Annie Strole

ISE TEHTUD ILU

150 lihtsat ilutoodet looduslikest koostisainetest

Annie Strole

ISE TEHTUD ILU

Inglise keelest tõlkinud Ketlin Tamm

ERSEN

Annie Strole
Homemade Beauty
2014

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

Selles raamatus kirjeldatud retsepte tuleb järgida sõna-sõnalt. **Väljaandja ei vastuta lugeja tervise või allergiaga seotud erivajaduste eest, mis võivad nõuda meditsiinilist jälgimist.** Väljaandja ei vastuta raamatus sisalduvate retseptide kasutamisel tekkivate kõrvaltoimete eest.

Ehkki autor on andnud endast parima, avaldamaks raamatu ilmumise ajal kehtivaid telefoninumbreid, veebiaadresse ja muud kontaktinfot, ei vastuta väljaandja ega autor eksituste ega pärast ilmumist toimunud muutuste eest. Lisaks sellele ei vastuta väljaandja autori ega kolmandate osaliste veebilehtede ja nende sisu eest.

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Anu Murakas
Korrektor Mari Mets

Copyright © 2014 by Annie Strole
Illustrations by Rita Carroll
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Trükiväljaanne © 2018 Kirjastus ERSEN
Elektrooniline väljaanne © 2019 Kirjastus ERSEN

Raamatu nr 11498
ISBN 978-9949-846-67-2

Kirjastuse ERSEN kõiki e-raamatuid võite osta Interneti-poest aadressil www.ersen.ee

HOIATUS

Tuletame meelde, et e-formaadis raamatut ostes saate lugeda, konverteerida ja säilitada reservkoopiat.

Raamatutele sanktsioneerimata juurdepääsu vältimiseks on kehtestatud igale raamatule 7 (seitsme) allalaadimise piirang.

Teil ei ole õigust kopeerida ja levitada ostetud raamatut teistele inimestele.

Raamatud on ette nähtud üksnes individuaalseks kasutamiseks ja keelatud on ilma õiguste omaja kirjaliku loata neid levitada. Nende reeglite rikkujad selgitatakse välja ja võetakse seaduse alusel vastutusele.

Ostetud kauba identifitseerimiseks pärast allalaadimist sisestatakse raamatu e-versiooni andmed ostu ja ostja kohta šifreeritud kujul.

Paulile ja Silasele

Sisukord

SISSEJUHATUS 9

Esimene osa: Tere tulemast ise tehtud ilu maailma

1. peatükk: Milleks kasutada looduslikke ilutooteid? 17
2. peatükk: Koostisained 19
3. peatükk: Abivahendid 22

Teine osa: Retseptid

4. peatükk: Nahk 27
- Puhastamiseks 27
- Niisutamiseks 45
- Mürkidest vabastamiseks 57
- Poputamiseks 72

5. peatükk: Juuksed 87
Puhastamiseks 87
Niisutamiseks 97
Mürkidest vabastamiseks 115
Poputamiseks 126
6. peatükk: Keha 140
Puhastamiseks 141
Niisutamiseks 149
Mürkidest vabastamiseks 167
Poputamiseks 174
ALLIKAD 191
TÄNUSÕNAD 197
AUTORIST 199

Sissejuhatus

Oled oodatud tutvuma looduslike mürgivabade ilutoodetega, mida on lihtne kodus valmistada. See võib mõnele kõlada heidutavalt, kuid iseendale toodete valmistamine aitab kõige tõhusamalt oma ilu ja tervist mõjutada. Asjaolu, et kauplustes müüdavad ilutooted sisaldavad pikkade ja keeruliste nimedega koostisaineid, ei tähenda, et kõik need kemikaalid oleksid meile vajalikud – ära lase end õnge võtta. Ilutooteid valmistada on märksa lihtsam, kui arvad.

Osa neist koostisainetest võivad koguni kahjulikud olla. Ftalaadid, naatriumlaurüül- ja naatriumlaureetsulfaat, propüleenglükool, polüetüleenglükool ja kurikuulsad parabeenid on vaid mõned ilutoodetes levinud koostisainetest, mida seostatakse nahaärrituse, vähi, elundite väärtalitluse, hormoonitaseme kõikumise ja viljatusega.

Nüüd, mil see on välja öeldud, tahan peamiselt keskenduda

loodusliku ilu meeldivatele aspektidele, mitte haigusi põhjustavatele tehisainetele. Iseendale looduslike ilutoodete valmistamine pakub suurt rahulolu ja rõõmu. Kui armastad oma kätega asju meisterdada, siis naudid ilutoodete valmistamist kindlasti. Peale selle on koduste ilutoodete loomine soodne ja ülihooliv viis sõpradele ja lähedastele kingitusi teha.

Minu kui professionaalse kosmeetiku seisukohalt pakub endale sobivate ilutoodete valmistamine suurepärase võimaluse leida lahendusi probleemsele nahale, kahjustamata nägu, juukseid ja keha ebatervislike kemikaalidega. Räägin oma kogemusest.

Pärast New Yorgist Texasesse kolimist nägi mu nahk kohutav välja. Stressi, kliimamuutuse, teistsuguse vee, õhusaaste ja tont teab veel mille tagajärjel kattus mu nahk arvukate hiigelsuurte vihaste põletikuliste vinnidega. Mõistagi hakkasin esmalt uurima oma söögisedelit, jälgima vedelikutarbimist, liikuma rohkem ja magama paremini, kuid seejärel heitsin pilgu kõigele, mida nahale määrisin. Pärast mõningast uurimistööd avastasin, et mu harilik kauplusest ostetud näopuhastusvahend on täielik rämps, mis koosneb peamiselt naftast ja säilitusainetest. Asusin otsima looduslikumaid tooteid ja seejuures avastasin, et suur osa nende kõige tõhusamatest toimeainetest on mu köögis olemas. Jumestuskunstniku ja ilusõltlasena olen alati nahahoolduse vastu huvi tundnud, aga kui alustasin looduslike nahahooldustoodete jahtimist, sai huvist lausa kinnisidee.

Üks sõber soovitas mu tasakaalustamata ja vinnilise näonaha jaoks pärast puhastamist kasutada toonikuna värsket õunaäädikat. Mu näonahk hakkas märgatavalt paranema ja minus tärkas usk looduslike nahahooldusvahendite suhtes.

Peale selle hakkasin kasutama teepuuõli vinnide tupsutamiseks ning sidruni ja mee segu ummistunud pooride avamiseks (selle retsepti leiad nahale pühendatud peatüki mürkidest vabastamise alajaotusest). Mu naha seisukord paranes iga päevaga, kuni jõudis tasakaaluseisundisse.

Minus tärkas huvi, kuidas saaksin kasutada looduslikke aineid oma kuivade juuste ja keha turgutamiseks. Looduslikud õlid, puuviljad, jogurt ja terve rida muid köögis leiduvaid aineid said mu juuste ja naha toitmise ja niisutamisega imeliselt hakkama. Sellest ajast alates pühendusin kõikvõimalike söödavate koostisainete selgeksõppimisele ja nahale määrimisele.

Muidugi kibelesin seda armastust jagama ja postitasin mõne retsepti veebiportaalis Lovelyish, kus olen töötanud kaastoimetajana. Samuti soovitasin looduslikke retsepte oma sõpradele, pereliikmetele ja isegi klientidele. Selle protsessi käigus harisin mitte üksnes teisi, vaid ka ennast, saades teada, kuidas mingisugused ained mõjutavad ja turgutavad erinevaid nahatüüpe (sain ka ise ohtralt soovitusi).

Sellest raamatust leiad **retsepte, mille peale olen ise sattunud**, aga ka isiklikke mugandusi retseptidest, mida minule soovitati. Kui sa raamatut loed ja endale ilutooteid valmistad, julgustan sind olema loominguline, usaldama sisetunnet ja kohandama retsepte vastavalt oma vajadustele. Kindlasti märkad, et retseptides on kasutusel niisugused kogused nagu tassitäis, dessertlusikatäis, tilk, pigistamine ja peotäis – kui tegeleksid masstootmisega või töötaksid kemikaalidega, oleks säärane lähenemine välistatud. Aga selles peitubki loodusretseptide võlu: täiuslikkus pole kohustuslik. Jah, ideaaljuhul võiks valmistada tooteid täpsete kaaluühikute abil, aga ma

oletan, et enamikul lugejaist ei ole kodus köögikaalu (suurepärane, kui on!). Üks teelusikatäis rohkem või ⅛ tassi vähem kui retseptis nõutud ei riku veel valmistoodet. Tegelikult võib koostisainekogustega mängimine nahale hoopis head teha! Igaühe nahk on erinev, nii et see, mis sobib sulle, ei pruugi sobida mulle, ja vastupidi. Ole valmis katsetama!

Loodetavasti naudid raamatu lugemist ja endale ilutoodete valmistamist sama palju, kui mina nautisin selle teatmiku koostamist. Ära karda ilu huvides mäkerdada ja käsi määrida!

Leppemärgid

Raamatust leiad leppemärke, mis suunavad sind või sinu toodete kasutajaid kõige sobilikuma ilutoote juurde ja annavad teada, kas toode sobib ühekordseks kasutamiseks, säilitamiseks või lausa hulgikoguses valmistamiseks. Otsi järgmisi leppemärke.

LEPPEMÄRGID

ÜLDISED:

sobib kingituseks

ainult ühekordseks kasutamiseks

NAHK:

KÕIK — kõigile nahatüüpidele

~~T~~ — kõigile nahatüüpidele peale tundliku naha

N/KV — normaalsele ja kuivale nahale

N/R — normaalsele ja rasusele nahale

R/A — rasusele, aknekalduvusega nahale

KÜPS — küpsele nahale

JUUKSED:

KÕIK — kõigile juuksetüüpidele

N/R — normaalsetele ja rasustele juustele

N/KV — normaalsetele ja kuivadele juustele

KV — kuivadele juustele

Õ — õhukestele juustele

KEHA:

KÕIK — kõigile nahatüüpidele

N — normaalsele nahale

N/KV — normaalsele ja kuivale nahale

ESIMENE OSA

Tere tulemast ise tehtud ilu maailma

peatükk 1

Milleks kasutada looduslikke ilutooteid?

Nüüdseks on selge, et kõige tervislikum on süüa toitu, mis koosneb peamiselt mahedalt kasvatatud puu- ja köögiviljadest, aga kas me ei võiks hoolida ka oma suurimast elundist, mis on ühtlasi meie esimene kaitseliin – nahast?

Võimalik, et pesed igal õhtul nägu, kasutad niisutajat, silmaümbruskreemi ja päikesekaitsekreemi, määrid näole maske ja koorivaid kreeme, aga kui tooted, mida sa kasutad, on täis mürgiseid kemikaale ja säilitusaineid, ei tee need sinu tervisele sugugi head.

Tuleb välja, et aastakümneid naha-, juukse- ja kehahooldustoodetes kasutatud koostisained, nagu sulfaadid, parabeenid ja kunstlikud lõhnaained, võivad põhjustada naha põletikulist reaktsiooni ja pikemaajalisel kasutamisel koguni tõsisemaid haigusi ning hormoonihäireid. Muud koostis-

ained, näiteks lisa- ja täiteained, lihtsalt ummistavad nahka ja on raharaiskamine.

Samamoodi, nagu meie organismile on kasulik värskete looduslike töötlemata toiduainete söömine, tunneb meie nahk rõõmu kvaliteetsete ainetega hooldamisest. Kindlasti märkad pärast esimest kasutuskorda imestusega, missugust mõju looduslikud hooldusvahendid sinu nahale avaldavad. Ehkki tänapäeval saab osta mitmesuguseid oivalisi (ja kalleid!) looduslikke nahahooldustooteid, pole mõtet salata, et soodsam on kodus ise värskeid tooteid valmistada. Selle raamatu retseptid on lihtsad ja toredad ning parandavad oluliselt sinu naha seisundit, rahakoti sisu ja tervist.

peatükk 2

Koostisained

Minu retseptide koostisainetes pole midagi ebaharilikku. Enamasti kasutame toiduaineid (puu- ja köögivilju ning harilikke söögitegemiseks vajalikke aineid), mis sul võivad juba köögis olemas olla!

Nii nagu söömiseks on soovitatav valida kvaliteetseid mahekköögivilju, soovitan neid varuda ka ilutoodete valmistamiseks. Ära muretse: retseptidesse kulub väike kogus, nii et sul peaks jätkuma küllaldaselt kraami nii söömiseks kui ka ilutoodete valmistamiseks. (Mina armastan ilutoodete valmistamise ajal koostisaineid mekkida... nii saavad kõik vajadused rahuldatud!)

Mõni retsept nõuab spetsiifilisemate toodete olemasolu, nagu mesilasvaha, võiseemnikuõli* ja muud ained, mida

* Meie kaubanduses saadaval ka sheavõi nime all. Tlk

ei pruugi tavalisest supermarketist leida, kuid nimetatud koostisaineid on võimalik hankida käsitöö-, loodus- või veebipoodidest. Amazon.com on tõeline ilutarvete aardelaegas ja Mountainroseherbs.com pakub laias valikus kvaliteetseid eeterlikke õlisid ning muid spetsiifilisi ilutooteid. Minu lemmikute hulka kuulub NOW Solutions mitmekülgse valiku kvaliteetsete baasõlide pärast, mida on võimalik leida ja tervise- ja veebipoodidest.

Oliiviõliseep on erakordselt õrnatoimeline õli baasil seep, mida mainitakse paljudes retseptides. Minule meeldib Dr. Bronner's Baby-Mild lõhnastamata oliiviõliseep, kuid internetis, kohalikes loodustoodete kauplustes ja isegi paljudes toidu- või ilutarvete poodides on saadaval lai valik erinevate tootjate toodangut.

Nii nagu enne toidu söömist, tasub ka ilutoodete valmistamisel koostisained puhtaks pesta ja veenduda, et ühegi söögikõlbliku koostisaine säilivustähtaeg poleks möödas – see võib retsepti tulemust kriitiliselt mõjutada!

Täpsustused soovituslike koostisainete kohta

- Kookosõli – rafineerimata külmpressiõli (minu isiklik lemmikbränd on Nutiva)
- Oliiviõli – esimese külmpressi õli
- Õunaäädikas – naturaalne, orgaaniline (minu lemmikbränd on Bragg)
- Oliiviõliseep – Dr Bronner's Baby-Mild lõhnastamata oliiviõliseep
- Jogurt – kasuta alati maitsestamata jogurtit. Mina eelistan suvalist Kreeka jogurtit, kuid sobivad kõik

maitsestamata jogurtid, mis sisaldavad elusaid baktereid.

- Mesi – kõige parem on mahe toormesi, mida leiad kohalikust tervisepoest või taluturult. Paljud müügil olevad meed on segatud maisisiirupiga, millest pole nahale vähimatki kasu. Veelgi parem on hankida kohalikku mett, mis toetab kodupiirkonna mesinikke ning on tervisele ja nahale ääretult kasulik (kui neelad dessertlusikatäie mett päevas, väheneb õietolmuallergia tohutul määral!). Soovitan osta toormett kindlasti vedelal kujul, mitte tahkena. Sellega on märksa lihtsam töötada, kuid koostiselt sobivad mõlemad – tahke mesi tuleb lihtsalt üles sulatada, enne kui seda tootele lisada.
- Teepuuõli – sageli müüakse teepuuõli seguna, nii et veendu, et ostad sajaprotsendilise teepuuõli.
- Võiseemnikuõli – pastöriseerimata, rafineerimata (mina ostan seda Amazonist ja teistest veebipoodidest).
- Kakaovõi – pastöriseerimata (ostan samuti Amazonist ja teistest veebipoodidest).
- Mesilasvaha – puhas, kollane. Mina eelistan kasutada graanuleid, et ei peaks suure kamaka küljest tükke lõikama (pealegi on graanuleid lihtsam kasutada). Ostan jällegi Amazonist ja teistest veebipoodidest.
- Taimne glütseriin – seda võib leida Amazonist, tervisekauplustest ja veebipoodidest.

peatükk 3

Abivahendid

„Ise tehtud ilu“ tähendab lihtsust ja kättesaadavust. Peale selle, et koostisained on laialt levinud, pole ka abivahendites midagi hirmuäratavat. Vajaminevad tööriistad leiad köögikapist, kus hoiad küpsetamise ja söögitegemise tarvikuid. Tõenäoliselt on suurem osa neist sul olemas!

Mõõtelusikad ja -topsid
Kastrul
Topeltkastrul (sobib ka Pyrexi mõõdunõu, mis pannakse keeva vee potti)
Kannmikser või köögikombain
Käsimikser
Söögiriistad (kahvel, lusikas ja nuga)
Lõikelaud

Kausid (väikesed ja keskmise suurusega)
Anumad (väikesed purgid, pudelid, tuubid ja pihustid)
Sõel
Väike lehter
Seebivormid (võimalik osta käsitööpoodidest, Amazon.com-ist ja teistest veebikauplustest)
Mahlapress (selles raamatus vajalik ainult ühe toote valmistamisel)

TEINE OSA

Retseptid

peatükk 4

Nahk

Alates puhastusvahenditest ja toonikutest ning lõpetades niisutajate ja maskidega on selle peatüki retseptid pühendatud nahahooldusega seotud muredele – aknele, kortsudele, kuivale nahale, aga ka lihtsalt kauni naha säilitamisele looduslike vahenditega.

Kui alustasin loodustoodete katsetamist, võtsin kõigepealt käsile oma näo, mistõttu see alajaotus on minu südames erilisel kohal. Kui isegi minu probleemne nahk sai söögikõlblikest segudest abi, võivad ka teised siit lahenduse leida.

Puhastamiseks

Nende toodete eesmärk on puhastada näonahk mustusest ja jääkainetest. Kui kasutad meiki, pead selle enne näo

puhastamist kindlasti eemaldama ... või teine võimalus on kasutada selle **alajaotuse esimest retsepti, mis on nii meigieemaldi** kui ka näopuhastaja! Looduslike näopuhastajate plussiks on nende suur tõhusus, ilma et peaksid õrna näonaha tasakaalu häirima – erinevalt paljudest kangetest, ent kasututest naftapõhistest näopuhastajatest, mida poest on võimalik osta!

Selle alajaotuse puhastusõlid ja toonikud on suurepärased kingitused, kuid enamik neist on mõeldud ühekordseks kasutamiseks.

Oliiviõli-roosi meigieemaldaja ja näopuhastaja

KÕIK

- ½ tassi destilleeritud vett*
- ¼ tassi roosivett
- 1 teelusikatäis vedelat oliiviõliseepi
- 1 dessertlusikatäis esimese külmpressi oliiviõli

See rahustav ja meiki eemaldav näopesuvahend puhastab sügavalt, niisutab ja poputab nahka. Oliiviõli eemaldab tõhusalt meigi ja mustuse ning roosivesi puhastab, värskendab ja niisutab püsivalt.

Lisa kõik koostisained väikesesse pudelisse ja loksuta õrnalt. Kasutamiseks niisuta nägu sooja veega, kanna kätele näopuhastajat, hõõru see näole laiali ja loputa põhjalikult.

* 1 tass on ligikaudu 250 ml. Tlk

Looduslikud meigieemalduslapid

KÕIK

- 1 kätepaberirull, pooleks lõigatud (soovitatavalt suure sakilise noaga. Sae pikk rull lihtsalt pooleks, nii et tekib kaks lühikest paberirulli. Eemalda papist sisu.)
- 1 väike ümmargune kaanega plastanum, millesse mahub poolik kätepaberirull
- 2 tassi destilleeritud vett
- 1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
- 1 dessertlusikatäis jojobaõli
- 1 teelusikatäis E-vitamiini õli

Pole kahtlustki, et meigieemalduslappe on mugav ja lihtne kasutada, kuid paraku sisaldab enamik kauplustes müüdavaid lappe soovimatuid koostisaineid. Peale selle olen sattunud toodete peale, mis ei eemalda meiki kuigi hästi! Märksa toredam on meisterdada ise meigieemalduslapid, mis pakuvad ühtlasi ka kindlustunnet, et toode ei sisalda kahjulikke kemikaale ja saab jagu ka kõige kangekaelsemast ripsmetušist või silmalainerijoonest.

Sulata kookosõli topeltkastrulis või mikrolaineahjus (umbes 15–25 sekundit). (Kui sul topeltkastrulit ei ole, võid panna kaks koostisainet Pyrexi mõõteanumasse ja selle omakorda kastrulisse, milles on vähesel määral vett, ning kuumutada kuni vaha sulamiseni.) Vala kookosõli ja kõik vedelad koostisained suletava kaanega plastanumasse. Pane kaas peale ja raputa koostisained segamini.

Ava anum, paiguta selle sisse pool rulli kätepaberit ja lase

pabersalvrättidel vedelik sisse imada. Jäta 5–10 minutiks „marineerima“, kuni rull on täielikult läbi imbunud.

Kui rull on täiesti märjaks imbunud, vajuta seda allapoole, nii et see anumasse ära mahub. Pane anumale kaas peale ja säilita kuivas jahedas kohas.

Kasutamiseks pühi kuiva nägu märgade salvrättidega ja keskendu eelkõige näopiirkondadele, millel on kõige rohkem meiki. Loputa või vajadusel kasuta näopuhastajat.

