



100 LOODUSLIKKU NAHAHOOLDUS- RETSEPTI

Valmistage ise värsked ja imelisi
mahedaid ilutooteid



Jessica Ress

Jessica Ress
100 Organic Skincare Recipes
2017

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN. Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Fotod raamatus: Jessica Ress ja Diane Harrison. Fotod lehekülgedel 29, 33, 46, 48, 64, 70, 75, 97, 101, 103, 113, 115, 119, 121, 129, 148, 159, 165, 175, 183, 193, 200, 208, 215, 221, 225: Adams Media.

Paljud tootjate ja edasimüüjate antud nimetused toodete eristamiseks on kaubamärgid.

Kööginõusid kasutades, ahju ja pliidi ääres toimetades ning toortoitu käideldes pidage alati kinni ohutusnõuetest ja järgige oma tervet mõistust. Kui nahahooldusvahendite valmistamisel on abiks lapsed, siis peab täiskasvanu neil kindlasti silma peal hoidma.

See raamat on mõeldud pakkuma ainult üldist informatsiooni ning siin kirjeldatud tooteid ei tohi kasutada spetsiifiliste meditsiiniliste seisundite raviks. Toidu- ja ravimiamet pole sinsetele retseptidele hinnangut andnud ning nende eesmärk pole haigusi ravida ega ennetada. Kui miski teile muret valmistab, pidage enne raamatus soovitatud toodete kasutuselevõtmist nõu arstiga. Autor ja kirjastus ei vastuta kaudselt ega otseselt siin leiduvate retseptide, toodete ja hooldusmeetodite kasutamise, valmistamise ja rakendamise eest.

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Ulve Määrits
Korrektor Mari Mets

Copyright © 2014 by Jessica Ress.
All rights reserved.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.
© 2018 Kirjastus ERSEN

B07346118
ISBN 978-9949-82-253-9

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

Sissejuhatus.....	10
-------------------	----

I. PEATÜKK

MIDA ON TARVIST TEADA NAHAHOOLDUSEST	13
--	----

2. PEATÜKK

NÄOHOOLDUS	19
------------------	----

Kuiv näokoorija <i>acai</i> marjadest	20	Noorendav näoniisutaja.....	38
<i>Shea</i> -võiga huulepalsam.....	22	Luksuslik näoõli E-vitamiiniga.....	40
Elujõudu andev koorija <i>maca</i> 'ga	24	Silmakreem rohelisest teest.....	42
Ajurveda puhastav näopuuder.....	26	Hooldav näoaur normaalsele ja rasusele nahale.....	43
Õrna õhetuse puuder	28	Rahustav taimne aur	45
Puhastav toonik	30	Šokolaadne huulekoorija.....	47
Ummistunud pooride süvapuhas- tus	31	Puhastav puuder rohelisest teest ja <i>azuki</i> ubadest.....	49
Roosi-rooibose toniseerija.....	34		
Tasakaalustav näoniisutaja	36		

3. PEATÜKK

NÄOMASKID	52
-----------------	----

Näonahka toitev lina-matemask	53	Toitev ja niisutav mask porgandi ja kookosega	60
Sära andev mask apelsiniga.....	55	Asteekide mee- ja veinimask	62
Rohelise savi mask roosivee ja piimapulbriga	56	Mask kookose ja marjadega	63
Puhastav probiootiline niisutuskreem	58	Ülitoitev mask tšiiaseemnete ja kookosega	65

Rahustav rasvavaba näomask.....	66	Vananemisvastane mask agaavi ja roosiga	71
Aknet leevendav mask manukamee ja peterselliga.....	67	Vihmametsa eliksiirmask	72
Roheline niisutav näomask.....	69	Näomask värsketest roosiõitest.....	74

4. PEATÜKK

KEHAKOORIJAD JA PESUVAHENDID..... 77

Koorija oliiviõlist ja shea-võist	78	Koorija Valencia kohvist	96
Jaava kuldne kehakoorija.....	80	Õiene pesemiskott kaerahelvestega.....	98
Mesine koorija suhkru ja vürtsidega	82	Koorija sidrunist ja mooniseemnetest.....	100
Kehakoorija aedürtidest	84	Virgutav pesugeel ingveri ja tsitrusega.....	102
Nahka pehmendav pesemiskott kaerahelvestega.....	86	Pesugeel shea-võiga	104
Kohvine kehakoorija.....	88	Pesugeel mee ja kookosega.....	106
Tsitruselahinguline kehakoorija	90		
Koorija vanilli, burbooni ja meega ..	93		
Mandline niisutav koorija.....	94		

