tutaj trwałość zależy od składników i zachowania higieny pracy. Jeśli stosujesz kupny aloes, twój balsam powinien być zdatny do użytku przez kilka miesięcy. W przypadku samodzielnie pozyskiwanego żelu należy zużyć go w ciągu 3-4 tygodni.

[🌐 smarticular.net/after-sun-balsam](https://smarticular.net/after-sun-balsam)

Kostka peelingująca

Wiele produktów z twojej kuchni nadaje się do wytwarzania skutecznego, naturalnego peelingu ciała – bez mikroplastiku i zbędnych opakowań. Zazwyczaj wystarczają dwa składniki – po prostu spróbuj!

Wybierz jeden z wielu możliwych składników dla stworzenia własnego peelingu:

- Drobną sól, szczególnie w przypadku skóry zanieczyszczonej
- Soda oczyszczona, która stymuluje naturalną produkcję łoju
- Fusy kawy, skuteczne przeciwko cellulitowi
- Ziemia lecznicza
- Siemię lniane
- Płatki owsiane
- Ziarenka maku

Dodatkowo potrzeba substancji nośnej, aby peeling był łatwiejszy w użyciu i wzbogacony o inne właściwości pielęgnujące. Możliwe składniki:

- Mydło w płynie lub żel pod prysznic
- Różne oleje kuchenne, na przykład olej kokosowy lub oliwa z oliwek
- Zblendowana mieszanka owoców (na przykład starte jabłko), dostarcza skórze witamin
- Miód, który ma działanie przeciwzapalne i pielęgnujące

Wymieszaj wybrane składniki i peeling jest gotowy. Nanosi się go równomiernie na powierzchnię skóry, delikatnie wmasowuje, a na koniec spłukuje czystą wodą.

Uwaga: W przypadku zdrowej, normalnej skóry peeling powinien być stosowany maksymalnie dwa razy w tygodniu. Jeśli skóra będzie zbyt często łuszczona, istnieje ryzyko, że usunięta zostanie zbyt duża ilość górnej warstwy rogowej. Skutkiem tego mogą być podrażnienia oraz zaczerwienienia, a także przedwczesne starzenie się skóry. W przypadku skóry wrażliwej lub objętej stanem zapalnym należy zrezygnować ze stosowania peelingu.





Pielęgnacja skóry bez produktów pielęgnacyjnych

Mydło, kremy, balsamy, toniki i makijaż – czego nie zrobimy, aby nasza twarz i nasze ciało wyglądały pięknie i świetliście! Jednak produkty te są nie tylko drogie – na dłuższą metę mogą przynosić działanie przeciwne. Regularny kontakt z substancjami chemicznymi w kremach i innych produktach może delikatnie podrażniać naszą skórę. Ma ona skłonności do wysuszania lub przetłuszczania, staje się szorstka i łuszczy się. W pierwszej chwili pojawia się impuls do zwiększenia intensywności pielęgnacji. Powstaje błędne koło, a w ciężkich przypadkach może rozwinąć się zapalenie skóry.

Jeśli chcesz dać swojej skórze szansę na odpoczynek i samoregulację, polecamy przynajmniej na jakiś czas zrezygnować ze wszystkich produktów pielęgnacyjnych. Kiedy z nich rezygnujesz, dajesz swojej

skórze szansę na zregenerowanie się i odnalezienie naturalnej równowagi. Prawdopodobnie na nowo poznasz ten największy narząd twojego organizmu i dowiesz się, jak zachowuje się twoja skóra w naturalnych warunkach i czego jej tak naprawdę brakuje. Nie oznacza to, że nie powinienesz niczego robić dla swojej skóry. Elixir życia – woda – wystarcza do oczyszczania i pielęgnacji zdrowej, ładnej skóry i przywraca jej równowagę.

Poniższe wskazówki pokazują, o co chodzi. Być może za jakiś czas będziesz w stanie całkowicie zrezygnować z drogich kosmetyków.

Ważne: Każda skóra jest inna i zmienia się z biegiem czasu. Dlatego też ciężko jest sformułować ogólne zalecenia. Potraktuj poniższe wskazówki jako zachętę do bliższego przyjrzenia się swojej skórze.

► 1. Wysypiaj się

Klasyczna zasada dla zachowania urody, dotycząca nie tylko twojej skóry, brzmi: zadbaj o odpowiednią ilość zdrowego snu! Na co dzień między obowiązkami zawodowymi a rodzinnymi często trudno jest zapewnić swojemu ciału odpowiednio długi wypoczynek. Jednak zbyt mała ilość snu zmniejsza nie tylko wydolność umysłową i fizyczną, ale także zdolność skóry do regeneracji.

► 2. Pij dużo wody

Niedobór płynów przyczynia się do osłabienia skóry i sprawia, że nie może ona spełniać swoich ważnych funkcji, m.in. wydalania szkodliwych substancji. Dlatego też eksperci zalecają, aby pić codziennie co najmniej półtora lub dwa litry wody, aby wyrównać utratę płynów przez organizm. Najlepiej sięgać po wodę lub niesłodzone herbatki ziołowe.

Warto wypijać dużą szklankę wody zaraz po przebudzeniu! W ten sposób dostarczysz organizmowi odpowiednią ilość wody po długiej nocy. Wespiesz tym samym odtruwanie, funkcjonowanie nerek oraz pobudziś układ trawienny. Odwodniona po nocy woda stanie się zdrowsza i bardziej jędrna.

► 3. Szczotkowanie zamiast peelingu

Za pomocą specjalnej szczotki do twarzy możesz stymulować miękką skórę twarzy i jednocześnie usunąć z niej obumarłe złuszczone komórki. Skóra jest lepiej ukrwiona i widocznie świeższa oraz bardziej miękka.

► 4. Zimna woda ożywia i odświeża skórę

Zimne bodźce to bodźce życiowe – tak mówił już Sebastian Kneipp. Zimna woda nie tylko budzi siły vitalne, ale także troszczy się o lepsze ukrwienie. Ujędrnia to skórę i nadaje jej świeży wygląd. Dlatego też w terapii wodnej Kneippa polewanie twarzy stanowi zabieg wspierający urodę.

Każdego ranka dokładnie myj twarz zimną wodą, a następnie delikatnie ją osusz. Jeśli czysta woda nie wystarcza ci do pielęgnacji twarzy, wypróbuj olej roślinny pasujący do twojego typu skóry (patrz: str. 102). Rozetrzyj olej między dłońmi i rozprowadź go na jeszcze wilgotnej skórze twarzy.

► 5. Pielęgnacja skóry od środka – odpowiednie śniadanie

Nawet najlepsze kremy i toniki nie są w stanie wyrównać niedoboru składników odżywczych dostarczanych z pożywieniem. Dlatego też ze śniadaniem dostarcz swojej skórze od środka ważnych witamin

i minerałów. Najważniejsze składniki odżywcze dla zdrowej skóry to witamina A, C, witaminy grupy B, wapń, cynk i magnez.

Płatki owsiane zawierają dużo witamin i związków mineralnych przyczyniających się do zachowania dobrego stanu zdrowia skóry. Także siemię lniane dostarcza wielu pielęgnujących składników. Z obu składników możesz przygotować przepyszną owsiankę z dodatkiem świeżych owoców.

Surowa marchew lub zielone warzywa liściaste także stanowią wspaniały początek dnia. Możesz je spożywać na przykład w formie zielonego smoothie.

 smarticular.net/hautpflegeroutine



Kąpiel i prysznic

Czasami spośród mnóstwa płynów do kąpieli, olejków i soli ciężko jest wybrać odpowiednie produkty dopasowane do indywidualnych potrzeb. Przy tym jednak łatwo można samodzielnie stworzyć wysokiej jakości produkty pielęgnacyjne do kąpieli. Oprócz posiadania naturalnych składników warto także mieć wiedzę na temat działania i zastosowania poszczególnych składników.

Przepisy na kąpiele rozpieszczające i lecznicze

Bardzo często brakuje nam czasu na wzięcie odprężającej, zmysłowej lub leczniczej kąpieli. Już 20-minutowa kąpiel nie tylko całkowicie nas rozluźnia, ale także pomaga skupić się na swoim samopoczuciu fizycznym. Dodatkowy krótki odpoczynek po kąpieli pomaga zregenerować się naszemu układowi krążenia niczym po wizycie w saunie.

Dlaczego nie miałbyś stosować samodzielnie wytwarzanych produktów z naturalnych składników? Wiesz, co w nich jest i możesz dostosować ich skład do twoich aktualnych potrzeb.



► 1. Kąpiel wspierająca ukrwienie z dodatkiem gorzkiej soli

Dzięki prawidłowemu ukrwieniu organizm będzie optymalnie zaopatrywany we wszystkie dostępne składniki odżywcze, ciśnienie krwi zostanie obniżone, a ryzyko zwapnienia tętnic zmniejszy się. Jako wspierające ukrwienie kąpiele nadają się zimne i ciepłe kąpiele wg Kneippa oraz kąpiele z dodatkiem na przykład rozmarynu, octu jabłkowego, kasztanów czy gorzkiej soli. Ukrwienie jest dodatkowo pobudzane masażami szczotką (patrz: str. 197) oraz szczotkowanie na sucho. Pełna kąpiel wzbogacona o gorzką sól dzięki dużej zawartości magnezu może łagodzić wiele dolegliwości, na przykład:

- usuwać skurcze
- szybciej łagodzić zakwasy, opuchliznę i siniaki
- przyczyniać się ogólnie do odtruwania i oczyszczania

Do przygotowania kąpeli z gorzką solą potrzebujesz:

1 garści gorzkiej soli

6 łyżek musztardy (opcjonalnie)

Oba składniki dodaj do kąpeli o temperaturze ok. 37-38°C. Kąpiel ta przynosi ulgę po treningu lub długim dniu w pracy. Maksymalny czas trwania powinien wynosić 20 minut.

► 2. Przeciwwzapalna pielęgnacyjna kąpiel lecznicza

Najbardziej znanym ziołem przeciwzapalnym jest rumianek, który dzięki swojemu działaniu antybakteryjnemu stosowany jest w postaci kąpeli lub okładów także w leczeniu ran, zapalenia skóry oraz trądziku.

Do przygotowania pełnej kąpeli potrzebujesz ok. 3 torebek herbaty rumiankowej (lub 100 g zerwanych kwiatów rumianku). Rumianek zalewa się trzema litrami wrzącej wody i pozostawia na 30

minut, a następnie po odciedzeniu dodaje się do wody w wannie. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 20 minut, a jej temperatura powinna wynosić między 35 a 38°C.

Zamiast rumianku możesz używać także innych składników o podobnym działaniu. Kąpiele z dodatkiem mleka, płatków owsianych lub otrębów psennych pomagają w przypadku suchej skóry, egzemy, atopowego zapalenia skóry oraz łuszczycy.

► 3. Kąpiel odtruwająca i pobudzająca metabolizm

Skóra jest naszym największym narządem odtruwającym, a problemy metaboliczne często uwidaczniają się przez problemy skórne lub zanieczyszczenia na skórze. Niezależnie od tego, czy twoim celem jest kuracja odtruwająca czy zmniejszenie problemów skórnych, solanka, soda oczyszczona lub kwas krzemowy stanowią odpowiedni dodatek, aby pobudzić metabolizm oraz wydalanie szkodliwych substancji.

Solankowa kąpiel z dodatkiem soli z Morza Martwego przynosi ulgę przy atopowym zapaleniu skóry, łuszczycy oraz trądziku. Duża ilość związków mineralnych – magnezu, potasu, wapnia, bromu i jodu – także ma pozytywny wpływ. W zależności od skali dolegliwości 500 g soli stanowi zazwyczaj wystarczającą ilość. Zwiększenie jej ilości do 1500 g także jest możliwe i odpowiada 1/3 stężenia soli w Morzu Martwym. Również w tym przypadku temperatura wody powinna wynosić ok. 38°C, a kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 20 minut.

► 4. Odświeżająca kąpiel ujędrniająca

Działanie odświeżające i ujędrniające wykazuje między innymi zielona i czarna herbata, czerwone wino, szampan, ocet jabłkowy, sok z cytryny i mięta pieprzowa. Ulgę po parnym i gorącym dniu

przyniesie cudownie pachnąca kąpiel z mięty pieprzowej. Odświeża, wzmacnia i mobilizuje twoje siły. Nadaje się ona także przy częstych napadach gorąca w czasie menopauzy. Daje długotrwały efekt chłodzący.

Do przygotowania kąpeli z miętą pieprzową potrzebujesz:

100-200 liści mięty pieprzowej

4-5 l wody

ok. 150 g rozmarynu na gałązce dla lepszego ukrwienia (opcjonalnie)

250 ml octu jabłkowego lub wyciśniętego soku z cytryny (opcjonalnie)

W ten sposób przygotowujesz tę odświeżającą kąpiel:

1. Liście, gałązkę i wodę zagotuj w dużym garnku, pozostaw pod przykryciem na 12-15 minut i odcedź.
2. Do wody w wannie dodaj powstały miętowy wywar oraz opcjonalnie sok z cytryny. Woda powinna mieć temperaturę między 25 a 38°C. Odświeżająca kąpiel gotowa.



► 5. Odprężająca kąpiel z ziołami leczniczymi

Nie zawsze udaje się uniknąć stresu i presji. Jednak bardzo łatwo pozbędziesz się tych uczuć podczas zmysłowej, odprężającej kąpeli antystresowej, która jednocześnie sprzyja zdrowemu snu. Dobrym dodatkiem do wody będzie wywar z ziołami leczniczymi, takimi jak igły świerku, lawenda, lipa lub skórka pomarańczy.

► 6. Kąpiel na przeziębienie z tymiankiem

Kąpiele są wspaniałym sposobem na przeziębienie. Mogą one służyć jako ogrzewające inhalacje. Usuwają flegmę i łagodzą kaszel. Znane z takiego działania są: eukaliptus, rozmaryn oraz tymianek. Są one częstymi składnikami gotowych mieszanek kąpielowych na przeziębienie.

Tymianek pomaga dodatkowo na spowodowany przeziębieniem ból mięśni i problemy z zasypianiem. Z tej kąpeli skorzystają także osoby posiadające skórę z zanieczyszczeniami oraz egzemę. Z tymianku należy zrezygnować podczas ciąży.

Do przygotowania tymiankowej kąpeli będziesz potrzebować następujących składników:

2 łyżki tymianku

- myjka lub skarpetka
- sznurek

Przygotowanie kąpeli tymiankowej:

1. Zioła wsyp do myjki i zwiąż ją sznurkiem.
2. Dodaj do wody w wannie i podczas kąpeli wyciskaj myjkę, aby uwolnić substancje czynne z ziół. Pocieranie ciała woreczkiem dodatkowo pomaga uwalniać intensywny zapach.
3. Po 15 minutach zakończ kąpiel i odpoczywaj przez ok. 30 minut.

► 7. Rozgrzewająca kąpiel z imbirem

Podczas kąpieli rozgrzewającej ważne jest to, aby temperatura wody w wannie była dopasowana do zziębniętego ciała i stopniowo podwyższana przez dolewanie gorącej wody. W celu uzyskania działania rozgrzewającego polecamy dodać imbir lub olejek eteryczny z igieł świerku, który wykazuje podobne działanie.

