

*Tautas līdzekļi
skaistumkopšanā*

®
AVOTS



Sastādījusi *Lilija Rimicāne*

Reģistrācijas apl. nr. 000330791.
SIA «Izdevniecība Avots», Puškina ielā 1a, Rīgā, LV 1050.
Iespiesta un iesieta SIA «Latgales druka», Baznīcas ielā 28, Rēzeknē,
LV-4601.

ISBN 978-99984-859-77-4

- © L. Rimicāne, teksts, 2013
- © «Izdevniecība Avots», 2013
- © L. Rimicāne, vāka dizains, 2013





Ievads

Seja ir pirmais, ko ievērojam, sastopoties ar kādu cilvēku. Ir patīkami, ja tā ir kopta un tīra. Tā veido pirmo priekšstatu par cilvēku. Daudzas sejas maskas un sejas tīrīšanas līdzekļi ir viegli un ērti sagatavojami mājas apstākļos, iztiekot bez veikalu piedāvātajiem dārgajiem krēmiem un kosmētikas.

Dabiskās sejas maskas vienmēr ir bijušas populāras un praktiskas. Taču, lai sasniegtu izcilu rezultātu, ir nepieciešams zināt to sastāvā iekļauto produktu izcelsmi. Bezjēdzīgi tērēt naudu par produktiem, kas satur daudz ķīmikāliju – īpaši par ziemā lielveikalā pirktiem dārzeņiem un augļiem. Tāpēc, pirms likt dabisko sejas masku, vislabāk to pārbaudīt, nelielu





daudzumu uzziņot uz plaukstas locītas ādas un pavērojot tās ietekmi.

Dabiskās sejas maskas nerada pieradumu un, ja vien jums nav alerģija pret kādu no to sastāvdaļām, tās nevar ādai nodarīt pāri. Veikalos glītās tūbiņās pārdotajās sejas maskās arī ir dabiskās izejvielas, taču tām ir pievienoti dažādi konservanti, lai sejas masku varētu ilgstoši uzglabāt.

Liela priekšrocība dabiskām sejas maskām ir to lētās izmaksas salīdzinājumā ar pārdošanā esošajām maskām, tādējādi tās var pagatavot un izmēģināt ikviens.





BAROJOŠAS MASKAS

Barojošas maskas lieto gadījumā, ja ādai ilgu laiku ir pietrūcis kādas vielas, tā kļuvusi sausa, ļengana un bāla. Šīs maskas arī mitrina un mīkstina ādu un piegādā tai nepieciešamos vitamīnus.

Olas dzeltenuma maskas

Olas dzeltenumu sajauc ar ēdamkaroti augu eļļas (var izmantot arī olīveļļu). Masku uzklāj uz sejas ādas un tur 10–15 minūtes.

Olas dzeltenumam pievieno naža galu sarīvētas apelsīna vai citrona mizas un ļauj slēgtā traukā pusstundu pastāvēt. Tad pievieno pāris pilienu citrona sulas un 1 tējkaroti augu eļļas. Masku nomazgā ar remdenu pētersīļu lapu tēju.





Olas dzeltenumu samaisa ar 1 tējkaroti olīveļļas, pievieno naža galu medus. Nomazgā ar remdenā ūdenī atšķaidītu pienu.

Olas dzeltenumam pievieno 1/4 tējkarotes medus un samaisa ar 1/2 tējkarotes auzu miltu.

Banāna maska

Vairākas ēdamkarotes jogurta bez piedevām sajauc ar 1/2 saspiesta gatava banāna mīkstumu. Masku uzklāj uz sejas un kakla ādas un tur 15–20 minūtes.

Biezpiena maskas

Ēdamkaroti biezpiena sajauc ar ēdamkaroti olīveļļas (var izmantot arī citu augu eļļu), ēdamkaroti piena un ēdamkaroti svaigi spiestas burkānu sulas.





Krēmi

Mājās pagatavot sejas krēmu nebūt nav vienkārši, un tas arī aizņem daudz laika. Taču sejas āda būs pateicīga, jo mājās gatavotajiem krēmiem nav pievienoti konservanti un citas kaitīgas vielas. Mājās gatavots sejas krēms nav paredzēts ilgstošai uzglabāšanai.

Nobriedušai sejas ādai

Nelielu gabaliņu sarkanā asā pipara saberž ar 2 ēdamkarotēm olīveļļas. Ūdens peldē karsē 1 tējkaroti bišu vaska un 1/2 tējkarotes lanolīna. Pievieno 2 ēdamkarotes rožu eļļas un saberzto piparu eļļu. Visu samaisa. Izņem no ūdens peldes un sablendē viendabīgā masā.





Ūdens peldē izkausē medu ar lanolīnu (1:1), pievieno nedaudz karsta vārīta ūdens un mandeļu eļļas. Visu samaisa.

2 ēdamkarotes drogu eļļas (piparmētras, asinszāles, kumelīšu, pelašķu), pa 1 tējkarotei ūdens peldē izkausēta bišu vaska un priežu sveķu, 2 ēdamkarotes rožūdens un pa 2 pilieniem A, D, E vitamīnu eļļu. Visu samaisa.

Vienu ēdamkaroti cūku iekšu tauku (nesālītu) izkausē ūdens peldē. Pievieno divas ēdamkarotes augu eļļas (vēlams olīvu, aprikožu vai persiku). Maisa, līdz iegūst viendabīgu masu, un pārlic trauciņā. Šo krēmu vēlams likt uz plakstiņiem trīs reizes nedēļā vakarā pirms gulētiešanas, no rīta notīra. Šo barojošo krēmu var uzglabāt ledusskapī 20–25 dienas.





Satura rādītājs

| | |
|---|----|
| IEVADS..... | 3 |
| SEJAS ĀDAS TIPI..... | 5 |
| SEJAS TĪRĪŠANAS LĪDZEKĻI UN LOSJONI | 12 |
| KOMPRESSES..... | 22 |
| MASKAS | 25 |
| Atsvaidzinošas maskas..... | 25 |
| Ārstnieciskas maskas..... | 27 |
| Barojošas maskas..... | 30 |
| Balinošas maskas..... | 35 |
| Mitrinošas maskas..... | 37 |
| Mīkstinošas maskas | 40 |
| Pretgrumbu maskas..... | 43 |
| Savelkošas maskas | 46 |
| Tonizējošas maskas | 49 |
| Vitaminizētas maskas | 53 |
| ACU ZONAS KOPŠANA..... | 60 |
| Līdzekļi dekoratīvās kosmētikas noņemšanai | 61 |
| Maskas acu zonai | 63 |
| KRĒMI | 70 |

