

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1: CİLDİNİZE ÖZEN GÖSTERMEK 5

Yaşlanma ve Cilt	6
Güneş ve Cilt	8
Güneş Korumalarının Seçimi	9
Cilt Tipleri	11
Doku Testi	12
Temel Cilt Bakımı	12
Doğal Cilt Programına Başlamak	13
Normal Cilt	14
Kuru Cilt	15
Yağlı Cilt	16
Karma Cilt	17
Yaşlanan Cilt	18
Hassas Cilt	19

BÖLÜM 2: TEMEL TEKNİKLER 21

Maskeler ve Losyonlar	22
Kil	22
Kil Çeşitleri	22
Kil Maskesi Yapmak	23
Meyve	24
Meyve Maskelerinin ve Losyonlarının Kullanımı	25
Sebzeler	25
Maskeler ve Losyonları İçin Sebzeleri Kullanmak	26
Diğer Katkı Maddeleri	26
Önemli: Maskenizi Yapmadan Önce	27
Maskelerin ve Losyonların Uygulanması	29
Bitkisel Çaylar	30
Basit Bir Çayı Hazırlamak	30
Buz Küpleri İçin Çaylar	32
Kompres İçin Çaylar	32
Buhar	33

Buhar Banyosu İçin	33
Aroma Terapisi	34
Bitkisel Yağlar	34
Taşıyıcı Yağlar	34
Taşıyıcı Yağların Seçimi	35
Bitkisel Yağların Seçimi	36
Güvenlik Önlemleri	36
Yağları Karıştırmak	37
Taşıyıcı Yağlar	38
Bitkisel Yağlar	40
Masaj Tekniği	42
Yüze Masaj Düzeni	42
Sulu Bitkisel Çözeltiler	45
Sulu Bitkisel Çözeltileri Kullanmak	45
Kozmetik Sirke	46

BÖLÜM 3: TEMİZLİK REÇETELERİ 49

Geleneksel Badem Sütü	50
Kil ve Cadı Fındığı Göz Maskesi	51
Taze Portakal Suyu ve Kil Maskesi	52
Bal ve Salatalık Temizleme Sütü	54
Kil ve Salatalık Temizleme Maskesi	55
Taze Lahana Yaprağı ile Temizlik	57
Beyaz veya Yeşil Kil Temizleme Sütü	58
Gülsuyu ve Limon Suyu ile Temizlik	59
Taze Süt ve Domates Suyu ile Temizlik	60
Gülsuyu ve Cadı Fındığı Temizleyici	62
Ihlamur ve Portakal Çiçeği Temizleyici	63
Ananas ile Ölü Deriyi Soyan Maske	65
Çilek ve Badem Yağı ile Temizlik	66
Yulaf ve Limon Suyu Maskesi	67
Ölü Deriyi Soyan Papaya Losyonu	68

BÖLÜM 4: BESLEYİCİ REÇETELER 71

Muz Maskesi	72
Solucan Otu ve Kil Maskesi	73
Deniz Yosunu ve Canlandırıcı Maske	74
Yoğurt ve Havuç Suyu Maskesi	76
Taze Süt ve Limon Maskesi	77
Çilek ve Kaymak Maskesi	79
Polen ve Yumurta Akı Maskesi	80
Badem ve Yumurta Akı Maskesi	81
Bal ve Yumurta Akı Maskesi	82
Taze Maydanoz Maskesi	84
Avokado ve Kaymak Maskesi	85
Marul Yaprağı Maskesi	87
Yüksek Besleyici ve Vitaminli Maske	88
İyileştirici Maske	89
Yoğurt ve Eşek Otu Maskesi	90

BÖLÜM 5: SIKILAŞTIRICI VE SULANDIRAN REÇETELER 93

Salatalık ve Taze Nane Maskesi	94
Elma Suyu ve Kil Maskesi	95
Yumurta Akı ve Limon Suyu Maskesi	96
Taze Maydanoz ve Kil Maskesi	98
Yoğurt ve Kuşüzümü Maskesi	99
Ahududu Maskesi	101
Yumurta Beyazı ve Salatalık Maskesi	102
Taze Kaymak ve Üzüm Losyonu	103
Elma Kolonyası	104
Gülsuyu Sıkılaştırıcı Losyon	106
Salatalık ve Sirke Losyonu	107
Arpa ve Biberiye Losyonu	108
Taze Meyve Suyu Temizleyici ve Sıkılaştırıcı	110
Gülsuyu, Bal ve Limon Losyonu	111
Taze Kavun Losyonu	112