W celu przygotowania piętnastominutowej kąpieli rozgrzewającej potrzebujesz:

2 cm imbiru

1 l wody

Kąpiel przygotujesz w następujący sposób:

1. Pokrój korzeń imbiru w plasterki, zagotuj w wodzie i gotuj pod przykryciem przez 5-10 minut.
2. Odcedź i dolej do wody w wannie.
3. Podczas kąpieli stopniowo dolewaj wodę do wanny, aby osiągnąć temperaturę końcową wynoszącą 38°C.

► 8. Kąpiel zasadowa

Kąpiel zasadowa stanowi całkiem szczególne doświadczenie. Ciało i dusza odprężają się, organizm odtruwa się w lekko zasadowej wodzie, a skóra jest wyjątkowo gładka i miękka. Skóra jest oczyszczona, naturalna produkcja łożu zostaje pobudzona, a my mamy wrażenie, że możemy zrezygnować z jakiegokolwiek balsamu do ciała.

Ok. 100 g sodы oczyszczonej wystarczy, aby podnieść pH wody z 7 do żądanych 8,5. Dzięki samej sodzie oczyszczonej osiągnąłeś już najważniejszy cel kąpieli zasadowej. W zależności od gustu i potrzeb możesz dodać do kąpieli także inne składniki:

- Sól kryształowa lub sól do kąpieli (ze sklepów ekologicznych lub dostępna w Internecie) – szczególnie w przypadku problemów skórnych takich jak atopowe zapalenie skóry, łuszczyca i egzemy
- Olejki eteryczne dla przyjemnego zapachu i większego odprężenia, na przykład olej lawendowy

Do przygotowania pełnej kąpieli potrzebujesz 80-100 g sody oczyszczonej w zależności od tego, jak twarda woda jest w twoim regionie. Do kąpieli stóp lub kąpieli siedzącej wystarczy jedna trzecia tej ilości. Do sody dodaj wodę w temperaturze pokojowej.

Potrzebujesz czasu i spokoju. Kąpiel zasadowa powinna trwać minimum 30 minut, ale można ją spokojnie przedłużyć nawet do 90 minut. Jeśli chcesz, włącz muzykę relaksacyjną i delektuj się kąpielą!

Wskazówka: Podczas kąpieli poleca się pić wodę, szczególnie w przypadku przedłużonych kąpieli. Dlatego warto przygotować sobie z góry dużą ilość wody.

Wskazówka: W przypadku dolegliwości sercowych, nadciśnienia i cukrzycy przed zażyciem kąpieli zasadowej powinieneś skonsultować się z lekarzem. W przypadku skurczów łydek temperatura wody powinna być nieco niższa niż temperatura ciała.

 smarticular.net/basenbad

 smarticular.net/heilbaeder

Pielęgnujące i lecznicze dodatki do kąpieli dla dzieci

Po kilku godzinach spędzonych na placu zabaw lub w parku dzieci często wracają do domu brudne, a w przypadku długich zabaw na śniegu – przemarznięte. Na szczęście często kąpiel przyjmowana jest



z zachwytem. Aby delikatna skóra dzieci nie została uszkodzona i była prawidłowo pielęgnowana, należy stosować składniki o neutralnym pH.

► 1. Kąpiel rumiankowa

Z powodu swoich właściwości leczniczych okłady z rumianku są stosowane w przypadku trudno gojących się ran oraz zaczerwienionej, bolesnej skóry. Dla dzieci zalecane są kąpiele częściowe i całkowite z tą rośliną ze względu na jej delikatne i lecznicze działanie. Rumianek ma działanie przeciwzapalne, łagodzące i antyseptyczne, ale także lekko wysuszające. Wysuszające działanie możesz wyrównać poprzez zastosowanie nawilżających składników, np. mleka.

Do przygotowania tej kąpieli potrzebujesz:

- Wanienka dziecięca: **2 łyżeczki** lub **2 torebki** kwiatów rumianku
- Wanna: **1 garść** lub **6 torebek** kwiatów rumianku

Jeśli chcesz dodać mleko, polecamy dodać odpowiednio 10 ml mleka matki lub świeżego mleka tłustego na wanienkę dziecięcą i 250 ml świeżego tłustego mleka na wannę normalnych rozmiarów.

► 2. Kąpiel otrębowa

Otręby pszenne polecane są do stosowania w przypadku skóry suchej, egzemy, atopowego zapalenia skóry, pieluszkowego zapalenia skóry, ale także przy trądziku. Kąpiel otrębowa łagodzi swędzenie, stany zapalne i pomaga przy otwartych ranach. Magnez, cynk i witamina E zawarte w otrębach wzmacniają skórę. Węglowodany oraz białka przyczyniają się do regeneracji.

Do przygotowania tej kąpieli potrzebujesz:

- Wanienska dziecięca: **50 g** otrębów pszennych
- Wanna: **100 g** otrębów pszennych

Jeśli chcesz możesz zwiększyć ilość białka, a tym samym właściwości nawilżających, poprzez dodanie mleka. Poleca się stosowanie takich samych ilości jak w przypadku kąpieli rumiankowej.

► 3. Kąpiel owsiana

Szybką wersję kąpieli otrębowej stanowi kąpiel owsiana – płatki owsiane znajdują się prawie w każdym domu. Ta kąpiel pielęgnuje delikatną dziecięcą skórę i łagodzi stany zapalne, egzemy, atopowe zapalenie skóry, trądzik oraz reumatyzm.

Do przygotowania tej kąpieli potrzebujesz następujących składników:

- Wanienska dziecięca: **3-4 łyżki** płatków owsianych
- Wanna: **1 garść** płatków owsianych

► 4. Kąpiel olejowa

Do wykonania kąpieli olejowej poleca się różne składniki. Dobry będzie np. olej słonecznikowy, krokoszowy i oliwa z oliwek. Tłoczony

na zimno olej słonecznikowy jest w pewnych warunkach najlepszym wyborem. W przypadku regionalnego oleju słonecznikowego zwracaj uwagę na niską zawartość kwasu olejowego, ponieważ taki olej mniej wysusza skórę i mniej naraża skórę na działanie szkodliwych substancji.

Do przygotowania tej kąpieli potrzebujesz:

- Wanienka dziecięca: **1 łyżeczka** oleju kuchennego
- Wanna: **3 łyżki** oleju kuchennego

► 5. Kąpiel mleczna

Kleopatra była znana ze swojej pięknej skóry, którą zawdzięczała dodatkowi oślego mleka podczas kąpieli. Obecnie ta wiedza wykorzystywana jest podczas wytwarzania wielu produktów pielęgnacyjnych. Zawarte w mleku substancje, np. witamina A, B i E, wygładzają i pielęgnują skórę. Dodatkowo aminokwasy mają działanie łagodzące. Cukier mleczny (laktoza) dostarcza dodatkową porcję nawilżenia i usuwa obumarłe złuszczone komórki. Lipidy mleczne regulują produkcję tłuszczu w skórze.

Do przygotowania tej kąpieli potrzebujesz:

- Wanienka dziecięca: **20 ml** mleka matki lub świeżego, tłustego mleka
- Wanna: **500 ml** świeżego, tłustego mleka

Zamiast 500 ml mleka możesz użyć 250 ml śmietany lub 400 ml mleka oraz 3 łyżki oleju kuchennego, takiego jak podczas kąpieli olejowej.

► Stosowanie dodatków do kąpieli

Mleko i olej można dodać bezpośrednio do wody w wannie, składniki te same się rozprowadzą. Składniki stałe należy umieścić

w woreczku lub zawiązanej skarpetce i dodać bezpośrednio do wody, a one stopniowo będą uwalniały zawarte w nich substancje. Z kwiatów i ziół możesz też wytworzyć wywar. W tym celu zalej je gorącą, ale nie wrzącą wodą i pozostaw na 5-10 minut pod przykryciem. Odcedź herbatę i wlej ją do wody w wannie.

 smarticular.net/badezusacetze-kinder

Wysokiej jakości sole do kąpieli dla odprężenia i dobrego samopoczucia

Zimą nie ma nic przyjemniejszego niż rozgrzewająca kąpiel. Również po treningu lub ciężkim dniu 30 minut w wannie może zdziałać cuda. Sole do kąpieli pielęgnują skórę i nadają jej miękkość. Dodatkowo sole wyciągają ze skóry substancje trujące i tym samym dbają o odtruwanie organizmu.

Zamiast sięgać po gotowe produkty, możesz samodzielnie wyprodukować naturalną sól do kąpieli. To prawdziwy luksus dla ciała, umysłu i duszy! Bez opakowań i zbędnych chemikaliów.



► Sól do kąpeli – przepis podstawowy

Do przepisu potrzebujesz:

2 szklanki soli morskiej, np. soli z Morza Martwego

2 łyżki sody oczyszczonej

1 łyżeczka oleju roślinnego, np. oliwy z oliwek,
oleju kokosowego czy olejku jojoba

15 kropli olejku eterycznego

1-2 łyżki kwiatów i świeżych ziół (opcjonalnie dla
wyglądu i intensywniejszego zapachu,
np. lawenda, róża, malwa)

► Pielęgnujące dodatki

Dla jeszcze głębszego działania pielęgnującego oraz uczucia miękkości do swojej soli możesz opcjonalnie dodać poniższe składniki.

1. Olej dla miękkiej skóry, która nie wysycha

Oliwa z oliwek, olej migdałowy, sojowy, kokosowy lub jojoba są często stosowane w produkcji kosmetyków ze względu na swoje działanie pielęgnujące. Te natłuszczające oleje nadadzą się jako dodatek do soli dla skóry suchej oraz ogólnie w miesiącach zimowych.

2. Soda oczyszczona

Soda oczyszczona intensyfikuje oczyszczające działanie soli do kąpeli. Łagodzi skórę w przypadku wysypek oraz chorób skóry, np. łuszczyca.

3. Mleko w proszku

Działanie podobne do olejów ma również mleko w proszku dodane do soli do kąpeli. Mleko w proszku można wymieszać z solą

w stosunku 1:1. Woda zyska przyjemną, mleczną teksturę. Jeśli chcesz zrezygnować z produktów mlecznych, możesz wypróbować mleko migdałowe, sojowe lub mleko kokosowe w proszku.

► Wytwarzanie soli do kąpieli

Produkcja soli do kąpieli jest bardzo prosta. Oprócz składników potrzebujesz tylko dużego zakręcanego słoika. Robi się to tak:

1. Połowę gruboziarnistej soli do kąpieli rozdrobnij w moździerzu lub młynku.
2. W słoiku wymieszaj sól grubo- i drobnoziarnistą.
3. Dodaj łyżkę oleju roślinnego, zamknij słoik i mocno wstrząśnij.
4. W ten sam sposób dodaj do słoika wybrany olejek eteryczny i wymieszaj poprzez wstrząsanie.
5. Pozostaw na noc, aby wszystkie płynne składniki mogły wnikać w kryształki soli.
6. Dodaj suche składniki, takie jak soda oczyszczona, mleko w proszku czy płatki kwiatów.

Do kąpieli pełnej potrzebujesz ok. 100 g soli do kąpieli.

► Modyfikacje z olejkami eterycznymi

Aby zintensyfikować rozluźniające działanie kąpieli lub nadać kąpieli dodatkowe właściwości pielęgnacyjne, wypróbuj jedną z mieszanek, które przedstawiamy na wewnętrznej tylnej okładce książki i dodaj je do przepisu podstawowego.

 smarticular.net/badesalz

Musujące kule do kąpeli

Kule do kąpeli dają przyjemność z kąpeli dorosłym i dzieciom, a dodatkowo zawierają wartościowe substancje pielęgnujące. Za niewielką cenę można zrobić je samemu. Zaoszczędzisz na zbędnych opakowaniach i dokładnie wiesz, co w nich jest. Ponadto podczas przygotowywania możesz popuścić wodze fantazji i wykreować niepowtarzalne kule, które są także świetnym pomysłem na prezent.

Do przygotowania trzech kul potrzebujesz:

- 200 g** sody oczyszczonej
- 100 g** kwasu cytrynowego
- 50 g** skrobi kuchennej
- 30 ml** oleju roślinnego, np. oliwy z oliwek
- 5-7 kropli** olejku eterycznego o wybranym zapachu
- 1 łyżeczka** wody
 - barwnik do produktów spożywczych (opcjonalnie)
 - suszone kwiaty i zioła, np. róża, lawenda lub nagietek, które mają dodatkowe substancje pielęgnujące
 - miód, mleko w proszku i przyprawy (opcjonalnie)
 - okrągłe formy do kul (możesz je też formować w dłoniach)





W ten sposób stworzysz kule do kąpeli:

1. Sodę oczyszczoną i skrobię wymieszaj w misce.
2. Dodaj olej roślinny, olejek eteryczny i wodę, i zagnieć rękoma na ciasto.
3. Dodaj sok z cytryny i jeszcze raz dobrze zagnieć.
4. Podziel masę na porcje – w zależności od tego, ilu kolorów chcesz użyć.
5. Dodaj poszczególne barwniki spożywcze do każdej porcji i dobrze zagnieć. W przypadku barwników płynnych użyj tylko kilku kropli i szybko wymieszaj, ponieważ w przeciwnym razie reakcja między sodą oczyszczoną a sokiem z cytryny może przedwcześnie się rozpocząć!
6. Najpierw włóż do formy kilka kwiatków, a następnie dodaj pierwszą porcję kolorowego ciasta i dociśnij do formy.
7. Dla uzyskania ładnych połączeń kolorystycznych kładź różne kolory jeden na drugim i dobrze dociskaj (tutaj najlepsze będą formy metalowe).
8. Powtórz proces w drugiej połówce foremki.
9. Obie połowy napełnij lekko powyżej rantu, połóż na sobie i dobrze dociśnij, aby masa połączyła się w kulę.

10. Ostrożnie wyjmij kulę z formy i pozostaw na kilka dni w temperaturze pokojowej do stwardnienia lub włóż na kilka godzin do lodówki.
11. Gotowe kule przechowuj w suchym miejscu bez dostępu powietrza.

Jeśli chcesz, możesz do swoich kul dodać także lecznicze zioła, na przykład rumianek, tymianek, igły świerku lub skórkę pomarańczową. Wszystko zależy od twojej kreatywności. Nie powinieneś jednak używać wodnistych składników, aby soda oczyszczona i kwas cytrynowy przedwcześnie nie weszły w reakcję – masa będzie wtedy bezużyteczna.

 smarticular.net/badekugeln

Naturalne praliny do kąpeli

Praliny do kąpeli są szybkie w przygotowaniu i staną się absolutnym hitem w twojej łazience. Nadają się jako drobny upominek, małe podziękowanie lub po prostu do odprężającej kąpeli dla siebie.

Do przygotowania o. 15 małych pralin do kąpeli potrzebujesz:

- 65 g** sody oczyszczonej
- 40 g** kwasu cytrynowego
- 35 g** mleka w proszku (lub mleka dla niemowląt)
- 35 g** masła kakaowego
- 15 g** masła shea
- 15 g** oleju roślinnego, np. oleju migdałowego
- ok. 15 kropli** olejku eterycznego dla nadania zapachu
 - foremki silikonowe lub papierowe
 - wielkości pralin



Wykonasz je w następujący sposób:

1. W kąpieli wodnej rozpuść masło kakaowe lub masło shea i zdejmij z ognia.
2. W drugim naczyniu dobrze wymieszaj sodę oczyszczoną, kwas cytrynowy i mleko w proszku.
3. Wymieszaj rozpuszczone masło kakaowe i masło shea z olejem roślinnym i mieszanką proszków.
4. Dodaj do masy olejki eteryczne i wymieszaj.
5. Na koniec przelej masę do foremek i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.

