

**Joga**  
twarzy



*i skarby natury*



ćwiczenia, masaże i ponad trzydzieści przepisów na kosmetyki

*Matgorzata Maj*



*Książkę dedykuję wszystkim, którzy młodzi duchem chcą, aby ciało z tym duchem współgrało oraz mojej córce Ani, która służyła mi wiernie jako modelka, abyście mogli zobaczyć ćwiczenia na zdjęciach. Także mojej córce Julii, Kasi, wnuczce Ali i moim koleżankom oraz Mamie i jej koleżankom, które testowały naturalne kosmetyki na swoich twarzach, ciałach i włosach. Na szczęście wyszło im to na dobre 😊.*

*Według Isaaca Newtona czas płynie w jednostajnym tempie i nic nie wywiera na niego wpływu. Jest więc absolutny i obiektywnie jednakowy w całym wszechświecie.*

***Nieprawda. Pokaż mu, jak bardzo się mylił!***

***Zatrzymaj czas na swojej twarzy!***

*Zadbaj o swoją twarz, a ona odwdzięczy Ci się naturalnym pięknem.*

## Spis treści

**WSTĘP**

**JOGA TWARZY**

**AUTOMASAŻ TWARZY**

**PRZEPISY NA DOMOWE KOSMETYKI**

**KREMY I BALSAMY NA BAZIE WOSKU PSZCZELEGO**

**ŻELE DO PIELĘGNACJI TWARZY I CIAŁA**

**MYDŁA I SZAMPONY**

**TONIKI I PEELINGI DO TWARZY**

**DEZODORANTY I PERFUMY**

**REGULACJA PH KOSMETYKU**

**OCTY I MACERATY**

**ŚRODKI CZYSZCZĄCE DO UTRZYMANIA DOMU**

**WŁAŚCIWOŚCI WYBRANYCH SKŁADNIKÓW**

## Wstęp

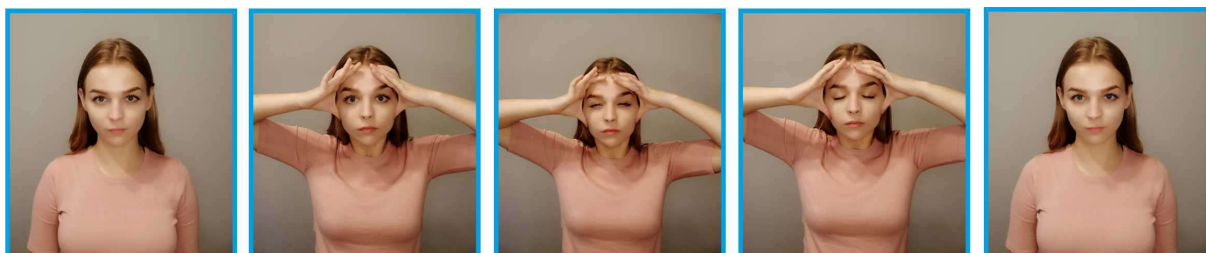
Dziesięć lat temu, kiedy skończyłam 40 lat, zaczęłam praktykować jogę twarzy. Uzyskałam certyfikat trenera jogi twarzy w brytyjskiej szkole Danielle Collins, zrobiłam w polskiej szkole kurs masażu i kursy kosmetyczne. Dziewięć lat praktyki zaowocowało wydaniem poradnika „Joga twarzy – naturalna metoda wygładzania zmarszczek i liftingu twarzy za pomocą ćwiczeń i masażu”. Tym razem, oprócz ćwiczeń odmładzających i masażu, postanowiłam podzielić się z Tobą przepisami na naturalne kosmetyki domowej roboty.