BÖLÜM 6: CİLT PROBLEMLERİNİN TEDAVİSİ 115

Sivilce	116
Çıbanlar	118
Çatlaklar	119
Hasarlı Cilt	120
Egzama	121
Ölü Deri Pullanması	122
Kırmızı Kabarıklıklar	122
Yağ Bezelerinin Aşırı Faaliyetinden Kaynaklanan Deri Yangısı	124
Güneş Yanığı	125
İndeks.....	126

Maskeler ve losyonlar

Bu kitapta ki maskeler ve losyonlar kısa ve uzun vadeli doğal cilt bakımı için ihtiyacınız olan tüm temel teknikleri sunar. Cilt ürünlerinizi basit, mevsime göre çığ katkı maddelerinden kullanmanız demek günümüz ticari kozmetiklerin çoğunda kullanılan sentetik benzerlerinden cildinize daha faydalı olan doğal maddeler karışımının hemen ve direkt olarak girişi demektir. Ve bu reçeteler o kadar pahalı olmadığı için ve hazırlanması kolay olduğu için haftadan haftaya, mevsimden mevsime cildinizin mevcut durumu için çevrenize göre cilt bakım programı oluşturmanıza imkan sunar.

Kil

Kil cilt bakımında çok yönlü bir maddedir. Derinden bir temizleyici olarak kil, kiri epidermin derinliklerinden dışarı çıkarır. Besleyici olarak kil, sağlıklı cildin devamlılığı için önemli olan iz elementleri dağıtır. Temizleyici ve sıkılaştırıcı olarak kilin güçlü faaliyeti en iyi limon suyu veya su içeren katkı maddeleri ile birleşir (bkn. sayfa 45). Terapi kil aynı zamanda antiseptik, anti-iltihabik ve analjeziktir.

KİL ÇEŞİTLERİ

Granitin yavaş erozyonu ile oluşan tortu formunda kil rengini ve terapi niteliklerini aldığı demir oksit, tuzlar, kalsiyum ve değişik miktarlarda diğer iz elementler gibi birçok minerali içerir. Kozmetik amaçlar için üç çeşidi yaygın olarak bulunur.

Beyaz kil (veya kaolin) silika ve magnezyum açısından zengindir. Bu kil doğaldır ve çok kuru değildir ve kirleri emer ve değerli mineralleri cilde geri verir. Bütün cilt tipleri için (ve özellikle kuru ciltler için) maske veya losyon olarak uygundur. Yeşil kil zengin silika, mangan, alüminyum ve demir oksit içeriği ile cilde daha fazla mineral ve iz elementler getirir fakat daha kurudur. Güçlü etkisi sivilce, yağ bezlerinin aşırı faaliyeti, egzama veya hasarlı cilt dahil problemlili cilt durumlarında daha uygundur.

Kırmızı kil, yeşil kilinkilere benzer nitelikler ve belirtilere sahiptir. Kırmızı rengi, yüksek demir oksit içeriği yüzündendir. Kozmetik kil yüksek fiyatlarla satılan hazır maskelerden ayrı olarak üç şekilde bulunur. Onu süper markette bulabilirsiniz ancak, birçok özel tedarikçileri de vardır (bkn. sayfa 128). Bulabilirsiniz toz şeklinde alın. Su veya herhangi başka bir sıvıyı hızla emerek ve mavi-yeşil deniz yosunu gibi diğer katı katkı maddeleriyle, doğranmış otlar veya meyve veya sebze püreleri iyi karışarak kolay kullanılır. Küçük yumrular halinde satılan kili önce blender veya kahve öğütücüsü içinde kendiniz toz haline getirmeszeniz karışması biraz daha uzun sürer. Son olarak kil macun olarak kullanıma hazır şekilde de satılır. Bu oldukça zaman kazandırıcı olsa da yapabileceğiniz maske çeşidini sınırlar çünkü bazı reçeteler, kil, sıvı hale gelmeden önce diğer katkı maddeleri ilavesini gerektirir. Ayrıca nispeten daha pahalıdır.

