

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	IV
BÖLÜM 1: Güzel Bir Vücuda Doğal Yaklaşım	1
Baştan Ayağa Bakım	2
Parlak Cilt İçin Bir Tarz Belirleme.....	2
BÖLÜM 2: Doğal Bileşenlerin Tanınması ve Satın Alınması	
İçin Bir Kılavuz.....	6
Bitkileri Satın Alma.....	7
Kendi Bitkilerinizi Yetiştirme	8
Bitki ve Çiçeklerin Hasadı	10
Doğal Bileşenleri Saklanma.....	12
Çiçekler, Bitkiler, Baharatlar ve Ağaçlara Genel Bakış	13
Meyve, Kabuklu ve Sebzelere Genel Bakış	31
Tahıllar ve Baklagillere Genel Bakış.....	38
Sıvı ve Katı Yağlara Genel Bakış	39
Tuzlar ve Değişik Bileşenlere Genel Bakış	43
BÖLÜM 3: Kozmetik Bakım İçin Hazırlıklar	48
Gereçlerin Toplanması	49
Saklama Kaplarının Seçimi	54
Geri Kazanılmış Kapların Kullanımı.....	58
Kozmetik Bakım Deneyini Evde Yaşamak	59
BÖLÜM 4: Saç ve Saçlı Deri İçin Bitkiler	64
Bitkisel Şampuanlar	66
Bitkisel Saç Kremleri	68
Bitkisel Saç Durulamaları	71
Bitkisel Saçlı Deri Bakımı.....	75
Doğal Bitkisel Saç Boyaları.....	80
BÖLÜM 5: Güzel Bir Yüz ve Boyun için Bitkisel Törenler	87
Bitkisel Göz Bakımı.....	88
Bitkisel Kaş ve Kirpik Bakımı	91

Bitkisel Dudak Bakımı	93
Günlük Temizleyiciler	95
Yüz Buharları	98
Bitkisel Soyucular ve Maskeler.....	101
Losyonlar ve İksirler	105
Bitki Suları	109
Bitkisel Büzücüler ve Tıraş Losyonları	110
BÖLÜM 6: Bitkisel Masajlar	114
Masaj Tipleri.....	115
Masaj Yağları ve Losyonları	116
Canlandırıcı Temel Masaj Vuruşları	120
Evde Masaj Yapma	121
BÖLÜM 7: Bitkisel Vücut Sargıları ve Cilt Bakımı	125
Arttırılmış Dolaşımın Yararları	126
Sabun ve Nemlendiricilerin Aşırı Kullanımının Zararları	127
Soyma Teknikleri	129
Bitkisel Vücut Ovmaları	132
Bitkisel Vücut Maskeleri ve Parlaticıları	134
Bitkisel Vücut Sarmaları	139
Sıcak ve Soğuk Uyarma	143
Talasoterapi	145
BÖLÜM 8: Bitkisel Banyo Törenleri	146
Sabun-Banyo Kristalleri.....	148
Köpük Banyoları	151
Sirke Banyoları	153
Bitkisel Haşlama Banyoları.....	155
Süt Banyoları	156
Kompresler ve Lapalar	157
BÖLÜM 9: Eller ve Ayaklar İçin Bitkiler	160
El ve Tırnak Bakımı İçin Araçlar	161
Bitkisel Tırnak Kremi ve Yağları.....	162
Bitkisel Tırnak Boyası	166

El Yumuşatıcı Kremler.....	168
Bitkisel Ayak Banyoları ve Islatma Suları	172
Bitkisel Ayak Ovmaları	175
Refleksolojik Ayak Masajı	177
Koku Giderici ve Tedavi Edici Ayak Bakımı	178
BÖLÜM 10: Bitkisel Temizlik	182
Bitkisel Çaylar.....	183
Bitkisel Ağız Yıkama Suları ve Gargaralar	184
Bitkisel Diş Bakımı	186
Bitkisel Vücut Pudraları ve Deodorantlar	188
BÖLÜM 11: Güneş Severler İçin Cilt Bakımı	190
Güneşten Koruyucu Formüller	192
Yatıştırıcı Losyonlar	196
BÖLÜM 12: Hepsini Bir Araya Getirme	200
Yeni Bir Gelenek Oluşturma.....	201
Tavsiye Edilen Bakım Uygulamaları	202
.....Ev Kozmetikleriniz İle Bir Bakım Gününün	
Tasarlanması	204