Nigdy nie używałam kosmetyków. Wszelkie próby poprawy kondycji skóry, za pomocą oferowanych na rynku preparatów, odnosiły odwrotny skutek. Najczęściej pojawiały się problemy z trądzikiem. Dermatolog poradził mi zrezygnować z kremów. Stwierdził, że moja skóra sama się natłuszcza i nie ma konieczności zapychać porów kremami. Jak jednak wykazać się wstrzemięźliwością, kiedy aż korci, żeby czymkolwiek posmarować twarz. Zwłaszcza kiedy słuchasz koleżanek, zachwalających różne specjały. Kilka lat temu zrobiłam maść z odwaru propolisu i wazeliny na różne problemy skórne. Maść była skuteczna. To zainspirowało mnie do eksperymentów z kremami na bazie naturalnych składników. W końcu wystarczy połączyć odpowiedni dla danego typu skóry olej z wodą lub wywarem ziołowym za pomocą emulgatora, np. wosku. Przystąpiłam do dzieła. Byłam mile zaskoczona, nie tylko tym, że pierwszy krem się udał, ale również efektami stosowania. Pomimo że w kuchni operujemy głównie miskami, garnkami, łyżkami i mikserami, to jednak moja inżynierska wiedza na temat materiałoznawstwa i chemii okazała się przydatna. Wkrótce opracowałam inne receptury, nie tylko na kremy, ale także na balsamy, toniki, żele, mydła, szampony i inne środki do pielęgnacji. Z moich produktów chętnie korzystają siostry, córki, wnuczka i przyjaciółki. Nawet moja wybredna mama doceniła maść przeciwbólową i poleciła ją swoim koleżankom.

W tym poradniku zaprezentuję krótki program ćwiczeń ujędrniających mięśnie twarzy, dwa rozluźniające masaże oraz ponad trzydzieści przepisów na naturalne kosmetyki. Większość składników znajdziesz w swojej kuchni. Część będziesz musiała dokupić. Moje recepty opieram na prostych składnikach. Nie idę na łatwiznę i nie używam gotowych specjałów, półproduktów typu – baza samo emulgująca, baza mydlana, czy baza kremowa. Składnik mojego kosmetyku musi być prosty i powszechnie znany. Zapraszam do ćwiczeń, masażu i samodzielnego przygotowania kosmetyków. To nie jest trudne. Jeśli potrafisz „ukręcić” majonez, zrobisz krem. Jeśli nie potrafisz zrobić majonezu, to czas się nauczyć 😊.

## Joga twarzy

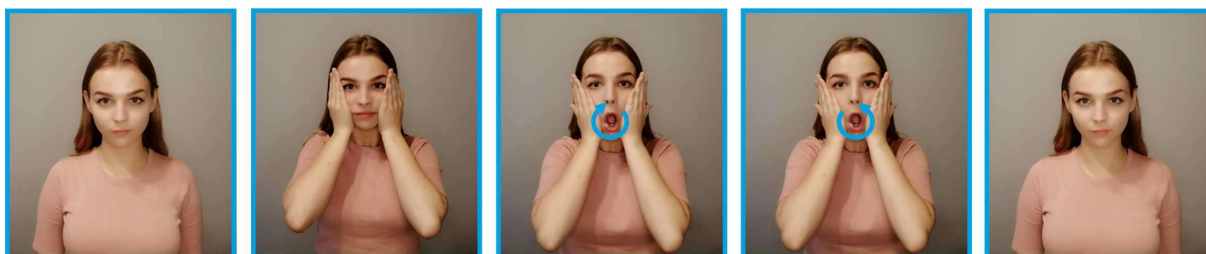
### Lifting czoła – pozbądź się poprzecznych zmarszczek i wzmocnij powieki



Patrz prosto przed siebie. Przyłóż ręce (stroną palca wskazującego) wzdłuż linii włosów. Przyciśnij i podnieś lekko w górę. Spójrz w dół na podłogę, tak by poczuć napięcie na czole i powiekach. Stój prosto. Upewnij się, że nie przechylasz się do przodu. Wytrzymaj w tej pozycji od 5 do 10 sekund. Następnie zaciśnij mocno powieki, tak by poczuć jeszcze większe napięcie na czole i powiekach. Wytrzymaj w tej pozycji od 5 do 10 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij mięśnie. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy.

W trakcie ćwiczenia oddychaj przez nos. Pozycja niosąca wygładzenie czoła i zmniejszenie zmarszczek.

