

DEBORAH BURNES

LOODUSLIK NAHAHOOLDUS- LOOMULIK ILU

110 LOODUSLIKKU TOODET,
MIS PANEVAD SU SÄRAMA!



LIHTSAD
OMATEHTUD
NÄOPUHAUSTUS-
VAHENDID,
TOONIKUD, MASKID,
NIISUTAVAD KREEMID,
JUUKSEHOOLDUS-
VAHENDID
JA PALJU MUUD

Originaali tiitel:
Deborah Burnes
Natural Beauty Skin Care
2016

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Kirjastaja ja autor ei vastuta teose sisu täpsuse ja täielikkuse eest ega anna mingisuguseid tagatiseid, muuhulgas konkreetseks otstarbeks sobivuse garantiid. Raamatus esitatud nõuanded ja toimimisviisid ei pruugi igas olukorras sobida. Teost müüakse, lähtudes teadmistest, et kirjastaja ei osuta meditsiinilisi, juriidilisi ega muid professionaalseid teenuseid. Kui lugeja vajab asjatundja abi, peab ta konsulteerima vastava ala spetsialistiga. Kirjastaja ja autor ei kannu vastutust tekkinud kahju eest. Kui raamatus tsiteeritakse isikuid, organisatsioone või veebilehti või viidatakse neile kui täiendavatele infoallikatele, ei tähenda see, et autor või kirjastaja toetavad kogu informatsiooni, mida need isikud, organisatsioonid või veebilehed pakuvad, või soovitusi, mida need jagavad. Peale selle tuleb lugejal võtta teadmiseks, et raamatus mainitud veebilehed võivad teose kirjutamisest lugemiseni möödunud aja kestel olla muutunud või kadunud.

Tõlkinud Mari Ollino
Toimetanud Anu Murakas
Korrektuuri lugenud Mari Mets

Text © 2016 Deborah Burnes (the „Author“)

Photography © Shannon Douglas

Illustrations © Tom Bingham

All rights reserved.

First published in English by Rockridge Press, a Callisto Media Inc imprint
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2018.

B10354418

ISBN 978-9949-82-315-4

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

Tänuõnad	6
Eessõna	7
Sissejuhatus	11

I

NAHAHOOLDUSE ALUSED

1. peatükk

Sinu nahk	15
------------------	----

2. peatükk

Töövahendite hankimine ja ettevalmistused	33
--	----

II

RETSEPTID

3. peatükk

Puhasnägu	67
------------------	----

4. peatükk

Kaunis keha	123
--------------------	-----

5. peatükk

Lopsakad kiharad	145
-------------------------	-----

6. peatükk

Muud hooldusvahendid	173
-----------------------------	-----

Nädalase näohoolduse näidised	193
-------------------------------	-----

Mөөtühikute teisendamine	197
--------------------------	-----

Retseptiregister	198
------------------	-----

Tänuõnad

Raamatu kirjutamine on alati keerulisem, kui arvatakse. Ettevõtmisega on paratamatult seotud paljud inimesed, kes tööd vabatahtlikult käsile ei võtnud. Nende toetusest, panusest ja julgustusest sõltub protsessi ja lõpptulemuse õnnestumine.

Minu töötajad *Sumbody's* olid imelised. Läksin retseptidega laborisse ja muutsin neid, kaaperdasin labori mitmeks päevaks ning panin kõik tooteid kokku segama ja enda peal katsetama. Jenee, kes ettevõtet juhib, töötas lõputuid tunde numbritega, hullumeelsed tähtajad pea kohal.

Täna kõiki innukaid ja imelisi *Sumbody* fänne, kes pesid, kreemitasid ja koorisid end kõikide toodetega ja arvustasid mu loomingut! Teie mõtted ja tagasiside olid hindamatud.

Seda raamatut polnud lihtne kirjutada! Mu toimetaja Nana oli väärtuslik abiline kogu (mõnikord muserdava) protsessi vältel.

Sõprade toetus ja julgustus on mind uskumatul kombel toetanud. Nad tegid käsikirjas parandusi ning mu hea sõber Anne tuli laborisse ja valmistas tooteid perioodil, mil katsetasime, kui lihtne on algajatel neid kodus teha.

Dementse isa eest hoolitsemise kõrvalt polnud lihtne töötada. Täna südamest tema eest hoolitsenud personali ning minu abikaasat ja tütar, kes andsid endast parima, et isa oleks kaitstud, õnnelik ja rõõmus, ning lasid seega mul raamatut kirjutada.

Mu pere on enesestmõistetavalt osa kõigest, mida ma teen, ning nendeta poleks miski võimalik. Mu kahest tütrest on saanud imelised naised, kelle armastus ja abivalmidus on piiratud. Täna Allenit, kes ei lase mul kunagi unustada väljendi „lühike ja lööv“ tähendust ja kes suudab mind alati naerma ajada.