Oliiviõli-silmameigieemaldaja

KÕIK

2 dessertlusikatäit esimese külmpressi oliiviõli
1 teelusikatäis vedelat oliiviõliseepi
$\frac{1}{4}$ tassi destilleeritud vett

Oliiviõli aitab mõne sekundiga eemaldada igasuguse silmameigi ja samal ajal niisutab õrna silmaümbruspiirkonda. Selle retsepti abil valmib parem silmameigieemaldaja, kui olen üheski poes kohanud!

Vala koostisained väikesesse pudelisse. Enne iga kasutamist loksuta põhjalikult. Kanna väike kogus silmameigieemaldajat vatitupsule või -padjale ja eemalda ettevaatlikult silmameik.

Tutvume koostisainega

E-vitamiini õli

E-vitamiini õli on koostisaine, millega selles raamatus palju kokku puutud – ja põhjusega. Lisaks naha kosutamisele, armide vähendamisele ja pigmendilaikude pleegitamisele on selles ohtralt antioksüdante. Antioksüdandid on nahale kasulikud, sest võitlevad vabade radikaalidega ja ühtlasi pikendavad koduste ilutoodete eluiga. Pane tähele, et seda õli läheb vaja väga väike kogus – E-vitamiini õliga liialdamine võib nahka koormata ja aknet süvendada, nii et kasuta seda kokkuhoidlikult.

Sinu vajadustele vastav näopuhastusõli

KÕIK

NORMAALSELE NAHALE:
2 dessertlusikatäit päevalilleseemneõli
2 dessertlusikatäit riitsinusõli

RASUSELE NAHALE:
1 dessertlusikatäis jojobaõli
2 dessertlusikatäit riitsinusõli

Kui sul on kalduvus aknele, siis lisa 5 tilka teepuuõli.

SEGANAHALE:
2 dessertlusikatäit magusa mandli õli*
2 dessertlusikatäit riitsinusõli

KUIVALE NAHALE:
2 dessertlusikatäit avokaadoõli
1 dessertlusikatäis riitsinusõli

Olles pikka aega kannatanud aknele kalduva rasuse naha pärast, pani mõte näole õli määrimisest mu nina krimpsutama. Viimaks võtsin julguse kokku ja pärast seda olen kõhklustest prii. Tuleb välja, et mittekomedoonsete õlide määrimine näole hoopis tasakaalustab näonaha rasusust, piirab liigset rasutootmist ja jätab naha ühtlaselt klaariks. Erinevatele nahatüüpidele sobivad erinevad

* Magusa mandli õli all peetakse silmas harilikku mandliõli, s.t mitte mõrumandliõli. Tlk

õlid, kuid antiseptiliste omaduste tõttu peaks iga puhastusõli sisaldama riitsinusõli.

Vala oma nahatüübile sobilikud õlid väikesesse pudelisse ja loksuta ettevaatlikult.

Kasutamiseks kanna näonahale 1 teelusikatäis õlisegu ja masseeri põhjalikult 1–2 minuti vältel. Eemalda näolt sooja pesulapiga liigsed õlijäägid.

Kui nahk tundub pärast puhastamist pingul või kuiv, tupsuta näole niisutamiseks paar tilka puhastusõli.

Rahustav lavendli- ja roosiveetoonik

N/KV

1 tass roosivett
1 teelusikatäis taimset glütseriini
6 tilka eeterlikku lavendliõli

Toonikud sobivad suurepäraselt täiendavaks puhastamiseks, naha tasakaalustamiseks ja niisutamiseks. Kergel segul on niisutav ja rahustav toime, mistõttu see sobib ideaalselt kuivale ja tundlikule nahale.

Vala kõik koostisained pudelisse ja raputa ettevaatlikult segamini. Pärast näo puhastamist kanna vatipadja abil nahale.

Kaerahelbe-jogurti näopuhastaja

1 tass kaerahelbeid
½ tassi maitsestamata jogurtit

Kaerahelbed on nahahoolduse superkangelased: need rahustavad, niisutavad, koorivad ja tasakaalustavad nahka. Koos jogurtiga saab neist imelise kooriva ja niisutava näopuhastaja. Kui jätad nahale 5 kuni 10 minutiks, toimib see näomaskina!

Sega koostisained kausis ühtlaseks massiks. Masseeri puhastajat õrnalt tervele näole ja jäta ülalmainitud ajaks mõjuma või loputa korralikult.

Õunaäädikatoonik

R/A

1 tass destilleeritud vett
½ tassi õunaäädikat

Õunaäädikas on imeline koostisaine nii söögitegemisel kui ka ilutoodete valmistamisel. See toonik tasakaalustab naha pH-taset, aitab vabaneda surnud naharakkudest ja pleegitab arme.

Sega koostisained meelepärases kaanega anumas. Enne iga kasutamist loksuta põhjalikult. Kanna pärast näo puhastamist vatipadjaga nahale. Kord kuus valmista uus segu.

Aknevastane teepuu-basiilikutoonik

R/A

1 ½ tassi destilleeritud vett
3 dessertlusikatäit kuivatatud basiilikulehti
6 tilka eeterlikku teepuuõli

Basiilikut tuntakse rohkem maitsetaimena, kuid see mõjub imeliselt ka aknekalduvusega nahale ja toimib ***õrna loodusliku antisepti****kuna. Teepuuõli on laialdaselt kasutusel antibakteriaalsete omaduste tõttu.*

Aja vesi keema ja lase basiilikul tõmmata (teesõelas või lahtiselt, vastavalt isiklikele eelistustele) nagu teel – kuni 2 tundi. Kui tõmmis on jahtunud, kurna lahtine basiilik välja ja lisa teepuuõli. Säilita pudelis või purgis, kanna pärast näo puhastamist vatipadjaga nahale.

Sära andev tsitrusetoonik

N/R

1 ½ tassi destilleeritud vett
1 sidruni koor
1 apelsini koor
1 sidruni mahl
3 tilka eeterlikku mandariiniõli (soovi korral)

Tsitrusviljad mõjuvad väga ***ergutavalt ja neis sisalduv C-vitamiin*** *aitab nahka säravamaks muuta ning selle tuhmusest võitu saada. Mina hoian toonikut külmkapis pihustiga pudelis ja kasutan värskendava uduvihmana. Eeterlik mandariiniõli annab toonikule oivalise tsitruselõhna ja antibakteriaalsed omadused ning loob rahustava õhkkonna.*

Aja vesi keema, eemalda tulelt ning pane klaaspurki, lisades sidruni- ja apelsinikoored. Lase segul terve öö külmkapis tõmmata. Kurna tsitrusekoored välja, vala toode meelepärasesse kaanega anumasse ja pigista sisse värske sidrunimahl. Soovi korral lisa mandariiniõli ja kanna vatipadja või pihustiga nahale.

Mürkidest vabastav rohelise tee toonik

R/A

1 ½ tassi vett
4 kotikest rohelist teed
1 sidruni mahl

Juues tassi rohelist teed päevas tunned end uhiuue inimesena ja ka naha hooldamine rohelise teega võib mõjuda noorendavalt. Roheline tee vabastab mürkidest nii seesmiselt kui ka väliselt. See toonik sobib suurepäraselt ummistunud pooridele ja mõjub uskumatult värskendavalt.

Aja vesi keema ja pane koos teekotikestega kuni 2 tunniks külmikusse tõmbama. Kui segu on tõmmanud, eemalda teekotid ja lisa värskelt pressitud sidrunimahl. Vala meelepärasesse kaanega anumasse ja kanna pärast näo puhastamist vatipadjaga nahale.

Värskendav kurgitoonik

KÕIK

½ kurki, peeneks hakitud
¼ tassi roosivett
1 teelusikatäis taimset glütseriini

Järjekordne suurepärane toonik, mida külmkapis hoida ning näonaha värskendamiseks ja niisutamiseks kasutada. Kurk ja roosivesi annavad värskust, rahustavad ja lisavad nahale niiskust, ilma et seda rasuseks muudaksid või koormaksid.

Lisa koostisained kannmikserisse ja püreesta kiiresti ühtlaseks massiks. Kurna vedelik meelepärasesse kaanega anumasse. Kanna nahale vatipadja või pihustiga. Parima mõju saavutamiseks säilita toatemperatuuril või külmikus.

Sära andev ja kooriv maasikamask

6 maasikat
1 dessertlusikatäis jogurtit
1 teelusikatäis mett

Maasikates on ohtralt C-vitamiini ja nahasõbralikke antioksüdante. Need sisaldavad ka õrnatoimelist hapet, mis koorib nahka, paneb selle särama ja pleegitab tumedaid laike. Mask sobib suurepäraselt tuhmile nahale ja on ühtlasi hõrgutav vahepala.

Pane koostisained kannmikserisse või köögikombaini ja püreesta aeglaselt ühtlaseks massiks. Määri mask ühtlaselt näole ja lase 20 minutit mõjuda. Loputa korralikult sooja veega.

Kooriv kaerahelbe-šokolaadi näomask

N/KV

1

$\frac{1}{4}$ tassi kakaopulbrit
2 dessertlusikatäit jogurtit
1 dessertlusikatäis mett
1 dessertlusikatäis kaerajahu

See luksuslik mask ühendab kakao võimsad antioksüdandid ja kaera rahustava, kooriva toime. Retsepti valmistamiseks on tarvis kaerajahu, kuid teine võimalus on kaerahelbed lihtsalt köögikombainis peeneks purustada.

Sega koostisained kausis ja püreesta põhjalikult. Määri mask kiiresti ja ühtlaselt näole – see kipub kõvaks tõmbuma. Lase 20 minutit mõjuda ja loputa korralikult sooja veega.

Kooriv papaiamask

1 papaia, kooritud, seemnetest puhastatud ja hakitud
1 dessertlusikatäis mett
1 sidruni mahl

Papaia sobib imehästi välispidiseks kasutamiseks, sest selle tervendava ja kooriva mõjuga ensüümid sarnanevad toimelt alfahüdroksühappega. Mask vähendab peeneid kortse, niisutab ja annab nahale kauni kuma.

Pane papaia kannmikserisse ja püreesta kiiresti ühtlaseks massiks. Vala see kaussi, lisa segades mesi ja värskelt pressitud sidrunimahl. Kuna mask on õhemapoolne, võid seda puhta meigipintsliga näole kanda. Lase 15 minutit mõjuda ja loputa korralikult sooja veega.

Sära andev sidruni-näopuhastaja

N/R

- ½ tassi vedelat oliiviõliseepi
- ¼ tassi destilleeritud vett
- ½ sidruni mahl
- 1 teelusikatäis E-vitamiini õli

Pikaajalisel ***kasutamisel ühtlustab nahatooni ja vähendab rasu-punnide teket.*** *Säravama ja vähem ummistunud näonaha nimel kasuta seda lihtsat sidruni-näopuhastajat kaks korda päevas.*

Sega oliiviõliseep ja vesi näopuhastaja jaoks mõeldud anumas (mina eelistan pealesurutava kaanega anumaid). Lisa sidrunimahl läbi sõela, et viljaliha ja seemned kinni püüda. Lisa E-vitamiini õli ja raputa segamini. Loksuta enne iga kasutuskorda.

Niisutamiseks

Ilus nahk on niisutatud nahk. Isegi kui su nahk on rasune, on oluline selle niiskustasakaalu säilitada. Niiskus ennetab ja vähendab kortsude teket ning võib soodustada armide ja plekkide tervenemist. Siit leiad retsepte niisutavate õlide, ihupiimade, kreemide, hooldusvahendite ja maskide valmistamiseks – vastavalt oma nahatüübile!

Apelsini-jogurtimask

KÕIK

1

$\frac{1}{4}$ tassi jogurtit
1 dessertlusikatäis mett
1 apelsini mahl
3 tilka eeterlikku mandariiniõli

See äärmiselt niisutav mask sobib ideaalselt päevadeks, mil miski ei paista sinu nägu piisavalt niisutavat. Apelsinis sisalduv C-vitamiin eemaldab surnud naharakud ja võimaldab niisutava toimega jogurtil nahka imenduda.

Sega koostisained väikeses kausis ühtlaseks massiks. Määri näole ja lase 20 minutit mõjuda. Loputa korralikult sooja veega.

Oliiviõli-meemask

N/KV

1

1 teelusikatäis esimese külmpressi oliiviõli
1 dessertlusikatäis mett

Kiire niisutamine pole eales nii lihtne olnud! Vesi on suurepärane niisutaja ja oliiviõli tungib sügavale nahka, seda samal ajal turgutades ja toites. Õrnatoimelist maski võib teha kas või iga päev, kuid isegi kord nädalas kasutades märkad naha muutumist nooruslikumaks ja niiskemaks.

Sega koostisained omavahel korralikult läbi. Patsuta mask nahale, kuni see muutub kleepuvaks. (Nii hoolitsed selle eest, et mask imbuks läbi naha ja ergutaks seda.) Lase 10 minutit mõjuda. Loputa korralikult sooja veega.

Taaselustav kurgi-avokaadomask

- $\frac{1}{4}$ kurki, hakitud
- 1 avokaado, kooritud ja kivi eemaldatud
- 1 dessertlusikatäis jogurtit
- 1 teelusikatäis mett

Jahutav kurk ja toitainerikas avokaado moodustavad koos ülivärskendava ja niisutava maski vedelikupuuduses tuhmile nahale. See sobib oivaliselt näohoolduseks ka ülekuumenemise korral, kui vajad turgutamist!

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta aeglasel või keskmisel kiirusel ühtlaseks massiks. Määri nahale ja lase 20 minutit mõjuda. Täiusliku spaanaudingu kogemiseks lõika ülejäänud kurgist kaks viilu ja aseta silmadele. Loputa korralikult sooja veega.

Niisutav arbuusimask

KÕIK

1

1 tass arbuusikuubikuid
1 dessertlusikatäis jogurtit
1 teelusikatäis mett

Teatavasti on arbuus niisutava toimega, sest see koosneb 93 protsendi ulatuses veest. Aga kas teadsid, et arbuus sisaldab ka ohtralt antioksüdante, vitamiine ja mineraalaineid? See on parim puuvili nahahoolduseks. Imeliselt värskendavat ja poputavat maski võid teha nii tihti, kui soovid! Kuna arbuusi on tüütu lõigata, olen enda vastu leebe ja ostan toidupoest arbuusikuubikuid. On see keelatud?

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta ühtlaseks massiks. Määri ühtlaselt näole ja lase 20 minutit mõjuda. Loputa korralikult sooja veega.

Intensiivselt niisutav näokreem võiseemnikuõli ja kakaovõiga

N/KV

$\frac{1}{4}$ tassi võiseemnikuõli
$\frac{1}{4}$ tassi kakaovõid
$\frac{1}{4}$ tassi esimese külmpressi oliiviõli
$\frac{1}{4}$ tassi rafineerimata külmpressi kookosõli

*Selle retsepti abil valmib kõige **niisutavam, kaitsvam ja popu-**tavam näokreem, mida eales nähtud, ja seda on ääretult mõnus valmistada. Kogusest piisab tükiks ajaks, mistõttu see sobib suurepäraselt kingituseks.*

Sulata võiseemnikuõli, kakaovõi ja kookosõli topeltkastrulis, seejärel eemalda tulelt. Lase pool tundi jahtuda. Sega juurde oliiviõli ja meelepärane eeterlik õli. Jahuta koostisaineid külmikus, kuni need on osaliselt tahkeks muutunud, seejärel sega käsimikseriga, kuni tekib kreemjas mass. Paki klaaspurki ning määri pärast puhastamist ja tooniku kasutamist nahale.

Rahustav kummeli-kaerahelbe näohooldus

1 tass destilleeritud vett
1 kotike kummeliteed
½ tassi kaerahelbeid
1 teelusikatäis mett

Rahusta, koori ja niisuta nahka selle spaahooldusega. Kummel leevendab kiiresti punetust ja rahustab nahka, kaerahelbed mõjuvad samuti rahustavalt ning vähendavad surnud naharakkude hulka.

Aja vesi keema ja lase teekotikesel 5 minutit tõmmata. Vala kuum tee aeglaselt kaerahelveste peale, kuni moodustub paks pasta. Jäta 5 minutiks seisma. Kui pasta on liiga paks, lisa väike kogus teed, kuni saavutad soovitud koostise. Lisa mett ja sega hooldusvahendit põhjalikult.

Masseeri kummeli-kaerahelbesegu õrnade ringjate liigutustega näole ja kaelale. Mudi 1 kuni 2 minutit ja loputa korralikult sooja veega.

Lavendli-huulepalsam

- 1 ½ dessertlusikatäit mesilasvaha
- 1 dessertlusikatäis kakaovõid
- 1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
- 1 dessertlusikatäis magusa mandli õli
- 4 tilka E-vitamiini õli
- 10 tilka vanilliõli
- 5 tilka eeterlikku lavendliõli

Huulepalsam on toode, milleta enamik meist hakkama ei saa (ega peakski saama). Kes võinuks arvata, et kõige paremini niisutava ja tervislikuma huulepalsami saab meisterdada kodus? Tootel on pikk säilivusaeg ja see sobib suurepäraselt kingituseks.

Sulata topeltkastrulis mesilasvaha, kakaovõi ja kookosõli. Pärast sulatamist eemalda tulelt ja sega juurde muud õlid. Vala vedelik meelepärasesse anumasse (mina soovitan väikest klaaspurki või roostevabast terasest topsi) ja lase pool tundi jahtuda, enne kui kaane peale paned.

Mee-kakaovõi huulepalsam

1 ½ dessertlusikatäit mesilasvaha
1 dessertlusikatäis kakaovõid
1 dessertlusikatäis võiseemnikuõli
1 teelusikatäis mahedat toormett
10 tilka vanilliõli

See huulepalsam on nii maitsev, et tahaksid selle nahka pista! Õnneks on koostisained looduslikud ja sa võidki seda teha, ehkki ma ei soovita. Selle retsepti abil valmivad täiuslikud pühadekingitused.

Sulata mesilasvaha, kakaovõi ja võiseemnikuõli topeltkastrulis. Kui koostisained on sulanud, eemalda tulelt, nirista aeglaselt sisse mesi ja sega korralikult. Lisa vanilliõli. Vala segu huulepalsamianumasse, lase pool tundi jahtuda ja pane kaas peale.

Nahka pinguldav munavalgemask

KÜPS

1

1 munavalge
½ sidruni mahl

Munavalged on looduslikult kootava toimega ning aitavad nahka pinguldada ja toonida. Selle maski kasutamine nõuab julgust neilt, kes kardavad endale toorest muna näkku määrida, aga ma luban, et tulemus on seda väärt!

Klopi koostisained segamini, kuni munavalge muutub vahuseks. Kanna mask ühtlaselt näole, eriti lõuajoonele. Lase 10 minutit mõjuda ja loputa sooja veega.

Trimmiv virsikumask

- 1 virsik, kivi eemaldatud, hakitud
- 1 dessertlusikatäis jogurtit
- 1 teelusikatäis mett

Välispidisel kasutamisel toetab virsik naha kollageenitootmist ja on äärmiselt niisutava toimega. Lisaks sellele aitab virsik ummistunud poore puhastada! Jogurt koorib ja niisutab ning mesi niisutab.

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta aeglasel või keskmisel kiirusel ühtlaseks massiks. Kanna mask ühtlaselt näole ja lase 20 minutit mõjuda. Loputa korralikult sooja veega.

Vananemisvastane porgandi-avokaadomask

- ½ suurt porgandit, hakitud
- ½ avokaadot
- 1 dessertlusikatäis mett

Selle retsepti abil valmib oivaline vananemisvastane mask. Porgandi ja avokaado toitained toetavad naha kollageeni- ja elastiinitootmist ning niisutavad nahka ja pleegitavad vanadusega kaasnevaid pigmendilaike. Parima tulemuse saavutamiseks tee maski kaks korda nädalas.

Aja keskmise suurusega kastrulis vesi keema. Keeda porgandit umbes 10 kuni 15 minutit, kuni see on pehmeks keenud. Kurna, tambi ühtlaseks massiks ja lase jahtuda. Tükelda ja püreesta avokaado. Sega porgandi- ja avokaadomass meega ning kanna segu ühtlaselt näole. Lase 20 minutit mõjuda ja loputa korralikult sooja veega.

Rahustav lavendli-silmapalsam

N/KV

1 dessertlusikatäis mesilasvaha
1 dessertlusikatäis võiseemnikuõli
1 dessertlusikatäis kakaovõid
1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
1 dessertlusikatäis avokaadoõli
5 tilka eeterlikku lavendliõli
5 tilka eeterlikku jasmiiniõli
2 tilka eeterlikku patšuliõli

Talvekuudel või allergiate puhkemise ajal on paljudel silmaalune nahk kuiv, kestendav ja ärritatud, kuid silmakreemidest pole abi. See üliluksuslik silmapalsam vähendab hetkega nahakuivust, rahustab õrna silmaümbrusnahka ning aitab võidelda tumedate silmaaluste ja vananemisega.