### Dziubek – jak uwydatnić usta



Patrz prosto przed siebie. Ułóż dłonie na policzkach. Nadaj ustom kształt owalu, usta pozostają lekko rozchylone. Staraj się wysunąć je do przodu jak najbardziej. Wykonaj ustami 3 ruchy okrężne w prawą stronę, a następnie w lewą. Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 3 razy.

W trakcie ćwiczenia oddychaj przez nos. Ćwiczenie pozwala wzmocnić wał nosowo wargowy i ujędrnić usta.

## Kremy i balsamy na bazie wosku pszczelego

Cała sztuka polega na tym, żeby połączyć wodę z olejem. Do tego celu potrzebujemy emulgatora. Kręciłaś kiedyś majonez? Olej z przeźroczystego robi się kremowy. Wszystko za sprawą żółtka, które jest świetnym emulgatorem. Nie jest stosowane w kosmetyce z uwagi na to, że szybko się psuje. W kosmetyce jako emulgatora używa się wosku pszczelego, lanoliny lub lecytyny. Na końcu książki znajdziesz właściwości tych składników.

### Czekoladowa pomadka do ust



Zacznij od łatwiejszej rzeczy, czyli przepisu na pomadkę do ust. Skład jest zdumiewająco prosty: wosk i olej. Możesz użyć swojego ulubionego oleju, jeśli masz jakiegoś faworyta. Ja polecam olej z nasion truskawki lub brzoskwini, olej jojoba i kokosowy lub awokado. Dobrze sprawdzają się pomadki z mieszanych olejów, jak również z jednego. Jeśli nie masz takich olejów, możesz ostatecznie użyć oliwy z oliwek tłoczonych na zimno.

#### Przygotuj sobie wcześniej

- wagę,
- kolbę miarową lub inny pojemnik z podziałką do odmierzania składników,
- mały słoiczek plastikowy lub szklany, lub specjalny pojemnik na pomadkę w sztyfcie (lub kilka, w zależności od ilości pomadki),
- małą miskę lub szklanę żaroodporną (ok. 100 – 200 ml),
- rondel lub głęboką patelnię o takiej średnicy, aby zmieściła się do niej miska i nie dotykała ścianek,
- łyżkę ze stali nierdzewnej,
- małą łyżeczkę do nakładania pomadki do słoiczków,
- tarkę o dużych oczkach do ścierania wosku lub nóż do siekania (jeśli masz wosk w kostce).

#### Składniki

- 5 g wosku granulowanego, startego na tarce lub posiekanego nożem,
- 2 – 4 g czekolady,
- 30 ml oleju (mogą być trzy różne oleje lub jeden),
- 2 krople olejku eterycznego waniliowego,
- 2 krople olejku eterycznego z pomarańczy lub mandarynek.

Jeśli robisz więcej pomadki, użyj odpowiednich proporcji. Zależnie od sezonu możesz zrobić pomadkę twardszą, używając więcej wosku i czekolady lub miększą dodając więcej oleju.

### Przygotowanie pomadki

Jeśli masz wosk w kostce, zetrzyj go na tarce lub posiekaj drobno nożem.

Wlej do miski olej (oleje), wsyp wosk i dodaj czekoladę.

Na patelnię (do rondelka) wlej wodę. Wody powinno być tyle, aby po zanurzeniu miski jej poziom był mniej więcej taki sam, jak poziom składników w misce.

Włóż miskę ze składnikami do wody. Podgrzewaj na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż wosk się całkowicie rozpuści.

Wyjmij miskę i odstaw na drewnianą deskę lub inne zabezpieczenie, aby nie uszkodzić kuchennego blatu.

#### Uwaga:

Nie zapomnij wyłączyć gazu po podgrzaniu. Miskę wyjmuj, zabezpieczając ręce rękawicą lub ściereczką, aby się nie poparzyć.

Jeśli przygotowałaś szklany pojemnik, możesz od razu wlać do niego pomadkę. W przypadku plastikowych pojemników poczekaj, aż pomadka dobrze ostygnie i nałóż ją małą łyżeczką. Jednak do pojemnika na pomadkę w sztyfcie wlej ją, póki ma jeszcze formę płynną.