Szczególnie dobrze nadają się poniższe mieszanki zapachowe z olejkami eterycznymi:

- 10 kropli ekstraktu z wanilii, 3 kropli tonkobobu
- 7 kropli lawendy, 3 kropli cytryny, 3 krople rozmarynu
- 8 kropli mandarynki czerwonej, 2 kropli Litsea Cubeba, 2 kropli tonkobobu

Wskazówka: Samodzielnie stworzonymi pralinami do kąpieli możesz sprawić radość innym i podarować je zapakowane w małe woreczki.

Prosty i tani żel pod prysznic

Jeśli nie zadowala się oczyszczanie skóry mydłem w kostce, poniższy przepis na naturalny żel pod prysznic będzie dobrą alternatywą. Do stworzenia tego żelu potrzebujesz:

20-30 g szarego mydła lub mydła naturalnego

400 ml wody

2 łyżki oleju roślinnego (np. oliwy z oliwek,
oleju sezamowego lub słonecznikowego)

➤ środek zagęszczający, np. skrobia spożywcza,
guma karobowa lub ksantan (opcjonalnie)

Pierwsze kroki przy produkcji żelu pod prysznic są zawsze takie same:

1. Zetrzyj mydło na tarce kuchennej lub pokrój nożem na małe kawałeczki.
2. Włóż kawałeczki mydła do wody i podgrzewaj na średnim ogniu.
3. Wymieszaj trzepaczką do całkowitego rozpuszczenia mydła i zdejmij garnek z ognia.
4. Podczas stygnięcia dodaj opcjonalne składniki i dobrze wymieszaj.

Pamiętaj, że każde mydło jest inne i dlatego konsystencja ostudzonej mieszanki może potrzebować dopasowania. Jeśli żel jest zbyt twardy lub zbyt płynny, odpowiednią konsystencję osiągniesz przez dodanie niewielkiej ilości mydła lub wody i ponowne krótkie podgrzanie całości.

Opcjonalnie możesz też wzbogacić swój żel pod prysznic o poniższe składniki i nadać im dodatkowych właściwości pielęgnacyjnych:

- Olejki eteryczne nadają żelowi pod prysznic osobisty aromat i wyjątkowy efekt. Jeśli bierzesz prysznic wieczorami, wypróbuj



olejek lawendowy. Jeśli wolisz brać prysznic rano, polecamy świeży olejek, na przykład miętę pieprzową.

- Surowy miód działa antybakteryjnie, nawilża i spowalnia proces starzenia się skóry. Aby nie utracić ważnych enzymów, nie powinienś podgrzewać miodu tylko dodać go do letniego lub zimnego płynu.
- Dla uzyskania dodatkowego aromatu i dodatkowej pielęgnacji podczas gotowania wody poleca się dodać torebkę herbaty lub stosować zioła ogrodowe. Co powiesz na przykład na słonecznikowy lub podagrycznikowy żel pod prysznic?
- Gliceryna wzmacnia nawilżające właściwości żelu pod prysznic i tym samym wzmacnia działanie pielęgnacyjne.

Przed użyciem krótko i mocno wstrząśnij. Żel pod prysznic należy zużyć w ciągu tygodnia. Większe ilości można przechowywać dłużej poprzez porcjowanie ich i mrożenie.

 smarticular.net/duschgel

Miodowy żel pod prysznic

Miód zawiera dużą ilość substancji pielęgnujących włosy i skórę, między innymi liczne związki mineralne, aminokwasy, witaminy i mikroelementy. W połączeniu z olejem kokosowym skóra zostanie optymalnie oczyszczona, a podczas mycia będzie zaopatrywana w wiele ważnych składników odżywczych.

Do stworzenia miodowego żelu pod prysznic potrzebujesz:

4 łyżki miodu

4 łyżki oleju kokosowego

8 łyżek mydła w płynie

Wytworzysz go w następujący sposób:

1. Olej kokosowy ogrzej w kąpieli wodnej, jeśli jest zbyt twardy.
2. Dodaj miód.
3. Dodaj mydło w płynie i całość dobrze wymieszaj.
4. Gotowy żel przelej do odpowiedniego naczynia.

Dla bardziej intensywnego zapachu możesz wzbogacić żel kilkoma kroplami wybranego olejku eterycznego.

 smarticular.net/honigduschgel

Pielęgnujący żel pod prysznic z kasztanami

W kasztanach kryją się rozpuszczalne w tłuszczach saponiny oraz substancje o działaniu ukrwiającym i antybakteryjnym. Wspierają one pielęgnację suchej skóry i działają przeciwzapalnie – to idealny dodatek do żelu pod prysznic dla wrażliwej i wymagającej skóry.

Do stworzenia ok. 250 ml żelu kasztanowego potrzebujesz:

5 kasztanów lub **3 łyżki** grubego
proszku kasztanowego

- 300 ml** wody
1 pigwa bio (lub 1 jabłko bio)
1 czubata łyżka łupin nasion babki jajowatej
 (lub 2-1 płaskie łyżki siemienia lnianego)

Jeśli masz skłonności do wysuszania skóry i potrzebujesz silnego nawilżenia, możesz dodać te opcjonalne składniki:

- 1 łyżeczka** oleju słonecznikowego lub oliwy z oliwek
1 łyżeczka mleka kokosowego

Żel wyprodukujesz w następujący sposób:

1. Kasztany pokrój w plastery i rozdrobnij młotkiem lub w mikserze.
2. Kawałki kasztanów włóż razem z wodą do garnka.
3. Za pomocą ścierki usuń meszek na powierzchni pigwy. Najłatwiej jest to zrobić pod bieżącą ciepłą wodą.
4. Pigwę lub jabłko pokrój na małe kawałki lub zetrzyj na tarce.
5. Owoc razem z pestkami włóż do garnka i wszystko gotuj pod przykryciem przez 10 minut.
6. Przesącz przez ścierkę do miski, ostudź i wyciśnij masę ze ścierki.
7. Wymieszaj wywar z łupinami babki jajowatej lub siemieniem lnianym, dodaj opcjonalny składnik dla dodatkowej pielęgnacji i całość pozostaw w garnku na kolejne 5 minut.



8. Jeszcze raz zagotuj i na średnim ogniu gotuj tak długo aż masa stanie się gęsta jak żółtko jaja.
9. Przesącz przez sitko i wyciągnij siemię lniane. W przypadku łupin babki jajowatej nie jest to konieczne, mogą one pozostać w żelu.

Gotowy żel należy zużyć w ciągu kilku dni. W lodówce może być przechowywany przez 6 dni. Przygotowany żel możesz na gorąco przelać do zakręcanych słoików, zamknąć je i pasteryzować w piekarniku przez 30 minut w temperaturze 90°C. Nieotwarty żel jest zdalny do użytku przez wiele tygodni.

 smarticular.net/kastanienduschgell

Dezodorant

Lato, słońce, pot: każdy z nas to zna, to całkowicie naturalne. Większość dezodorantów skutecznie chroni przed nieprzyjemnym zapachem potu. Niektóre z nich zawierają jednak kontrowersyjne składniki, na przykład sole aluminium, parabeny, triklosan, EDTA i olej palmowy. Często trudno rozpoznać, jakie są to substancje. Związki aluminium dostają się przez skórę do krwiobiegu i mogą namnażać się w organizmie. Są podejrzane o wywoływanie raka, choroby alzheimera oraz innych chorób.

Znaczącą części tych niezdrowych składników da się unikać przez sięganie po naturalne kosmetyki, które jednak są najczęściej nieco droższe. W tym rozdziale znajdziesz nasze wypróbowane przepisy, dzięki którym w łatwy sposób stworzysz tanie dezodoranty. Istnieje jednak również możliwość całkowitej rezygnacji z dezodorantów, jeśli zastosujesz się do rad na naszej stronie internetowej:

 smarticular.net/leben-ohne-deo

Wskazówka: Celem opisanych niżej dezodorantów nie jest zapobieganie produkcji potu. Niektóre substancje roślinne wprawdzie zmniejszają jego wytwarzanie, ale całkowita blokada jego produkcji nie jest pożądana, ponieważ wydzielanie potu jest ważną, naturalną funkcją organizmu. Niniejsze dezodoranty mają raczej na celu zmniejszenie nieprzyjemnego zapachu. Typowy zapach potu powstaje w procesie jego rozkładania przez bakterie. Składniki dezodorantu redukują namnażanie tych bakterii, a tym samym rozkładanie potu.

Ważne: Ciemniejszych dezodorantów nie należy stosować w gorące dni w połączeniu z białymi koszulami, koszulkami i bluzami, ponieważ istnieje ryzyko przebarwień.

Soda oczyszczona jako dezodorant

W przypadku wielu osób wystarczy poranne nałożenie pod pachami niewielkiej ilości drobnej sody oczyszczonej. Skóra niektórych osób nie toleruje jednak sody oczyszczonej i reaguje lekkim pieczeniem. W takich przypadkach warto zastosować poniższy przepis z octem lub dezodorant ziołowy ze str. 166.

Ocet jabłkowy jako dezodorant

Rozcieńczony ocet jabłkowy daje delikatny efekt dezodorantu. Zmniejsza produkcję potu, co z kolei zmniejsza też ilość bakterii powodujących nieprzyjemny zapach. Po prysznicu lub kąpieli nałóż pod pachy ocet rozcieńczony w stosunku 1:10 za pomocą dłoni i wmasuj go. Zauważysz, że na skórze pozostanie odświeżające uczucie. Możesz jeszcze wzmocnić działanie przez stworzenie roztworu octu i wywaru z szałwii lub dodanie kilku kropli szałwiowego olejku eterycznego.

Dezodorant w kremie z olejem kokosowym

W celu stworzenia tego dezodorantu o wyjątkowo delikatnym działaniu dla skóry wrażliwej potrzebujesz następujących składników:

- 3 łyżeczki** oleju kokosowego
- 2 łyżeczki** sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki** skrobi spożywczej
- 5 kropli** olejku eterycznego (opcjonalnie)

Stworzysz go w następujący sposób:

1. Wymieszaj sodę oczyszczoną i skrobię.
2. Dodaj część oleju kokosowego.

3. Wszystko dobrze wymieszaj aż do uzyskania kremowej pasty.
4. W razie potrzeby dodaj olej kokosowy do uzyskania miękkiego kremu.
5. Opcjonalnie dodaj olejki eteryczne.
6. Gotowy dezodorant w kremie przelej do pudełeczka do maści lub zakręcanego słoika.

W celu użycia po prostu nabierz palcem ilość wielkości grochu, nakremuj okolice pach i pozostaw na chwilę do wchłonięcia.

Wskazówka: Jeśli użyjesz większej ilości skrobi i w ten sposób uzyskasz bardziej stałą konsystencję, zamiast do pudełeczka możesz przełożyć krem do pustego pojemnika po dezodorancie w sztyfcie. Wstaw go na dwie godziny do lodówki – w ten sposób stworzysz prawdziwy dezodorant w sztyfcie. Aby utrzymać odpowiednią konsystencję także latem, zawsze przechowuj go w lodówce.





Dezodorant w kulce z sodą oczyszczoną

Aby stworzyć własny dezodorant w kulce bez aluminium, potrzebujesz:

- 100 ml** wody
- 2 łyżeczki** sody oczyszczonej
- 1-2 łyżeczki** skrobi spożywczej
- 5 kropli** olejku eterycznego
 - puste opakowanie po dezodorancie w kulce (z apteki lub po starym dezodorancie)

W ten sposób stworzysz swój dezodorant:

1. Podgrzej wodę w garnku i dodaj skrobię spożywczą.
2. Krótko zagotuj do uzyskania konsystencji syropu; w razie potrzeby dodaj skrobię.
3. Ostudź do temperatury ok. 30°C.
4. Dodaj sodę oczyszczoną i mieszaj aż do rozpuszczenia.
5. Dodaj olejek eteryczny i dobrze wymieszaj.
6. Przelej do pustego opakowania po dezodorancie.



Dezodorant w kulce gotowy! Po schłodzeniu bez żadnej dodatkowej konserwacji można przechowywać go do kilku tygodni. W razie potrzeby można wydłużyć jego trwałość przez dodanie 1-2 łyżek alkoholu.

smarticular.net/deo

Dezodorant w sprayu z sodą oczyszczoną

W celu stworzenia skutecznego dezodorantu w sprayu potrzebujesz:

- 90 ml** wody
- 1 łyżeczkę** sody oczyszczonej
- 5 kropli** olejku eterycznego
 - szklana butelka z dozownikiem
(np. pusta butelka po perfumach)

Przygotowanie jest proste:

1. Przegotuj wodę (jeśli korzystasz z wody destylowanej, możesz ominąć ten krok).
2. Ostudź do temperatury 50°C.
3. Rozpuść sodę oczyszczoną w wodzie.
4. Dodaj olejek eteryczny i dobrze wstrząśnij.
5. Wlej do butelek z dozownikiem i stosuj jak tradycyjny dezodorant.

Przed każdym użyciem powinieneś mocno wstrząsnąć produkt. Jeśli płyn zbyt wolno wchłania się w skórę, możesz delikatnie go wmasować.

Wskazówki:

- Jeśli mocno się pocisz, możesz delikatnie zwiększyć ilość sody oczyszczonej. Pamiętaj o tym, że musi się ona całkowicie rozpuścić.
- Dla dodatkowej pielęgnacji poleca się zastąpienie połowy ilości wody żelem aloesowym.
- W gorące dni może być konieczne kilkukrotne użycie produktu w ciągu dnia.

 smarticular.net/deospray

Dezodorant w sprayu z ziołami

Poniższy przepis z naturalnymi ziołami leczniczymi jest szczególnie dobry do przestawiania się z dezodorantów tradycyjnych na samodzielnie wytwarzane alternatywy.



Do przygotowania 100 ml dezodorantu potrzebujesz:

50 ml wysokoprocentowego alkoholu

50 ml wody

1 garść ziół lub innych części roślin
(przykłady znajdziesz na następnej stronie)

5 kropli olejków eterycznych (opcjonalnie)

➤ butelka z rozpylaczem do nanoszenia

Jeśli chcesz zrezygnować z alkoholu, możesz zastąpić wodę i alkohol 100 ml octu jabłkowego. Zarówno alkohol jak i ocet Jabłowy pomagają uwalniać wartościowe składniki zawarte w roślinach. Obie substancje działają antybakteryjnie i mogą być stosowane jako zastępnik dla dezodorantu.

Nawet jeśli nie podoba ci się zapach octu, warto spróbować tego sposobu. Zapach ulatnia się już po kilku chwilach. Jeśli wolisz alkohol, polecamy stosowanie 96-procentowego spirytusu (z apteki).

Najpierw stwórz tynkturę z alkoholu i wybranych przez siebie części roślin. W przypadku octu działa to podobnie, powstaje wtedy tynktura bezalkoholowa. W obu przypadkach robi się ją w ten sam sposób:

1. Rozdrobnij części roślin i wlej do zakręcanego słoika do wysokości $\frac{2}{3}$.
2. Dolej ocet lub alkohol i dobrze zamknij.
3. Postaw słoik w słonecznym, ciepłym miejscu i pozostaw wyciąg na 4 tygodnie.
4. Codziennie delikatnie wstrząsaj, aby substancje czynne lepiej się rozpuszczały.
5. Kiedy wyciąg dojrzeje, odsącz części roślin za pomocą filtru do kawy przelej tynkturę do rozpylacza. Jeśli jako bazę stosowałeś alkohol, dolej taką samą ilość wody.
6. Dodaj wybrane olejki eteryczne.