Sulata mesilasvaha, võiseemnikuõli, kakaovõi ja kookosõli topeltkastrulis. Pärast sulatamist eemalda tulelt, lisa muud õlid ja sega korralikult. Vala vedelik väikesesse taassuletavasse klaaspurki ja lase jahtuda, enne kui kaane sulged.

Määri palsamit õhtuti puhtale silmaümbruspiirkonnale.

Tasakaalustav näoõli

N/KV

N/R

2 dessertlusikatäit viinamarjaseemneõli
2 dessertlusikatäit jojobaõli

Sa võid mind hulluks pidada, et rasusele nahale õli soovitan, kuid minu rasuse, aknekalduvusega ja aknearmilise naha jaoks on õlid täielikud elupäästjad. Õli tasakaalustab naha rasusust, andes märku, et pole mõtet liigset rasu toota. Paljud õlid on üllatavalt kerge koostisega ja niisutavad rasust näonahka täpselt parajal määral. Kui sinu nahk on rasune või aknekalduvusega, soovitan niisutamiseks kasutada just seda toodet. See sobib ideaalselt rasuse naha tervendamiseks, tasakaalustamiseks ja niisutamiseks.

Sega õlid väikeses pipetiga pudelis ning kanna igal hommikul ja õhtul pärast naha puhastamist 2 või 3 tilka näole.

Juba mõne nädala pärast märkad, et nahk ei ole enam nii rasune ega ummistunud pooridega.

Mürkidest vabastamiseks

Kui su nahk on kahkjas, tuhm või ummistunud (s.t täis rasupunne ja ummistunud poore), on aeg mürkidest vabaneda. Kõigepealt suurenda vedelikutarbimist ja seejärel proovi oma nahatüübile sobivaid mürkidest vabastavaid protseduure.

Poore avav ananassi-näohooldus

N/KV

1

1 tass ananassikuubikuid
½ tassi jogurtit
1 teelusikatäis valget suhkrut

Ananass sisaldab ***bromelaiini-nimelist ensüümi, mis aitab suurepäraselt eemaldada surnud naharakke ja avada ummistunud poore.*** *See mask sobib ideaalselt neile, keda kimbutab täiskasvanute akne – õrn nahk vajab ensüümidega koorimisvahendit, mitte karme keemilise koostisega tooteid. Kui kasutad seda maski kord nädalas, märkad naha tekstuuris ja toonis suuri muutusi! Kui sa pole noaga kuigi osav, soovitan osta toidupoest valmiskujul ananassikuubikuid. Jälgi lihtsalt, et need oleksid värsked.*

Pane ananass ja jogurt kannmikserisse ja püreesta ühtlaseks massiks. Vala segu kaussi ja sega juurde suhkur. Masseeri 1 kuni 2 minuti vältel ettevaatlikult näole, vältides silmaümbrust. Loputa sooja veega.

Tutvume koostisainega

Ananass

Olin meeldivalt üllatunud, kui avastasin, et mu kõigi aegade lemmikpuuvili sobib oivaliselt nahahoolduseks. A-, C- ja mitut sorti B-vitamiinidest kubisev ananass sisaldab ensüüme (täpsemalt bromelaiini), mis aitavad surnud naharakke eemaldada ja aeglustavad vananemisprotsessi.

Vananemisvastane kõrvitsapüreemask

N/KV

- 1 $\frac{1}{2}$ tassi konserveeritud mahekõrvitsat – puhast kõrvitsat, mitte kõrvitsapirukatäidist
- $\frac{1}{4}$ tassi jogurtit
- 1 dessertlusikatäis mett
- 1 dessertlusikatäis esimese külmpressi oliiviõli

Kõrvits on järjekordne ensüümirikas ***toit, mis sisaldab nahasõbralikke A-, C- ja E-vitamiine.*** *Kui kasutad maski kaks korda nädalas, eemaldab see surnud naharakke, vähendab peeneid kortse ja pigmendilaike.*

Sega koostisained kausis segamini ja määri puhtale nahale. Lase 10 minutit mõjuda. Eemalda liigne mass pesulapiga. Loputa korralikult sooja veega.

Roheline mürkidest vabastav püreemask

½ tassi värsket lehtkapsast
¼ tassi maitsestamata jogurtit
1 dessertlusikatäis mett
destilleeritud vett vastavalt vajadusele

Me kõik teame, et lehtkapsas on väga tervislik toit, kuid see köögivili aitab ka nahka mürkidest puhastada ja kaunimaks muuta. Lehtkapsas sisaldab rikkalikult K-vitamiini, mis aitab naha tumedust vähendada (kui sul on tumedad silmaalused, määri seda silmade alla, kuid jälgi, et see ei satuks silmadele liiga lähedale). Peale selle on lehtkapsas ohtralt C-vitamiini, mis aitab nahal võidelda vabade radikaalidega ja toetab kollageenitootmist. Jogurtis sisalduv piimhape koorib õrnalt nahka ja võimaldab lehtkapsa toitainetel sellest tõhusamalt läbi imenduda.

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta suurel kiirusel. Kui segu on liiga paks, lisa vähesel määral destilleeritud vett, kuni saavutad soovitud tulemuse (see peaks olema keskmise paksusega, kuid mitte liiga supitaoline).

Kanna puhtale kuivale nahale ja lase 15 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja seejärel niisuta nahka.

Rasusust vähendav banaanimask

R/A

1

1 banaan
2 dessertlusikatäit jogurtit
½ sidruni mahl

Banaan ***leevendab naha rasusust, aknet ja ahendab poore, ent samal ajal säilitab naha niiskustaset ja annab sellele kauni kuma.*** *Kasuta maski kaks korda nädalas ja märkad nahal suuri muutusi.*

Tambi banaan ühtlaseks massiks, pane kaussi ning sega juurde jogurt ja sidrunimahl. Määri ühtlaselt näole ja keskendu iseäranis T-piirkonnale (laup, nina ja lõug), mis kipub olema kõige rasusem. Lase 20 minutit mõjuda ja loputa korralikult sooja veega.

Aknevastane soodamask

2 dessertlusikatäit söögisoodat
2 dessertlusikatäit destilleeritud vett
4–5 tilka sidrunimahla

Kui otsid lihtsat, odavat ja looduslikku vahendit aknega võitlemiseks, meeldib see retsept sulle kindlasti. Midagi lihtsamat ei ole olemas! Söögisooda avab poorid ja eemaldab naha pealmise kihi, sidrunimahl vabastab mürkidest ja kõrvaldab ummistused. Kasuta üks kord nädalas.

Lisa veele söögisoodat, kuni moodustub pasta. Sega juurde sidrunimahlatilgad ja määri probleemsele nahale. Lase 5 kuni 10 minutit mõjuda ja loputa korralikult veega.

Teepuuõliga vinnieemaldaja

R/A

1 dessertlusikatäis eeterlikku teepuuõli
3 dessertlusikatäit jojobaõli

Teepuu antibakteriaalsed omadused vähendavad imeliselt vistrikke. Jojobaõli sarnaneb meie näonaha loomuliku rasuga ja annab nahale märku, et pole vaja nii palju rasu toota. Kahe koostisaine kombineerimisel saad tõsiselt võetava akneravimi! Selle vinnieemaldaja abil pääsed vistrikest ja takistad nende tagasitulekut.

Sega koostisained väikeses pudelis ja raputa korralikult. Kanna õhtul vatipulga või puhta sõrmega puhtale nahale, kuni vinnid kaovad.

Sidruni-mee komedoonieemaldaja

½ sidrunit
tilgake mett

Komedoonid on arvatavasti üks tüütuimatest nahaprobleemidest. Kuidas sa ka ei prooviks neist vabaneda, ei sõltu pooride ummistumine sageli meie tahtest, vaid ümbritsevast keskkonnast ja naha rasutootmisest. Õnneks on olemas täiesti looduslik viis komedoonide taltsutamiseks!

Nirista sidruni viljalihale mett ja hõõru segu probleemsetele nahapiirkondadele. Lase 10 minutit mõjuda ja loputa.

Tee seda üks või kaks korda nädalas ja varsti märkad komedoonide arvu vähenemist.

Mürkidest vabastav mustika-jogurtimask

½ tassi mustikaid
2 dessertlusikatäit jogurtit
peotäis tooreid mandleid, hakitud
1 sidruni mahl

Kui su nahk on muutunud vinniliseks, poorid on ummistunud või jume tuhm, siis on aeg mürkidest vabaneda! See antioksüdandirohke toode on ühtaegu maitsev ja tõhus. Seda on mõnus valmistada, näole määrida ja isegi maitsta.

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta suurel kiirusel ühtlaseks massiks. Määri mask ühtlaselt näole ja lase 20 minutit mõjuda. Loputa korralikult.

Tutvume koostisainega

Jogurt

Vana hea jogurt: kõlab igavalt, kuid on tegelikult üks hämmastavamaid asju, mida juustesse ja nahale määrida. Jogurtis sisalduv piimhape koorib õrnatoimeliselt ja niisutab nahka. Elusad bakterid tasakaalustavad nahka ja juukseid ning annavad neile kauni läike.

Pigmendilaike pleegitav sidruni-jogurti näohooldus

1 sidruni mahl
1 teelusikatäis suhkrut
$\frac{1}{4}$ tassi jogurtit

Sidrunis sisalduv C-vitamiin vähendab ja pleegitab pigmendilaike, ent kipub iseseisvalt kasutades nahka kuivatama. Kui kombineerid seda niisutava jogurtiga, saad ideaalse pigmendilaike pleegitava näohooldusvahendi.

Pane sidrunimahl väikesesse kaussi, lisa suhkur ja lase 5 minutit seista. Lisa jogurt ja sega põhjalikult. Määri segu probleemsetele piirkondadele ja lase 20 minutit mõjuda. Loputa sooja veega ja seejärel niisuta kindlasti nahka.

Aknearmide eemaldaja

1 teelusikatäis muskaatpähklit
1 dessertlusikatäis mett

Aknest veelgi ebameeldivamad on aknearmid. Nende varjamiseks kulub sama palju peitekreemi kui vinnide peitmiseks. Vabane aknearmidest selle oivalise ja imelihtsa armieemaldaja abil. Mesi ja muskaatpähkel on seene- ja põletikuvastase toimega ning tervendavad arme kiiremini kui miski muu.

Sega koostisained ja määri probleemsele piirkonnale. Lase vähemalt 30 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja soovi korral puhasta.

Mürkidest vabastav savimask

1 tass destilleeritud vett
1 kotike rohelist teed
½ tassi bentoniitsavi
5 tilka eeterlikku teepuuõli

Savi on tõhusaim ***saadaval olev aine ummistunud pooridega võitlemiseks****, olles samal ajal täiesti ohutu ja õrnatoimeline. Tegemist on väga tugeva ja äärmiselt tõhusa maskiga, mis tõmbab naha kõvasti pingule – pärast selle kasutamist niisuta kindlasti nahka!*

Aja vesi keema ja pane teekotike 2 minutiks tõmbama. Lase teel jahtuda, lisa bentoniitsavi ja teepuuõli. Määri näole ja keskendu iseäranis ummistunud piirkondadele. Lase 30 minutit mõjuda ja loputa kuuma veega, seejärel uha külma veega üle.

Mürkidest vabastav taimne akneaur

R/A

1

$\frac{1}{4}$ tassi värsket basiilikut
$\frac{1}{4}$ tassi värsket rosmariini
$\frac{1}{4}$ tassi värsket piparmünti
10 tilka eeterlikku teepuuõli
1,5 l destilleeritud vett

*Aur aitab **oivaliselt poore avada, toimib tõhusalt iseseisva hooldusena**, eemaldab jääkaineid, mustust ja rasu, kuid sobib kasutamiseks ka enne näomaski või muud näohooldust, kuna võimaldab koostisainetel paremini nahka imenduda. Kodune auruhooldus tekitab minus alati tunde, nagu oleksin spaasse sattunud. Retseptist jätkub 1 kasutuskorraks, aga sa võid valmistada kahe- või kolmekordse koguse ja säilitada seda külmkapis kuni 1 nädal.*

Sega taimed ja teepuuõli klaaspurgis ja sule tihedalt kaas. Jäta terveks ööks „marineerima“.

Aurutamiseks vala taimesegu ja vesi suurde kastrulisse ning aja keema. Kui vesi on keema läinud, keera kuumus madalaks. Pärast naha põhjalikku puhastamist kummardu kastruli kohale, umbes 30 sentimeetri kaugusele, ning säti rätik üle pea ja kastruli. Lase aurul 15 minutit näonahka imbuda. Järgmisena tee näomask või kanna nahale niisutajat.

Poputamiseks

Poputamiseks mõeldud nahahooldustoodete retseptid aitavad kaunist nahka säilitada või ennast lihtsalt hellitada. Kõik me oleme kord nädalas ... või päevas veidi poputamist ära teeninud! Paljud neist toodetest sobivad kingituseks, sest hoolitsust ja armastust tuleb teistega jagada!

Hibiskuse põsepuna

KÕIK

- $\frac{1}{2}$ teelusikatäit marantajahu või maisitärklist
- $\frac{1}{4}$ teelusikatäit hibiskusepulbrit
- veidi kakaopulbrit

Vähe sellest, et omatehtud põsepuna ei sisalda mürk- ja säilitusaineid, saad selle abil kõige loomulikuma ja kauni jume! Valmista nii endale kui ka sõpradele.

Sega koostisained põhjalikult kokku, kuni moodustub ühtlane värvitoon. Olenevalt sellest, kui roosat või sooja tooni soovid, lisa rohkem hibiskuse- või kakaopulbrit. Säilita väikeses sõelaga anumas ja kanna põsesarnadele koheva põsepunapintsliga.

Valgust peegeldav kreem

2 dessertlusikatäit viinamarjaseemneõli
1 teelusikatäis E-vitamiini õli
½ teelusikatäit tsinkoksiidipulbrit
1 ½ teelusikatäit pärlmutterpulbrit

Valgust peegeldavad kreemid annavad nahale kauni kuma. Sugugi mitte kõiki selle retsepti koostisaineid ei saa osta supermarketist (pigem leiad need spetsialiseerunud e-poodidest), kuid lõpptulemus on vaeva väärt ja sobib vägagi peeneks kingituseks!

Pane kõik koostisained väikesesse klaaspudelisse ja raputa segamini. Kasuta põsesarnade ülemisel osal ja silmade sisenurkades heledama efekti saavutamiseks või sega vedela aluskreemiga, et panna terve nägu särama.

Turseid alandav kurgi-aaloe silmageel

KÕIK

- ½ kurki, kooritud ja tükeldatud
- ¼ tassi aaloegeeli
- 5 tilka E-vitamiini õli

Tursunud silmad on kohutavad – need reedavad, et oled vähe maganud, kannatad allergia käes või oled eelmisel õhtul napsiga liiale läinud ... rääkimata sellest, et võivad lihtsalt valusad olla! Kurk ja aaloe vähendavad turseid ja rahustavad hästi silmaümbrust. Võib-olla koguni unustad, kuidas su silmad paiste läksid!

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta ühtlaseks massiks. Vala väikesesse klaaspurki, pane kaas peale ja jäta vähemalt 2 tunniks külmkappi seisma. Patsuta puhtale kuivale nahale ja keskendu silmanurkadele.

Geelist peaks jätkuma kuni kolmeks nädalaks.

Tumedaid silmaaluseid pleegitav virsiku-näohooldus

½ keskmise suurusega küpset virsikut
1 teelusikatäis aaloegeeli

Tumedate silmaalustega näed välja väsinum, kui tegelikult oled, ja neid on üpris raske ravida ning peita. Õnneks aitab virsikutes sisalduv A- ja E-vitamiin suurepäraselt tumedate silmaalustega võidelda. Tegemist on üllatavalt tõhusa silmahooldusvahendiga, mis mõjub väsinud ja tursunud silmadele ülivärskendavalt.

Lõika virsik koos nahaga kuubikuteks ja purusta lusikaselja, kahvli või noaküljega. Lisa aaloegeel ja sega korralikult. Määri segu silmade alla ja soovi korral ka silmalaugudele. Jälgi ainult, et silma ei läheks! Lase 20 minutit mõjuda ja loputa korralikult.

Seda uskumatult õrnatoimelist näohooldust võib teha mitu korda nädalas.

Peedi-huuletoonija

2 väikest toorest kooritud peeti
4 tilka värskelt pressitud sidrunimahla
$\frac{1}{4}$ teelusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli

*Ülitervislik peet on täis vitamiine, **mineraalaineid ja antioksü-**dante. Igaüks, kellel on köögis peediga äpardusi juhtunud, teab, et selle plekid võivad mitmeks päevaks nahale jääda. Miks mitte kasutada peedi värvivat toimet enda huvides ja saada kaunid pee-dipunased huuled?*

Selle toote valmistamisel võiksid kanda kindaid ning kaitsta käsi ja tööpindu jõupaberiga. Pese ja tükelda peedid ning lase läbi mahlapressi väikesesse klaaskaussi. Lisa sidrunimahl ja õli ning sega korralikult. Vala huuletoonija pipeti või väikese lehtri abil tillukesse anumasse. Kanna peale huulepintsliga või veelgi parem – väikese rullikuga pudeliga.

Jahutav mündisprei

2 kotikest münditeed
1 tass vett
1 sidruni mahl, kurnatud
1 teelusikatäis taimset glütseriini
10 tilka eeterlikku teepuuõli
10 tilka eeterlikku piparmündiõli

Ükskõik kas on palav päev, oled ähmi täis või on su nahk põletikuline ja ärritunud – miski ei mõju paremini kui jahutav mündisprei. Hoia toodet külmkapis pihustiga pudelis ja kasuta iga kord, kui tahad end jahutada.

Aja vesi keskmise suurusega kastrulis keema ja eemalda tulelt. Lisa teekotid ja lase 8 kuni 10 minutit tõmmata. Eemalda teekotid ja lase jahtuda. Kui tee on jahtunud, lisa mahl, glütseriin, teepuuõli ja piparmündiõli. Sega korralikult ja vala väikese lehtri abil pihustiga pudelisse. Enne kasutamist loksuta.

Maasika-hambavalgendaja

1 suur või 2 väikest maasikat, vars eemaldatud
½ teelusikatäit söögisoodat

Kõlab tobedalt, kuid ma ei julgenud pikka aega looduslikke hambahügieenitooteid kasutada, kartes, et loodus ei suuda mu hambaid valgena hoida. Aga ma eksisin rängalt. See hambavalgendaja on samavõrd tõhus kui kaupluses müüdavad valgendusribad ja -geelid, kuid on sajaprotsendiliselt ohutu ega muuda hambaid tundlikuks. Söögisooda eemaldab sissesööbinud plekid ja maasikates leiduv õunhape valgendab ning muudab hambad säravamaks. Kaotada pole midagi!

Purusta maasikas kahvliga väikeses kausis. Lisa söögisooda ja jätka purustamist, kuni moodustub pasta. Määri segu hammastele ja lase 5 kuni 10 minutit mõjuda. Loputa ja harja hambaid nagu tavaliselt.

Sidruni-suhkru näokoorija

3 dessertlusikatäit valget suhkrut
½ sidruni mahl

KUIVA NAHA KORRAL LISA:
1 dessertlusikatäis avokaadoõli

NORMAALSE NAHA KORRAL LISA:
1 dessertlusikatäis avokaadoõli

RASUSE NAHA KORRAL LISA:
1 dessertlusikatäis riitsinusõli

See näokoorija sobib ideaalselt väga tuhmile nahale. Suhkur eemaldab õrnalt surnud naharakud ja sidrunis sisalduv C-vitamiin lahustab kõik jäägid. Valmista koorija oma nahatüübile sobiva õliga ja su nahk saab põhjalikult toidetud.

Lisa suhkur sobivale õlile ja sega korralikult. Lisa sidrunimahl. Masseeri õrnalt nahale, keskendudes 1–2 minuti vältel tuhmi või kestendava nahaga piirkondadele. Parima tulemuse saavutamiseks lase 5 minutit mõjuda. Loputa või eemalda salvrätikuga.

Tutvume koostisainega

Sidrun

Sidrun ei ole mõeldud üksnes jääteele hapuka maitse lisamiseks. See väike puuvili on võimas iluravim. Bakteri- ja seenevastane sidrun teeb aknele kalduva ja ummistunud nahaga imet. Sidrunhappest pakatav sidrun aitab arme ja tumedaid nahalaike pleegitada. Tegemist on tõhusa puuviljaga, mille värskelt pressitud mahlast saab imelise tooniku rasusele või tasakaalustamata nahale.

Looduslik päikesepuuder

KÕIK

1 dessertlusikatäis kaneeli
1 teelusikatäis kakaopulbrit
1 teelusikatäis muskaatpähklit
2 teelusikatäit maisitärklist

Minu lemmikjumestusvahend on päikesepuuder, mis annab nahale olenemata aastaajast kauni ja tervisliku päevitunud jume. Kas suudad uskuda, et täiesti loodusliku päikesepuudri saab valmistada koostisainetest, mis sul köögis tõenäoliselt olemas on? Kui maisitärklis kõrvale jätta, saaks sellest hommikukohvile maitsva lisandi – see ongi ise tehtud ilu lisavõlu!