Eessõna

Soovin harida inimesi seoses kosmeetikatoodetes leiduvate kemikaalidega ja pakkuda neile tervislikke alternatiive mitmel põhjusel. Ma tõesti armastan nahka – see paelub ja avaldab mulle alatasa muljet. Mulle meeldib aidata inimestel eesmärke saavutada, terveks jääda ja neis head enesetunnet tekitada. Mind on ühtlasi õnnistatud sügava armastusega, mida tunnen paljude naiste vastu, kes on mind eluteel mõjutanud. Nad on tekitanud soovi kujundada ühiskonnas kehtivaid iluideaale ja täiuseihalust ning innustanud mind rääkima kemikaalidest, mida sisaldavad tooted, mille abil me täiuse poole püüdleme. Lisaks inimeste harimisele soovin teadmistele ja kogemustele toetudes pakkuda konkreetseid lahendusi. See raamat on pühendatud naistele, kes on mind innustanud ja mu elu muutnud ning kes teevad seda ka praegu ja edaspidi.

Naistele hakatakse tänapäeva ühiskonnas jahti pidama sellest hetkest peale, kui nad kaupluse iluosakonda satuvad. Ettevõtted, mis müüvad kommimaitselist huulepalsamit ja pakendavad lastele mõeldud kosmeetika rõõmsavärvilistesse karpidesse (jah, väikelastele tehakse jumestusvahendeid!), võrgutavad tulevasi kosmeetikaarmastajaid. Meid pommitatakse ajakirjades ilmuvate ebarealistlike klantspiltidega ja me korraldame võistlusi, et selgitada välja, kes on kõige kaunim, . . . seda tehakse koguni imikutega! Miks pole samasuguseid võistlusi väikestele poistele? Ilu kui ülimalt unistust müüakse meile hetkest, mil hakkame nägema ja kuulma, ning seda tehakse kogu elu.

Ilukultus mõjutab kahjuks naisi eriti tugevasti. Meie enesetunne ja identiteet ei peaks sõltuma kaunist pealispinnast. Noored tüdrukud ei tohiks panna nii suurt rõhku välimusele. Nad peaksid keskenduma isiksuse kujundamisele ja sisemisele ilule. Tooted, mida meile peale surutakse, väites, et need aitavad meil ilueesmärke saavutada,

on pealegi täis mürgiseid kemikaale, mis kahjustavad inimesi ja planeeti. Vähktoibi levib järjest rohkem ja uuringud näitavad, et kosmeetikavahendites leiduvaid kemikaale on kõikjal, alates sündimata laste nabanöörist ja lõpetades rinnakasvajatega, mistõttu on aeg är-gata. Me tekitame oma tütardele asjatult vaimset stressi ja ühtlasi pumpame oma keha täis mürgkemikaale. Suhtun sellesse teemasse väga tõsiselt, soovin probleemist inimestele rääkida ja seega midagi muuta. Saan aidata tarbijatel teha tervislikke valikuid enda ja pere heaolu nimel ning pakun välja eesmärkide saavutamiseks vajalikke alternatiive.

Me ei mõista veel täielikult, kuidas kosmeetikavahendites olevad kemikaalid meie tervisele mõjuvad, ent kui hakkame tasapisi oma elust mürkaineid kõrvaldama, vähendame üldist kemikaalikoormat ja stressi, mida see kehale tekitab.

Sõprade toetus ja julgustus annab mulle jõudu. Need võimsad, kaunid naised, kes vananevad väärilt, loomulikult ja rõõmsalt, on mulle näidanud tõelise ilu olemust. Töötades kuulsustega, kes peavad pingutama, et hoida teatud „väljanägemist“ selleks, et saada tööd, näen, milline vaev ja valu nende puhul vananemisega kaasneb. Kuna nende karjäär ei põhine pelgalt andel, vaid ka välimusel, on avalikkuse silme all vananemine keeruline protsess. Paljud minu tut-tavad naised satuvad peeglisse vaadates masendusse (ka need, keda ei puuduta Hollywoodi surve), ent kui surve puudub, õpivad need naised julgelt sissepoole vaatama, hinge ravima ja võtavad seega uue eluetapi omaks.

Meeldivat enda eest hoolitsemise harjumust ei tohiks segi ajada „kohustusega“ saavutada teatud väljanägemine selleks, et tunda end ilusana ja püüelda kättesaamatute ebarealistlike eesmärkide poole, silme ees pildid, mida peame „täiuslikeks“, ning kasutades lademetes tooteid, mis väidetavalt täiustavad, parandavad või koguni peidavad meie „puudusi.“ Paljud naised naudivad kahtlemata enda ilustamist, ehtimist ja jumestamist. Mulle meeldib käia väljas, end meikida, ilmselgelt liiga kaua rõivaid valida ja juukseid soengusse seada. Samas tunnen end hästi ka trenniriietes, grammigi meigita ja kortsudega näol, mis näitavad, et ma olen elanud. Ma hoolitsen oma naha eest,

mulle meeldib end poputada, ma tean, et ma ei pea viiekümneaastaselt kahekümnene välja nägema ja ma keeldun ilu nimel endale pak-sult kemikaale peale määrimast. Ma ei halvusta igivana pesemiskom-met, enda hellitamist, jumestamist ega muid keha eest hoolitsemise meetodeid, mis sind rõõmustavad. Räägin lihtsalt mõnest levinumast ilutoodete koostisosast ja sellest, kuidas need sind kahjustavad, ning pakun võimsaid ja toimivaid alternatiive, mis annavad soovitud tu-lemused ja ühtlasi tuletavad meelde seda, mida me kõik teame: ilu tuleb sisemusest ja pudelist me seda ei leia. Peaksime julgustama oma tütreid tundma end trenniriietes ja meigita sama hästi kui üles vuntsituna. Kui nende eneseväärtustunne ei sõltu välimusest, oleme suure sammu edasi astunud. Kui lõpetame enda täiustamise, paran-damise või varjamise mürgiste kemikaalide abil, oleme õigel teel.