KİL MASKESİ YAPMAK

Kil maskesi yapmak çok kolaydır. Gerekli kil miktarı (genelde 2-3 yemek kaşığı) (5mm. kadar) dinlenmiş mineral su ile kaplanır ve karıştırmadan 30 dakika dinlenmeye bırakılır. Evian suyu veya mineralleri düşük diğer bazı şişe suları tavsiye edilir; musluk suyu veya klor içeren herhangi bir su kullanmayın. Dinlenme sonrasına kadar (bütün su emilene kadar) karıştırmamak önemlidir çünkü, erkenden karıştırmak maskeyi yapışkan ve pütürlü hale getirerek yoğunluğunu etkiler ve bu yüzden uygulanması daha zor olur.

Dinlenme süresi bittikten sonra katkı iyice karıştırılır. Kullanıma hazır olması için karışım, rahatlıkla uygulanabilecek kadar kalın macun yoğunluğuna sahip olmalıdır. Eğer çok sıvı olursa yapışmayacak; çok kalın olursa cilde derinden nüfuz etmeyecektir. Çok ince olan karışıma az miktarda kil ilave etmek yeterince kolaydır fakat, çok kalın

olan macun daha fazla su ilave etmek dikkat ister: her seferinde karıştırarak azar azar ilave edin.

Kile diğer maddeler ilave edilecekse bunun bu aşamada yapılması tercih edilir fakat, yağ veya yağ karışımının (bkn. sayfa 37) kuru kile eklenmesi en iyisidir. Bu kitaptaki reçetelerin bazılarında dinlendirilmiş şişe suyu yerine meyve veya sebze suları veya kullanılır. Aynı dinlendirme ve karıştırmama kuralı uygulanır. Toz kil (veya patates nişastası) bazı hafif maskelerde kalınlaştırıcı etken olarak kullanılır. Birçok durumda dinlendirme süresi gerekmez- reçete talimatlarını izleyiniz. Etkili olması için bir kil maskesi haftada en azından bir veya iki kez uygulanır. Kil maskelerinin çoğunun hazırlanışı, uygulanması ve temizlenmesi için 27-29. sayfalara bakınız.

index

- A vitamini 26, 117
 Adaçayı 40-1, 45
 Alerjiler 26
 Altıncık 30,38-9,46
 ananas deriyi soyan maske 65
 ardıc yağı 40-1
 aromaterapi 34-44
 arpa 26
 losyonlar 108
 avokado ve kaymak maskesi 85
 badem
 badem sütü 50
 bitkisel yağı 38-9
 maskesi 81
 bal 27
 temizleme sütü 54
 losyonlar 111
 maskeler 82
 beslenme 13
 reçeteler 71-90
 beyaz noktalar 116
 beyaz civan perçemi çayı 30
 biberiye 45
 kozmetik sirke 46
 bitkisel yağ 40-1
 çaylar 30
 losyonlar 108
 binbirdirek otu 38-9
 bitkiler
 çaylar 30-2
 maskeler 84, 98
 bitkisel yağlar
 aromaterapi 34-44
 buhar 33
 bitkisel sular 45
 boyun, yaşlanma 7
 buğday özü yağı 38-9
 buhar 33
 buz küpleri, bitkisel 32
 cadı fındığı 45, 51, 62
 cilt yanığı 124-5
 çatlaklar 119
 çay ağacı yağı 40-1
 çaylar, bitkisel 30-2
 çıbanlar 118-19
 çilek
 temizleyiciler 66
 maskeler 79
 çiller 7, 24
 D vitamini 8
 Deniz yosunu
 canlandırıcı maske 74
 Deri soyma 65, 68
 Dermis 6
 E vitamini 38-9
 ebegümeci çayı 30
 egzama 23, 26, 34, 120, 121
 elastin 6, 7, 8, 9
 elma
 kolonya 104
 maske 95
 epidermis 6, 7-8
 eşek otu 30, 46
 fındık yağı 38-9
 frankisen yağı 40-1
 göz maskesi 51
 gül ağacı yağı 40-1, 46
 gül otto yağı 40-1
 gül taç yaprağı 46
 gülhip tohumu yağı 38-9
 gülsuyu 45
 temizleyiciler 62
 losyonlar 106, 111
 güneş hasarı
 güneş korumalar
 güneş yanığı 9, 26, 125
 güvenlik, bitkisel yağlar 36-7
 hasarlı cilt 12, 120
 hassas cilt 12, 19
 havuç maskesi 88
 hipodermis 6, 8
 hormonlar 116
 idris otu yağı 40-1
 iyileştirici maske 89
 jojoba yağı 38-9
 kanser, cilt