Przed każdym użyciem dobrze wstrząśnij. Niezależnie od tego, czy użyłeś alkoholu czy octu, ten dezodorant ma bardzo długą trwałość. Jednak powinien być on zużyty w ciągu roku, ponieważ po tym czasie składniki roślinne tracą swoje działanie.

► Jakie rośliny nadają się do tego dezodorantu?

Wypróbuj przepis z zastosowaniem poniższych roślin:

- Szałwia oraz szalwia muskatołowa mają działanie antybakteryjne, ściągające i hamujące produkcję potu.
- Lawenda działa łagodząco na skórę, usuwa zapach i wspaniale pachnie. W przypadku świeżo ogolonych pach uwalnia ona swoje działanie przeciwzapalne oraz goi rany.
- Igły jodły usuwają przykry zapach oraz mają działanie antybakteryjne i ściągające.
- Także lubczyk, mięta, tasznik pospolity oraz tymianek nadają się do zastosowania we własnym ziołowym dezodorancie.

Jeśli chcesz, do części roślin dodaj skórkę z cytryny.

 smarticular.net/kraeuterdeco

Silny dezodorant w sztyfcie

Jeśli wolisz stałe dezodoranty, możesz stworzyć swój własny dezodorant na bazie oleju kokosowego. Aby twój dezodorant nie roztopiał się latem, potrzebna będzie dodatkowa substancja nadająca konsystencję. W tym celu dobrze nadaje się ekologiczny wosk pszczeli, ale także inne substancje (patrz: str. 13), które podwyższają temperaturę topnienia.

Do przygotowania dwóch małych dezodorantów w szyfcie potrzebujesz:

- 120 ml** oleju kokosowego
- 20 g** wosku pszczelego
- 2 łyżki** skrobi spożywczej
- 1-2 łyżki** sody oczyszczonej
- 5 kropli** olejków eterycznych, np. olejku z drzewa herbacianego (opcjonalnie)
 - puste opakowanie, najlepiej po zużytym dezodorancie w szyfcie



Warto zacząć od mniejszych ilości i przetestować konsystencję poprzez naniesienie kilku kropel na zimny talerz podczas przygotowywania dezodorantu (krok 2). Jeśli masa nie jest wystarczająco twarda, możesz dodać więcej wosku i sprawdzić na nowo.

Dezodorant stworzysz w następujący sposób:

1. Olej kokosowy i część wosku umieść w słoiku i rozpuść w kąpieli wodnej, mieszając.
2. Zdejmij z ognia i lekko ostudź, sprawdź konsystencję (patrz: wyżej), w razie potrzeby dodaj więcej wosku i sprawdź na nowo.
3. Dodaj sodę oczyszczoną i skrobię, i dobrze wymieszaj.
4. Dodaj olejki eteryczne i jeszcze raz wymieszaj.
5. Kiedy masa ostygnie i zacznie twardnieć, jeszcze raz wymieszaj i przełóż do przygotowanych opakowań po dezodorancie.

Gotowy dezodorant wstaw na godzinę lub dwie do lodówki, aby całkowicie stwardniał. Przy przechowywaniu w lodówce dezodorant zachowa trwałość przez kilka miesięcy. Poza lodówką powinien być zużyty w ciągu 6-8 tygodni.

 smarticular.net/deostick

Zdrowie

Wyciągi z oleju

Tłuszcze roślinne i oleje stanowią ważny podstawowy składnik dla wielu przepisów w tej książce, które dodatkowo możesz wzbogacić o naturalne siły roślin leczniczych i dzikich. Rozpuszczalne w olejach substancje czynne zawarte w kwiatach, liściach, owocach i korzeniach rozpuszczają się łatwo w wyciągach z olejów. W ten sposób możesz wzbogacić oleje roślinne o lecznicze właściwości różnych roślin. W ten sposób otrzymasz szczególnie wartościowy surowiec dla samodzielnie wytworzonych produktów.

Istnieją dwa sposoby na stworzenie wyciągów z olejów: wyciąg zimny i wyciąg na gorąco. O wiele łagodniejsza metoda „na zimno” wymaga więcej czasu, ale większość składników pozostaje w formie niezmienionej, a produkt końcowy jest zdrowszy i bardziej skuteczny.



► Wyciąg z oleju produkowany metodą „na zimno”

Aby uzyskać wyciąg na zimno, postępuj zgodnie z tymi instrukcjami:

1. Podczas suchego dnia zbierz zdrowe, czyste części roślin i wysusz je. Zawartość wody powinna być możliwie jak najniższa, aby zminimalizować ryzyko namnażania się zarasków.
2. Przelej do czystego słoika i zalej wybranym olejem roślinnym, aby wszystkie części roślin były przykryte.
3. Postaw w ciepłym miejscu i pozostaw na 2-4 tygodnie. Unikaj bezpośredniego światła słonecznego (olej z dziurawca jest wyjątkiem od tej reguły) i dbaj o to, aby olej nie przekroczył temperatury 40°C.
4. Codziennie delikatnie wstrząsaj olej. Dzięki temu zmniejszysz ryzyko tworzenia się pleśni, a substancje czynne lepiej się rozpuszczą.
5. Czystą ściereczką usuwaj ewentualną wodę skondensowaną.
6. Po upływie kilku tygodni odcedź części rośliny za pomocą czystej ściereki, filtra do kawy lub woreczka do robienia mleka z orzechów, przelej do słoika i opisz.

Gotowy olej będzie miał największą trwałość przy przechowywaniu w ciemnych szklanych butelkach. Datą orientacyjną jest data przydatności oleju bazowego. Kilka kropli oleju z witaminą E (tokoferolu) może pomóc zapobiec jełczeniu. W tym celu wystarczy 0,2% tokoferolu w stosunku do masy oleju.

► Wyciąg z oleju produkowany metodą „na gorąco”

Metoda na gorąco jest o wiele szybsza, ale mniej delikatna dla składników zawartych w roślinach. Nadaje się ona głównie do szczególnie wodnistych części roślin. Przeprowadza się ją w następujący sposób:

1. Zbierz niezbędne części roślin i ewentualnie wysusz je.
2. W żaroodpornym słoiku (np. czystym słoiku po dżemie) umieść części roślin i zalej olejem, aby wszystkie były zakryte.
3. Do małego garnka nalej ok. 3 cm wody i wstaw do garnka nie-zakręcony słoik.
4. Ostrożnie podgrzej i kontroluj przy tym temperaturę oleju. Powinna ona wynosić minimum 40°C, ale może dochodzić także do 70°C. Im jest wyższa, tym szybciej uwolnią się składniki odżywcze. Jednak wraz z rosnącą temperaturą utracona zostaje coraz większa ilość składników wrażliwych na wysoką temperaturę.
5. Pozostaw na ogniu przez 1-4 godziny (w zależności od wybranej temperatury) i ostudź.
6. Zamknij słoik i odstaw na maksymalnie 4 dni w ciepłe miejsce. Codziennie delikatnie wstrząsaj.
7. Odcedź części roślin, a gotowy wyciąg przelej w ciemną szklaną butelkę i opisz.

Wybór oleju bazowego zależy od celu stosowania wyciągu. Wskazówki dotyczące wyboru odpowiedniego oleju znajdziesz na str. 102. Szczególnie dobrze nadaje się oliwa z oliwek, olej słonecznikowy i olej sezamowy. Jeśli wolisz oleje neutralne pod względem zapachu, na przykład do wytworzenia wyciągu z płatków róży, wykorzystaj olej migdałowy lub olejek jojoba.

 smarticular.net/oelausuege

Tynktury

W liściach, kwiatach, owocach i korzeniach znajdują się nie tylko oleiste substancje czynne, ale także takie, które możesz rozpuścić w alkoholu lub innych płynach i stosować do samodzielnie wytwarzanych produktów pielęgnacyjnych. Wprawdzie według Europejskiej



Farmakopei do tworzenia medycznych tinktur stosuje się tylko etanol, jednak także inne wyciągi potocznie nazywane są tinkturami, na przykład takie z octem.

Do stworzenia klasycznego wyciągu alkoholowego potrzebujesz:

- Wystarczającej ilości wybranych części roślin
- Alkohol (etanolu) o odpowiednim stężeniu, np. wódki lub alkoholu o wyższym stężeniu lub etanolu z apteki

W przypadku kwiatów i liści zazwyczaj wystarcza stężenie alkoholu wynoszące 40%, a w przypadku twardszych liści, ziół i owoców zaleca się stężenie wynoszące 60%. W przypadku tinktur z korzeniami i korą stężenie powinno wynosić minimum 90%.

Tynkturę stworzysz w następujący sposób:

1. Oczyszczyć części roślin i w razie potrzeby rozdrobnij je. Jeśli nie będą rozdrobnione, naciąganie będzie trwało dłużej.
2. Włóż do czystej butelki do około połowy wysokości.
3. Całkowicie zakryj alkoholem.
4. Pozostaw na 4-6 tygodni w ciemnym miejscu.
5. Regularnie wstrząsaj – dzięki temu substancje czynne szybciej się uwolnią.

Podczas naciągania z roślin uwalniają się składniki rozpuszczalne w alkoholu. Gotową tynkturę możesz odcedzić przez sitko. Dzięki wysokiej zawartości alkoholu ma ona długą trwałość.

 smarticular.net/tinkturen

Maści jako naturalny środek leczniczy

Maści należą do najstarszych środków leczniczych ludzkości. W tym przypadku chodzi o półtwarde lub miękkie, gładkie dające się rozsmarować mieszanki наносzone na skórę lub błony śluzowej. Zapobiegają wysychaniu skóry, odżywiają ją i dostarczają jej substancji przyczyniających się do gojenia ran oraz regeneracji wyższych warstw skóry. Niektóre substancje wnikają głęboko w tkankę lub do krwioobiegu, aby tam dalej uwalniać swoje działanie. Dodatkowo lotne olejki eteryczne są wchłaniane przez drogi oddechowe, np. w przypadku balsamu na przeziębienie (patrz: str. 183).

Wiele maści dostępnych w sprzedaży zawiera substancje, z którymi wolelibyśmy nie mieć do czynienia, między innymi składniki pozyskiwane z ropy naftowej, które wiążą się z podwyższonym



ryzykiem rozwoju raka. Ten, kto przykłada wartość do produktów bez wątpliwych substancji w składzie, może w prosty sposób samodzielnie wytworzyć lecznicze maści. Zazwyczaj wystarczą 3-4 roślinne składniki z kuchni i własnego ogrodu.

► Składniki na maści własnego wyrobu

Maść bazuje na jednym lub kilku tłuszczach i/lub olejach roślinnych, ale mogą się w nich znaleźć także produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak smalec czy masło. Pamiętaj, aby stosować tylko możliwie jak najbardziej naturalne surowce wysokiej jakości. Ponadto warto wybierać oleje do konkretnego typu skóry pod względem ich cech oraz sposobów działania (patrz: str. 102).

Jeśli używasz płynnych tłuszczów, do przygotowania maści będziesz potrzebować substancji nadającej konsystencję. Mogą za nią posłużyć rozsmarowujące się tłuszcze, na przykład masło kakaowe lub masło shea, ponieważ w temperaturze pokojowej zachowują one stałą konsystencję i bez problemu dają się nanosić na skórę. Za taką substancję może posłużyć także воск, np. воск pszczeli (patrz: str. 19). Idealnym źródłem takiego wosku jest lokalny ul w twojej okolicy. Wegańskie alternatywy to na przykład воск karnauba czy воск różany.

Wosk możesz też częściowo lub całkowicie zastąpić lanoliną (patrz: str. 14) z apteki. Dzięki temu powstanie bardziej miękka maść o lepszych właściwościach rozsmarowujących. Pamiętaj, aby używać czystej lanoliny bez dodatku wody.

Wiele olejów i tłuszczów zawiera lecznicze substancje czynne. W maści są one uzupełniane zdrowymi właściwościami wywarów roślinnych (patrz: str. 171). Najłatwiej jest jednak stosować olejki eteryczne. Zazwyczaj wystarczy dodać kilka kropli, aby zwiększyć uzdrawiającą moc maści, poprawić jej działanie przeciwko stanom zapalnym, wysypce, grzybicy, mikrobie itd. oraz nadać jej przyjemny zapach.

Istnieje także kilka innych możliwych składników samodzielnie wytwarzanych maści, na przykład miód, mleko i sól.

► Sprzęty niezbędne do przygotowania maści

Do przygotowania prostych maści potrzebujesz:

- pustego zakręcanego słoika, np. małego słoika po dżemie
- drewnianej szpatułki
- precyzyjnej wagi kuchennej
- garnka
- pudełeczka po maści lub małego zakręcanego słoika do przechowywania

Jeśli zamierzasz częściej wytwarzać maści, warto zainwestować w niektóre poniższe przyrządy:

- miarkę
- dozownik
- żaroodporne słoiki
- szklaną pałeczkę do mieszania
- termometr
- wagę jubilerską

► Wytwarzanie maści – krok po kroku

Przygotowanie maści zazwyczaj przebiega w tych samych etapach. Najważniejsze jest zachowanie higieny miejsca pracy, co w znaczny sposób przyczynia się do dłuższej trwałości samodzielnie wytwarzanych produktów.

A więc do dzieła:

1. Wszystkie składniki odmierz zgodnie z ilością podaną w przepisie.
2. Tłuszcze i воск umieść w żaroodpornym słoiku.

3. Ostrożnie ogrzej w kąpieli wodnej, aby twarde tłuszcze i woski stopiły się. W międzyczasie od czasu do czasu zamieszaj drewnianą lub szklaną pałeczką. Wosk pszczeli topi się w temperaturze ok. 65°C, dlatego ta temperatura wystarczy do wytwarzania większości maści. Dalsze podgrzewanie będzie miało negatywny wpływ na składniki zawarte w oleju. Inne woski, np. wosk kar-nauba, potrzebuje nieco wyższych temperatur, aby się stopić.
4. Kiedy wszystkie składniki się roztopią, wszystko dobrze wymieszaj.
5. Wylej kilka kropli na zimny talerz i ostudź. W ten sposób możesz przetestować konsystencję swojej maści. Powinna dobrze rozpro-wadzać się po skórze.
6. W razie potrzeby dodaj olej, wosk lub lanolinę, aby uzyskać od-powiednią konsystencję i ponownie wykonaj powyższą próbę.
7. Gotową, jeszcze ciepłą i płynną maść przelej do zdezynfekowane-go pudełeczka po maści.
8. Dodaj olejki eteryczne, tynktury i inne opcjonalne składniki i wymieszaj.
9. Ostudź i dokładnie opisz.

Ważne: Zawsze opisuj swoje maści datą wytworzenia oraz w mia-rę możliwości recepturą! W zależności od tego, jakich składników użyłeś i jak higienicznie produkowałeś maść, jej trwałość może wy-nosić nawet rok.