GİRİŞ

Güzel görünmek ve hissetmek hepimiz için şımartıcı bir anlam taşır. Gerçekten sağlıklı ve parlak olmak akıl, vücut ve ruhu içine alan genel bir yaklaşımı gerekli kılar. Yalnızca kendiniz için bir miktar zaman ayırmanız doğru yönde atılmış büyük bir adımdır.

Bu zamanla ne yapacağınız değişebilir. Ben her zaman lüks kozmetiklerin sunduğu şımartılma uygulamalarının cazibesine kapılmama rağmen bütçem benim arzuladığım sıklıktaki ziyaretlere izin vermeyecektir. Böylece ben bu uygulamaların esrarını çözmeye ve aynı düşkünlükleri evde yaratmaya koyuldum.

Her şeyi kendi yapan bir anne ile büyük bir aile içinde yetişmiş olmakla, güzellik salonlarından temini mümkün olan tariflerin benzerlerini yaratabileceğimi biliyordum. Pek çok ticari ürüne hassas olmam nedeni ile, cildim ve içimin derinliklerindeki bir şey basit, doğal ürünler ve onların nazik bakımını arzuladı.

Şifalı bitkici olarak resmi eğitimimin erken dönemlerinde Pam Montgomery ile çalışırken, Pam, beni doğal eğilimim nedeni ile vücut bakım ürünleri yaratıcılığına doğru yönlendirdi. Tarifleri okumaya ve onlarla deneyler yapmaya başladım. Rosemary Gladstar'ın Doğal Cilt ve Vücut Bakımı adlı eseri bu işe soyunmamın nedeni oldu. Güzellik Salonlarındaki personelin birikimlerinden yararlanmayı da ihmal etmedim.

Vücut bakımı üzerinde çalışırken keşfettiğim beklenmedik bir nokta da kişinin kendini geliştirmesinin verdiği tatmin duygusuydu. Hiçbir estetikçi, masajcı ve salon çalışanı sizin kendi kendinize verdiğiniz sevecen iyilik duygularını veremez.

Ve bundan dolayı bu çağrı sadece bitkisel vücut uygulamaları yaratımına bir çağrıdan çok daha fazlasıdır. Bu çağrı bende ve diğerlerindeki, hatta erkeklerdeki kadınsı olan her şeyin bir övgüsüdür; geliştirici, müşfik ruh, ilahi deva vericinin kutsanmasıdır. Feminist hareketin kadınlara açtığı kapılar kadar, kültürümüzde kadınların değersiz görüldüğü pek çok alan vardır. Bu kitap her

birinizin içinde bulunan ilahi tanrıçanın kutsandığı "ayinler" ile doludur.

Bitkisel uygulamaların yaratılması ile zamanın başlangıcı kadar eski olan bir ilişki onurlandırıldı ve yeniden canlandırıldı. Yeşil dostlarımızla olan bu ilişkimiz ve onların bitki, çiçek, ağaç ve koku olarak bize sundukları iyileştirici özellikler barış öneren ilişkilerdir. Benim sizin için önerim ve dileğim, önce kendinizle, sonra diğerleri ve bu mükemmel gezegenimiz ile sıkı ilişkiler içinde olmanızdır. Yeşil Mutluluklar.

TAVSİYE EDİLEN SOYMA TEKNİKLERİ

Vücudunuzu dolaşıma en büyük yararı sağlayan özel biçimde ovma veya fırçalamak önemlidir. Kol ve bacakları ovarak başlayın ve içeri gövdeye doğru devam edin. Bu kan akımını kalbe doğru yönlendirir. Sonra, kanın kalpten organlara ve bütün vücuda akmasını sağlamak için gövdenizi ovun.