5. PEATÜKK

KEHAVÕID JA -ÕLID..... 109

Tahked kehavõid.....	110	Kehavõi kookosest ja vürtsidest...	120
Tervendav vermerohusalv	112	Luksuslik kehaõli.....	122
Aedniku ürdipalsam	114	Massaažiõli valusatele lihastele.....	124
Niisutav vaht shea-võiga.....	116	Soe kaneeline massaažiõli.....	126
Mõnus kehavõi.....	118	Küünte ümbrishaha hooldus.....	128

6. PEATÜKK

VANNID 131

Kookose-, laimi- ja roosiõievann... 132	Ingellik vannileotis külmetuse ja gripi raviks..... 145
Merineitsi vann 134	Ideaalne, luksuslik vann 147
Tuju tõstev C-vitamiini-vann..... 136	Ülirahustav kummeli- ja kaera- helbevann 150
Vannitühvlid 138	
Niisutavad vannisoolad 140	
Kihisevad vannipallid..... 142	

7. PEATÜKK

TÕMMISED 153

Rohelise tee õlitõmmis 154	Lavendli õlitõmmis 166
Chai-vürtside õlitõmmis..... 156	Hea une õlitõmmis 168
Rosmariini õlitõmmis 157	Kihiline lavendliõievesi..... 170
Vanilli õlitõmmis 160	Vanamoodne roosivesi..... 171
Värske vermerohuõli..... 162	Aromaatne vanillitõmmis..... 174
Värske taimeõli 164	

8. PEATÜKK

KOGU KEHA KODUSPAA 177

Ülekeha kõrvitsamask 178	Rahustav peanaha ja juuste hooldus 194
Õhetava jumalanna näo- ja keha- mask 180	Jasmiiniga viimistlusõli juustele..... 196
Kookose ja riisijahuga koorimis- kreem 182	Puhastav päikesetõusuvesi..... 197
Jumalik näo- ja kehamask..... 184	Kaalu alandav kurgivesi 199
Vanillilõhnaline parfüüm..... 186	C-vitamiini-küllane maasika- rüübe..... 201
Punastava pruudi koorimiskreem . 187	Kiire ja karastav kookose- kantaluubikokteil..... 203
Mürke väljutav vetikamähis 190	Roosimaitseline rohelise tee vesi . 204
Kihisev jalahooldus..... 192	

9. PEATÜKK

PÄIKESEKAITSEVAHENDID.....205

Päikeseküllane päevitamiseelne kehakoorija 207	Jahutav sügelemisvastane pasta 214
Lõõgastav kehamask ja vann jogurti ja lavendliga 209	Päikesepõletust leevendav vann 216
Päevitamisjärgne näo- ja kehamask avokaadost ja kaerahelvestest 211	Päikesepõletuse ravi: spreid ja kompresid 218
Rahustav antioksüdandirikas nahaniisutaja..... 213	Päikesepõletuse leevendaja kurgid ja roosid 220
	Päikesekaitsepulk..... 222
	Kelmikate krusside spreid 224
Lisa A: Eeterlike õlide segud..... 227	
Lisa B: Näo lisahooldus..... 229	
Lisa C: Koostisainete seletussõnastik..... 237	
Mõõtühikute teisendamine 255	



Sissejuhatus

Kas soovite määrida huultele söödavat, šokolaadist huulekoorijat ning lasta end vannis lesides kaasa kanda virgutava ingveri-tsitrusese pesugeeli puhtal aroomil? Nautida „Õhetava jumalanna“ luksuslikku näo- ja kehamaski?

Raamatust „100 looduslikku nahahooldusretsepti“ leiate üllatavaid nahahooldustooteid, mis viivad teie naha – aga ka meele, keha ja vaimu – uutesse dimensioonidesse. Tulvil looduslikke koostisaineid, nagu värsked ürdid, õied, mesi, *shea*-või või ainulaadne eeterlike õlide segu (lisa A), pakub iga siinne retsept teile võimalust segada kokku oma isiklik ports tervislikke, ilma ohtlike kemikaalideta nahahooldusvahendeid. Koostisained on valitud vastavalt sellele, kui kasulikud on need just teie tervisele ja ilule, täpsem kirjeldus on ära toodud koostisainete seletussõnastikus (lisa C). Iga retsepti juures on pakutud samm-sammulised juhised, mis õpetavad kasutama õlisid, ürte ja teisi looduslikke koostisaineid, et valmistada tervele nahale mõeldud toitvaid tooteid. Lisast B leiate näohoolduskavad, mis aitavad kujundada ideaalset loomulikku ilurutiini erinevatele konkreetsetele nahatüüpidele.

Need retseptid – alates kihilisest lavendliõieveest ning lõpetades sidrunist ja mooniseemnetest koorijaga – on inspireeritud lihtsatest asjadest, mis panevad teid tundma end tõeliselt elusana. Aias õitsevad imeilusad lilled. Värsketee puuviljade puhas ja pikantne aroom. Õrna lõhnaga tuuleiil. Ümbritsevas looduses peituv hämmastav maailm on täis jumalikult dekadentlikke ja üdini tervendavaid koostisaineid, mis võimaldavad teil valmistada neid oivalisi hooldustooteid. Kõik retseptid on mahedad, looduslikud ja keemiavabad – sest milleks kanda oma kehale midagi, mida te suhu ei pistaks?