► Maści – przepis podstawowy

Na kolejnych stronach przedstawiamy cztery ulubione receptury. W przypadku wszystkich maści najpierw wytwarza się wyciąg z oleju, na bazie którego następnie przygotowujemy maść. Stosunek między składnikami stałymi a płynnymi różni się w zależności od przepisu

i opłaca się nieco poeksperymentować i dopasować maść do swoich potrzeb przez kilkukrotne przeprowadzanie prób konsystencji. Jeśli nie jesteś zadowolony z konsystencji swojej maści po ostygnięciu, możesz ponownie ją rozpuścić i skorygować konsystencję poprzez dodanie odpowiednich składników. Orientacyjną pomoc przy produkcji własnych maści oferują poniższe przepisy podstawowe:

- **Prosta maść z wosku pszczelego:** do przepisu podstawowego potrzebujesz 4-5 g wosku pszczelego i 50 ml płynnego oleju.
- **Gładka maść z tłuszczami stałymi:** maść będzie się łatwiej rozprowadzać, jeśli dodasz do niej masło shea lub masło kakaowe. Potrzebujesz 4-5 g wosku pszczelego, 10 g masła shea lub masła kakaowego, 50 ml płynnego oleju.
- **Kremowa maść z lanoliną:** zastąp połowę ilości wosku podwójną ilością lanoliny, aby uzyskać wyjątkowo kremową maść.

 smarticular.net/salben

Maść nagietkowa jako naturalna maść na rany

Lecznicza maść na rany pomaga skórze się zregenerować, nadaje gładkość oraz zapobiega namnażaniu się zarazków. Istnieje możliwość stworzenia taniej, naturalnej maści ze składników dostępnych w większości kuchni. Maść calendula, zwana także maścią nagietkową, pomaga przy gojeniu się ran oraz innych dolegliwościach.



Składniki nagietka mają między innymi działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwbólowe oraz rozluźniające skurcze. Pobudzają krążenie i ukrwienie. Ponadto pomagają przy suchej skórze, egzemach, zmiażdżeniach, czyrakach, wysypkach, trądziku i pieluszkowym zapaleniu skóry.

Podstawowym składnikiem maści nagietkowej jest wyciąg olejowy ze świeżych lub suszonych płatków nagietka. Potrzebujesz:

100 ml wyciągu z nagietka (ze świeżych
lub suszonych płatków nagietka, patrz: str. 179)

20 g masła kakaowego

10 g wosku pszczelego

 smarticular.net/ringelblumensalbe

Maść z babki lancetowatej na ukąszenia komarów

Babka lancetowata należy do najpopularniejszych dzikich roślin w Europie Środkowej. Rozpoznasz ją po długich, wąskich, równolegle unerwionych liściach. Przy zastosowaniu zewnętrznym liście babki lancetowatej mogą pomóc przy ukąszeniach owadów, małych ranach, siniakach i stłuczeniach. W celu stworzenia leczniczej maści z babki lancetowatej do leczenia wszelkiego rodzaju ukąszeń owadów potrzebujesz:



- 1 garść** liści babki lancetowatej
- 100 ml** oleju roślinnego na wyciąg olejowy
- 5 g** wosku pszczelego
- 10 g** lanoliny

Lanolina sprawia, że maść będzie się łatwiej rozprowadzać, jednak jej użycie nie jest konieczne. Zamiast tego możesz podwoić ilość wosku pszczelego.

[🌐 smarticular.net/spitzwegerichsalbe](https://smarticular.net/spitzwegerichsalbe)

Maść z mniszka dla wymagającej skóry

Mówi się, że mniszek oczyszcza świadomość oraz uczy zadowolenia i poczucia własnej wartości. Te cechy możesz wykorzystać w maści, która jest też idealna do pielęgnacji wymagającej, popękanej i suchej skóry. Ponadto może ona pomóc przy bólu stawów oraz skurczach mięśni.

Za pomocą oleju bazowego, niewielkiej ilości wosku pszczelego oraz lanoliny możesz w prosty sposób wytworzyć fantastyczną maść. Potrzebujesz w tym celu:

- 1 garść** kwiatów mniszka
- 100 ml** oleju roślinnego na wyciąg olejowy
- 10 g** wosku pszczelego



Maść z dziurawca na różne dolegliwości

Już od średniowiecza znane jest rozweselające działanie dziurawca. W międzyczasie także medycyna konwencjonalna zbadała zawarte w nim substancje – hiperycynę i hiperforynę – i udowodniła jej pozytywny wpływ na samopoczucie. Samodzielnie wytworzona maść z wyciągu olejowego z dziurawca może poprawić humor i zwiększyć wrażliwość na światło. Dziurawiec korzystnie działa przede wszystkim zimą, pomagając skórze przyjmować większą ilość światła słonecznego. Nie powinienś jednak stosować tej maści przed opaleniem, ponieważ mogą pojawić się oparzenia słoneczne.

Maść z dziurawca może także pomóc przy skurczach mięśni, dolegliwościach nerwu kulszowego, problemach z krążkami międzykręgowymi, reumatyzmie, podagrze, atopowym zapaleniu skóry, lekkich oparzeniach i ugryzieniach owadów.

Potrzebujesz:

1 garść kwiatów dziurawca

100 ml oleju roślinnego na wyciąg olejowy

30 g masła shea

4 g wosku pszczelego



Balsam na przeziębienie z olejkami eterycznymi

Samodzielnie wytwarzany balsam na przeziębienie to sprawdzony środek na złagodzenie większości objawów przeziębienia. Zawarte w nim olejki eteryczne stymulują drogi oddechowe i wspierają je w usuwaniu śluzu.

Niestety większość kupnych balsamów na przeziębienie bazuje na składnikach zawierających olej mineralny, co do których istnieje podejrzenie, że przenikają barierę skóry i między innymi wywołują raka. Z kolei samodzielnie wyprodukowany balsam zawiera wyłącznie naturalne składniki. Jest dobrze tolerowany przez skórę, pielęgnuje, szybko się go przygotowuje i jest o wiele tańszy niż gotowe produkty dostępne w sklepach.

Do stworzenia 50 g balsamu na przeziębienie potrzebujesz:

50 ml oliwy z oliwek lub innego wybranego oleju roślinnego (patrz str. 102)

5 g wosku pszczelego (lub 4 g wosku pszczelego i 2 g lanoliny, aby maść była jeszcze bardziej kremowa)

6-8 kropli olejków eterycznych (więcej na ten temat na następnej stronie)

Proces przygotowania przebiega tak jak w przypadku przedstawionych wyżej maści. Przy przeziębieniu dodaj olejki eteryczne do pudełeczka i wymieszaj za pomocą wykałaczki. Jeśli działanie maści wydaje ci się zbyt słabe, możesz dodać większą ilość olejków. Nie powinna ona jednak przekraczać 10 kropli na 50 ml oleju. Aby uniknąć reakcji alergicznych, warto przeprowadzić test alergiczny opisany na str. 16.



Balsam nie powinien być stosowany u małych dzieci, kobiet w ciąży oraz osób z chorobami dróg oddechowych.

Wypróbuj balsam i eksperymentuj, żeby sprawdzić jakie połączenia olejów eterycznych są dla Ciebie najbardziej przyjemne i skuteczne. Poniższe stosunki w mieszance odpowiadają stosunkom w balsamach znanych producentów.

Olejki eteryczne	Stosunek w mieszance
Tymianek, mirra, szałwia	1:1:1
Eukaliptus, igły świerku	1:2
Eukaliptus, igły świerku, mięta pieprzowa	2:2:1
Eukaliptus, igły sosnowe	1:1
Eukaliptus, kamfora, mentol, terpentyna	1:4:2:1

Również inne olejki eteryczne mogą być skuteczne przy objawach przeziębienia takich jak kaszel, katar i ból gardła. Należą do nich na przykład cajeput, lipa, lawenda i rozmaryn.

 smarticular.net/erkaeltungsbalsam

Balsam na przeziębienie z przyprawami

Jeśli chcesz zrezygnować z olejków eterycznych, możesz przygotować poniższe maści z ziołami leczniczymi, które nadają się także dla niemowląt i małych dzieci. Do wyekstrahowania substancji czynnych w tym przypadku służy wyciąg olejowy z olejem kokosowym lub glee, znany także jako masło klarowane. Oba te tłuszcze są w temperaturze pokojowej (do ok. 20°C) twarde, więc niepotrzebna jest żadna substancja nadająca konsystencję.

Składniki:

- 100 g** oleju kokosowego lub glee
- 1 łyżka** ziaren anyżu
- ok. 4 g** świeżego majeranku (opcjonalnie)

Wykonasz go w następujący sposób:

1. Rozdrobnij ziarna anyżu w moździerz, ewentualnie rozdrobnij majeranek.
2. Umieść w żaroodpornym słoiku razem z olejem kokosowym.
3. Ogrzej w kąpeli wodnej w garnku wypełnionym wodą do wysokości 3 cm i pozostaw na ok. pół godziny w temperaturze ok. 60°C, od czasu do czasu mieszając.
4. Odcedź olej z przyprawami przez drobne sitko do herbaty i przelej do słoika lub pudełeczka po maści, zioła ostrożnie wyciśnij.
5. Po ostudzeniu opisz słoiki i przechowuj dobrze zamknięte.





W przypadku kataru anyż i majeranek wspierają zmniejszanie opuchnięcia błon śluzowych i umożliwia swobodne oddychanie. Balsam stosowany jest zewnętrznie i wewnętrznie na nos. W przypadku stosowania anyżu powinienś najpierw ostrożnie przetestować jego kontakt z błonami śluzowymi, ponieważ nie każdy toleruje anyż. W razie wątpliwości stosuj maść tylko zewnętrznie.

Również w przypadku kaszlu i zapaleniu oskrzeli anyż i majeranek są pomocne ze względu na zawartość olejków eterycznych. W tym przypadku należy wmasować maść w klatkę piersiową. Oba zioła lecznicze łagodzą ponadto wzdęcia oraz skurcze żołądka i jelit. W tym celu wmasuj balsam w brzuch.

Pamiętaj, że anyż i majeranek nie powinny być stosowane podczas ciąży.

 smarticular.net/balsam-anis-majoran

Maści z olejem kokosowym

Olej kokosowy jest substancją o uniwersalnym zastosowaniu w pielęgnacji skóry i możesz go łatwo wzbogacić o substancje czynne pochodzące z różnych ziół leczniczych. W ten sposób można stworzyć tanią i skuteczną substancję pielęgnacyjną. Olej kokosowy wyjątkowo szybko się wchłania, ale sięga tylko do górnych warstw skóry. Pozostawia on gładkie, przyjemne uczucie na skórze i ma działanie

chłodzące. Ponadto ma działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze i dezodorujące.

Do tego przepisu nadają się różne zioła lecznicze, na przykład stokrotka będąca leczniczą rośliną roku 2017. Maść z oleju kokosowego i stokrotki działa szczególnie skutecznie na zanieczyszczoną skórę, trądzik i osłabienie tkanki łącznej.

W ten sposób wytworzysz maść:

1. Wypełnij żaroodporny słoik do połowy olejem kokosowym.
2. Dopełnij kwiatkami stokrotki.
3. Ogrzej w kąpeli wodnej aż olej kokosowy będzie płynny.
4. Wymieszaj i pozostaw w temperaturze 40°C na około 2-3 godziny.
5. Przefiltruj olej, przelej do odpowiedniego pudełeczka lub słoika, ostudź i opisz.

Olej będzie szczególnie skuteczny, jeśli po przefiltrowaniu powtórzysz wszystkie kroki z drugą porcją stokrotek. Jeśli produkujesz większe ilości lub chcesz wydłużyć trwałość, przed wykonaniem przepisu poleca się wysuszenie kwiatów stokrotek. Zmniejsza to ilość wody w oleju i troszczy się o długą trwałość gotowego produktu. Z powodu niskiej temperatury topnienia przechowuj maść w temperaturze poniżej 20°C.

Twarde maści

Przyjemną alternatywę stanowią twarde maści, tak zwane balsamy w kostce. Są one szczególnie praktyczne zimą, ponieważ topią się dopiero w kontakcie ze skórą i tym samym mogą być stosowane w pielęgnacji dłoni i innych części skóry.



Do przygotowania twardej maści potrzebujesz:

3 łyżeczki oleju roślinnego, np. oleju migdałowego
lub z pestek winogron

20 g masła shea

10 g masła kakaowego

7 g wosku pszczelego

3-5 kropli olejków eterycznych, np. świeżej litsea
cubeba lub podobnego do wanilii tonko bobu

Sposób przygotowania jest następujący:

1. Wosk pszczeli, masło kakaowe i tłusty olej roślinny umieść w słoiku i wstaw go do garnka wypełnionego wodą do wysokości 3 cm.
2. Powoli ogrzej w kąpeli wodnej do rozpuszczenia wszystkich składników.
3. Zdejmij garnek z ognia, dodaj masło shea i rozpuść.
4. Wmieszaj olejki eteryczne.
5. Masę wlej w kostki do lodu lub małe formy na muffiny i wstaw do lodówki na 2-3 godziny.
6. Na koniec wyjmij z formy i przechowuj w szklanym pojemniku w chłodnym miejscu.

Twarde maści najlepiej jest przechowywać w małych metalowych puszkach. W ten sposób będzie ona zawsze dostępna w torebce lub na biurku. Ewentualnie możesz przełąć jeszcze płynną masę do pustych

opakowań po balsamie do ust w sztyfcie lub opakowania po dezodorancie, aby otrzymać maść, którą możesz zabrać ze sobą w podróż.

 smarticular.net/feste-salbe

Żel kasztanowy na żylaki, ciężkie nogi itp.

Kasztanowca można znaleźć w wielu parkach i na ulicach. Zarówno ich kwiaty jak i nasiona zawierają substancje oferujące różne oczyszczające i lecznicze właściwości. Między innymi wzmacniają one naczynia, hamują krzepnięcie krwi i zmniejszają stany zapalne. Dlatego też kasztanowiec nadaje się zarówno do zastosowania zewnętrznego i wewnętrznego przy leczeniu skurczów łydek, opuchlizny nóg i miazdżycy.

► Tynktura kasztanowa

Pozytywne cechy kasztana możesz wykorzystać w samodzielnie wytworzonej tynkturze kasztanowej.

Do produkcji tynktury potrzebujesz:

- Świeże kasztany
- Alkohol o stężeniu minimum 40%, np. wódka
- Świeże jagody jałowca, aby jeszcze wzmocnić działanie kasztanów (opcjonalnie)



Tynkturę stworzysz w następujący sposób:

1. Kasztany umyj, usuń skorupki i pokrój na mniejsze części.
2. Pusty zakręcany słoik wypełnij do połowy kawałkami kasztanów i opcjonalnie dodaj jagody jałowca.
3. Zalej alkoholem aż do całkowitego zakrycia kasztanów.
4. Dobrze zamknij słoik, wstrząśnij i odstaw a 3 tygodnie w ciepłe miejsce. Od czasu do czasu wstrząśnij, aby uzyskać bardziej intensywny rezultat.
5. Po tym czasie przesącz alkohol przez filtr do kawy lub ściereczkę umieszczoną na sitku.
6. Gotową tynkturę przelej w szczelnie zamykaną ciemną butelkę i opisz.

Możesz wcierać ją bezpośrednio w skórę lub przerobić na masę jak opisano w poniższym przepisie.

 smarticular.net/kastanien-tinktur

► Kasztanowy żel na żyły

Do przygotowania 80 ml kasztanowego żelu na wzmocnienie żył i przeciwko uczuciu ciężkości nóg potrzebujesz:

30 ml tynktury kasztanowej

30 ml oliwy z oliwek

15 g lanoliny

4 g wosku pszczelego (lub 2 g wosku karnauba, pamiętaj jednak o wysokiej temperaturze topnienia)

Żel przygotujesz w następujący sposób:

1. Wszystkie naczynia i przyrządy zdezynfekuj.
2. W celu stworzenia fazy wodnej umieść w żaroodpornym słoiku olej, lanolinę, wosk, pszczeli i powoli ogrzej w kąpeli wodnej.