karma cilt 11, 12, 17, 33
 kavun losyonu 112
 kayısı çekirdeği yağı 38-9
 kaymak 26-7
 losyon 103
 kekik çayı 30
 kil
 temizleme sütü 58
 maskeleri 22-4, 51-2, 55, 73, 95, 98
 kırışıklıklar 7, 9
 kırmızı kabarıklıklar 33, 34, 122-4
 kolojen 6, 7-8, 9
 kolonya, elma 104
 kompresler 32
 kuru cilt 11, 12, 15
 kuşüzümü
 maske 99
 temizleyici ve sıkılaştırıcı 110
 lahana yaprağı maskesi 87
 lahana yaprağı temizleyici 57
 lavanta 30, 40-1, 45
 kozmetik sirke 46
 limon
 temizleyiciler 59
 bitki yağı 40-1
 losyonlar 111
 maskeler 67, 77, 96
 losyonlar
 uygulama 29
 meyve 24-5, 103-5, 110-13
 sıkılaştırıcı 106-12
 sebze 26
 makadan fındık yağı 38-9
 mandalina yağı 40-1
 masaj, aromaterapi 42-4
 maskeler 22-9
 kil 22-4, 51-2, 55, 73, 95, 98
 süt ürünleri 76-9, 84-5, 90, 103
 yumurta 80-2, 96, 102
 meyve 52, 65-7, 72, 95-6, 99-101
 bitki 84, 98

polen 80
 hatmi çiçeği 74
 sebze 26, 85-8, 94
 maydanoz maskesi 84, 98
 Meyve
 losyonlar 24-5, 103-5, 110-13
 maskeler 24-5, 65-7, 72, 95-6, 99-101
 sıkılaştırıcı 110
 mısır çiçeği
 muz yaşlanmaya karşı etkili maske 72
 mürsafi yağı 40-1
 nane çayı 30
 niaouli yağı 40-1
 normal cilt 11, 12, 14
 papatya 30, 40-1, 45
 papaya deri soyma losyonu 68
 paçuli yağı 40-1
 Polen 27
 maskeler 80
 portakal çiçeği 45
 portakal çiçeği çayı 40-1
 portakal suyu ve kil maskesi 52
 ölü deri hastalığı 122
 royal jelly 27
 sabun
 salatalık
 losyon 54, 107
 maskeler 94, 102
 sandal ağacı yağı 40-1
 sardunya yağı 40-1
 maskeler 73
 sebzeler
 losyonlar 26
 maskeler 26, 74, 85-8, 94
 sedir ağacı yağı 40-1
 servi yağı 40-1
 sıkılaştırma 13
 reçeteler 93, 112
 sigara 8
 sıkılaştırıcı losyonlar 106
 sirke 46
 Losyonlar 107
 Sivilce 22, 26, 116-18, 120
 siyah noktalar 24, 116
 su sağlayan reçeteler 93-112

128 indeks

- su içerenler 45
- süt 26
 - temizleyiciler 60
 - maskeler 77
- süt ürünleri
 - maskeler 76-9, 84-5, 90, 103
- taşıyıcı yağlar 34-5, 38-9
- tat bezleri 6
- temizlik
- ter bezleri 6, 116, 124
- testesteron 116
- ultraviyole ışınlar 9
- üzüm, losyon 103, 110
- yağ bezlerinin aşırı faaliyeti 22
- yağ bezlerinin aşırı faaliyetinden dolayı
- deri yangısı 124-5
- yağlı salgı 6, 12
- yanıklar 120
- yaşlanan cilt 6-8, 11, 18
- yoğurt 26
 - maskeler 76, 90, 99
- yulaf 27
 - maskeler 67
- yumurta 27
 - maskeler 80-2, 96, 102
- zembil yağı 38-9
- zeytin yağı 38-9