Sega koostisained, kuni tekib ühtlane värvus. Retsept ei ole rangelt määratletud – sa võid katsetada kaneeli, kakaopulbri ja muskaatpähkli kogustega, kuni saavutad oma nahale sobivaima tooni.

Mina armastan hoida seda päikesepuudrit tühjaks saanud mineraalpuudritoosis, sest nii saan alati täpselt õige koguse kätte. Tupsuta päikesepuudrit veidi põsesarnadele, juuksepiirile ja kaelale, et omandada täiuslikult loomulik päevitunud jume.

Kookospähkli-mango huuleläige

- $\frac{1}{2}$ teelusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
- 1 teelusikatäis värsket aaloegeeli
- $\frac{1}{8}$ teelusikatäit E-vitamiini õli
- 3 tilka looduslikku mangoekstrakti

Kaunid läikivad huuled ilma mürgise tavakosmeetikata? Jah, palun! See huuleläige on väga maitsev ja annab huultele imelise läike. Ja veelgi toredam on asjaolu, et see ravib ja rahustab huuli.

Sulata kookosõli, hoides seda mõni sekund mikrolaineahjus või veidi aega madala kuumusega pliidil väikeses kastrulis.

Sega koostisained väikeses kausis korralikult läbi. Vala segu väikesesse kaanega purki või anumasse, enne kui see tahkeks muutub.

Määri huultele sõrme või huulepintsli abil.

Matt näopuuder

KÕIK

2 dessertlusikatäit maisitärklist või marantajahu
2 või enam teelusikatäit kakaopulbrit, olenevalt nahatooni tumedusest
5 tilka eeterlikku sidruniõli

Särav nahk on kaunis, kuid rasune nahk mitte. See puuder sobib suurepäraselt koos vedela aluskreemiga või näo T-piirkonnale tupsutamiseks, et naha rasusust vaos hoida. Ah jaa, seda on pööraselt lihtne valmistada!

Sega kausis maisitärklis ja kakaopulber, lisa eeterlik sidruniõli ning jätka segamist, kuni puuder on saavutanud ühtlase värvitooni. Katseta põsel, kas pead lisama veel kakaopulbrit. Tee seda vastavalt vajadusele ½ teelusikatäie kaupa.

Parimaks säilitamiseks ja kasutamiseks hoia puudrit tühjaks saanud mineraalpuudritoosis, tupsuta koheva pintsliga puhtale nahale, kasuta koos vedela aluskreemiga või värskenda päeva jooksul.

Kodune mikrolihvimine

2 teelusikatäit söögisoodat
½ teelusikatäit destilleeritud vett
½ teelusikatäit värskelt pressitud sidrunimahla
5 tilka eeterlikku lavendliõli

Mikrolihvimine aitab suurepäraselt vähendada arme, pigmendilaike ja tedretähti, kuid ei ole just odav ega kõige ohutum protseduur. See retsept sarnaneb ilusalongides tehtava mikrolihvimisega, ent kasutab üksnes looduslikke koostisaineid. Kuna mikrolihvimine võib muuta naha tundlikuks, on kõige parem teha seda õhtul.

Pane koostisained kaussi ja sega sõrmedega ühtlaseks massiks. Masseeri segu 5 minuti vältel ettevaatlike ringjate liigutustega nahale. Eemalda niiske kuuma rätikuga, tehes õrnu pühkimisliigutusi, kuid hoidudes täiendavast hõõrumisest. Patsuta nägu jaheda veega.

Pärast protseduuri võib nahk paar tundi punetada, mistõttu tasub hoiduda selle täiendavast ärritamisest muude näohooldusvahendite ja meigiga. Järgmine kord, kui pead päikese käes viibima, kasuta kindlasti päikesekaitsekreemi.

Ripsmekasvuseerum

KÕIK

1 dessertlusikatäis riitsinusõli
1 dessertlusikatäis mandliõli
5 tilka E-vitamiini õli

Paraku ei ole kõik meist sündinud niisuguste ripsmetega, milletaolisi on võimalik saavutada ripsmetuši, kunstripsmete või ripsmepikenduste abil, mis võivad vajada kalleid, aega nõudvaid ja keerulisi protseduure ning loomulikke ripsmeid kahjustada. Kauplustes on saada mitmeid apteegitasemel ripsmekasvuseerumeid, kuid need sisaldavad kangeid kemikaale, mis võivad tervist kahjustada. See looduslik ripsmekasvuseerum muudab ripsmekarvad kohevamaks ja tugevamaks ning soodustab nende kasvu ja kinnipüsimist.

Sega koostisained väikeses klaaspurgis või pudelis ja raputa korralikult. Enne kasutamist loksuta alati. Õhtul kasta puhas ripsmetušihari (neid saab osta ka ilutarvikute poest) seerumisse ja harja ripsmeid, keskendudes eelkõige juurtele. Proovi vältida silma sattumist (see ei tee haiget, kuid tekitab ebamugavustunnet). Jäta ööseks peale ja loputa hommikul. Parima tulemuse saavutamiseks võid kanda ripsmetele ka päevil, mil sa ei kasuta silmameiki.

Tooniv huulepalsam marjadega

2 või 3 väikest marja (mustad sõstrad, maasikad või vaarikad)
1 dessertlusikatäis mesilasvaha
1 teelusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli

Ma olen suur huulepalsamisõltlane. Sarnaselt paljude teistega ei saa mul sellest kunagi villand. Ja veelgi parem on tooniv huulepalsam – see on nagu tavaline huulepalsam, ainult et kauni roosaka tooniga. Neidude parim sõber vabal ajal. Ise marjatoonis huulepalsami valmistamine on väga tore tegevus. Katseta erinevate marjadega, leidmaks endale sobivat tooni.

Kuumuta marjad madalal kuumusel vedelaks, kurna välja seemned ja tükid. Sulata madalal kuumusel topeltkastrulis mesilasvaha ja kookosõli. Eemalda tulelt ja sega juurde marjamahl. Vala segu väikesesse purki või topsi, lase jahtuda ja pane kaas peale.

peatükk 5

Juuksed

Meie juuksed vajavad looduslikke toitainerikkaid ja toiduainetel põhinevaid ilutooteid samavõrd kui organism. Sellest peatükist leiad retsepte šampoonide, palsamite, maskide, hooldusvahendite ja soenguviimistlusvahendite valmistamiseks. On lausa hämmastav, kui kiiresti juuksed osale neist toodetest reageerivad ja kui palju raha sa tänu omatehtud toodetele kokku hoiad!

Puhastamiseks

Pole tähtis, kas su juuksed on kuivad, rasused või normaalsed – oma šampooni võid meisterdada kodus! Pakun välja isegi loodusliku kuivšampooni retsepti. Kui oled seda proovinud, ei vaata sa enam keemiliste toodete poolegi!

Looduslike šampoonide kohta on oluline teada, et need ei lõhu juuksekarva nii palju kui poešampoonid, vaid aitavad märksa paremini juuste loomulikku rasu hoida (usu mind, see on hea), kuid aastate pikkuse poepalsamite ja soenguviimistlustoodete kasutamise tõttu on meie juustele kogunenud palju jääke, mille eemaldamiseks võib olla vajalik kasutada puhastavat loputusvahendit (näiteks minu puhastav oliiviõlisidrunišampoon), enne kui esimest korda looduslikke šampoone katsetad. See muudab ülemineku kodustele šampoonidele veidi kergemaks.

Ergutav greibi-mündišampoon

N/R

- $\frac{1}{4}$ tassi vedelat oliiviõliseepi
- $\frac{1}{4}$ tassi destilleeritud vett
- 1 teelusikatäis taimset glütseriini
- $\frac{1}{2}$ greibi mahl, kurnatud
- 20 tilka eeterlikku piparmündiõli

See retsept teeb juuksed puhtaks, neid liigselt kuivatamata – erinevalt karmi koostisega poešampoonidest. Greip koorib õrnalt peanahka ja laseb piparmündiõlil nahka imbuda, seda ergutada ja peanaha pH-taset tasakaalustada.

Sega koostisained tühjaks saanud šampoonipudelis või meelepärases kaanega anumas. Enne iga kasutuskorda loksuta

korralikult. Kanna väike kogus peanahale, hõõru laiali ja masseeri 1 kuni 2 minuti vältel. Loputa korralikult ja kanna peale palsam.

Teepuu-jojoba kõõmašampoon

KÕIK

- $\frac{1}{4}$ tassi vedelat oliiviõliseepi
- $\frac{1}{2}$ tassi destilleeritud vett
- 1 teelusikatäis taimset glütseriini
- 2 dessertlusikatäit jojobaõli
- 20 tilka eeterlikku teepuuõli

Teepuuõli sobib suurepäraselt peanaha vabastamiseks kõõmast, ent kipub mõnel inimesel nahka kuivatama, mistõttu võib probleemi hoopis süvendada. Jojobaõli on kerge koostisega õli, mis imendub kergesti nahka, kuna sarnaneb meie keha toodetava loomuliku rasuga. Sega need kaks koostisainet šampooniks ja sul on ühtaegu ideaalne kõõmaravim ning peanaha niisutaja.

Sega koostisained tühjaks saanud šampoonipudelis või pigistatavas pudelis. Loksuta enne iga kasutuskorda ja kanna väike kogus märgadele juustele. Määri laiali ja masseeri korralikult peanahka. Parima tulemuse saavutamiseks lase vähemalt 5 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja kasuta ka palsamit.

Tutvume koostisainega

Teepuuõli

Paljud inimesed kulutavad ohtralt aega ja raha, pommitamaks näo- ja peanahka kemikaalidega, mis peaks aitama kõikvõimalikest põletikest ja häiretest jagu saada. Seene- ja bakterivastane teepuuõli on eriti tõhus akne- ja kõõmaravim. Jälgi, et ostaksid sajaprotsendiliselt puhast teepuuõli.

Täislooduslik kuivšampoon

KÕIK

½ tassi marantajahu või maisitärklist
10 tilka meelepärast eeterlikku õli

Kuivšampoon, mida kasutatakse peanahalt liigse rasu imamiseks või juustele kohevuse lisamiseks, on hämmastavalt praktiline toode. Ent paraku on selle sagedane kasutamine (mida enamik kuivšampoonide armastajaid teab) kallis lõbu. On lausa uskumatu, kui lihtne, odav ja tõhus on omatehtud kuivšampoon.

Pane koostisained väikesesse kaussi ja sega, kuni õli on täielikult imendunud. Vala kuivšampoon väikese lehtri abil vanasse soolatoosi. Kasutamiseks raputa peanahale ja hõõru korralikult sisse.

Kui oled brünett ja kuivšampooni toon ei sobi peanahaga, võid koostist varieerida ning kasutada hoopis pool kogust marantajahu või maisitärklist ja teine pool kogust kakaopulbrit.

Pleegitav kummelišampoon

N/KV

1 tass destilleeritud vett
6 kotikest kummeliteed
½ tassi vedelat oliiviõliseepi
1 dessertlusikatäis taimset glütseriini
½ sidruni mahl

Kummeliõitest saab hõrgutava rahustava tee, kuid see võib ka juukseid pisut heledamaks muuta. Tänu kummeli rahustavatele omadustele sobib šampoon kuivale ärritunud peanahale.

Aja vesi suurel kuumusel keskmise suurusega potis keema. Eemalda tulelt, lisa teekotikesed ja lase 30 minutit tõmmata. Viska teekotid minema ja lase tõmmisel jahtuda. Lisa teele ülejäänud koostisained ja säilita vanas šampoonipudelis või mõnes muus suletava kaanega pudelis.

Kasutamiseks loksuta korralikult ja kanna väike kogus märgadele juustele. Määri laiali, masseeri peanahka ja loputa korralikult. Seejärel kasuta palsamit.

Sügavust andev musta tee šampoon

N/KV

1

1 tass destilleeritud vett
6 kotikest magustamata, maitsestamata musta teed
½ tassi vedelat oliiviõliseepi
1 dessertlusikatäis taimset glütseriini
10 tilka eeterlikku ilangiõli

Tumedad juuksed on salapärased ja kaunid, ent keskkond, mõned šampoonid ja veetüübid võivad rikkalikke brünette toone tuhmistada. Korduval kasutamisel toonib musta tee šampoon sinu tumedaid juukseid ja annab neile uhke läike.

Aja vesi keskmise suurusega kastrulis keema. Eemalda tulelt, lisa teekotikesed ja lase 30 minutit tõmmata. Eemalda teekotikesed ja lase teel täielikult jahtuda. Lisa ülejäänud koostisained ja vala meelepärasesse taassuletavasse anumasse. Kasutamiseks vala väike kogus šampooni kätele ja hõõru pähe. Masseeri peanahka. Lase šampoonil 2 minutit mõjuda ja loputa korralikult. Seejärel kasuta palsamit.

Kookose-lavendlišampoon

KV

1 teelusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
$\frac{2}{3}$ tassi vedelat oliiviõliseepi
$\frac{1}{2}$ tassi kookospiima
$\frac{1}{4}$ tassi destilleeritud vett
1 teelusikatäis E-vitamiini õli
5 tilka eeterlikku lavendliõli

Paljud šampoonid on täis karmitoimelisi puhastusaineid, mis võivad kiharaid kuivatada ja lõhkuda. See üliõrn, ent tõhusalt puhastav šampoon mõjub juustele hellalt ja annab neile imelise lõhna. Ma jumaldan seda šampooni imelihtsa valmistamise tõttu!

Sulata kookosõli mikrolaineahjus 15 kuni 30 sekundi vältel või topeltkastrulis. Pane koostisained tühja pigistatavasse pudelisse ja raputa korralikult segamini. Loksuta enne iga kasutuskorda. Šampoonita nagu tavaliselt, seejärel kasuta palsamit ja naudi hea lõhnaga juukseid!

Avokaado-aaloešampoon

N/KV

- $\frac{1}{2}$ tassi destilleeritud vett
- $\frac{1}{4}$ tassi vedelat oliiviõliseepi
- $\frac{1}{4}$ tassi aaloegeeli
- 1 dessertlusikatäis avokaadoõli
- 1 dessertlusikatäis taimset glütseriini

Selle retsepti abil valmib imeliselt niisutav ja õrn šampoon, mida ma kasutan eriti meelsasti siis, kui mu peanahk on päikesest põlenud. Avokaado niisutab ja toidab ning aaloe rahustab tugevasti.

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta aeglaselt või tee seda käsimikseriga, kuni aaloegeel on täielikult segunenud. Vala šampoonipudelisse ja raputa õrnalt segamini. Enne kasutamist loksuta ettevaatlikult, hõõru väike kogus peopesadele ja kanna märgadele juustele, keskendudes peanahale. Loputa korralikult ja seejärel kasuta palsamit.

Puhastav oliiviõli-sidrunišampoon

N/R

½ tassi destilleeritud vett
½ tassi vedelat oliiviõliseepi
1 dessertlusikatäis glütseriini
1 sidruni mahl
2 teelusikatäis esimese külmpressi oliiviõli
10 tilka eeterlikku sidruniõli

*Higi, kehv **veekvaliteet, jääkainete kuhjumine ja kestendav pea-**nahk – kõik need annavad põhjuse peanahka puhastada. Oluline on juuksed jääkidest puhastada, ilma et eemaldaksid juuste loomuliku kaitsva rasukihi. Sidrun puhastab õrnalt peanahka ja juukseid mustusest ning oliiviõli hoolitseb niisutamise ja toitmise eest.*

Vala koostisained pigistatavasse plastpudelisse ja raputa ettevaatlikult segamini. Enne kasutamist loputa korralikult juukseid: lase dušiveel võimalikult palju vanade juukse-hooldusvahendite jääke maha uhtuda. Vala suurem kogus šampooni kätele ja masseeri peanahka ning juukseid täispikkuses. Loputa korralikult ja seejärel kasuta palsamit.

Niisutamiseks

Niisutamine on eluliselt vajalik nii nahale kui ka juustele. Niisutatud juuksed on väliskeskkonna eest kaitstud ja näevad tervemad välja.

Sellest alajaotusest leiad igapäevaseks kasutamiseks mõeldud palsamite ja tugevatoimeliste niisutajate retsepte.

Kookose-lavendlipalsam

N/KV

- 1 ½ teelusikatäit guarkummit
- 1 teelusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
- 1 tass kookospiima
- 15 tilka eeterlikku lavendliõli

Minu meelest ei ole ***olemas midagi rahustavamat ja luksuslikumat*** *kui lavendlilõhn. Ühenda see niisutava kookosega ja saad üliluksusliku palsami, mis sobib kerge koostise tõttu igapäevaseks kasutamiseks.*

Vala koostisained pigistatavasse pudelisse ja raputa jõuliselt segamini, kuni tükid on lahustunud. Kasuta pärast šampoonitamist heldes koguses. Loputa korralikult.

Võiseemnikuõliga juuksehooldus

KV

2 dessertlusikatäit võiseemnikuõli
1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
1 dessertlusikatäis jojobaõli

See hooldusvahend leevendab juuste kahusust ja rabedust ning sobib kõige kuivemale lakale. Juba pärast üht kasutuskorda märkad suurt erinevust, aga kui kasutad seda regulaarselt üks kord nädalas, on sul paari kuu pärast justkui uhiuued juuksed!

Sulata võiseemnikuõli ja kookosõli topeltkastrulis vedelaks. Eemalda tulelt ja sega juurde jojobaõli. Lase külmikus jahtuda ja tahkeks muutuda. Pärast seda sega käsimikseriga, kuni tekib kreemjas koostis.

Kasuta värskelt šampoonitatud juustel ja lase mõjuda vähemalt 20 minutit kuni terve öö. Loputa korralikult ja tee soeng nagu harilikult.

Meemahedik juustele

KÕIK

1

2 dessertlusikatäit mett
1 tass maitsestamata jogurtit
1 teelusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli

Niisutamine on tähtis, kuid liiga palju ***head asja võib juuksed raskeks****, nööritaoliseks ja õliseks muuta. See juuksemahedik niisutab juukseid, aitab hoida pikaajalist niiskustaset ja hoolitseb sellegi eest, et juuksed kohevust ei kaotaks.*

Pane koostisained kannmikserisse ja püreesta aeglaselt. Määri segu kuivadele juustele ja lase 15 minutit mõjuda. Loputa korralikult, šampoonita ja kasuta palsamit.

Niisutav roosivee-juuksesprei

N/KV

½ tassi puhast roosivett
½ tassi destilleeritud vett
2 teelusikatäit jojobaõli
1 dessertlusikatäis aaloemahla

Roosivesi on üks ***mõnusamaid looduslikke iluvahendeid. See lõh-****nab oivaliselt, niisutab kergelt ja annab kauni läike mitte üksnes nahale, vaid ka juustele! Roosiveesprei sobib soenguvedelikuks ning lokkis ja laineliste juuste värskendamiseks.*

Sega koostisained pihustiga pudelis ja raputa korralikult. Pritsi enne soengutegemist niisketele juustele või kuivadele lokkidele, mis vajavad kohendamist.

Banaani-meehooldus kuivale peanahale

KÕIK

1

½ banaani

2 dessertlusikatäit mett

Banaan ja mesi ***on äärmiselt niisutava toimega, kuid mitte rasvased.*** *See retsept sobib ideaalselt kõigile, kel on kuiv, pingul või kestendav peanahk või kes soovivad juuste seisukorda parandada. Terved juuksed saavad alguse tervest peanahast!*

Tambi banaan korralikult sodiks, lisa mesi ja sega ühtlaseks massiks. Parima imavuse saavutamiseks tee juuksed märjaks ja määri hooldusvahend peanahale, liikudes soovi korral juuksejuurtest otste suunas (mask sobib nii peanahale kui ka juustele). Lase vähemalt 30 minutit mõjuda ja loputa. Seejärel kasuta šampooni ja palsamit.

Tutvume koostisainega

Mesi

Mett mainitakse selle raamatu paljudes retseptides, sest tegemist on erakordselt väärtusliku välispidiselt kasutatava ilutootega. Mesi puhastab, niisutab, sisaldab ohtralt mineraalaineid, näiteks rauda, fosforit ja magneesiumi, ning on põletikuvastase toimega. Jälgi ainult, et kasutaksid kodustes iluretseptides kvaliteetset ja töötlemata toormett!

Elustav avokaado-mee juuksehooldus

KV

1

- ½ avokaadot, tükeldatud
- 1 dessertlusikatäis mett
- ½ dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
- ½ dessertlusikatäit esimese külmpressi oliiviõli

Ma otsin selle retsepti välja alati, kui ***mu juuksed tunduvad ra****bedad, tuhmid ja väga kuivad. See segu aitab tõhusalt kuivade juuste vastu. Avokaado toidab ja tugevdab, mesi puhastab peanaha soovimatutest bakteritest ja niisutab, kookosõli niisutab sügavalt ja oliiviõli annab juustele kauni läike. Kui soovid seda retsepti katsetada, aga sul on rasused juuksed, vähenda õlikogust või jäta see täiesti välja.*

Tambi avokaado korralikult sodiks, lisa ülejäänud koostisained ja sega ühtlaseks massiks. Kanna segu juustele ja peanahale, kattes põhjalikult ka juukseotsad. Parima tulevuse saavutamiseks mähi juuksed kilesse. Lase 30 minutit mõjuda ja loputa korralikult. Seejärel kasuta šampooni ja palsamit.