3. W celu stworzenia fazy wodnej w oddzielnym naczyniu umieść tynkturę i wstaw naczynie do tej samej kąpeli wodnej, aby obie części ogrzały się do tej samej temperatury.
4. Kiedy składniki się roztopią, wyjmij oba słoiki z kąpeli wodnej.
5. Powoli dolewaj tynkturę do oleju, ciągle mieszając.
6. Mieszaj dalej aż do ostudzenia mieszanki.
7. Przelej w przygotowane pudełeczko i opisz.

Dla dodatkowego wzmocnienia działania możesz podczas stygnięcia opcjonalnie dodać także poniższe olejki eteryczne:

- 20 kropli cyprysowego olejku eterycznego – wzmacnia działanie
- 10 kropli eterycznego olejku cytrynowego – wzmacnia działanie
- 20 kropli eterycznego olejku z jagód jałowca – w przypadku dolegliwości stawowych oraz bólów, np. lumbago czy rwy kulszowej

Najlepiej stosuj żel rano i wieczorem. Wcieraj go, zaczynając od stawu skokowego lub ramiennego i wmasowuj bez wywierania ucisku aż do wchłonięcia żelu.

 smarticular.net/venengel





Ocet jabłkowy przeciwko problemom skórny

Naturalny ocet jabłkowy zawiera ponad 90 składników. Zalicza się do nich kwas foliowy, beta-karoten, witamina C, bioflawonoidy, tannina i kwasy organiczne. Dzięki pH neutralnemu dla skóry naturalny ocet wspiera płaszcz lipidowy zamiast go zmywać, jak robią to inne alkaliczne substancje i mydła. Nie tylko delikatnie oczyszcza on skórę, ale jest także polecany do pielęgnacji i łagodzenia różnych problemów skórnych.

► Łuszczyca – leczenie octem jabłkowym

Poniższe zastosowania octu jabłkowego mogą być skuteczne przy łagodzeniu łuszczycy.

Jako odżywka do włosów

Owocowo-octowa odżywka do włosów usuwa zmiany skórne, wspiera leczenie i zapobiega ponownemu tworzeniu się zmian. W tym celu wymieszaj jedną część octu jabłkowego z dwiema częściami wody i stosuj jako odżywkę po myciu włosów.

Leczenie liszajów

Skrop dotknięte miejsca mieszanką z wody i octu w stosunku 1:1. Po 10 minutach możesz obmyć liszaje czystą wodą i nałożyć delikatny krem.

Przy uporczywym łuszczeniu nanieś nierozcieńczony ocet. Najpóźniej po 7 dniach możesz liczyć na zdecydowaną poprawę, a w idealnym przypadku po dłuższym czasie stosowania skóra będzie czysta.

► Leczenie brodawek octem jabłkowym

Brodawki znikną, jeśli kilka razy dziennie potraktujesz je mieszanką z octu jabłkowego i soli. W tym celu rozpuść łyżkę soli z 4 łyżkami octu jabłkowego. Nanoś preparat co najmniej 3 razy dziennie na dotknięte miejsca. Powtarzaj procedurę do całkowitego zniknięcia brodawek.

W przypadku głęboko osadzonych brodawek plaster pomoże utrzymać ci w odpowiednim miejscu wacik nasączony roztworem. Tę metodę można stosować nawet na spodzie stopy – podczas chodzenia szybko przyzwyczaisz się do ciała obcego pod stopą.

► Do leczenia ran oraz przy poparzeniach słonecznych

Rany cięte, otarcia oraz oparzenia słoneczne są nie tylko nieprzyjemne, ale także zmuszają skórę do wypełniania dodatkowych zadań w procesie oczyszczania. Możesz wspierać ten proces poprzez ostrożne skropienie tych miejsc octem jabłkowym. Wspiera on krzepnięcie krwi i ma działanie dezynfekujące.

Ekologiczny spray na komary

Latem naszą plagę często stanowią muchy. Zamiast zwalczać je szkodliwą chemią, możesz łatwo samodzielnie wyprodukować naturalną i skuteczną alternatywę. Jedną z nich jest **30-sekundowy spray przeciwko komarom**.



Do jego wyprodukowania potrzebujesz:

60 ml alkoholu (minimum 40%)

40 ml wody (przegotowanej)

- 7-10 kropli** olejków eterycznych, np. citronella lub olejku eukaliptusowego, działają najlepiej na komary
- butelka z rozpylaczem o pojemności 100 ml

Alternatywnie możesz także wymieszać olejek z drzewa herbacianego lub olejek lawendowy lub użyć róży palmowej, anginki, mięty pieprzowej lub olejku z miodli indyjskiej. Jeśli dodasz niewielką ilość olejku z lawendy, spray będzie miał także działanie uspokajające.

Spray wykonasz w następujący sposób:

1. Wlej alkohol do butelki z rozpylaczem i wymieszaj wybranymi olejkami eterycznymi.
2. Dopełnij wodą.

Spray przeciw komarom gotowy! Przy wysokich temperaturach schładza, a komary nie będą cię już męczyć. Dzięki zawartości alkoholu ma on długą trwałość także bez chłodzenia. Przed każdym zastosowaniem krótko wstrząśnij, aby wszystkie składniki dobrze się wymieszały.

 smarticular.net/mueckenspray

Naturalne aromatyczne roll-ony

Coraz większą popularnością cieszą się małe roll-ony służące jako aromaterapia do zabrania ze sobą. Z ich pomocą zawarte w nich olejki eteryczne nanoszone są na czoło, skronie lub kark, aby tam uwalniać swoje dobroczynne działanie. Zrób go sam! Oszczędzisz pieniądze i dasz sobie możliwość eksperymentowania z różnymi zapachami wedle uznania.

Najważniejszym składnikiem w tym mini-sztyfcie są olejki eteryczne. Wybierz od jednego do czterech olejków w zależności od tego, w jakich sytuacjach chciałbyś używać swojego sztyftu. Ulubione przepisy znajdziesz na tylnej wewnętrznej okładce. Pamiętaj o wskazówkach dotyczących olejków eterycznych umieszczonych na str. 16.

Istnieją dwa podstawowe przepisy na stworzenie własnego roll-ona. Od ciebie zależy, czy jako bazę wykorzystasz olej czy alkohol. Proces produkcji w obu przypadkach wygląda tak samo.



► Aromatyczny roll-on z olejem roślinnym

Składniki:

- 10 ml** oleju roślinnego – najlepiej olejku jojoba lub oleju migdałowego
- 5-6 kropli** olejów eterycznych
 - pusty mały roll-on

► Alternatywnie: aromatyczny roll-on na bazie alkoholu

Składniki:

- 10 ml** 70-procentowego alkoholu
- 50 mg** ksantanu (naturalny środek zagęszczający, patrz: str. 13)
- 5-6 kropli** olejków eterycznych
 - pusty mały roll-on



Umieść wszystkie składniki w buteleczkach, na koniec dodaj olejki eteryczne. Załóż kulkę i dobrze wstrząśnij. Twoja aromaterapia jest gotowa.

W zależności od celu możesz indywidualnie dopasowywać skład dopasowany do twoich potrzeb i upodobań. Zaufaj swojej intuicji i swojemu nosowi. Postępuj jednak ostrożnie i mieszaj nie więcej niż dwa olejki eteryczne jednocześnie.

 smarticular.net/aroma-roll-ons

Szczotkowanie na sucho – pięć minut dla twojego układu odpornościowego

Już Sebastian Kneipp – ksiądz, hydroterapeuta i uzdrowiciel – polecał codzienne szczotkowanie całego ciała, aby utrzymać dobry stan zdrowia i złagodzić choroby przewlekłe. Metoda ta pobudza komórki odpornościowe znajdujące się w tkance łącznej, które zwalczają drobnoustroje chorobotwórcze i wzmacniają układ odpornościowy.

Aby móc spełniać te funkcje, tkanka łączna musi być dobrze ukrwiona i wolna od złożeń. Osiągniesz to w prosty sposób, szczotkując swoje ciało codziennie rano przez 5 minut!

► Inne działania masażu szczotkującego

Masaż szczotką jest nie tylko wspomagany dla naszej odporności. Ma także inne zalety:

- Żegnaj, zimowa skóra: kiedy na zewnątrz jest zimno, otulamy się kilkoma warstwami ubrań, co utrudnia skórze oddychanie. Szybko pojawiają się suche miejsca, łuszczenie się i nieprzyjemne napięcie skóry. Szczotkowanie skóry pozwala zachować zdrową, świeżą skórę na powierzchni całego ciała. Ponadto codzienne szczotkowanie zmniejsza cellulit.

- Szczotkowanie działa cuda przy porannym braku energii, reguluje ciśnienie krwi i aktywuje hormony szczęścia. Jako że szczotkowanie działa pobudzająco, nie powinieneś przeprowadzać go wieczorami.
- Szczotkowanie ma pozytywny wpływ na zaburzenia metaboliczne, np. poziom cukru, cholesterolu i kwasu moczowego.

► Działa to tak

Wszystko, czego potrzebujesz do codziennego rytuału szczotkowania to szczotka z naturalnym włosiem i ok. 5 minut. Szczotki z włosiem syntetycznym są niepolecane, ponieważ na dłuższą metę szkodzą skórze.



Podczas szczotkowania należy przestrzegać jednej małej reguły: zawsze w kierunku serca! Szczotkowanie zaczynaj od stóp i kieruj się ku górze, przez biodra i pośladki. Następnie przychodzi kolej na ręce. Dopiero na koniec wyszczotkuj brzuch i klatkę piersiową. Skóra może być lekko zaczerwieniona i swędząca. Szczególną uwagę powinien poświęcić okolicom, które są zawsze zimne. Nie zapomnij i podeszwach stóp i wnętrzu dłoni, szczególnie jeśli często odczuwasz zimno w tych okolicach.

Idealnie jest przeprowadzić szczotkowanie przed porannym prysznicem, a na koniec skorzystać z zimnego polewania, przynajmniej okolicy podudzi. Do następnych etapów pielęgnacji należy olejowanie (patrz. str. 102) oraz nałożenie balsamu na bazie naturalnej.

Nie należy przeprowadzać szczotkowania w przypadku:

- podrażnionej lub uszkodzonej skóry, np. skóry z trądzikiem, łuszczycą czy atopowym zapaleniem;
- żyłaków – lepszym rozwiązaniem jest delikatna pielęgnacja;
- podrażnionego układu nerwowego – w tym przypadku zamiast szczotki warto użyć miękkiej myjki.

 smarticular.net/trockenbuersten



Golenie, usuwanie włosów

Pianka do golenia ma na celu zmiękczenie włosów i wygładzenie skóry tak, aby ostrze maszynki przeszło przez nią możliwie bez przeszkód, bez podrażniania jej i ranienia. W sklepach dostaniemy dziesiątki produktów, które nam to obiecują. Jednak każdy, kto goli włosy, prawdopodobnie zna problem podrażnionej i zaczerwienionej skóry – od zacięcia się maszynką po wrastające włosy.

Nierzadko ma to związek z wåtpliwymi substancjami zawartymi w konwencjonalnych piankach i kremach do golenia. Wiele z nich zawiera butan lub inny środek spulchniający pozyskiwany na bazie ropy naftowej i szkodzący skórze oraz drogom oddechowym. W aluminiowych puszkach kryją się alergizujące substancje aromatyczne, olej palmowy czy tensidy, które zaburzają barierę skórną i mogą wysuszać skórę. Zamiast tego istnieje wiele pielęgnujących i przyjaznych dla środowiska alternatyw, które zmniejszają także ilość zużywanych opakowań. Nasze dwa ulubione przepisy przedstawione są w niniejszym rozdziale.

Do golenia używamy tylko maszynek do golenia z jednym ostrzem. Na naszym portalu dowiesz się w jaki sposób oszczędzać pieniądze i jednocześnie chronić środowisko:

 smarticular.net/rasierhobel



Mydło do golenia

Najprostszą alternatywą dla pianki do golenia jest mydło naturalne. W przypadku niewymagającej skóry nada się nawet zwykłe szare mydło. Dodatkowo właściwości pielęgnujące oraz wyjątkowo silną pianę tworzą specjalne mydła do golenia.

W ten sposób użyjesz mydła do golenia:

1. Za pomocą pędzla do golenia i niewielkiej ilości wody spień mydło. Im dłużej mydło będzie się pieniło, tym będzie bardziej delikatne, stabilne i jednolite.
2. Nanieś pianę bezpośrednio na skórę i pozostaw na 2 minuty. W tym czasie włosy się delikatnie zmiękczą i łatwiej je będzie usunąć.
3. Przeprowadź golenie jak zawsze.
4. Na koniec dokładnie opłucz skórę czystą wodą. Od razu poczujesz, jak delikatne i pielęgnujące działanie ma użycie mydła do golenia.

Dwa przepisy na samodzielnie wytwarzane mydło do golenia znajdziesz na naszym portalu:

 smarticular.net/rasierseife



Żel aloesowy do golenia

Prawdziwy aloes dzięki swoim pozytywnym działaniom jest często wykorzystywany w pielęgnacji skóry. Leczy, rozluźnia, zmniejsza stany zapalne oraz zmarszczki i nawilża, co ma także pozytywny wpływ na skórę podczas golenia.

Wskazówki dotyczące golenia żelem aloesowym:

- Nanoś żel wilgotnymi dłońmi, aby zbyt szybko nie wysychał.
- Zawsze kremuj tylko niewielkie partie skóry, gól je i dopiero wtedy nanoś żel na kolejne okolice.
- W miarę możliwości stosuj czysty żel z apteki bez dodatków lub żel samodzielnie wyprodukowany (patrz: str. 19).

Olej do golenia

Do pielęgnacji podczas golenia nadaje się także specjalny olej do golenia. Oprócz żelu aloesowego w tym przepisie obecny jest jeszcze olej roślinny, który poprawia jego rozprowadzanie. Na str. 102 dowiesz się, jaki olej pasuje do konkretnych typów skóry.

Do stworzenia małej butelki oleju do golenia potrzebujesz:

3 łyżki oleju roślinnego

1 łyżeczkę żelu aloesowego

Aby poprawić rozprowadzanie oraz trwałość oleju, możesz dodać glicerynę i witaminę E (tokoferol). Potrzebujesz ich w następującej ilości:

1 łyżeczka gliceryny roślinnej (z apteki)

5 kropli oleju z witaminą E

Gliceryna zapobiega przedwczesnemu wysychaniu oleju do golenia. Możesz więc nałożyć olej na wszystkie partie ciała, a następnie



stopniowo je golić. Jeśli chcesz wytworzyć większe ilości, witamina E pozwoli przedłużyć trwałość żelu.