Kõik need nahka turgutavad tooted on erilised ja ainulaadsed ning ka imelihtsalt valmistatavad – seega teie sõpradele kindlasti muljetavaldavaks kingituseks pühade, sünnipäevade ja muude sündmuste puhul. Neid nahahooldustooteid saate valmistada oma köögis käepäraste vahendite ja koostisainetega. Enamikku koostisainetest on võimalik osta looduspoeist või taluturul. Mõned spetsiaalsetest koostisainetest ja pakendamistüüpidest on hõlpsasti leitavad Internetist.

Olen pannud neisse vaimustavatesse retseptidesse ohtralt armastust. Lihtsalt selline on minu stiil. Loodan, et see näitab nii mõndagi. Loodan ka, et teile meeldib neid tooteid avastada niisama palju, kui mina nautisin nende väljatöötamist. Jätsin retseptidesse natuke ruumi, et saaksite lisada sinna endale meelepäraseid varjundeid, unustamata ühtlasi nii dekoratiivset pakendamist, kihilisi aroome kui fantastilisi mooduseid üdini jumaliku koduse spaapäeva planeerimiseks. Soovitan teil järgida neid retsepte tervendaval eesmärgil ja suure armastusega. Need kaks pisiasja ongi minu saladus ja lemmikkoostisosad, mida pistan kõigisse oma retseptidesse.

Õhetagu teie nahk nagu lilleõied ja lõhnaku just niisama magusalt...

xoxo

„Spaajumalanna”



MIDA ON TARVIS TEADA NAHAHOOLDUSEST

.....

Kas teil on tulnud ette olukorda, kus olete enne magamaminekut näo pesemata jätnud ning ärganud siis hommikul ootamatult ilmunud vistrikuarmeega? Väga tõenäoline. Kas teil on kunagi tekkinud lööve pärast suure hulga friikartulite, šokolaadi või muu nn rämpstoidu söömist? Kellel siis poleks! Teie naha ja keha vahel on sümbiootiline suhe, need toetuvad teineteisele ja sõltuvad teineteisest. Oluline on mõista, et alus tervele, säravale nahale pannakse seestpoolt.

Nahk on suurim ja kõige kiiremini kasvav/uuenev kehaorgan, mis moodustab teie kehakaalust 6–10%. Kõik rakud vajavad jõudsaks arenguks tervislikku toitu, piisavalt vett, hapnikku ja jääkainete eemaldamist. See, mida te kannate oma nahale, on niisama tähtis kui see, mida manustate seespidiselt. Seda silmas pidades ja tehes oma meele, keha ja vaimuga seoses positiivseid, põhjalikult läbi kaalutud valikuid, on võimalik tagada terve nahk. Peale nahahooldusrežiimi tuleb tähelepanu pöörata ka teistele tervet nahka toetavatele teguritele, näiteks:

- päikese käes viibimine;

- söömisharjumused;
- vee tarbimine;
- liikumine;
- keskkonnas leiduvad saasteained.

Teie geneetilise struktuuri ja üldise tervisega kombineeritult toetavad kõik need tegurid teie naha tervist. Ja kuigi nahahooldustooted aitavad leevendada ja võidelda ka mõne kaasasündinud nahaprobleemi ja nahahaigusega, on kõige parem mõelda tervest nahast holistiliselt ehk: nahk kui osa teie üleüldisest tervisest. Pealegi tähendab tervis seda, et olete õnnelik. Seda silmas pidades vaatleme lähemalt lihtsaid asju, mis muudavad siin raamatus pakutud retseptid dekadentlikuks, tervislikuks ja inspireerivaks!

Värsked koostisosad

Siit raamatust leiate palju retsepte, mis nõuavad värskete puu- ja köögiviljade, ürtide ja õite kasutamist. Nii nagu toitu, on looduslike nahahooldusvahendite koostisaineidki parim kasutada värskelt. Värsked koostisosad on oma elujõu ja värskuse kõrgajal korjatud taimed, mis kohe kasutades lisavad ka retseptile toitainerikast eluenergiat. Samuti leiate nii mõnestki nahahooldusretseptist supertoite, mis sisaldavad kõrges kontsentratsioonis nahale kasulikke elutähtsaid fütotoitaineid. Pidage meeles, et iga retsept on kõige parem värskena!