Ergutav kohvipalsam-loputusvahend

N/KV

1

1 tass jahutatud kohvi
1 tass kookospiima
1 teelusikatäis jojobaõli

See kohvipalsam ergutab peanahka, annab juustele erilise läike ja on niisutava toimega. Kui oled kohvisõber, võiksid kindlasti proovida!

Vala koostisained pigistatavasse või pealesurutava korgiga pudelisse ja raputa segamini. Kanna šampooniga pestud märgadele juustele ja lase vähemalt 2 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja tee soeng nagu harilikult.

Päevitusjärgne niisutav juuksehooldus

KÕIK

1

$\frac{1}{4}$ tassi värsket aaloegeeli
1 dessertlusikatäis magusa mandli õli
$\frac{1}{4}$ tassi kookospiima
20 tilka eeterlikku lavendliõli

Nii nagu sa hoolitsed pärast pikka päikese käes viibimist naha eest, tuleb hoolitseda ka juuste eest, kui need on kauaks päikese kätte jäänud. UV-kiired võivad juukseid tugevasti kahjustada. Isegi kui peanahapõletus ei tundu nii valus kui muu päikesepõletus, saavad juuksed kõva šoki. See retsept kosutab juukseid, rahustab peanahka ning hoiab juuksed tugeva ja tervena.

Sega koostisained ühtlaseks massiks. Pärast šampoonitamist määri peanahale ja lase 20 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja seejärel kasuta palsamit.

Tugevdav banaani-juuksemask

N/KV

1

½ banaani
1 muna
1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
½ dessertlusikatäit mett

Banaanid on mitmekülgselt kasulikud nii tervisele (see võrratu kaalium!) kui ka ilule. Banaanid sisaldavad pantoteenhapet, mis tugevdab juukseid. Mesi niisutab imeliselt juukseid ja munavalk tugevdab karvafolliikuleid. Juuksemask sobib ideaalselt neile, kes tahavad juukseid kasvatada ega soovi, et need murduksid.

Püreesta banaan ühtlaseks massiks. Löö muna eraldi kausis vahule. Pane kõik koostisained väikesesse kaussi ja sega korralikult. Šampoonita juukseid ning seejärel kanna mask peanahale ja juustele. Lase mõjuda kuni 20 minutit (pikema aja jooksul võib muna juukseid kuivatada). Loputa korralikult ja seejärel kasuta palsamit.

Tutvume koostisainega

Banaan

Arvukate tervislike toimete pärast peaks banaan kuuluma igaühe söögisedelisse, ent palju kasu on ka banaani määrimisest nahale ja juustele. B-vitamiinidest pakatav banaan toidab nahka ja juukseid ning aitab võidelda kuivuse ja kestendava nahaga. See tasakaalustab suurepäraselt nahka ja sobib seetõttu seganahale.

Valgurikas juuksehooldus

KV

1

1 muna
1 dessertlusikatäis maitsestamata jogurtit
10 tilka meelepärast eeterlikku õli (munalõhna vähendamiseks)

Meie juuksed koosnevad peamiselt valgust ja kui neid ei toetata ega toideta, muutuvad juuksekarvad kuivaks, rabedaks ja kipuvad kergesti murduma. Muna ja jogurt on suurepärased valguallikad – mitte üksnes organismile, vaid ka juustele.

Sega väikeses kausis kokku muna, jogurt ja eeterlik õli. Pärast šampoonitamist kanna segu heldelt juustele ja keskendu eelkõige peanahale. Lase 20 minutit mõjuda, loputa korralikult ja seejärel kasuta palsamit.

Hooldusvahend lõhenenud juukseotstele

KÕIK

1

1 teelusikatäis esimese külmpressi oliiviõli
1 teelusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
1 teelusikatäis magusa mandli õli
½ teelusikatäit mett

Lõhenenud juukseotsad on paras nuhtlus, kuid nende kaudu annab keha märku, et ei saa piisavalt toitaineid. Kasuta oma vajadustele vastavat peanaha hooldusvahendit. Selle retsepti abil saad juukseotsi tugevdada.

Pane koostisained väikese kastruliga nõrgale tulele, sulata ja sega põhjalikult. Eemalda tulelt ja kanna kuivadele juustele – keskosast otsteni. Lase vähemalt 30 minutit mõjuda, kuid võid ka terveks ööks juustesse jätta (sel juhul maga vannimütsiga, et mitte nahka ja patja määrida).

Loputa korralikult, šampoonita ja kasuta palsamit.

Selle hooldusvahendi võib valmistada ka meeta ja kanda pärast soengu tegemist väga väikeses koguses juukseotstele.

Hooldav soengupumat

- $\frac{1}{8}$ tassi mesilasvaha
- $\frac{1}{4}$ tassi võiseemnikuõli
- 1 teelusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
- 2 dessertlusikatäit jojobaõli
- 2 dessertlusikatäit marantajahu
- 10 tilka meelepärast eeterlikku õli

Pumat sobib hästi soengu kinnitamiseks ja lendlevate juuksekarvade taltsutamiseks. Ma jumaldan seda toodet, sest lisaks äsjamainitud omadustele toimib see ka juuksepalsamina.

Sulata mesilasvaha ja võiseemnikuõli topeltkastrulis madalal või keskmisel kuumusel. Sega juurde kookosõli ja eemalda tulelt. Sega eraldi väikeses kausis jojobaõli marantajahuga. Lisa marantamassile mesilasvaha, võiseemnikuõli ja kookosõli ning seejärel eeterlik õli. Pane pumat kannmikserisse ja püreesta aeglaselt ühtlaseks massiks. Vala taassuletavasse topsi või väikesesse purki ja lase üle öö jahtuda.

Kasutamiseks määri väike kogus toodet peopesadesse ja säti lühikesed juuksed soengusse, silu lendlevaid karvu, tekstuuri lisamiseks määri poole juuksepikkuse ulatusest otsteni või kanna juukseotstesse, varjamaks nende lõhenemist ja kuivust.

Mee-banaani läikemask

KÕIK

1

½ banaani
1 dessertlusikatäis mett
1 teelusikatäis õunaäädikat

Oleme juba ***rääkinud, et mesi ja banaan on suurepärased niisu****tajad, mis panevad juuksed läikima, kuid jääkaineid eemaldav õunaäädikas viib läike uuele tasandile!*

Tambi banaan sodiks, sega juurde mesi ja õunaäädikas. Parima tulemuse saavutamiseks veendu, et ained oleksid ühtlaselt segunenud. Kanna segu šampooniga pestud juustele ja lase 15 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja seejärel kasuta palsamit.

Kookose-läikeseerum

2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
1 dessertlusikatäis riitsinusõli
½ teelusikatäit E-vitamiini õli
10 tilka eeterlikku roosiõli

Mina olen läikeseerumist sõltuvuses. Mulle meeldib tervislik välimus, mille see mu juustele annab. Paraku sisaldab suur osa poeseerumeid silikooni, mis katab juuksed plastikihiga ja jätab ajutise mulje tervetest juustest, ehkki tegelikult ummistab peanahka ja põhjustab jääkainete kuhjumist. Selle retsepti abil saad ihaldatud läikivad juuksed ja parandad juuste tervist.

Kui kookosõli on tahke, sulata see madalal kuumusel väikeses kastrulis. Sega kokku kookos-, riitsinus-, E-vitamiini ja eeterlik õli ning vala need taassuletavasse anumasse või väikesesse pudelisse.

Kasutamiseks hõõru paar tilka peopesadesse ja tõmba kätega läbi niiskete juuste. Võid määrida ka kuivadele soengus juustele, lisamaks läiget ja vähendamaks juuksekarvade lendlemist.

Kahusust vähendav juukseseerum

N/KV

2 dessertlusikatäit riitsinusõli
1 dessertlusikatäis avokaadoõli
½ dessertlusikatäit esimese külmpressi oliiviõli
10 tilka meelepärast eeterlikku õli

Kahused juuksed võivad olla kohutavalt häirivad – neid on raske hooldada ja need ei näe alati kõige paremad välja. Seerum taltsutab lokke ja hooldab juukseid, seejuures neid raskeks muutmata.

Sega koostisained väikeses taassuletavas pudelis või muus anumas. Enne kasutamist loksuta. Vala paar tilka peopessa, hõõru käsi kokku ja patsuta kuivadele juustele.

Tervendav avokaado-kookose juuksemask

KV

1

½ avokaadot, tükeldatud
1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
1 dessertlusikatäis magusa mandli õli
1 dessertlusikatäis esimese külmpressi oliiviõli
1 dessertlusikatäis mett

Isegi harv kuumtöötlemine, värvimine ja kokkupuutumine UV-kiirte või klooriga võib panna juuksed appi karjuma. See tervendav mask on tugevdava ja imeliselt niisutava toimega ning paneb juuksed läikima. (Äärемärkus: See oli esimene kodune ilutoode, mille ma kokku segasin.)

Tambi avokaado kausis ühtlaseks massiks ja lisa ülejäänud koostisained. Sega korralikult.

Määri kuivadele juustele ja lase 20 minutit kuni 1 tund mõjuda. Loputa korralikult, kasuta šampooni ja palsamit ning tee soeng nagu harilikult.

Kahuvastane loputusvedelik

N/KV

1

3 tassi destilleeritud vett
1 dessertlusikatäis toormett
1 teelusikatäis jojobaõli

Mesi toob juustesse ja nahka niiskust. Korralikult niisutatud juukseid ongi kahuvabad. See loputusvedelik vähendab kahusust, ilma et juukseid raskeks muudaks.

Soojenda vett madalal või keskmisel kuumusel keskmise suurusega kastrulis, sega juurde mesi ja jojobaõli ning oota mee sulamiseni. Eemalda tulelt, lase jahtuda ja vala pigistatavasse pudelisse.

Pärast šampoonitamist vala juustele ja lase enne loputamist 5 minutit mõjuda. Soovi korral kasuta palsamit.

Mürkidest vabastamiseks

Soenguviimistlustooted, palsamid ja keskkond võivad tekitada juustele jääkainete kihi ning muuta need tuhmiks ja elutuks. Enamik meist keskendub juuste niisutamisele, kuid mürkidest vabastamine ja jääkainetest puhastamine on samavõrd oluline – kui juuksed on paksu korra all, ei jõua hooldusvahendid sinu juuste ja peanahani! Leia endale sobivad retseptid ja kasuta neid tooteid kaks korda kuus.

Kooriv peanahahooldus pruuni suhkruga

KV

1

1 dessertlusikatäis pruuni suhkrut
½ dessertlusikatäit jojobaõli
½ dessertlusikatäit esimese külmpressi oliiviõli
½ sidruni mahl

Jääkainete kuhjumine peanahale võib põhjustada juuste tuhmust ja naha kestendamist. Hoolitse, et peanahk oleks puhas, kuid mitte liiga kuiv ja pingul. See hooldusvahend eemaldab jääkained ja kestendava naha, kuid sisaldab niisutavaid õlisid.

Sega koostisained korralikult väikeses kausis. Kui juuksed on kuivad, määri peanahale ohtralt hooldusvahendit ja masseeri õrnalt 1 kuni 2 minuti vältel. Lase 10 minutit mõjuda. Loputa korralikult, seejärel kasuta šampooni ja palsamit.

Mürkidest vabastav porgandi-juuksehooldus

N/R

1

- 1 suur porgand, keedetud ja püreestatud
- 1 dessertlusikatäis jogurtit
- 1 teelusikatäis mett
- ½ sidruni mahl

Porgand sisaldab ohtralt vitamiine ja parandab silmanägemist, kuid teeb imet ka juuste elustamisel ja puhastamisel. See hooldusvahend sobib hästi juustele, mis on jääkainete kuhjumise või liigse rasususe tõttu sorakil ja tuhmid.

Sega ja püreesta koostisained köögikombainis või kannmikseris. Kanna suurem kogus kuivadele juustele ja lase kuni 30 minutit mõjuda. Loputa korralikult, seejärel kasuta šampooni ja palsamit.

Rasuvastane sidruni-aaloe loputusvedelik

KÕIK

1

½ sidruni mahl
1 dessertlusikatäis aaloegeeli
1 teelusikatäis õunaäädikat
1 tass destilleeritud vett

Mõne inimese ***peanahk toodab ohtralt rasu, mis on juuste ja pea****naha tervisele kasulik, kuid vajutab juuksed sorgu, muudab need nööritaoliseks ja elutuks. See loputusvedelik vähendab peanaha ja juuste rasusust, eemaldamata seejuures olulisi toitaineid.*

Sega koostisained käsitsi või köögikombainis. Vala segu pigistatavasse pudelisse või tilaga anumasse, kalla šampooniga pestud juustesse ja lase 5 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja kasuta palsamit.

Puhastav soodavedelik

KÕIK

1

1 dessertlusikatäis söögisoodat
1 tass destilleeritud vett

Kas läksid juuste sügavhooldusega liiale? Kas kipud liiga kergekäeliselt juukseõlisid ja -seerumeid kasutama? Tootejääkide kuhjumine võib soenguviimistlustoodete mõju täielikult nullida. See loputusvahend eemaldab jäägid mõne minutiga ja võimaldab juustel jälle niiskust koguda. Ole ainult pealekandmisel ettevaatlik! Kasuta kokkuhoidlikult, sest pikemaajalisel tarvitamisel võib see juukseid liigselt kuivatada.

Sega koostisained pigistatavas või pihustiga pudelis. Raputa korralikult, kanna kuivadele juustele ja lase 1 kuni 2 minutit mõjuda. Loputa põhjalikult ning kasuta šampooni ja palsamit.

Ergutav teepuusprei peanahale

KÕIK

1 tass destilleeritud vett
20 tilka teepuuõli
10 tilka eeterlikku lavendliõli
½ sidruni mahl, kurnatud

Mida teha, kui peanahk on kihelev, pingul, kestendav või lihtsalt vastik, aga sul ei ole põhjalikuma hoolduse ega maski jaoks aega? See ergutav, värskendav ja mürkidest vabastav abivahend pakub sinu murele lahenduse.

Sega koostisained pihustiga pudelis. Loksuta korralikult ja pritsi veidi kuivale peanahale.

Taastav rosmariini-tsitrusehooldus

KÕIK

1

1 tass destilleeritud vett
2 dessertlusikatäit kuivatatud rosmariini
$\frac{1}{4}$ sidruni mahl
$\frac{1}{4}$ apelsini mahl
1 teelusikatäis jojobaõli

Rosmariin on arvatavasti viimane asi, mis sulle seoses iluga pähe tuleb, kuid see stimuleerib ja puhastab oivaliselt peanahka ning soodustab juuksekasvu. Kombineerides rosmariini toitvate ja koorivate tsitrusviljadega ning taastava jojobaõliga, saad puhastava, mürkidest vabastava ja tugevdava hooldusvahendi.

Aja vesi väikeses kastrulis keema ja lisa kuivatatud rosmariin. Eemalda tulelt ja lase rosmariinil vähemalt 1 tund kuni terve öö tõmmata. Kurna ürdid välja ja lisa vette ülejäänud koostisained. Vala segu pigistatavasse pudelisse. Loksuta segamini ja vala šampooniga pestud juustele. Lase 10 minutit mõjuda, loputa korralikult ja seejärel kasuta palsamit.

Õunaäädika ja sidruniga juukseloputusvahend

N/R

1

1 tass destilleeritud vett
2 dessertlusikatäit õunaäädikat
½ sidruni mahl

Olgugi et ma pooldan juuste niisutamist, on aeg-ajalt oluline juukseid korralikult loputada, et jääkainetest vabaneda. Selle loputusvahendi juures on kõige toredam, et see eemaldab tuhmistavad tootejäägid ja kõõma ning annab juustele tervisliku läike.

Hõlpsaks kasutamiseks sega koostisained pigistatavas pudelis või tilaga tassis. Pärast šampoonitamist vala loputusvedelik ühtlaselt peanahale ja juustesse. Tee peanahale mõnus massaaž ja loputa korralikult jaheda veega. Seejärel kasuta palsamit, vabanemaks soovimatust äädikalõhnast.

Tutvume koostisainega

Õunaäädikas

Õunaäädikas lõhnab pigem salatikastme kui ilutoote moodi, kuid ära lase kirbel lõhnal end heidutada, sest sellel on imelised omadused. Õunaäädikas sobib suurepäraselt näo- ja peanaha pH tasakaalustamiseks, rahustab nahka ja annab sellele ühtlasema jume. See aitab eemaldada surnud naharakke ja juustele kogunenud jääkaineid.

Imeline kookose-teepuu peanahahooldus

KÕIK

4 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
20 tilka eeterlikku teepuuõli

Mina nimetan seda imeliseks peanahahoolduseks, sest see tegi minu peanahaga imet! Teiseks sisaldab retsept kõigest kaht lihtsat koostisainet. Kohe kui märkan, et peanahk hakkab kestendama, määrin sellele imelist segu ja mitu nädalat on jälle mureta! Retseptist jätkub üheks kasutuskorraks, kuid sa võid valmistada suurema koguse ja säilitada kuivas jahedas kohas.

Pane tahke kookosõli 15 sekundiks mikrolaineahju või madalale kuumusele väikesesse kastrulisse sulama. Sega kookosõli ja teepuuõli korralikult segamini. Kui juuksed on kuivad, kanna segu peanahale ja masseeri 1 kuni 2 minutit. Lase vähemalt 2 tundi mõjuda – võid ka terveks ööks vannimütsi pähe tõmmata.

Eemaldamiseks loputa korralikult, šampoonita (õli eemaldamiseks kuni kolm korda) ja kasuta õrnatoimelist palsamit.

Basseinijärgne kurgi-oliiviõli juukseelustaja

KÕIK

½ kurki, kooritud ja hakitud
1 dessertlusikatäis esimese külmpressi oliiviõli
2 dessertlusikatäit destilleeritud vett

Kuna basseinivees leiduv kloor ja muud kemikaalid võivad juukseid lõhkuda ja tohutult kuivatada, on oluline pärast suplemist enda eest hoolitseda. Kurk koosneb 95 protsendi ulatuses veest ja sobib suurepäraselt juuste niiskuse taastamiseks. Kasuta hooldusvahendit, mis puhastab juuksed kloorist ja niisutab neid, iga kord pärast ujumist või kaks korda nädalas, kui oled igapäevane ujuja.

Püreesta koostisained köögikombainis või kannmikseris aeglasel või keskmisel kiirusel. Kanna juustele kohe pärast basseinis viibimist ja lase vähemalt 10 minutit mõjuda. Loputa, kasuta šampooni ja palsamit.

Kui sa pärast ujumist koju ei jõua, võid hooldusvahendit pihustiga pudelis kaasas kanda ja kohe pärast veest välja ronimist juustele pritsida. Peaasi, et loputad, šampoonitad ja kasutad palsamit, kui hiljem koju jõuad!

Poputamiseks

Keskkond, juuksehooldusvahendite jäägid, kuumtöötlemine – see kõik kurnab igapäevaselt meie juukseid. Oluline on juukseid hästi kohelda ja aeg-ajalt ka poputada. Kui sead juukseid soengusse, kasuta mahedaid, õrnatoimelisi viimistlusvahendeid!

Sellest alajaotusest leiad mitmesuguste soenguviimistlusvahendite, seerumite ja isegi juukseparfüümi retsepte.

Looduslik juukselakk

KÕIK

1 tass destilleeritud vett
2 dessertlusikatäit valget suhkrut
1 dessertlusikatäis kanget viina
10 tilka meelepärast eeterlikku õli

Kõik me soovime, et soeng püsiks terve päeva täiuslikuna, kuid enamik juukselakke sisaldab kahjulikke kemikaale ning võib juukseid kuivatada ja kahjustada. Ent see retsept on täiesti looduslik ja juustele õrn. Ainuke probleem? Sa pead olema täisealine, et kõiki koostisaineid hankida!

Aja vesi keema ja sega juurde suhkur, kuni see lahustub. Eemalda tulelt ja lase jahtuda. Lisa ülejäänud koostisained, sega, vala pihustiga pudelisse ja kasuta iga kord, kui tahad soengut kinnitada.

Pleegitav tsitrusesprei

KÕIK

2 tassi destilleeritud vett
2 sidruni mahl, kurnatud
2 teelusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
20 tilka eeterlikku kummeliõli

Päikesest pleekinud kiharad mõjuvad suvel kaunilt, kuid vahel pleegitab päike vähem, kui meile meeldiks. Tsitrusesprei aitab juuste pleekimisele kaasa ning mõjub värskendavalt ja jahutavalt. Kui soovid juukseid heledamaks muuta, kanna seda toodet oma basseini- või rannakotis, võta kaasa matkale või loodusesse.

Sega koostisained pihustiga pudelis. Loksuta korralikult ja pritsi enne päikese kätte minekut juustele. Korda protseduuri iga 2 tunni järel.

Päikesekaitseseerum

KÕIK

½ teelusikatäit E-vitamiini õli
½ teelusikatäit vedelat kookosõli
½ teelusikatäit viinamarjaseemneõli
1 teelusikatäis esimese külmpressi oliiviõli
1 teelusikatäis seesamiõli

Me jumaldame päikest, mis toidab maad ja meie organismi, kuid päikesega liialdada ei ole hea. Pole sugugi raske liiga kauaks päikese kätte jääda, kuid õnneks aitab see seerum juukseid (meie esimest kokkupuutepunkti päikesega) toita ja kaitsta.