Pomadka gotowa. Jest naturalna i zrobiona przez Ciebie. Ma przepiękny naturalny zapach, będzie się sprawowała na ustach smakowicie.

## Żele do pielęgnacji twarzy i ciała

### Lekki żel do cery trądzikowej



Od pewnego czasu borykam się z trądzikiem. Nie jest to duży problem, ale od czasu do czasu na mojej twarzy pojawiają się pojedyncze pryszczki. Nie miałam trądziku młodzieńczego, więc pewnie teraz przyszło mi odpokutować 😊. Długo szukałam odpowiedniego preparatu do twarzy. Moje poszukiwania odniosły pozytywny skutek, kiedy znalazłam gumę guar. Polubiłam bardzo ten surowiec. Na końcu poradnika opisałam jej właściwości. Ty też ją pewnie polubisz.

### **Przygotuj sobie wcześniej**

- wagę,
- kolby miarowe lub inne pojemniki z podziałką do odmierzania składników,
- pojemnik 50 ml,
- łyżeczki ze stali nierdzewnej,
- szklanę,
- kubek lub szklanę i sitko do sporządzenia naparu.

### **Składniki**

- 50 ml wody destylowanej,
- 1 łyżkę stołową ziół: fiołka trójbarwnego, korzenia łopianu, czarnego bzu lub kwiatu nagietka,
- 2 ml oleju z pachotki (możesz też użyć oleju z pestek winogron lub z czarnuszki),
- 0,5 g gumy guar,
- 2 krople olejku eterycznego cynamonowego,
- 2 krople olejku eterycznego waniliowego,
- 2 krople olejku eterycznego ylang – ylang,
- 2 krople olejku eterycznego neroli,
- 2 krople olejku eterycznego manuka,
- 1 g konserwantu LBF (ok. 30 kropli) – jeśli chcesz przechowywać żel dłużej niż tydzień.

### **Przygotowanie żelu**

Zalej zioła gorącą wodą destylowaną i pozostaw do ostygnięcia pod przykryciem. Następnie przecedź przez sitko i odmierz 50 ml naparu. Resztę możesz zużyć jako tonik lub do płukania włosów.

Rozpuść gumę guar w oleju. Następnie powoli dolewaj przygotowany napar, intensywnie mieszając. Nie czekaj za długo z dolewaniem naparu, bo guma szybko zaczyna żelować. Na koniec dodaj konserwant i olejki eteryczne. Przelej do słoiczków. Smaruj twarz bardzo cienką warstwą żelu.

Zapach żelu jest dość intensywny, ale po pewnym czasie się ulatnia. Olejki eteryczne, które używam w tym żelu, mają silne działanie przeciwtrądzikowe. Jeśli ten zapach Ci bardzo przeszkadza, skomponuj własny. Na końcu książki znajdują się właściwości olejków eterycznych.



## Mydła i szampony

### Mydło w pianie na bazie orzechów piorących – jeśli nie masz dozownika piany



To przepis na mydełko jednorazowe. Jest bardzo prosty, więc nie sprawi Ci kłopotu.

#### Przygotuj sobie wcześniej

- zakręcany pojemnik po kremie/balsamie ok. 200-300 ml

#### Składniki

- ok. 70 – 100 ml wody destylowanej,
- 7-8 orzechów piorących.

#### Przygotowanie piany

Włóż do pojemnika po kremie orzechy i zalej ciepłą wodą destylowaną (ok. 30 °C) tak, aby orzechy były przykryte. Zakręć pojemnik i mocno wstrząśnij kilkanaście razy. Odkręć pojemnik. Na wierzchu utworzy się piana, którą możesz umyć twarz i ciało.

Wodę możesz zlać i wykorzystać do mycia naczyń. Orzechy możesz wysuszyć i użyć jeszcze dwa lub trzy razy. Potem piana będzie coraz słabsza.

Pewnie zastanawiasz się, czy nie prościej byłoby przygotować wywar z orzechów piorących, dodać trochę konserwantu i wlać do pojemnika z dozownikiem piany. Próbowałam. Niestety dozownik się zapycha, niezależnie od stężenia wywaru. Nawet po dodaniu gumy guar.