Valmistage sobiv kogus

Siit raamatust leiate nii ühekordseks kasutamiseks kui suurtes portsudes valmistatavate toodete retsepte. Enamikku ühekordseid nahahooldusvahendeid valmistatakse värsketest, kiiresti riknevatest nahka toitvatest koostisainetest ja need tuleb tarvitada ära kohe. Suuremad kogused võib pikemaajaliselt ette valmistada ning kasutada igapäevaseks näohoolduseks ja iganädalasteks kodusteks hool-

dusrituaalideks. Samuti leiate siit mitmesuguseid retsepte, mille järgi valmistada hooldusvahendeid hulгим, näiteks kihisevaid vannipalle ja tahkeid kehavõisid, mida võite loominguliselt ära pakkida ja lähedastele kinkida.

Looduslik ja mahe

Mahe on tänaseks minu jaoks elustiil. Minu nahahooldusfirma Angel Face Botanicals järgib mahepõhimõtteid. Alguses oli mu põhi-eesmärk pakkuda tarbijatele eeskätt tõhusaid ja ühtlasi luksuslikke oivalise aroomiga taimedel põhinevaid tooteid. Siin raamatus leiduvad retseptid võimaldavad teil teha looduslikke, mahedaid ja imehea lõhnaga vahendeid iseendale oma kodus. Niisiis pidage koostisaineid ostes silmas lõpptoote kvaliteeti. Toode saab olla „mahe“ ainult siis, kui kasutatavad toorained on looduslikud. Kui koostisaine pole looduslik, siis võite paraku peaaegu kindel olla, et selle kasvatamisel on kasutatud kunstväetisi ja putukamürke või on koostisaine geneetiliselt muundatud. Mina teen teadlikke valikuid, et meie keskkonnas leiduvate inimtekkeliste kemikaalidega võimalikult vähe kokku puutuda, ning julgustan samamoodi toimima teidki. Usun kaljukindlalt mahepõllumajanduse olulisusesse, ja seda nii nahahooldustoodete kvaliteedi seisukohalt kui meie planeedi Maa ja kõigi selle asukate üldise tervise ja heaolu ning toidu ja veevarudega seonduvalt.

Aroomiteraapia ja taimne nahahooldus

Paljud siin raamatus pakutud nahahooldusretseptid on kasulikud kõigile nahatüüpidele, teised on mõeldud kasutamiseks ainult teatud nahatüüpide ja seisundite korral. Küllap imestate, kuidas võib sama näopuhastaja sobida nii kuivale ja küpsele kui ka rasusele ja aknele kalduvale nahale. Paljud taimsed koostisained on adaptogeenid ehk tasakaalustajad. See tähendab, et vereringesse sattudes kannab see taimne aine hoolt konkreetse indiviidi konkreetsete vajaduste eest.

Näiteks võib toode olla olenevalt seda kasutatavast inimesest kas rahustav või ergutav. Kuigi lääne meditsiinifilosoofias pole antud ideed laialdaselt omaks võetud, on seda tuhandeid aastaid tõhusalt kasutatud nii traditsioonilises Hiina meditsiinis kui ajurvedas, mille samasugust kontseptsiooni nimetatakse *rasayana*'ks. Peale selle tuleb rakude parem tervis ja uuenemine kasuks kõigile nahatüüpidele. Paljud siin raamatus mainitud nahahoolduspreparaadid on oma olemuselt toniseerivad nahahooldusvahendid, mis suurendavad elujõudu ja toetavad tasakaalus rasutootmist kõigi nahatüüpide puhul.

Kodune hooldus

Oluline on vahetvahel varuda enda jaoks aega, lubamaks enesele nautida mõnd kodust hooldusrituaali. Tegu on üdini iseendale suunatud hoolitsuselamusega, millest saab kasu kogu teie olemus – see aitab vabastada mürkidest nii keha kui vaimu, vähendada stressi, tõsta enesehinnangut, parandada üldist tervist ja suurendada heaolu. Ka võite korraldada oma sõpradega n-ö koduse nahaspaa, kus mõtlete välja imelisi nahahooldust hõlmavaid tegevusi, millest üheskoos osa saada.

Olenemata sellest, kas teete endale üksi meditatiivse hoolduspäeva või korraldate kärarikka nahaspaa, on esmane eesmärk end poputada: toita oma nahka, virgutada vaimu ja taastada kogu oma olemuse tasakaal. Jätke koduste hoolitsusseansside ajaks mured ukse taha ning alistuge lõdvestusele ja energiavarude täiendamisele. See on teie enda aeg, mil teil on võimalik turgutada oma keha, meele ja vaimu tervist ja elujõudu. Te olete pühendunud aistingulisele rännakule ainsa kavatsusega parandada oma üldist heaolu. Valmistage siin raamatus toodud retseptide järgi koduseid hooldusvahendeid nii naudingu saamiseks, enda kaunimaks muutmiseks kui stressist vabanemiseks – ja rõõmu tundmiseks.