Sega koostisained väikeses pigistatavas pudelis. Kasutamiseks loksuta korralikult ja hõõru paar tilka peopesadesse. Määri enne ja pärast päikese käes viibimist kuivadele juustele.

Kookose-meresoola lokivedelik

½ tassi kookospiima
½ tassi destilleeritud vett
1 dessertlusikatäis meresoola
1 teelusikatäis rafineerimata
külmpressi kookosõli

Ma armastan rannapiigalikult sassis lainelisi juukseid. Ehkki tegemist on suvise soengustiiliga, kannan ma seda aastaringselt. Olen proovinud kõiki kauplustes müüdavaid lokivedelikke, kuid need muudavad mu juuksed kangeks, kuivaks ja nööritaoliseks. See looduslik toode annab sulle täiuslikult niisutatud lainelised juuksed.

Soojenda kookospiim ja vesi madalal kuumusel väikeses kastrulis. Sega juurde meresool ja kookosõli, kuni need on täielikult lahustunud. Lase jahtuda ja vala pihustiga pudelisse. Kasutamiseks pritsi niisketele juustele ja lase õhu käes kuivada.

Kui soovid, et lokivedelik ka pleegitaks juukseid, lisa ühe sidruni mahl.

Musta teega loputusvahend brünettide juuste toonimiseks

2 tassi vett
1 dessertlusikatäis jojobaõli
6 kotikest musta teed

Minule kui brünetile ei tee miski rohkem rõõmu kui tumedad läikivad kiharad, kuid vahel muudab keskkond mu juuksed tuhmiks ja pleekinuks. See loputusvahend toonib brünette juukseid loomulikul viisil, annab neile läike ja soodustab ka juuksekasvu!

Aja vesi keema ja eemalda tulelt. Sega juurde jojobaõli, lisa teekotikesed ja lase vähemalt 1 tund tõmmata. Vala pigistatavasse pudelisse või tilaga anumasse. Pärast šampoonitamist kanna juustele ja peanahale. Lase 30 minutit mõjuda ja parima tulemuse saavutamiseks mähi juuksed kilesse või tõmba pähe vannimüts. Loputa korralikult ja kasuta palsamit.

Pleegitav sidruni-kummeli loputusvahend

2 tassi vett
6 kotikest kummeliteed
1 sidruni mahl

Kas soovid blonde juukseid heledamaks muuta, ilma et peaks neid blondeerimisvahendi või vesinikperoksiidiga rikkuma? See loputusvahend muudab juuksed heledamaks ja säravamaks ning rahustab peanahka.

Aja vesi keskmise suurusega kastrulis keema. Eemalda tulelt, lisa teekotikesed ja lase vähemalt 1 tund tõmmata. Võta teekotikesed välja, sega juurde sidrunimahl ja vala segu pigistatavasse pudelisse või tilaga tassi. Vala loputusvedelik šampooniga pestud ja loputatud juustele ning lase 10 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja kasuta palsamit.

Läikeseerum kahjustatud juustele

KV

½ teelusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
1 teelusikatäis jojobaõli
1 teelusikatäis viinamarjaseemneõli

Minu arvates pole midagi paremat kui toode, mis annab juustele imelise välimuse ning samal ajal ravib katkisi kuivi juuksekarvu – vastasel juhul poleks sellel ju mõtet. Seerum parandab juuksekarva struktuuri, pakub hädavajalikku niisutust ja toitaineid.

Kui kookosõli on tahke, sulata seda 10 sekundi vältel mikrolaineahjus väikeses anumas. Lisa ülejäänud õlid ja vala segu väikesesse pudelisse. Kasutamiseks hõõru paar tilka peopesade vahele ja silu niisketesse või kuivadesse juustesse.

Juukseparfüüm

½ dessertlusikatäit jojobaõli
1 dessertlusikatäis värsket aaloegeeli
2 dessertlusikatäit destilleeritud vett
20 tilka meelepärast eeterlikku õli

Ma jumaldan puhaste juuste lõhna, kuid mõne inimese juukseid võib igapäevane šampoonitamine liigselt lõhkuda ja kuivatada. See juukseparfüüm sobib ideaalselt juhul, kui soovid juukseid värskendada, ilma et peaksid neid märjaks tegema. See sobib suurepäraselt ka juuste kohendamiseks pika päeva jooksul. Juukseparfüümi on väga tore valmistada, eriti kui kutsud sõbrad külla ja teete seda koos.

Sega õli ja geel kokku, lisa aeglaselt segades vesi. Vala segu väikesesse pihustiga pudelisse ja lisa eeterlik õli. Loksuta enne kasutamist ja pritsi veidi juustesse.

Kohevust andev tsitrusesprei

N/R

2 tassi destilleeritud vett
1 teelusikatäis valget suhkrut
½ sidruni mahl
½ apelsini mahl

Vältimaks juuste sorgu vajumist kasuta seda kergesti valmistatavat õrnatoimelist kohevuse lisajat. Selle retsepti abil valmib suurepärane soenguviimistlusvahend, mis mõjub ka värskendava juuksetoonikuna, kui soeng on ära vajunud, aga sul ei ole aega pead pesta ja uut soengut teha.

Kuumuta madalal tulel väikeses kastrulis vett ja lisa suhkur, kuni see lahustub. Kurna mahlad, vältimaks viljaliha ja seemnete sattumist tootesse, ning vala potti. Lase segul jahtuda ja vala pihustiga pudelisse. Piserda veidi niisketele või kuivadele juustele ja tee soeng nagu harilikult.

Katkiste juukseotste palsam

N/KV

2 dessertlusikatäit mesilasvaha
1 teelusikatäis riitsinusõli
½ teelusikatäit esimese külmpressi oliiviõli

*Katkised juukseotsad on minu **jaoks paras nuhtlus. Need on häiri**valt inetud! Paraku ei aita nende vastu miski peale äralõikamise, kuid see palsam aitab katkised juukseotsad ajutiselt kokku liimida ja kaitseb juukseid edasiste kahjustuste eest.*

Sulata mesilasvaha keskmisel kuumusel topeltkastrulis, lisa õlid ja sega korralikult. Vala palsam taassuletavasse topsi ja lase kaaneta jahtuda, kuni see tahkeks muutub.

Kasuta kuivadel juustel, määrides väikese koguse palsamit juukseotstesse.

Kahuvastane aaloe-mandlisprei

N/KV

1 tass destilleeritud vett
1 dessertlusikatäis aaloegeeli
1 dessertlusikatäis aaloemahla
1 teelusikatäis mandliõli

Paljud naised kurdavad kahuste juuste üle ja ehkki saadaval on arvukaid kahuvastaseid seerumeid ja spreisid, sisaldab suur osa neist raskeid silikoone, mis muudavad juuksed raskeks, põhjustavad jääkainete kuhjumist ning on raskesti mahapestavad. See sprei eemaldab kahususe, niisutab ja toidab juukseid ning valmib imelihtsalt.

Soojenda vett madalal kuumusel väikeses kastrulis. Eemalda tulelt ja vala pihustiga pudelisse. Enne vee jahtumist lisa ülejäänud koostisained, sule pudel ja raputa jõuliselt. Enne kasutamist lase jahtuda.

Kasutamiseks pihusta enne soengu tegemist niisketele juustele või soengu värskendamiseks kuivadele juustele. Säilita kuivas jahedas kohas.

Looduslik kammimist lihtsustav sprei

KÕIK

2 tassi destilleeritud vett
1 teelusikatäis aaloegeeli
1 teelusikatäis taimset glütseriini
½ teelusikatäit jojobaõli

Sassis juuste lahtikammimine on valus ja juukseid kahjustav tegevus. Kui su juuksed on pidevalt sassis, pead kammimisel kindlasti seda spreid kasutama. Sobib suurepäraselt ka lastele.

Soojenda vett madalal kuumusel väikeses kastrulis. Eemalda tulelt ja vala pihustiga pudelisse. Lisa ülejäänud koostisained, sule pudel ja loksuta korralikult. Enne kasutamist lase jahtuda.

Pihusta enne kammimist niisketele või kuivadele juustele.

Kohevust andev savimask

1 tass bentoniitsavi
$\frac{1}{2}$ tassi destilleeritud vett
$\frac{1}{4}$ tassi õunaäädikat

Savimaskid teevad nahaga imet, kuid sobivad hästi ka juuste tugevdamiseks ja neile kohevuse andmiseks. Kui teed maski kaks korda kuus, parandad märgatavalt oma juuste tervist ja tekstuuri.

Sega koostisained väikeses kausis ühtlaseks massiks. Hõõru märgadesse juustesse ja lase 15 minutit mõjuda. Loputa korralikult ja kasuta palsamit.

Juuksekasvuseerum

- ½ teelusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
- ½ teelusikatäit riitsinusõli
- ½ teelusikatäit E-vitamiini õli
- ½ teelusikatäit mandliõli
- ½ teelusikatäit avokaadoõli

Paljud meist ihkavad endale pikki juukseid ja nüüdseks on selge, et merineitsilike kiharate kasvatamiseks tuleb keskenduda juuste ja peanaha tervisele. Seerum imendub sügavale peanahka ja toidab seda kasulike ainetega, mis soodustavad juuksekasvu.

Sega koostisained väikeses pudelis ja raputa. Kanna igal õhtul veidi seerumit kuivale peanahale, kasutades selleks vatipulka või väikest harja. Järgmisel hommikul pese pead tava- või kuivšampooniga.

peatükk 6

Keha

See peatükk puudutab meie suurimat piirkonda – keha. Enamik inimesi pöörab tähelepanu näo ja juuste hooldamisele ja hellitamisele, kuid ihu kipub paljudel unarusse jääma. Seda harjumust on võimalik muuta, kui katsetad selles peatükis kirjeldatud kehakoorijaid, vannisegusid, ihupiimasid ja õlisid. Su nahk lööb varsti särama ja sa mõistad, kui oluline on keha eest hoolt kanda.

Mina jumaldan seda peatükki ka põhjusel, et siit võib leida palju kingiideid – hea kehakoorija või ihupiim kulub igaühele marjaks ära!

Puhastamiseks

Sellest alajaotusest leiad retseptid puhastusvedelike, koorijate ja seepide valmistamiseks. On ka üks omatehtud deodorant (mis tõepoolest toimib)! Proovi mõnd neist retseptidest ja tunned end puhtana, kuid mitte loomulikust keharasust ilma jäetuna (usu mind, see on oluline).

Niisutav kookospiima-dušigeel

KÕIK

- ½ tassi kookospiima
- 1 tass vedelat oliiviõliseepi
- 1 dessertlusikatäis vedelat kookosõli
- 1 teelusikatäis E-vitamiini õli
- 1 teelusikatäis taimset glütseriini
- 10 tilka meelepärast eeterlikku õli

Kvaliteetne niisutav dušigeel võib olla väga kallis, kuid paari euro eest on võimalik meisterdada ise uskumatult hästi niisutav ja tõhus dušigeel. See lõhnab oivaliselt ja niisutab nahka terve päeva jooksul.

Sega koostisained meelepärases taassuletavas anumas. Loksuta korralikult enne iga kasutuskorda.

Mee-dušigeel

1 tass vedelat oliiviõliseepi
$\frac{2}{3}$ tassi toormett
$\frac{1}{4}$ tassi esimese külmpressi oliiviõli
1 teelusikatäis E-vitamiini õli

Ma jumaldan seda lihtsat ja toitvat dušigeeli, mille põhikoostisosa on üks mu lemmiktoiduaineid... mesi! See lõhnab hõrgutavalt ning jätab naha täiesti puhtaks, niiskeks ja mittekleepuvaks – seda ma luban!

Pane koostisained pigistatavasse pudelisse ja raputa korralikult. Enne iga kasutuskorda loksuta ettevaatlikult.

Tsitruse-soola kehakoorija

½ tassi meresoola
2 dessertlusikatäit esimese külmpressi oliiviõli
1 teelusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
1 sidruni koor
½ sidruni mahl

See kehakoorija sobib ideaalselt tuhmile kuivale nahale, eemaldab tõhusalt ka kõige paksema ja kuivema surnud naha ning toidab ihu sügavniisutava kookos- ja oliiviõliga.

Vali meelepärane anum, sega sool ja õlid, veendu, et sool on üleni õlikihi all, ning seejärel lisa sidrun. Sega juurde ülejäänud koostisained. Määri enne duši all käimist ringikujuliste liigutustega kuivale nahale.

Kaenlaaluseid hooldav deodorant

KÕIK

2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
2 dessertlusikatäit rafineerimata võiseemnikuõli
$\frac{1}{4}$ tassi söögisoodat
$\frac{1}{4}$ tassi marantajahu või maisitärklist

Ebapuhtad ja ärritunud nahaga kaenlaalused – kumbki pole meeldiv, kuid sageli tundub võimatu mõlemast probleemist korraga vabaneda. See kodune deodorant rahustab ja niisutab tundlikke kaenlaaluseid ning vähendab ebameeldivat lõhna.

Sega koostisained väikeses kausis. (Kahvel on selleks suurepärane abivahend.) Säilita segu väikeses õhukindlas anumas. Kasutamiseks määri väike kogus deodoranti puhastele kuivadele kaenlaalustele.

Maasika-kehakoorija

6 suurt maasikat, vars eemaldatud, tükeldatud
1 dessertlusikatäis suhkrut
1 dessertlusikatäis mett
½ dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
1 sidruniviilu mahl

Maasikas on hõrgutav vili, millel on kooriv ja niisutav toime. Kui lisad veidi suhkrut ja tugevalt niisutava toimega õli, saad kehakoorija, mis annab nahale isuäratava läike.

Tambi maasikad kausis püreeks ja sega juurde ülejäänud koostisained. Määri kuivale nahale ja masseeri mitu minutit ringikujuliste liigutustega. Loputa korralikult ja pese end puhtaks.

Apelsini-ingveri jalakoorija

2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
2 dessertlusikatäit meresoola
1 dessertlusikatäis värskelt riivitud ingverit
½ apelsini koor

See koorija turgutab ja tervendab ka kõige karedamaid ja väsinumaid jalgu. Apelsin koorib, ingver ergutab ja annab imelise vürtsika lõhna. Väsinud jalgade poputamiseks soovitan kasutada vähemalt üks kord nädalas.

Sega õli ja sool, kuni viimane on täielikult õliga kaetud. Vajaduse korral sulata kookosõli mikrolaineahjus. Sega juurde riivitud ingver ja apelsinikoor ning jäta vähemalt üheks ööks külmkappi „marineerima“. Hõõru kuivadele kandadele, tallaalustele ja pahkluudele. Loputa korralikult ja kasuta kehakreemi.

Dušivaht aknekalduvusega nahale

R/A

2 tassi destilleeritud vett
$\frac{1}{4}$ tassi basiilikulehti
1 tass vedelat oliiviõliseepi
1 dessertlusikatäis jojobaõli
1 dessertlusikatäis taimset glütseriini
20 tilka eeterlikku teepuuõli

Kehale tekkiv akne, mis võib olla tingitud näiteks stressist, hormoonidest, allergiast või pesupulbrist, on üpris häiriv. Selle vastu aitab kõige paremini naha igapäevane õrn ravi ja koorimine. Kasuta dušivahtu koos pehme svammiga ja varsti oled pealaest jalatallani klaari nahaga!

Aja vesi väikeses kastrulis keema. Eemalda tulelt, puista sisse basiilikulehed ja lase vähemalt 2 tundi kuni terve öö tõmmata. Seejärel kurna vedelik taassuletavasse pudelisse ja lisa ülejäänud koostisained. Raputa õrnalt.

Enne kasutamist loksuta ettevaatlikult, määri väike kogus märjale svammile, hõõru laiali ja masseeri märjale ihule. Loputa korralikult ja korda iga päev.

Ergutav kohvi-kehakoorija

- $\frac{1}{4}$ tassi kohvipuru (sobib ka kasutatud kohvipaks kohvimasinast!)
- $\frac{1}{4}$ tassi esimese külmpressi oliiviõli
- 2 dessertlusikatäit mett
- 2 dessertlusikatäit valget suhkrut

Kofeiinidoos teeb imet nii väsinud vaimu kui ka tuhmi ja lõdva nahaga. See kehakoorija muudab sind vaimselt ja füüsiliselt krapsakaks ning sa märkad juba pärast mõnekordset kasutamist muutusi nahatoonis ja pinguldusastmes.

Sega koostisained väikeses kausis korralikult segamini. Hõõru enne duši alla minekut kuivale nahale ja masseeri umbes 2 minuti vältel ringikujuliste liigutustega. Loputa korralikult ja seejärel pese end.

Niisutamiseks

Kehanahka on väga tähtis niisutada, sest see on näonahast paksem ja selles on vähem loomulikku niisutust pakkuvaid rasunäärmeid – seetõttu kipub kehanahk kiiremini kuivaks muutuma. Kasuta iga päev ihupiima või kehakreemi ja regulaarselt ka niisutavat kehakoorijat.

Mango-kehavõi

N/KV

1 tass rafineerimata kakaovõid
½ tassi rafineerimata külmpressi kookosõli
½ tassi magusa mandli õli
1 teelusikatäis mangoekstrakti
½ teelusikatäit vanilliekstrakti

See retsept on looduslik versioon ühest mu lemmikust poetootest, mille koostisest avastasin kahjulikke aineid. Mango-kehavõi niisutab, lõhnab ülihõrgutavalt ja sobib imeliselt kingituseks!

Sulata kakaovõi ja kookosõli keskmisel kuumusel topeltkastrulis. Eemalda tulelt, sega juurde mandliõli, mangoekstrakt ja vanilliekstrakt. Lase külmikus jahtuda 2 tundi või kuni segu hakkab tahkeks muutuma. Võta külmkapist välja ja vahusta käsimikseriga ühtlaseks massiks. Tõsta segu taassuletavasse klaaspurki ja lase enne kasutamist korralikult jahtuda.

Oliiviõli-roosi vannisegu

KÕIK

$\frac{1}{4}$ tassi esimese külmpressi oliiviõli
$\frac{1}{2}$ tassi roosivett
20 tilka eeterlikku roosiõli

Kuumas vannis ligunemine kosutab meeldivalt nii keha kui ka vaimu. See patuselt mõnus vannisegu aitab suurepäraselt lõõgastuda ja nahka niisutada. Oliiviõli niisutab ja hooldab, roos poputab ja rahustab meelt. Retsepti kogusest jätkub üheks kasutuskorraks, kuid sa võid valmistada suurema koguse ja säilitada kuivas jahedas kohas.

Vala kokku segatud koostisained jooksvasse vannivette. Veelgi suurema luksuse nautimiseks puista vanni värskeid roosiõisi. (Ära unusta šampanjaklaasi!) Ligune vähemalt 30 minutit või nii kaua, kui soovid.

Niisutav kehaõli

N/KV

$\frac{1}{4}$ tassi seesamiõli
$\frac{1}{4}$ tassi magusa mandli õli
1 dessertlusikatäis E-vitamiini õli
10 tilka meelepärast eeterlikku õli (soovi korral)

Kehaõli aitab nahka meeldivalt ja ***kergelt sügavniisutada ning annab*** *sellele kauni läike. Peale selle, et kehaõli on imelihtne valmistada, muudab see naha juba esimese kasutuskorraga märgatavalt niiskemaks ja säravamaks.*

Sega koostisained meelepärases taassuletavas anumas. Mina isiklikult eelistan pumbaga anumaid (tühjaks saanud ihupiimapudel sobib hästi), sest nendega on kõige vähem mäkerdamist. Loksuta ettevaatlikult. Pärast vannis või duši all käimist hõõru väike kogus puhtale nahale.

Nahka silendav raseerimiskreem

KÕIK

$\frac{2}{3}$ tassi kakaovõid
$\frac{2}{3}$ tassi rafineerimata külmpressi kookosõli
$\frac{1}{4}$ tassi jojobaõli
2 teelusikatäit söögisoodat

Raseerimine on suurepärane meetod sileda naha saavutamiseks. See vabastab keha liigsetest karvadest, aga ka koorib kergelt ning aitab ihupiimadel, kreemidel ja õlidel paremini nahka imenduda. Retsept sarnaneb eespool kirjeldatud mango-kehavõi retseptiga, kuid paar pisinüanssi muudavad selle raseerimisel hõlpsamini kasutatavaks. Kreem valmistab nahka raseerimiseks ette ja teeb ära pool ihupiima või kehaõli tööst.

Sulata keskmisel kuumusel topeltkastrulis kakaovõi ja kookosõli. Eemalda tulelt ja sega juurde jojobaõli. Lase külmikus jahtuda, kuni segu on tahkeks muutunud. Võta külmikust välja ja lase umbes 5 minutit toatemperatuuril seista. Lisa söögisooda ja sega käsimikseriga vedelaks. Vala meelepärasesse taassuletavasse anumasse.