Bu soyma teknikleri yüz hariç vücudun bütün bölgeleri için kullanılabilir. Bu teknikleri daha fazla kullandıkça göreceksiniz ki cildiniz daha yoğun ovmaları kaldırabilir duruma gelecektir. Ama kendinizi kaptırıp kanamaya neden olacak kadar ağır ovmalardan kaçınmalısınız. Eğer siz de benim gibi kaşıntılı deriye meyilli iseniz, fırçalama ve ovma o kadar iyi gelir ki aşırıya kaçabilirsiniz. Kaşıntıdan kurtulmanın bir yolu da düzenli sirke banyoları almaktır (sayfa 153'e bakın).

GARŞAN İPEK-ELDİVEN UYGULAMASI

Bu soyma tekniği vücutta, akılda, duygularda ve ötesinde dinçlik, enerji ve denge yaratmak için Hindistan'da geliştirilmiş olan Ayurveda iyileştirme tekniklerinden kaynaklanır. Eğer kaba elleri olan birini tanıyorsanız, eldivene ihtiyacınız olmaz – çıplak elleri ile sizi ovmasını isteyin.

Gerekli Malzemeler: 25 santim ham ipek, iğne ve ip (veya dikiş makinesi). 1 eldiven elde edilir.

Hazırlama: Eklerde verilen kalıba uygun olarak (sayfa 206), ham ipekten eldiven şekli verilmiş olan iki parçayı kesin. Doğru taraflar bir araya gelmek şartıyla, dip kısmını açık bırakarak, eldivenin çevresini 1,5 santim kadar boşluk bırakarak dikiş. Eldivenin doğru yüzünü çevirin.

Kullanım: Eldiven elinizde, kol ve bacaklardan başlayarak, gövdeye doğru ıslak veya kuru olarak, bütün vücudunuzu ovun. Bu sellülit vücut sargısı için iyi bir hazırlıktır (sayfa 127'ye bakın).

AYATE OVMA BEZİ

Güney-batı ve Meksika'da yetişen sarısabır asırlar boyunca yerliler tarafından soyma için kullanılmıştır. Aktarlardan ayate veya sarısabırdan hazırlanmış ürünler temin edebilirsiniz. Gevşek örülmüş bezler suya girdiklerinde daha ince örülmüş hale gelirler.

Kullanım: Ayate bezini ıslatın ve kol ve bacaklardan başlayıp gövdeye doğru bütün vücudu banyo sırasında ovun.

SİSAL KENEVİRİ LİF OVMA

Ayate ovma bezi gibi, sisal keneviri lif bezinden de eldivenler ve sırt ovma bezleri hazırlanır. Bunları da aktarlardan temin etmek mümkündür

Kullanım: Sisal keneviri lif ovmasını ıslatın ve kol ve bacaklardan içeriye doğru yönelerek, banyo sırasında bütün vücudunuzu ovun. Eldiven özellikle uyluklar gibi etli kısımları ovma için iyidir.

BİTKİSEL VÜCUT OVMALARI

Cildi soymanın ve zehirleri atmanın bir başka yolu da pürüklü bitkisel vücut ovmaları hazırlamaktır. Çok sayıda meyve, tahıl, bitki, mineral ve sebze tek başına veya karışım halinde ovma hazırlamada kullanılabilirler. Alerjiniz olmamak şartı ile, yenmesi problem yaratmayan pek çok şey cilt üzerinde de emniyetle kullanılabilir. Aşağıda bitkisel vücut sargıları için pek çok tarif mevcuttur, ama lütfen kendinizi bu karışımlarla sınırlamayın. Hayal gücünüzü gerçekten serbest bırakın: Elinizdeki bileşenler veya sizin gözdeniz olan meyve, bitki ve sebzeler temelinde kendi karışımlarınızı hazırlayın. Deney yaparken, tam miktarlarda ürünler hazırlamadan önce az miktarlarda örnekler hazırlayın.