W celu przygotowania oleju umieść wszystkie składniki w pustej butelce i mocno wstrząśnij. Następnie możesz nanieść olej na skórę i ogolić ją jak zwykle. Pomoże ci w tym przestrzeganie poniższych wskazówek:

- Olej i żel aloesowy mogą się z czasem od siebie oddzielić. Poleca się więc silne wstrząśnięcie butelki przed każdym użyciem.
- Maszynka powinna przechodzić po skórze delikatnie i bez przeskód. Jeśli tak się nie dzieje, możesz nałożyć większą ilość oleju na skórę.
- Jeśli po nałożeniu oleju umyjesz i osuszysz tłuste dłonie, maszynka będzie pewniej ci w nich leżała.

 smarticular.net/rasieroel

Krem do golenia

Jeśli podczas golenia nie chcesz rezygnować z klasycznego uczucia nakremowanego ciała, poniższy przepis na pielęgnujący krem do golenia będzie dla ciebie idealny.

Potrzebujesz:

- 50 g** oleju kokosowego
- 50 g** nierafinowanego masła shea
- 35 g** oliwy z oliwek lub oleju migdałowego
- 1 łyżkę** neutralnego mydła w płynie
- 1 łyżeczkę** płynnej witaminy E (tokoferolu)
dla lepszej trwałości
- 5-10 kropli** olejków eterycznych, np. oleju
z drzewa herbacianego (opcjonalnie)

Przygotowanie jest bardzo proste:

1. W małym garnku na wolnym ogniu rozpuść masło shea i olej kokosowy.
2. Kiedy składniki będą płynne, wlej je do miski.
3. Dodaj oliwę z oliwek, witaminę E i olejki eteryczne, dobrze wymieszaj.
4. Ostudź i wstaw do lodówki aż do zastygnięcia mieszanki.
5. Ubijaj blenderem lub trzepaczką przez ok. 2 minuty.
6. Dodaj mydło w płynie i jeszcze krótko ubij, aż masa zyska lekką, kremową konsystencję.



Gotowy krem pokrywa skórę cienkim filmem i sprawia, że ostrze łatwo się po niej przesuwają. Z powodu pielęgnujących właściwości oleju kokosowego i nierafinowanego masła shea krem ten szczególnie dobrze nadaje się do skóry wrażliwej.

 smarticular.net/rasiercreme

Pasta cukrowa do usuwania włosów

Istnieje wiele możliwości usuwania włosów. Oprócz golenia, woskowania i depilacji można zastosować golenie pastą cukrową. W krajach orientalnych ta metoda znana jest od setek lat. Polega ona na usuwaniu włosów w kierunku ich wzrostu, co jest znacznie mniej bolesne i delikatniejsze dla skóry niż stosowanie wosku.

Specjalną pastę cukrową możesz kupić w sklepach, ale w prosty sposób możesz też przygotować ją samodzielnie. W tym celu potrzebujesz:

200 g białego cukru
200 ml soku z cytryny



Pastę wyprodukujesz w następujący sposób:

1. Składniki umieść w wysokim garnku.
2. Powoli podgrzej, stale mieszając. Cukier można szybko przegotować, podobnie jak mleko.
3. Po kilku minutach stworzą się małe blaszki, a po ok. 15 minutach powinny się one zmienić w gęstą pianę.
4. Ciągłe mieszaj, aż piana stanie się bardzo gęsta i złota.
5. Za pomocą łyżki usuń część płynu i wlej kilka kropli do słoika z letnią wodą. Jeśli mieszanka cukrowa od razu rozpuszcza się w wodzie lub pływa na jej powierzchni, pastę należy podgrzewać jeszcze przez jakiś czas.
6. Powtarzaj ten test do momentu, aż krople w wodzie stworzą strukturę podobną do żywicy. Powinno tak się stać w temperaturze ok. 125°C. Aby się upewnić, możesz mierzyć temperaturę pasty.
7. Zdejmij garnek z ognia i przestudź przez około minutę, cały czas mieszając.
8. Ostrożnie przelej pastę do przygotowanego naczynia i pozostaw do ostygnięcia bez przykrycia.

Potrzeba nieco ćwiczeń i doświadczenia, aby wyczuć moment, w którym pasta będzie gotowa. Jeśli jednak ci się to uda, otrzymasz naturalną i tanią alternatywę dla golenia i woskowania.

 smarticular.net/zuckergel

Płyn po goleniu

Proces golenia możesz wzbogacić o samodzielnie wytwarzany płyn po goleniu. Łagodzi on podrażnioną goleniem skórę i zapobiega stanom zapalnym.

► Płyn po goleniu na bazie alkoholu

Do tłustej, skłonnej do wyprysków skóry poleca się stosowanie płynu po goleniu na bazie alkoholu. Alkohol będący głównym składnikiem dostępnych na rynku produktów działa dezynfekująco i wysusza miejsca objęte stanem zapalnym. Aby stworzyć własny płyn po goleniu, potrzebujesz:

40 ml 40-procentowego alkoholu
(np. wódki, rumu lub ginu)

80 ml wody

5-10 kropli wybranego pielęgnującego olejku eterycznego, np. oleju z bergamotki, drzewa sandałowego, cedru lub cyprysa dla uzyskania męskiego aromatu, a lawendy lub pomarańczy dla uzyskania damskiego zapachu (opcjonalnie)

Po prostu wymieszaj wszystkie składniki i przechowuj płyn w małej butelce. Zawartość alkoholu zapewnia kilkumiesięczną trwałość produktu.

Wskazówka: Aby nie podrażniać skóry, płyn z alkoholem powinien być stosowany regularnie, ale nie codziennie.

 smarticular.net/rassierwasser-alkohol

► Płyn po goleniu z octem jabłkowym

Do suchej skóry oraz codziennej pielęgnacji poleca się przepis z octem jabłkowym. Ocet zawiera ponad 90 substancji witalnych, w tym mnóstwo witamin, związków mineralnych i mikroelementów.

Dzięki swojemu uzdrawiającemu działaniu wspaniale nadaje się jako alternatywa dla gotowych produktów po goleniu.



Potrzebujesz następujących składników:

100 ml octu jabłkowego

60 ml wody oczarowej – produktu pielęgnacyjnego pozyskiwanego przez destylację pary wodnej z liści oczaru. Zawiera substancje łagodzące i zmniejszające swędzenie. Dostępny w aptekach lub online. Alternatywnie można użyć wody destylowanej.

5-10 kropli wybranego przeciwwzapalnego olejku eterycznego

Wszystkie składniki umieść w buteleczce i mocno wstrząśnij.

Ten płyn po goleniu nadaje się do wszystkich typów skóry, a po oczyszczeniu dostarcza jej wartościowych substancji pielęgnujących. Najlepiej jest go przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu, a przed użyciem krótko wstrząsnąć.

smarticular.net/rasierwasser-apfelessig

Pielęgnacja stóp

Stopy stanowią nasze połączenie z ziemią i niosą nas przez życie. Mają one ciężkie zadanie – opiera się na nich masa naszego całego ciała. Żadna inna część ciała nie jest tak obciążana w ciągu dnia. Mimo to często nie pielęgnujemy naszych stóp w wystarczającym stopniu.

Długi dzień w pracy lub trening w niewygodnych i nieodpowiednich butach to zmora dla stóp. W związku z brakiem przepływu powietrza i nienaturalną pozycją stóp rośnie ryzyko rozwoju zmian, w tym zniekształceń, grzybicy, potliwości stóp, pęknięcia skóry i problemów z paznokciami.

Na kolejnych stronach znajdziesz naturalne wskazówki i przepisy, które sprawią, że twoje stopy pozostaną zdrowe i piękne.

Kąpiele stóp – SPA i uzdrowienie dla stóp

Oprócz częstego chodzenia na bosą, także lecznicze, rozluźniające kąpiele stóp stanowią idealny sposób na poradzenie sobie z problemami takimi jak uczucie zimnych stóp, infekcje grzybicze, rogowacenie skóry czy nieprzyjemny zapach. Można je stosować codziennie – nagrodą będą piękniejsze stopy, bardziej miękka skóra i zdrowe paznokcie.

Ciepła lub zimna kąpiel stóp jest przyjemna już ze względu na swoją temperaturę – nie wpływa tylko na stopy, ale też przez krwiotok aktywuje cały organizm. Dzięki stosowaniu odpowiednich dodatków możesz jeszcze wzmocnić to działanie lub łagodzić typowe dolegliwości ze strony stóp.

► 1. Kąpiel z szarym mydłem przeciwko rogowaceniu i problemom z paznokciami

Niniejsza kąpiel jest idealnym rozwiązaniem na zapalenie łożyska paznokcia oraz grubą, popękaną skórę. Niewielka ilość szarego mydła rozpuszczona w wodzie zmiękcza zrogowaciałą skórę i wspiera organizm w leczeniu stanów zapalnych.

Polecana temperatura wody wynosi ok. 38°C, a kąpiel powinna trwać ok. 20 minut. Skóra będzie po niej idealnie przygotowana na peeling w celu usunięcia nadmiaru warstw zrogowaciałych. Dzięki temu łatwo usuniesz też za pomocą pęsety głęboko tkwiące drzazgi.

► 2. Kąpiel z octu jabłkowego i soli przeciwko poceniu się stóp oraz grzybicy

Z powodu wielu pozytywnych cech naturalny ocet jabłkowy jest idealnym domowym produktem do pielęgnacji skóry. Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i regulująco na naturalne pH skóry.

W celu leczenia potliwości skóry i grzybicy dodaj dwie łyżki octu jabłkowego i trzy łyżki soli na każdy litr wody. Przeprowadzaj kąpiel stóp dwa razy dziennie po 10 minut, dokładnie osusz stopy i wetrzyj w nie rozcieńczony olejek z drzewa herbacianego (wymieszaj w olejem roślinnym, na 100 ml oleju roślinnego przypada 25 kropli olejku z drzewa herbacianego). Olejek ten ma dodatkowe działanie antybakteryjne, przeciugrzybiczne i odświeżające.

Kąpiel powinna trwać ok. 10-20 minut, a temperatura wody powinna wynosić 38°C. W razie potrzeby korzystaj z kąpeli 1-2 razy dziennie, aż wszystkie dolegliwości znikną.

► 3. Kąpiel z sody oczyszczonej dla miękkiej skóry oraz przeciwko przykreemu zapachowi

W przypadku opuchnięcia lub pieczenia stóp, ulgę przyniesie kąpiel z sody oczyszczonej. Dolegliwości znikają w mgnieniu oka, a po cieple rozchodzi się przyjemne ciepło. Ponadto soda oczyszczona działa wspaniale na zapach i usuwa nieprzyjemny pot na stopach.

Podobnie jak w przypadku samodzielnie wytwarzanej kąpieli zasadowej (patrz: str. 144) również tutaj soda oczyszczona dba o miękką, gładką skórę. Do jednej kąpieli użyj ok. 3 łyżeczek sody oczyszczonej. Twarda, popękana skóra na nowo stanie się miękka, a następnie może być delikatnie oczyszczona, na przykład z zastosowaniem peelingu do stóp z sodą oczyszczoną (patrz: str. 132).

Temperatura wody powinna wynosić 36-40°C, a kąpiel powinna trwać maksymalnie 30 minut. Ta kąpiel jest idealnym wstępem do dalszej pielęgnacji paznokci.

► 4. Kąpiel imbirowa przeciwko zimnym stopom i słabemu ukrwieniu

Jeśli często odczuwasz zimno w stopach, a gorąca kąpiel nie pomaga, wypróbuj kąpiel z imbirem. W tym celu drobno pokrój lub zetrzyj około czterocentymetrowy kawałek imbiru i delikatnie gotuj przez 20 minut w 500 ml wody. Odcedź wywar przez sitko i dodaj do wody przygotowanej do przeprowadzenia kąpieli stóp. Troszczy się on intensywne ukrwienie oraz o przyjemne, długo utrzymujące się uczucie ciepła.

Imbir ma ponadto działanie przeciwzapalne i troszczy się o łagodzenie innych problemów ze stopami. Lecnicze działanie imbiru możesz wykorzystać także wewnętrznie, jeśli dodatkowo podczas kąpieli stóp wypijesz gorącą herbatę imbirową. Ogrzewa, wzmacnia odporność i łagodzi objawy przeziębienia.

Temperatura wody powinna wynosić do 40°C, a kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 20 minut.

► 5. Bluszcz lub czarna herbata przeciwko infekcjom grzybiczym

Naturalne działanie bluszczu nadaje się do zwalczania infekcji grzybiczych. W tym celu wymieszaj garść drobno posiekanych liści bluszczu z litrem wody i pozostaw na kilka minut. Zawarte w nich saponiny i hedaryny przeciwdziałają problemom ze stopami, np. egzemie i grzybicy stóp.

W ten sam sposób możesz wykorzystać też czarną herbatę, która przede wszystkim przeciwdziała infekcjom grzybiczym. W tym celu wymieszaj bardzo mocną czarną herbatę i wlej ją do przygotowanej miski z wodą. Temperatura wody powinna wynosić 36-38°C, a kąpiel powinna trwać 10-15 minut.

► 6. Kąpiel z liści orzecha włoskiego przeciwko poceniu się stóp

Liście orzecha włoskiego zawierają antyseptyczne i grzybobójcze substancje i w ten sposób działa przeciwko przyczynom nieprzyjemnego



zapachu. Aby wykorzystać te właściwości, stwórz napar z 50 g liści orzecha włoskiego i litra zimnej wody. Zagotuj mieszankę i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut, odcedź i wlej do wody przygotowanej do kąpieli stóp. Po ok. 15 minutach kąpieli twoje stopy ponownie będą ładnie pachniały. Kąpiel można w razie potrzeby stosować codziennie lub 2 razy w tygodniu.

Uwaga: Wywar może farbować ręcznik podczas osuszania stóp.

► 7. Szałwiowa kąpiel stóp przeciwko poceniu się

Również szalwia zawiera olejki eteryczne o działaniu antybakteryjnym i grzybobójczym, a dodatkowo zmniejsza produkcję potu. Dlatego też skutecznie pomaga zwalczyć nieprzyjemny zapach.

Stwórz napar, zalewając garść liści szalwii litrem wrzącej wody i pozostaw na 15 minut. Następnie dodaj wywar do wody i mocz stopy przez minimum 10 minut. Następnie dokładnie osusz. Procedurę powtarzaj w razie potrzeby codziennie lub 2 razy w tygodniu.

Wskazówka: Napar z szalwii możesz też pić w postaci herbaty i w ten sposób zmniejszać produkcję potu od środka. Nie powinno się jej jednak pić dłużej niż przez 3 tygodnie bez przerwy, ponieważ może wywoływać dolegliwości żołądkowe.

► Inne składniki dla jeszcze lepszego działania leczniczego

Za pomocą poniższych składników możesz wzmocnić rozluźniające i lecznicze działanie kąpieli stóp oraz uzyskać dodatkowe działanie:

- Kilka kropli olejku eterycznego z drzewa herbacianego działa dodatkowo antybakteryjnie, przeciwzapalnie, antywirusowo i przeciwgrzybiczo.

- Łyżeczka miodu wzmocni działanie antybakteryjne, przeciwzapalne i lecznicze.
- Lecznicze zioła takie jak szalwia czy dąb lub babka lancetowata przeciwdziałają stanom zapalnym. Można je dodać do wody w postaci naparu lub tynktury.
- Kilka kropli olejku lawendowego troszczy się o dodatkowy aromat i delikatnie łagodzi nieprzyjemny zapach.
- Sól z Morza Martwego dzięki dużej zawartości minerałów jest szczególnie pomocna w chorobach skóry, takich jak łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry. Możesz wzbogacić swoją kąpiel stóp kilkoma łyżeczkami soli.
- 100 ml mleka lub łyżeczka mleka w proszku zwiększa działanie pielęgnujące i dba o gładką, miękką skórę.