Mandli-roosi ihupiim

N/KV

$\frac{3}{4}$ tassi magusa mandli õli
2 dessertlusikatäit mesilasvaha
1 tass roosivett
30 tilka eeterlikku roosiõli

See ülimalt niisutav ihupiim toidab rikkalikult ja aitab nahal terve päev niiskust säilitada. Luksuslik roosilõhn loob tunde, et oled kaunis ja hoitud. Kaunisse klaaspurki pakendatuna sobib oivaliselt kingituseks.

Pane magusa mandli õli ja mesilasvaha topeltkastruliga madalale või keskmisele kuumusele ja oota mesilasvaha sulamiseni.

Vala roosivesi kannmikserisse ja pane kaas peale, kuid jäta avaus vedelike lisamiseks. Püreesta kiirelt ja lisa läbi kaane-augu aeglaselt õlisegu. Kui mass on paksemaks muutunud, lõpeta püreestamine ja lisa eeterlik roosiõli.

Parima tulemuse saavutamiseks kanna luksuslik ihupiim nahale kohe, kui duši alt väljud.

Rahustav lavendli-eukalüpti massaažiõli

KÕIK

1 tass esimese külmpressi oliiviõli
2 dessertlusikatäit riitsinusõli
15 tilka eeterlikku lavendliõli
10 tilka eeterlikku eukalüptiõli

Ma jumaldan massaaži tegemist ja veelgi rohkem saamist. Kes soovib tõeliselt lõõgastuda, sellele ei sobi harilik massaažiõli. See õli paneb naha meeldivalt – kuid mitte liigselt – libisema. Sa saad oma liigutusi kontrollida ega libise suvaliselt kõikjale. Lavendlist ja eukalüptist saab minu arvates kõige meeldivama lõhnaga massaažiõli. Lavendel tekitab väga lõõgastunud tunde ning eukalüpt rahustab valusaid lihaseid ja liigeseid. Mõistagi võid katsetada oma lemmikute eeterlike õlidega ja luua enda maitse järgi massaažiõli!

Sega koostisained ettevaatlikult pudelis. Kasuta puhtal kuival nahal. Soovi korral loputa (kuid see pole vajalik).

Loksuta korralikult enne iga kasutuskorda ja säilita kuivas jahedas kohas.

Lavendli-kätekreem

KÕIK

2 dessertlusikatäit mesilasvaha
2 dessertlusikatäit kakaovõid
2 dessertlusikatäit võiseemnikuõli
1 teelusikatäis magusa mandli õli
15 tilka eeterlikku lavendliõli

Kätekreem on ääretult kasulik ilutoode, mis kipub paljudel unarusse jääma. Selle retsepti abil valmib niisutav, rahustav ja kaitsev kätekreem, mis hellitab käsi terve päeva jooksul ja sobib toredaks kingituseks.

Pane mesilasvaha, kakaovõi ja võiseemnikuõli topeltkastruliga keskmisele kuumusele, kuni segu on sulanud. Eemalda tulelt ning sega juurde mandli ja lavendli eeterlikud õlid. Lase külmikus jahtuda, kuni segu on osaliselt tahkeks muutunud. Võta uuesti välja ja sega käsimikseriga, kuni saavutad soovitud koostise. Säilita väikeses taassuletavas purgis või topsis.

Tutvume koostisainega

Lavendel

Lavendlit hinnatakse meeli rahustava toime pärast, ent välispidisel kasutamisel aitab see ka nahka rahustada. Usu või mitte, aga lavendel on seenevastase ja antiseptilise toimega, mis mõjutab soodsalt naha ja juuste tervist. (Lavendel võib koguni tervenemisprotsessi kiirendada.)

Piparmündi-vanilli jalakreem

KÕIK

$\frac{1}{4}$ tassi kakaovõid
2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
$\frac{1}{2}$ teelusikatäit vanilliekstrakti
15 tilka eeterlikku piparmündiõli

Jalakreem on järjekordne ilutoode, mis jääb sageli kasutamata, ehkki on väga meeldiv ja ääretult kasulik, kui endale selle kasutamise harjumus tekitada. See toode on eriti rikkalik ja värskendav ning sobib tänu lõhnale ideaalselt pühadekingituseks!

Sulata kakaovõi ja kookosõli madalal või keskmisel kuumusel topeltkastrulis. Eemalda tulelt, sega juurde vanilliekstrakt ja piparmündiõli. Lase külmikus jahtuda, kuni segu on osaliselt tahkeks muutunud. Võta uuesti välja ja sega käsimikseriga, kuni tekib soovitud koostis (mina eelistan paksemat jalakreemi). Pane meelepärasesse anumasse.

Parima tulemuse saavutamiseks määri kreemi jalgadele enne magamaminekut. Tõmba sokid jalga ja lase terve öö imenduda!

Oliiviõli-nahasalv

N/KV

$\frac{1}{4}$ tassi esimese külmpressi oliiviõli
$\frac{1}{4}$ tassi mesilasvaha
$\frac{1}{2}$ teelusikatäit E-vitamiini õli

Salvid sobivad suurepäraselt karedate nahalaikude, sisselõigete, kriimustuste, sinikate ja paranevate verevalumite ravimiseks. See toode niisutab, kaitseb ja kiirendab tervenemisprotsessi.

Sega koostisained topeltkastrulis ja tõsta madalale või keskmisele kuumusele sulama. Eemalda tulelt, tõsta meelepärasesse taassuletavasse topsi või salvipurki ja lase jahtuda, enne kui kaane peale paned.

Määri heldelt probleemsetele piirkondadele.

Tahke kehakreem

$\frac{3}{4}$ tassi mesilasvaha
$\frac{1}{4}$ tassi võiseemnikuõli
$\frac{1}{4}$ tassi rafineerimata külmpressi kookosõli
20 tilka meelepärast eeterlikku õli
6 kuni 8 seebivormi

Tahke kehakreem on ideaalne kaaslane reisile, kuna võimaldab käigu pealt ja lekkevabalt nahka niisutada. Retsept sarnaneb paljude teiste kehakreemide retseptidega selles raamatus, kuid toode sisaldab veidi rohkem mesilasvaha ja mahub kaunisse vormi.

Sulata kõik tahked koostisained topeltkastrulis. Eemalda tulelt, sega juurde eeterlik õli ja lase pisut jahtuda. Vala vedelik ühtlaselt vormidesse ja lase tahkeks muutuda – selleks kulub paar tundi. Koputa vormist välja ja sul ongi tahke kehakreem!

Hõõru puhtale kuivale nahale. Ära loputa.

Kehaläikeõli

½ tassi magusa mandli õli
1 dessertlusikatäis riitsinusõli
1 dessertlusikatäis pärlmutterpulbrit
½ dessertlusikatäit tsinkoksiidipulbrit

Kui aastaaeg lubab ihu paljastada, pole midagi kaunimat säravast niisutatud nahast. Lisaks niisutamisele teeb kehaläikeõli veidi „valskust“, kuna sisaldab valgust peegeldavaid osakesi. Määri enne õhtul välja minekut käsivartele ja säärtele ning sa särad terve õhtu!

Sega koostisained taassuletavas klaaspudelis. Loksuta enne iga kasutuskorda ja määri puhtale kuivale nahale.

Kookose-võiseemniku päikesekaitsekreem

- $\frac{1}{4}$ tassi rafineerimata külmpressi kookosõli
- $\frac{1}{4}$ tassi võiseemnikuõli
- 2 dessertlusikatäit jojobaõli
- 1 teelusikatäis E-vitamiini õli
- 2 dessertlusikatäit tsinkoksiidipulbrit

Väga oluline on nahka kahjulike päikesekiirte eest kaitsta. Kõik me teame, et liigne päikese käes viibimine võib tekitada vähki ja on enneaegse vananemise peamine põhjus. Kas teadsid, et päikesepõletus võib tekitada kortse, mis poleks muidu lähima viie aasta jooksul nähtavale ilmunud?

Tõtt-öelda on enamik kauplustes müüdavaid päikesekaitsekreeme täis mürgiseid ja kahjulikke kemikaale. Peale selle ummistavad need poore ja muudavad naha vastikult rasvaseks. See looduslik toode on üdini tervislik ning kaitseb, niisutab ja toidab nahka.

Sulata kookosõli ja võiseemnikuõli madalal või keskmisel kuumusel topeltkastrulis vedelaks. Eemalda tulelt ja sega juurde ülejäänud koostisained, kuni segu on veel kuum. Vala meelepärasesse anumasse ja lase jahtuda.

Hõõru enne päikese kätte minekut nahale. Korda umbes iga tunni järel.

Kookose-sidruni-suhkru kehakoorija

KÕIK

- $\frac{1}{4}$ tassi rafineerimata külmpressi kookosõli
- 2 dessertlusikatäit kookospiima
- $\frac{1}{4}$ tassi suhkrut
- 1 teelusikatäis sidrunimahla
- 1 dessertlusikatäis sidrunikoort

See hõrgutav, niisutav ja värskendav kehakoorija sobib ideaalselt luksusliku kehaläike saavutamiseks. Mina armastan seda kasutada eelkõige suvel – kookoselõhn tüürib mu mõtted otse randa.

Sulata kookosõli topeltkastrulis madalal kuumusel või mikrolaineahjus 15–20 sekundi vältel keskmisel kuumusel ning sega juurde kookospiim ja suhkur, kuni suhkur on täielikult kaetud. Lisa sidrunimahl ja -koor ning sega korralikult. Vala klaaspurki.

Enne duši alla minekut hõõru kuivale nahale. Loputa korralikult ja pese end.

Sidruni-küünenahakreem

1 dessertlusikatäis võiseemnikuõli
1 dessertlusikatäis riivitud mesilasvaha
1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
10 tilka eeterlikku sidruniõli

Kätepesu, külm ilm ja palju muud teevad meie õrnadele küünenahkadele liiga. Hoia küünenahad niisutava värske kreemi abil pehme ja kaitstuna.

Sulata võiseemnikuõli, mesilasvaha ja kookosõli keskmisel kuumusel topeltkastrulis. Eemalda tulelt ja sega juurde sidruniõli. Vala väikesesse taassuletavasse topsi ja lase täielikult jahtuda, seejärel sule kaas.

Määri iga päev väike kogus küünenahkadele.

Rahustav kaerahelbevann

N/KV

1

1 puhas sokk või kohvifilter
1 kummipael
¾ tassi kaerahelbeid
2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli

See vannisegu sobib ideaalselt kõigile, keda kimbutab psoriaas või ekseem, aga ka neile kelle nahk on kihelev, ärritunud, kuiv või pingul. Tegemist on kiire, lihtsa ja tõhusa abivahendiga!

Vala kaerahelbed soki või kohvifiltri sisse ja sule see kummipaelaga. Poeta pakike vanni ja lase see kuuma vett täis. Kui vannivesi on valmis, lisa kookosõli. Ligune rahustavas kaerahelbevannis vähemalt 15 minutit.

Tutvume koostisainega

Kaerahelbed

Niiskena moodustub kaerahelvestest toitev mass, mis aitab nahka välispidiselt niisutada ja kaitsta. Kaerahelbed puhastavad ka poore mustusest. Need sobivad suurepäraselt teiste nahasõbralike koostisainetega, kuid teevad imet ka üksinda.

Pruuni suhkru ja vanilli kehakoorija

N/KV

2 tassi pruuni suhkrut
½ tassi esimese külmpressi oliiviõli
½ tassi mett
1 dessertlusikatäis vanilliekstrakti

See kehakoorija eemaldab surnud naharakud ja niisutab nahka sügavalt, andes sellele kauni kuma. Mul on alati kiusatus see kehakoorija ära süüa, sest koostisained on lihtsalt nii vastupandamatud! Sellest saab muljet avaldava ja kauni kingituse – keegi ei aimagi, kui odav seda on valmistada, sest see näeb välja nagu kallites ilusalongides müüdav luksuskaup!

Sega koostisaineid tükkide lahustumiseni ja asu koorima, keskendudes eelkõige põlvedele, küünarnukkidele ja kandadele. Loputa korralikult.

Mürkidest vabastamiseks

Alates söögisedelist ja lõpetades keskkonnaga kohtab sinu keha iga päev arvukaid mürkaineid. Selle tagajärjel võib nahk muutuda tuhmiks, poorid ummistuda ja enesetunne uimaseks muutuda. Poputa end mitu korda kuus mürkidest vabastava hooldusvahendiga ja sa märkad, kuidas nahk lööb särama!

Ergutav *matcha*-tee vannisegu

1

1 tass mõrusoola
$\frac{1}{4}$ tassi *matcha*-tee puru

Matcha-*tee on põhimõtteliselt nagu kontsentreeritud roheline tee. See on täis antioksüdante, maitseb hõrgutavalt ja sellest saab imeliselt noorendava vannisegu. Aga ole ettevaatlik – toode annab sulle energiasüsti, mistõttu sobib paremini hommikul või pärastlõunal. Peale selle värvib segu vannivee heleroheliseks, mis on minu arvates üpris vahva. Retseptist piisab üheks kasutuskorraks, kuid sa võid valmistada suurema koguse ja säilitada tulevasteks vanniskäikudeks.*

Sega koostisained ja vala need voolava vee all kuuma vanni. Ligune vähemalt 15 minutit.

Sügavpuhastav vannisegu

1

½ tassi mõrusoola
½ tassi õunaäädikat
¼ tassi meresoola
1 sidruni mahl

See mitte just kõige stiilsem ja säravam ihuhooldusvahend meelitab kehast mürkained ja mustuse välja ning loob tunde, et oled justkui uuesti sündinud.

Lase vanni nii kuuma vett, kui vähegi kannatad, lisa kõik koostisained, sega lahustumiseni ja ligune 30 minutit. Roni aeglaselt vannist välja (mürkidest vabastav segu võib tekitada kerget peapööritust) ja joo pärast seda ohtralt vett, vältimaks vedelikupuudust.

Ingveri-sidruni-hapnikuvann

1

1 tass vesinikperoksiidi
$\frac{1}{4}$ tassi värskelt riivitud ingverit
1 sidruni mahl

Kui vesinikperoksiidi kasutatakse vannisegus, nimetatakse seda sageli „hapnikuvanniks“, mis kõlab oivaliselt ja tekitab taevaliku enesetunde. Vesinik aitab kehal mürkainetest vabaneda ja kui lisada vereringet stimuleeriv ingver ning antioksüdandirikas sidrun, saadki ülitõhusa mürkidest vabastava vannisegu.

Lase vanni nii kuuma vett, kui vähegi kannatad, lisa kõik koostisained, sega ja ligune 30 minutit. Pärast vanni joo ohtralt vett, et väljahigistatud kehavedelikke taastada.

Mürkidest vabastav mudamask kehale

1 ½ tassi destilleeritud vett
½ tassi kaoliin- või bentoniitsavi

Savikoostisega „muda“ on ülitõhus ja turvaline vahend pooriummistuste kõrvaldamiseks. See vannisegu tõmbab mürkained nahast välja ja paneb ihu kaunilt särama. Protsess on väga räpakas, kuid omamoodi lõbus!

Kuumuta vesi keskmise suurusega kastrulis meeldivale temperatuurile. Vala vesi aeglaselt savi peale, sega vahetpidamata ja lõpeta alles siis, kui segu on muutunud poritaoliseks massiks. Enne vanni määri segu tervele kehale (kas või pealaest jalatallani). Lase vähemalt 5 minutit mõjuda või parima tulemuse saavutamiseks ligune kuumas vannis kuni 15 minutit. Loputa korralikult duši all.

Mürkidest vabastav rosmariini-jalavann

¾ tassi mõrusoola
¼ tassi meresoola
¼ tassi söögisoodat
¼ tassi kuivatatud rosmariinilehti
20 tilka meelepärast eeterlikku õli (mina eelistan lavendlit)

Kui jalad on väsinud ja enesetunne loid, on see retsept mõeldud just sinule. Mõrusool ja rosmariinilehed rahustavad valusaid lihaseid ja söögisooda puhastab sügavuti. See vannisegu sobib ideaalselt kingituseks sõpradele ja sugulastele, kes suurema osa päevast püstijalu veedavad. Retsepti abil valmib ühekordne portsjon, aga sa võid valmistada suurema koguse kingituseks või säilitada isiklikuks kasutamiseks.

Pane kõik koostisained suurde kaussi ja sega. Vala suurde kaussi või anumasse nii kuuma vett, kui jalad kannatavad, ja lisa soolasegu. Lase jalgadel 30 minutit liguneda. Loputa korralikult ja seejärel pese end.

Surnud naharakke eemaldav jalahooldusvahend

1

1 sidruni mahl
1 tass õunaäädikat

Tüütuid nahapaksendeid on jalgadelt raske eemaldada. Õnneks teeb hooldusvahend sinu eest pool tööd ära. Lase jalgadel selle sees liguneda, enne kui neile pimsskiviga lähened, ja tulemuseks on märgatavalt siledamad tallad.

Täida suur kauss kuuma veega, lisa sidrunimahl ja õunaäädikas. Leota jalgu 15 minutit ja seejärel hõõru kohe pimsskivi või jalakoorijaga. Loputa korralikult ja pese.

Punaveini-antioksüdandivann

1

4 tassi punast veini
2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli

See vannisegu on ääretult patune (lõppude ***lõpuks on tegemist pu****nase veiniga) ja väga lõbus. Peale selle on tegemist kõige antioksüdandirikkama kehahooldusvahendiga, mida võid leida. Punane vein on täis antioksüdante, nahka hooldavaid polüfenoole ja kooriva toimega viinhapet. Ära muretse, sa ei pea raiskama kvaliteetveini – vannisegu jaoks sobib igasugune punane vein!*

Vala koostisained kuuma vannivette ja sega. Ligune vees vähemalt 15 minutit. Loputa korralikult ja pese end.

Tselluliidivastane ingveri-kehakoorija

1

½ tassi suhkrut
2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
2 dessertlusikatäit värskelt riivitud ingverit
1 sidruni mahl

Ma ei ***hakka luiskama, et ainuüksi kehakoorijast piisab tselluliidist*** *vabanemiseks, kuid mõninga käsitöö ja liigutamise abil on võimalik soovimatuid muhke vähem märgatavaks muuta. See ergutav kehakoorija suurendab verevoolu tselluliidipiirkondadesse ning aitab organismil ihu silendada.*

Pane suhkur ja kookosõli kaussi ning sega, kuni suhkur on täielikult kaetud. Lisa ülejäänud koostisained ja sega korralikult. Masseeri umbes 2 minuti vältel energiliste ringikujuliste liigutustega kuivale nahale. Loputa korralikult ja pese end.

Poputamiseks

Ihu poputamiseks mõeldud retseptid on tõeliselt rikkalikud – need vannisegud, kehakoorijad ja -maskid tekitavad sinus ääretult luksusliku tunde. Ent osa neist toodetest poputab hoopis sinu vaevusi – näiteks raseerimisel tekkinud sisselõikeid, päikesepõletust ja putukahammustusi. Pole tähtis, mis sind vaevab – kui ravid end looduslikult, taastud igal juhul kiiresti!

Kummeli-mündi vannisegu

6 kotikest kummeliteed või 6 dessertlusikatäit kummeliteepuru
$\frac{1}{4}$ tassi mündilehti, varred eemaldatud
1 puhas sokk või kohvifilter
1 kummipael

Vahel tekib lihtsalt vajadus lõõgastuda ja üks parimaid looduslikke lõõgastusvahendeid on kummel. Lisa sellele jahutav münt ja varsti oledki vana rahu ise! Selle retsepti abil valmib lõõgastav vannikotike ja kui sisu kaunilt pakendad (vihje: mina ei kasutaks sokki), siis ka suurepärane kingitus.

Kui kasutad teekotikesi, lõika need lahti ja vala sisu soki või kohvifiltri sisse. Lisa mündilehed ja kinnita „pakend“ kummi-

paelaga. Viska see vanni ja pane kuum vesi jooksma. Ligune vähemalt 15 minutit.

Lihaseid tervendav soola-kehakoorija

KÕIK

- $\frac{1}{2}$ tassi mõrusoola
- $\frac{1}{4}$ tassi meresoola
- $\frac{1}{4}$ tassi esimese külmpressi oliiviõli
- 10 tilka eeterlikku piparmündiõli
- 10 tilka eeterlikku eukalüptiõli

Tulitavad lihased annavad märku sellest, et oled tõhusat trenni teinud, kuid on ka uskumatult häirivad ja valusad! See kehakoorija leevendab treeningujärgset valu ja paneb lisaboonusena naha kaunilt särama.

Sega koostisained ühtlaseks massiks. Määri ettevaatlikult mõne minuti vältel kuivale nahale valusatele lihastele. Loputa ja pese.

Soovi korral võid oliiviõli ja meresoola ära jätta ning valada ülejäänud koostisained otse vanni, et seal liguneda ja lõõgastuda.

Ergutav piparmündi-teepuu jalavann

1

$\frac{1}{2}$ tassi mõrusoola
$\frac{1}{4}$ tassi söögisoodat
10 tilka eeterlikku piparmündiõli
10 tilka eeterlikku teepuuõli

Väsinud valutavad ***jalad võivad kõvasti tuju rikkuda. See van****nisegu sobib suurepäraselt ületöötanud jalgadele ja parandab meeleolu. Piparmündi- ja teepuuõli ergutavad ja äratavad meeli, mõrusool aga leevendab valu.*

Täida suur kauss kuuma veega, lisa kõik koostisained ja sega. Lase jalgadel vähemalt 15 minutit liguneda.