Raamat on minu kingitus noortele naistele, kes tahavad end ar-mastada ja poputada kemikaalide ja mürkideta. Teie põlvkond saab valida puhtad tooted ja teha muudatusi tõelise ilu nimel.



Sissejuhatus

.....

Minu rännak terve naha suunas algas varakult. Vanaisa oli taimemkasvataja ning õppisin tema aias tundma mitmesuguseid ravim- ja maitsetaimi, mis äratas minus sügava huvi taimeriigi vastu. Töötasin aastaid kuulsu kunstniku Salvador Dalí juures modellina ja pisut ka kaamera taga ning mind lummasid imelised muundumised, mis said teoks tänu tervele nahale, juustele ja kvaliteetsetele jumestusvahenditele.

Modellitöö käigus mõistsin, kui suurt kahju teeb paks meik ja pidev soengutegemine. Juhindudes sellest teadmisest ja kirest taimede vastu, hakkasin uurima ravimtaimi ning õppima keemiat ja kosmetoloogiat. Arvasin, et hakkan tänu sellele lihtsalt paremini mõistma, mida jumestajad ja juuksurid teevad minu ja teiste modellidega, kuid uued nahahooldusega seotud teadmised vaimustasid mind. Nahk tundub mulle praegu sama põnev kui tookord õpinguid alustades. Ühendasin asjad, mis mulle huvi pakkusid – keemia, ravimtaimed ja nahk – ning hakkasin ise nahahooldusvahendeid valmistama. Sõbrad ja sugulased hakkasid peagi pidevalt mu tooteid nõudma ja nägime häid tulemusi.

1999. aastal otsisime sõbraga tõeliselt looduslikke nahahooldustooteid, kuid jäime tühjade kätega. Leidsime ainult kemikaale täis kuhjatud tooteid, kuigi käisime läbi mitme kaubamaja „looduslike“ nahahooldusvahendite osakonnad ja hulgaliselt mahepoode. Sel ajal sündiski meie ettevõtte *Sumbody* – ammu enne seda, kui puhas ja roheline ettevõtlus moodi läks.

.....
Näitan selles raamatus, kuidas kerge vaevaga kodus nahahooldusvahendeid valmistada, ning tutvustan ravikuure, mis rõõmustavad nahka ja eemaldavad su elust paljud mürgkemikaalid.
.....

Sumbody keskendus tookord ja keskendub ka praegu tõhususele – meie tooted ei sisalda kahjulikke kemikaale, need toimivad ning pakendid on tehtud ümbertöödeldavast materjalist. Me muutsime omal ajal looduslike nahahooldustoodete turgu – meie tooted on tõeliselt naturaalsed, mürkkemikaalivabad, moodsad ja kasulikud. Meie eesmärgid on suured – tahame jõuda massiturule, kuna oleme veendunud, et meie loodud hooldusvahendid ei peaks olema pelgalt väikesed nišitooted. Kuna tarbijate harimine on minu jaoks sama tähtis kui tooted, mida ma loon, tutvustan lisaks toredatele nahahooldustoodete valmistamise nippidele ka ravikuure, mis mõjuvad su nahale imehästi ja aitavad su elust eemaldada hulgaliselt mürkkemikaale.

Innustan sind julgelt ja entusiastlikult tegutsema ja olen rõõmus, kui saan sind seejuures aidata. Toetudes aastatepikkusele kogemusele ja omandatud teadmistele, tutvustan sulle lihtsaid, tänuväärseid ja tõhusaid retsepte. Sahvrvis peitub tööpoolest jõud.

Deborah Burnes
Sebastopol, California



Nahahoolduse alused I



Sinu nahk

Nahk on hämmastav. See on organismi suurim elund. Täiskasvanu naha üldpind on keskmiselt umbes 1,5–2 ruutmeetrit. Nahk hoiab meid sõna otseses mõttes koos ja kaitseb sisekeskkonda väliskeskkonna mõjude eest. Esmalt kaitseb meid saasteainete, haiguste ja traumade eest just nahk, mistõttu naha seisundist sõltub üldine tervis. Nahk küll kaitseb meid, ent ühtlasi pääsevad selle kaudu verre kemikaalid, millega nahk kokku puutub – nagu näiteks mõned nahahooldustoodete mürgised koostisosad. Seetõttu ongi naha tervis ülioluline, kui soovid hea välja näha ja end hästi tunda.