Wskazówka: W przypadku dłuższych kąpeli stóp poleca się mieć w pobliżu konewkę z gorącą wodą, aby wyrównywać temperaturę stygnącej wody.

 smarticular.net/fussbaeder

Ekologiczne masło do stóp na noc dla pięknych, wypielęgnowanych stóp

Wiosną zaczyna się sezon na sandały i bose stopy. To najwyższy czas na podarowanie swoim stopom odpowiedniej pielęgnacji! Przez całą zimę chodziłeś w wąskich, ciężkich butach, a stopy nie miały dostępu do powietrza. To widać i czuć: suche miejsca i pęknięcia zrogowaciałego naskórka to nieestetyczne i częściowo bolesne konsekwencje.

Dzięki pielęgnacyjnemu masłu do stóp działającemu przez całą noc, stopy w krótkim czasie odzyskają zdrowie i piękny wygląd. W sklepach można wprowadzić dostać wiele takich produktów, ale



po co kupować, kiedy o wiele lepszy, ekologiczny produkt można w łatwy sposób wykonać samodzielnie?

► **Przepis podstawowy: masło do stóp na noc**

Przed pójściem do łóżka nałóż masło, a o poranku obudzisz się z wypoczętymi i świeżymi stopami.

Do przygotowania 100 g masła do stóp potrzebujesz:

50 g masła shea

25 g oleju kokosowego

25 g masła kokosowego

► pudełeczko po maści lub pusty zakręcany słoik

Masło wykonasz w następujący sposób:

1. Olej kokosowy oraz masło kakaowe rozpuść po kolei w kąpieli wodnej.
2. Płynny olej kokosowy i masło shea zmiksuj na kremową masę za pomocą blendera lub trzepaczki.
3. Wymieszaj płynne masło kokosowe z kremem i masłem shea.

4. Podczas stygnięcia ubijaj lub mieszaj do uzyskania gęstej, gładkiej masy.
5. Gotowy krem przełóż do czystego pudełeczka lub zakręcanego słoika.

► Olejki eteryczne dla odświeżenia, ochłodzenia i lepszego ukrwienia

Jeśli wzbogacisz masło o olejki eteryczne, pielęgnacja będzie jeszcze bardziej intensywna. Do wzbogacenia 100 g masła potrzebujesz ok. 60 kropli olejku eterycznego. Możesz zastosować poniższe oleje:

- **Mięta** – chłodzi stopy, pomaga przy opuchnięciu
- **Trawa cytrynowa lub cytrus** – odświeża i ożywia zmęczone stopy.
- **Kosodrzewina** – wspiera ukrwienie, ogrzewa zimne stopy i rozluźnia mięśnie
- **Lawenda** – uspokaja, rozluźnia
- **Drzewo herbaciane** – dezynfekuje, działa przeciwzapalnie

W ostatnim kroku przygotowania wmieszaj wybrane olejki do masła podczas jego stygnięcia. Nie należy stosować jednocześnie więcej niż 3 olejów, ponieważ zapach będzie wtedy zbyt intensywny.

- Poleca się na przykład poniższe połączenia:
- **Latem, podczas wysokiej temperatury:** mięta i trawa cytrynowa
- **Po długim staniu:** kosodrzewina i lawenda
- **Po długim bieganiu, chodzeniu, tańczeniu:** trawa cytrynowa, drzewo herbaciane, kosodrzewina

 smarticular.net/fussbutter

Spray do stóp dla pielęgnacji i odświeżenia

Niniejszy spray nie tylko zwalcza nieprzyjemny zapach, ale także natychmiast zapewnia przyjemne, chłodne odświeżenie.

Wymieszaj 100 ml octu jabłkowego i 3-4 krople olejku lawendowego w butelce z rozpylaczem. Oba składniki mają działanie przeciwgrzybiczne i antybakteryjne. Olejek lawendowy dodatkowo nadaje piękny zapach. Mieszaną dobrze wstrząśnij i w razie potrzeby stosuj kilka razy dziennie.

Do dzieła!

Mamy nadzieję, że niniejsza książka trochę cię zainspirowała i rozbudziła twoją ciekawość w kwestii alternatywnych produktów pielęgnacyjnych. Nawet jeśli na co dzień będziesz korzystać tylko z kilku pomysłów, ta książka osiągnęła swój cel.

Szczególnie cieszymy się na komentarze naszych czytelników. Ciągłe się uczymy i regularnie uzupełniamy i optymalizujemy nasze przepisy. Abyś zawsze był na bieżąco, polecamy odwiedzić naszą stronę internetową:

 smarticular.net/selber-machen-haut-haar

Znajdziesz tam aktualne informacje na temat książki*, będziesz miał możliwość pozostawienia komentarzy, pochwał lub krytyki, możesz otrzymać zdjęcia i aktualne informacje na temat każdego przepisu oraz przeczytać pomocne komentarze innych czytelników.

Oczywiście ucieszymy się, jeśli zainteresują cię inne tematy na portalu smarticular.net. Aby zawsze być na bieżąco, polecamy zapisać się do naszego newslettera i śledzić nas w mediach społecznościowych.

Książki do przeczytania

Produkty pielęgnacyjne wytwarzane samodzielnie z naturalnych składników stanowią szeroką dziedzinę, dlatego w niniejszej książce musieliśmy ograniczyć się do najlepszych i najbardziej skutecznych przepisów. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o przygotowywaniu maści, kremów, mydeł oraz kosmetyków dekoracyjnych, na naszej stronie znajdziesz informacje o innych książkach wydanych na bazie naszego portalu:

 smarticular.net/naturkosmetik-buecher

* W języku niemieckim (przyp. wyd. pol.).

Sklepy bez opakowań

Wiele składników do samodzielnego wytwarzania produktów możesz kupić w sklepach bez opakowań i spakować w przyniesione przez siebie pojemniki. Mapę ze znanymi nam sklepami w Niemczech znajdziesz na stronie:

 smarticular.net/verzeichnis

Indeks zdjęć

Wszystkie zdjęcia pochodzą z portalu smarticular.net oprócz:

depositphotos.com – Tui-PhotoEngineer 7 / hquality 13 / belchonock 26 / docer2000 31 / Kazmulka 35 / Tverdohlib.com 36 / mayeruwe i voronin-76 40 / tataks 52 / lecic 56 / monticello 57 / annabieniek 67 / Olyina 69 / Kerdkanno 71 / Nik_Merkulov 76 / VadimVasenin 76, 117 / HeikeRau 82 / accessony 85 / nadisja 86, 98 / arcadi1962 91 / Mizina 92 / svdolgov 94 / smspsy 97 / nanka-photo 101 / venge.mail.ua 102 / angelsimon 104 / baibaz 105, 109 / spline_x 105, 111, 114 / elenathewise 106 / egal 107 / merznatalia 108 / margo555 110 / yellek 112 / kuzina1964 113 / Denira 115, 116 / saphira 116 / ridofranz 122 / Funniefarm5 123 / Monic249 125 / prg0383 127 / jayzynism 130 / hquality 131 / sereznii 132 / norgallery 133 / belchonock 134 / luckybusiness 137 / JanPietruszka 139 / angelsimon 142 / FotoMirta 146 / MamaMiaPL 157 / lola19 159 / decaf 163 / liudmilachernetska@gmail.com 164, 169 / khorzhevskaya 165 / Lio22 171 / NataliiaMelnyc 174 / svehlik 175 / alexraths 179 / yana-komisarenko@yandex.ru 180 / vesnac 182 / OlezzoSimona 186 / Garry_Images 188 / MadeleineSteinbach 189, 191 / belchonock 192 / itakdalee 194 / kkwiwan 196 / Kruchenkova 198 / macniak 199 / r.vladimir.t@gmail.com 201 / dekanaryas 202 / photollurg2 204 / christina_pauch 206 / NikiLitov 214 / sereznii 217

5 DOMOWYCH ŚRODKÓW, KTÓRE ZASTĄPIĄ CAŁĄ DROGERIE

Smarticular.net

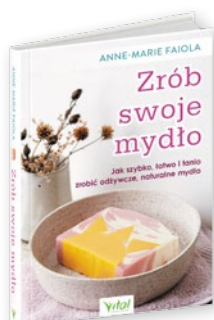
Alternatywą wobec drogich, częściowo toksycznych, a przede wszystkim prawie zawsze niepotrzebnych artykułów gospodarstwa domowego, produktów piorących i czyszczących jest pięć prostych domowych środków. Wystarczy, że kupisz sodę oczyszczoną, sodę (do prania), ocet, kwas cytrynowy i szare mydło, a z łatwością wy-szorujesz cały dom, zatroszczysz się o ciało i zdrowie. Te prozaiczne produkty domowe znane były już naszym rodzicom i dziadkom. Razem jednak mogą one tak wiele, że wydaje się dziwne, dlaczego prawie się ich już nie spotyka w gospodarstwach domowych. Nie ma żadnego zadania w dziedzinie czyszczenia, któremu nie sprosta użycie któregoś z tych pięciu domowych środków albo ich kombinacji. 300 zastosowań dla domu, ogrodu i ciała.



ZRÓB SWOJE MYDŁO

Anne-Marie Faiola

Dzięki tej książce nauczysz się samodzielnie robić naturalne mydła. Kolekcja zawiera ponad 30 w pełni przetestowanych receptur o różnych właściwościach, przeznaczonych dla każdego rodzaju skóry, wykonanych metodą na zimno. Poznasz właściwości olejków i zastosujesz różnego rodzaju naturalne dodatki, jak zioła, maślanek czy kawę, które działają leczniczo na trądzik, oczyszczają pory, wygładzają skórę. Samodzielnie wykonasz mydło dla niemowląt z płatkami owsianymi, która jest wystarczająco delikatna, aby oczyścić i nawilżyć delikatną skórę. 100% kastylijskie mydło solankowe to najlepszy przepis dla początkujących, a sól morską od setek lat używana jest w celu poprawy kondycji skóry. Kawowy peeling ogrodnika usuwa zabrudzenia pozostawiając świeży zapach. Odżywienie, blask, energia.



ZAMÓW JUŻ TERAZ Y TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

OLEJKI ETERYCZNE I AROMATERAPIA



Wykorzystanie olejków eterycznych oraz aromaterapii sięga czasów Starożytnego Egiptu. Wtedy były to luksusy dostępne dla nielicznych, dziś te naturalne kuracje należą nie tylko do najtańszych, ale często również najbardziej bezpiecznych. Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji poznasz wyjątkowe właściwości olejków zapachowych oraz 10 zasad prawidłowego i bezpiecznego ich mieszania. Znajdziesz tu również ponad 80 prostych przepisów pomocnych w leczeniu różnego rodzaju schorzeń, wzmacnianiu urody czy pielęgnacji domu. Otrzymasz wskazówki na co zwracać uwagę przy zakupie olejków naturalnych oraz w jaki sposób prawidłowo je przechowywać. Rozpoczęcie przygody z aromaterapią jeszcze nigdy nie było takie proste. Naturalna moc olejków eterycznych!

SODA OCZYSZCZONA – 100 LECZNICZYCH WŁAŚCIWOŚCI Britt Brandon



Niezależnie od tego, czy starasz się poprawić stan zdrowia przy pomocy składników pochodzenia naturalnego, czy zmagasz się z poważnym schorzeniem, soda oczyszczona pomoże Ci osiągnąć zamierzony cel. Jeśli chcesz złagodzić objawy choroby wrzodowej lub zależy Ci na profilaktyce antyrakowej, ta prosta i łatwo dostępna substancja może na zawsze zmienić Twoje życie. Za nie więcej niż kilka złotych możesz udoskonalić receptury przygotowywanych przez Ciebie sałatek i smoothies lub pozbyć się nieświeżego oddechu swojego pupila. Poznaj 100 sposobów wykorzystania sody oczyszczonej, które sprawią, że Twoje życie zmieni się na lepsze. Co najważniejsze, wszystko to osiągniesz w sposób naturalny i niedrogi. Gwarancja czystości, zdrowia i urody.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Ulubione mieszanki olejków eterycznych

Rozluźnienie



Lawenda



Melisa



Róża

Odstresowanie



Lawenda



Drzewo cedrowe



Róża

Równowaga



Neroli



Wanilia



Drzewo sandałowe

Koncentracja



Limonka



Mięta pieprzowa



Rozmaryn

Odświeżenie



Cytryna



Werbena



Rozmaryn

Rewitalizacja



Rozmaryn



Imbir



Mięta pieprzowa



Pomarańcza

Swobodny oddech



Eukaliptus



Mięta pieprzowa

PMS



Róża



Mandarynka



Ylang-ylang

Romantycznie



Róża



Szałwia muskatołowa



Ylang-ylang

Pielęgnacja skóry



Róża



Lawenda



Angika

Mięśnie i stawy



Kajeput



Szałwia muskatołowa



Imbir

Skurcze mięśni



Kajeput



Lawenda



Szałwia muskatołowa

na przykład:



Sól do kąpielii

149



Aromatyczny roll-on

195



Olejek do masażu

118

Dlaczego warto samodzielnie wykonać produkty do skóry i włosów? Ponieważ są:

Dobre dla zdrowia: zamiast niezdrowych, sztucznych substancji zastosujesz produkty zawierające naturalne składniki, które pomagają organizmowi odzyskać równowagę.

Dobre dla środowiska: samodzielna produkcja środków pielęgnacyjnych oznacza zużycie mniejszej ilości plastiku i produkcję mniejszej ilości śmieci. Do wielu przepisów możesz wykorzystać regionalne, sezonowe produkty.

Dobre dla domowego budżetu: samodzielnie wytwarzane produkty są znacznie tańsze.

Dobre dla Ciebie: samodzielne wykonanie kosmetyków daje radość, pobudza kreatywność, wzmacnia zaufanie do samego siebie i sprawia, że jesteśmy bardziej niezależni.



**Zapomnij o niezdrowych i drogich produktach z supermarketów.
O wiele lepsze środki możesz z łatwością zrobić sam w domu!
Sprawdź, jakie to proste!**

Nieskazitelna skóra, białe zęby i pachnące, błyszczące włosy – z tą książką to nie problem. Tu znajdziesz 137 przepisów dopasowanych do Twoich potrzeb.

Dowiesz się jak:

- nie wpaść w uzależnienie od syntetycznych i rakotwórczych składników,
- samodzielnie wykonać żele, szampony, mydła, pianki, woski, a nawet farby do włosów,
- zrobić i kiedy stosować toniki, peelingi, kremy czy maseczki do twarzy,
- zadbać o higienę jamy ustnej, przygotować własną pastę, płyn do płukania, olej,
- na co dzień dbać o całe ciało i samodzielnie wykonać domowe balsamy, kremy, olejki, odżywić i złuszczyć skórę,
- stosować kąpiele lecznicze oraz jakich środków użyć, aby zyskać relaks, odprężenie, oczyszczenie,
- zrobić własny ekologiczny dezodorant,
- przygotować lecznicze maści, tynktury, balsamy, a nawet spray na komary,
- samodzielnie wykonać produkty do skóry i włosów oraz dlaczego warto to robić.

Proste, skuteczne, trwałe i tanie domowe kosmetyki

Patroni:



 **Wellnessday.eu**
kobiety portal zdrowego stylu życia

 **Porady Fit**



uroda
zdrowie.pl