Roosi-greibi kehasprei

1 tass destilleeritud vett
1 dessertlusikatäis nõiapuuvett
1 teelusikatäis E-vitamiini õli
10 tilka eeterlikku greibiõli
10 tilka eeterlikku roosiõli

Ma jumaldan luksuslikku tunnet, mis tekib värskendava lõhnaga aerosooli pihustamisel kehale. Enamik kehaspreisid sisaldavad ärritava toimega alkoholi ja ohtralt kemikaale, kuid see looduslik toode annab sulle värskust ja tervist.

Sega koostisained ettevaatlikult pihustiga pudelis. Pihusta kehale iga kord, kui soovid end turgutada.

Piparmündi-ihupiim lihasevalu leevendamiseks

- $\frac{1}{3}$ tassi mesilasvaha
- $\frac{1}{2}$ tassi võiseemnikuõli
- $\frac{1}{2}$ tassi rafineerimata külmpressi kookosõli
- 15 tilka eeterlikku piparmündiõli
- 10 tilka eeterlikku eukalüptiõli

Mis võiks olla valusatele lihastele meeldivam kui õrn massaaž jahutava ja rahustava ihupiimaga? Ei tea. See ihupiim niisutab nahka, leevendab valu ja ebamugavustunnet.

Sulata mesilasvaha, võiseemnikuõli ja kookosõli madalal kuumusel topeltkastrulis. Eemalda tulelt ja sega juurde eeterlikud õlid. Lase külmikus jahtuda ja tahkeks muutuda. Võta uuesti välja ja sega käsimikseriga, kuni saavutad soovitud koostise. Masseeri õrnade liigutustega puhtale kuivale nahale. Säilita kuivas jahedas kohas.

Rahustav suvine kehasprei

KÕIK

1 tass destilleeritud vett
1 dessertlusikatäis aaloegeeli
1 dessertlusikatäis rafineerimata külmpressi kookosõli
½ tassi aaloemahla

Suvi on mu lemmikaastaaeg, kuid sellega ei kaasne just kõige suuremad mugavused. Alates päikesepõletusest ja higilööbest ning lõpetades ülekuumenemisega tekib vahel lihtsalt soov nahka rahustada ja jahutada. Selle retsepti abil valmib täiuslik sprei, mida ranna- või basseinikotti pista ja käigu pealt kasutada. See annab nahale kauni läike.

Kuumuta vett madalal või keskmisel tulel väikeses kastrulis 5 minutit. Lisa aaloegeel ja kookosõli ning sega, kuni need on vees lahustunud. Eemalda tulelt ja sega juurde aaloemahl. Lase täielikult jahtuda ja vala pihustiga pudelisse. Loksuta segamini. Säilita kuivas jahedas kohas või erilise värskenduse saamiseks külmikus!

Jahutav sügelemisvastane hooldusvahend

2 dessertlusikatäit söögisoodat
½ tassi destilleeritud vett
½ sidruni mahl
5 tilka eeterlikku piparmündiõli

See kreem teeb putukahammustuste, löövete ja sügeleva, ärritunud nahaga imet. Retseptist piisab üheks kasutuskorraks, kuid õnneks on imelihtne igal ajal uus kogus valmis segada!

Sega koostisained, kuni moodustub ühtlane mass. Määri probleemsetele piirkondadele ja lase kuivada. Soovi korral loputa.

Eukalüpti-putukatõrjevahend

1 teelusikatäis eeterlikku eukalüptiõli
1 dessertlusikatäis riitsinusõli
$\frac{1}{4}$ tassi nõiapuuvett
$\frac{1}{2}$ tassi destilleeritud vett

Enamik putukatõrjevahendeid on täis erakordselt kahjulikke ja ärritavaid kemikaale. Seda toodet võib kasutada kõikjal ja igaühe peal – see ei tekita põletikku, hingamisraskusi ega muid kõrvalnähtusid, mis võivad kaasneda enda pritsimisel kemikaalidega!

Pane koostisained pihustiga pudelisse. Piserda enne õue minekut paljale nahale. Värskenda iga tunni järel.

Päevitusjärgne aaloepalsam

1

¼ tassi aaloegeeli
1 kurk, kooritud ja tükeldatud
20 tilka eeterlikku lavendliõli

Ma jumaldan päevitamist, aga võib vist kindlalt väita, et kõik me oleme vahel liiga kauaks päikese kätte praadima jäänud. Igal juhul soovitan liigset päikesekiirgust vältida (see võib ka alles aastaid pärast päikesepõletuse teket enneaegset vananemist põhjustada), aga kui jõuad koju punasena nagu merivähk, siis turguta end selle päevitusjärgse seguga.

Pane aaloegeel ja kurk kannmikserisse ja püreesta aeglasel kiirusel ühtlaseks massiks. Sega juurde eeterlik lavendliõli. Hõõru kahjustatud piirkondadele. Soovi korral loputa.

Teepuusegu raseerimisjärgse nahaärrituse ravimiseks

KÕIK

1 dessertlusikatäis jojobaõli
2 dessertlusikatäit rafineerimata külmpressi kookosõli
1 teelusikatäis eeterlikku teepuuõli

Minu teada on raseerimise eesmärk muuta nahk siledaks ja veatuks. Ent raseerimisjärgne nahaärritus räägib sellele teooriale vastu ja on ääretult häiriv! Teepuusegu leevendab ärritust ning muudab naha siledaks ja pehmeks.

Sulata kookosõli madalal kuumusel topeltkastrulis. Sega koostisained ühtlaselt segamini. Määri kohe pärast raseerimist suur kogus õlisegu puhtale kuivale nahale.

Mõnus šokolaadivann

1 tass kakaopulbrit
½ tassi kaerajahu

Võid üksnes kujutleda, kui rõõmus minusugune šokolaadiarmastaja oli avastades, et šokolaad on nahale kasulik. See vabastab keha mürkidest, parandab vereringet ja on niisutava toimega. Peale selle on tõestatud, et šokolaad tõstab tuju. Retsepti kogusest jätkub üheks vanniskäiguks, aga sa võid valmistada suurema koguse kingituseks või isiklikuks kasutamiseks.

Lisa koostisained kuumale vanniveele ja sega laiali. Ligune vannis vähemalt 20 minutit. Seejärel loputa end korralikult.

Kehapuuder

1 tass marantajahu või maisitärklist
20 tilka meelepärast eeterlikku õli (võid kokku segada kuni 3 erinevat õli)

Paljud inimesed ei kasuta kehapuudrit, ehkki sellega võib kleepuvatel ***suvekuudel imet teha. Mina tupsutan kehapuudrit piirkondadele,*** *mis kipuvad rohkem higistama. See tekitab mõnusa enesetunde ja lõhnab suurepäraselt!*

Tilguta eeterlik õli aeglaselt maisitärklisesse ja sega vahetpidamata, kuni tükid kaovad. Säilita topsis, millest on hea raputada (näiteks Parmesani juustu või paprikahelveste tops). Raputa pärast dušši puhtale kuivale nahale.

Lemmikparfüüm

KÕIK

$\frac{1}{4}$ tassi 100-protsendilist piiritust
3 sorti meelepärast eeterlikku õli

Poeparfüümid on täis ***kahjulikke kemikaale ja kui ostad masstoodangulõhna****, siis lõhnad tõenäoliselt samamoodi nagu miljonid inimesed. Minule meeldib luua isikupärane parfüüm, mille olen ise kokku seganud. Kõige toredam on asjaolu, et selleks läheb tarvis ainult kaht koostisainet ja veidi loomingulist lähenemist. Ainuke keeruline samm on leida parim eeterlike õlide kombinatsioon. Mina armastan lillelõhnalisi segusid, mistõttu kasutan sageli lavendli, roosi ja ilangi eeterlikke õlisid, millele lisan sügavama alusnoodi, nagu patšuli või sandlipuu. See on suurepärane retsept juhuks, kui sulle tulevad sõbrad külla (või lähed tüdrukuteõhtule või katsikule) ja te tahaksite koos midagi lõbusat teha.*

Sega väikeses klaasanumas või pihustiga pudelis piiritus ja umbes 20 tilka igat eeterlikku õli. Parima segu ja õlide vahekorra leidmine nõuab katsetamist, kuid see käibki oma signatuurlõhna loomise juurde!

Oliiviõli-sidruni küünetugevdaja

KÕIK

1 dessertlusikatäis esimese külmpressi oliiviõli
1 dessertlusikatäis E-vitamiini õli
20 tilka eeterlikku sidruniõli

Rabedad, kooruvad ja õhukesed küüned ei meeldi kellelegi, isegi kui need on lühikesed. Veelgi raskem on nendega siis, kui armastad pikki küüsi. See õli tugevdab imeliselt küüsi ja niisutab küünenahku. Sa märkad olulist vahet juba pärast mõnd kasutuskorda!

Sega koostisained väikeses klaaspudelis. Määri vatipulga abil mitu korda päevas küüntele ja küünenahkadele ning hõõru imendumiseni.

Tutvume koostisainega

Oliiviõli

Tõenäoliselt on kõik meist suurema osa elust oliiviõli kasutanud ja söönud. Sa ei kujuta ette, kui õnnelik ma olin avastades, et see sobib suurepäraselt välispidiseks kasutamiseks juustel, näonahal, ihul ja küüntel – ma võiksin oliiviõlis supelda (ja vahel teengi seda)! Esimese külmpressi oliiviõli on eriti kasulik, kuna sisaldab ohtralt E- ja A-vitamiini, mis niisutavad ja toidavad nahka ning juukseid. Väike kogus oliiviõli imendub kergesti nii nahka kui ka juustesse, kuid ära üle pinguta! Kogustega liialdamisel võib juuksed ja naha rasuseks muuta.

Jahutav mündi-aaloe jalasprei

1 tass destilleeritud vett
$\frac{1}{4}$ tassi aaloemahla
$\frac{1}{4}$ tassi nõiapuuvett
20 tilka eeterlikku piparmündiõli

Kui väljas on palav või pead terve päeva jalgadel seisma, ei ole midagi värskendavamat jahutavast ja lõõgastavast jalahooldusvahendist. Paraku ei ole meil alati mahti ega võimalust korralikku jalavanni teha, aga siinkohal tuleb appi jalasprei. Seda tasub hoida trennikotis, kasutada pärast joogatundi või siseruumides, kuhu välisjalatsitega ei lubata. See toimib ka suurepärase deodorandina!

Vala koostisained pihustiga pudelisse ja raputa segamini. Pihusta jalgadele, kui selleks vajadus tekib!

Allikad

Tutvume eeterlike õlidega

MUSKAATSALVEI – Eeterlik muskaatsalveiõli sobib ideaalselt kuivale ja rasusele nahale ning kortsudega võitlemiseks. Suurepärane vahend ka juuksekasvu kiirendamiseks.

GERAANIUM – Eeterlik geraaniumiõli sobib kõigile nahatüüpidele ja igaühe nahahooldusrutiini. Kuivadele juustele mõjub niisutavalt, samuti kiirendab juuksekasvu.

LAVENDEL – Eeterlik lavendliõli sobib kõigile naha- ja juuksetüüpidele ning on rahustava toimega.

SIDRUN – Tuju tõstev eeterlik sidruniõli võitleb tõhusalt seenega ja ergutab immuunsüsteemi. On ka põletikuvastase toimega.

PIPARMÜNT – Piparmündiõli sobib rasusele nahale ja juustele.

ROOS – Eeterlik roosiõli mõjub närvidele ülirahustavalt ning annab nahale ja juustele kauni läike.

SANDLIPUU – Sandlipuuõli on järjekordne abivahend kuivale, rasusele ja kortsualtile nahale ning niisutab ka kuivi juukseid. Eeterlikul sandlipuuõlil on luksuslik, rikkalik lõhn.

TEEPUU – Teepuuõli aitab vinne peletada, näo- ja peanaha rasusust ohjeldada ning vabastab sind kõõmast. Sellel on ergutav ja puhas lõhn.

ILANG – Eeterlik ilangiõli parandab naha pingulolekut ja elastsust ning paneb juuksed kiiremini kasvama.

Tutvume baasõlidega

Baasõlid on nõrga lõhnaga või lõhnatud mitteaurustuvad õlid, mida kasutatakse eeterlike õlide lahjendamiseks. Selle raamatu retseptides on need kasutusel ka koorijate ja kreemide alusainena.

AVOKAADOÕLI – Avokaado on nii mõnelgi meist sageli söögilaual, kuid paljud ei taipa kasutada avokaadoõli, mis on juustele ja nahale niisama kasulik kui avokaado ise. Avokaadoõli niisutab küpset või kuiva nahka ja annab juustele kohevust. Sisaldab valku, oomega-3-rasvhappeid ja anti-

oksüdante, mis niisutavad ja turgutavad nahka, suurendavad kollageenitootmist ning aitavad võidelda nahaprobleemide ja -põletikuga.

RIITSINUSÕLI – Mineraalaineid, E-vitamiini ja oomega-6-rasvhappeid sisaldav riitsinusõli soodustab juuksekasvu, tugevdab juukseid, ravib peanahka, leevendab põletikku ja vähendab kortse. Eraldi kasutades võib riitsinusõli nahka kuivatada. Seetõttu on parem seda kombineerida mõne muu baasõliga, nagu avokaadoõli või magusa mandli õli.

KOOKOSÕLI – Kookosõli on selles raamatus paljude retseptide koostises, sest seda peetakse naha- ja juuksehoolduse krooniks. Kookosõli rahustab ärritust, tungib läbi naha, niisutab sügavalt, täidab kortse ning tugevdab ja niisutab juukseid. Kui midagi muud pole käepärast, kasutan seda kehaniisutaja, näoniisutaja ja meigieemaldajana. Osta alati mahedat rafineerimata külmpressi kookosõli.

JOJOBAÕLI – Jojobaõli sobib samuti kõigile nahatüüpidele, kuid eelkõige rasuse naha korral, kuna sarnaneb meie loomuliku rasuga. Seetõttu annab nahale määritud jojobaõli rasunäärmetele märku, et on aeg rasutootmine lõpetada. Jojobaõlist võib leida abi suurenenud pooride korral ning peanaha ja juuste seisukorra parandamisel.

OLIIVIÕLI – Kõigile nahatüüpidele sobiv oliiviõli niisutab, antioksüdeerib ja on suurepärane koorimisvahend, kui sellele lisada midagi karedat, sest ei ummista poore. Kasuta kindlasti kvaliteetset esimese külmpressi oliiviõli.

PÄEVALILLEÕLI – E-vitamiinirikas päevalilleõli on kerge koostisega ja kaitsva toimega. See teeb aknele kalduva nahaga imet. Määri mitu tilka õli puhtale nahale, kaitsmaks seda kahjulike bakterite eest.

MAGUSA MANDLI ÕLI – Mandliõli mõjub kuivale või küpsele nahale niisutavalt ja trimmivalt. Selles on ohtralt E- ja D-vitamiini, magneesiumi ja kaltsiumi. Mandliõli kiirendab juuksekasvu, tugevdab juukseid, pidurdab vananemist ja aitab koguni tumedate silmaaluste vastu.

Kaunid pakendid omatehtud ilutoodetele

Kui osa „Ise tehtud ilu“ tooteid on mõeldud ühekordseks kasutamiseks, siis paljud neist säilivad küllaltki kaua. Tänu sellele tasub nende valmistamiseks aega leida ja neid on mõnus ka teistele kinkida.

Omatehtud ilutoodete kinkimine on väga hooliv tegevus – sa kingid kellelegi ilusalongikvaliteediga toote ja annad ühtlasi mõista, kui palju oled kingituse kallal vaeva näinud. Midagi armsamat on raske välja mõelda.

Mina armastan valmistada ilutooteid sõpradele, kes oma välimuse eest hoolitsevad, lähedastele, keda vaevavad naha- või juukseprobleemid, mida saab minu segudega leevendada, ja neile, kes vajaksid veidi poputamist, kuid ei oska endale selleks aega näpistada. Enamik neist, kellele olen omatehtud ilutooteid kinkinud, soovivad varsti lisa saada või teisi minu valmistatud ilutooteid proovida. Mul tekib nendega mõnus läbisaamine ja andmisrõõm on alati kõige suurem rõõm.

Ehkki tühjaks saanud tootepudelite taaskasutamine isiklikul eesmärgil on hea ja keskkonnasõbralik mõte (peaasi, et need sooja vee ja seebiga korralikult puhtaks pesed), tahad kingitusi ehk veidi uhkemalt või loomingulisemalt pakendada.

Kodukauplustes müüakse suures valikus klaaspurke ja pakendikeskustest leiad kauneid hermeetiliselt suletavaid õhukindlaid purke, mis aitavad omatehtud ilutoodete säilivusaega pikendada. Ka kasutatud asjade kauplustest võib leida arvukalt dekoratiivanumaid ja pudeleid – jälgi ainult, et need enne kasutamist puhtaks pesed. Pihustiga ja pigistatavaid pudeleid müüakse ilutarvete kauplustes või pakendikeskustes. Muji veebipoest saab osta erinevaid pumba või pihustiga pudeleid ja purke.

Kindlasti tahad oma kingitustele sildid meisterdada ja ka selleks on palju loovaid, esteetiliselt nauditavaid viise. Kui sul on ilus käekiri, võid luua isikupärase sildi kleeppaberile või kinnitada sildi paela või nööri külge (dekoratiivsilte müüakse käsitööpoodides ja internetis). Kui sildistamine ei ole sinu jaoks, võid lisada tootele ilusa kaardi, millel selgitad, mis tootega on tegemist ja kuidas/millal seda kasutada.

Kui eelistad graafilise disainiga silte, leiad terve rea veebilehti, kus saab omanäolisi purgi- ja pudelietikette kujundada. Minu lemmik veebileht on myownlabels.com, kus pakutakse välja suures valikus odavaid ja kergesti valmivaid sildikujundusi. Kui oskad kasutada Photoshopi või muud kujundustarkvara, siis võid oma toodetele terve hulga kauneid silte luua. Siltidel võib olla kirjas lihtsalt tootenimi või ka koostisainete nimekiri!

Iva on selles, et sa ei pea tegema midagi liiga uhket (ehkki

seegi on lubatud!). Sinu hoole ja armastusega valmistatud kingitused kõnelevad enda eest.

Looduslikud ilubrändid, mida ma armastan

Mõistagi on peaaegu iga ilutoodet võimalik kodus meisterdada, aga mina naudin ikkagi poelettide uurimist, et saaksin omatehtud tooteid millegagi võrrelda. Paljud loetletud brändidest olid mulle retseptide loomisel suureks inspiratsiooniallikaks või innustasid mind kodus ilutooteid valmistama. Soovitan nendega tutvust teha ja uurida kõigi brändide filosoofiat!

Alba Botanica
Aubrey Organics
Avalon Organics
Blades Natural Beauty
Earth Tu Face
Fat and the Moon
ILIA Beauty
Intelligent Nutrients
John Masters Organics
Living Libations
LuLu Organics
Pratima
REN Clean Skincare
RMS
SkinnySkinny
Soapwalla
Tata Harper

Tänusõnad

Eelkõige tahaksin tänada kõiki naisi, kes on ennast mulle avanud, oma lugusid rääkinud ja inspireerinud mind ilutööstusesse sukelduma.

Tänan oma Lovelyishi meeskonda, agenti ja toimetajat imeliste võimaluste ja lakkamatu toetuse eest.

Olen kirjeldamatult tänulik oma perele, iseäranis isale, kes on alati julgustanud mind oma kutsumust leidma, emale, kes õpetas mind aina naerma, ja õele, kes näeb minus midagi sellist, mis on mulle endale veel märkamatuks jäänud.

Minu suurim tänu läheb abikaasale, kes minu eest väsimatult hoolitseb ja aina leiutab uusi viise, kuidas mu elu lihtsamaks muuta. Temata ei oleks seda raamatut ilmunud.

Autorist

ANNIE STROLE on jumestuskunstnik, loomuliku ilu asjatundja ning stiili-, ilu- ja isetegemisportaali Lovelyish kaastoimetaja.

Texases sündinud ja kasvanud Annie elab koos kassi, koera, abikaasa ja pojaga Brooklynis. See on tema esimene raamat.

HOIATUS

Tuletame meelde, et e-formaadis raamatut ostes saate lugeda, konverteerida ja säilitada reservkoopiat.

Raamatutele sanktsioneerimata juurdepääsu vältimiseks on kehtestatud igale raamatule 7 (seitsme) allalaadimise piirang.

Teil ei ole õigust kopeerida ja levitada ostetud raamatut teistele inimestele.

Raamatud on ette nähtud üksnes individuaalseks kasutamiseks ja keelatud on ilma õiguste omaja kirjaliku loata neid levitada. Nende reeglite rikkujad selgitatakse välja ja võetakse seaduse alusel vastutusele.

Ostetud kauba identifitseerimiseks pärast allalaadimist sisestatakse raamatu e-versiooni andmed ostu ja ostja kohta šifreeritud kujul.