

Redactor: *Diana Morărașu*
Corector: *Georgeta Copel*
Tehnoredactor: *Mariana Radu*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

© 2008, reeditare 2019
Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii
METEOR PRESS

Contact:
Tel./fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

ISBN 978-973-728-760-1

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României.

EUGEN GIURGIU

TRATAMENTE NATURISTE în COSMETICĂ

Vă mulțumesc că ați optat pentru această carte, care, sper, va fi una dintre cărțile dvs. preferate.

Eugen Giurgiu: Strada Aleea Detunata, bloc D2, scara A, apartament 19, Alba Iulia, cod 510064.

Această carte are un caracter pur informativ și nu exclude sau nu înlocuiește tratamentul medical prescris de doctor. Nu suntem responsabili pentru aplicarea defectuoasă sau nereușita vreunui tratament sugerat. Autorul poartă responsabilitatea asupra conținutului și opiniilor exprimate.

CUPRINS

Introducere	9
NATURĂ ȘI FRUMUȘETE	11
Măști cosmetice	11
Clasificarea măștilor	11
Ingrediente naturale folosite la prepararea măștilor	13
Aplicarea măștilor: curățarea tenului și demachierea	16
Tipuri de măști	19
Demachiante naturale: creme și loțiuni	44
Creme de față naturale și utilizarea lor	46
Tratamente cosmetice naturale pentru gât și decolteu	47
Îngrijirea gâtului	47
Îngrijirea decolteului	49
Tratamente naturale pentru laba gâștei, riduri și pungile de sub ochi	50
Tonice și loțiuni naturale pentru ameliorarea unor afecțiuni și îmbunătățirea calității pielii	51
Îngrijirea mâinilor	55
Mâini catifelate	55
Mâini crăpate	56
Mâini albe	57
Mâini roșii	57
Mâini transpirate	58
Cosmetica naturii și îngrijirea părului	59
Îngrijirea specifică a părului	59
Măști și șampoane naturale pentru un păr bogat, sănătos și strălucitor	62

Respect pentru oameni și cărți

NATURĂ ȘI SĂNĂTATE: MIC COMPENDIU AL TRATAMENTELOR NATURISTE PENTRU AFECȚIUNILE COMUNE ALE PIELII	71
Acneea	71
Acneea juvenilă	81
Acneea rozacee	85
Alopecia	87
Clasificarea alopeciilor după etiologie	88
Tratamente pentru alopecie	89
Tratamente cu plante medicinale și rețete împotriva căderii moderate a părului	98
Alunițele	101
Arsuri solare	105
Băile	107
Băi cosmetice	107
Băi pentru diferite afecțiuni	109
Bătăături și călcâie crăpate	110
Bătăături: cauze și tratamente cu plante medicinale	110
Călcâie crăpate: cauze și tratamente cu plante medicinale	113
Cearcănele: remedii naturale	115
Celulita	118
Cauzele apariției celulitei	119
Tratamentul celulitei	120
Cheilita (crăparea buzelor)	124
Tratament naturist	125
Sfaturi pentru a avea buze frumoase	127
Ciuperca picioarelor	129
Cloasma	133
Contuzia	133
Coșuri	137
Crăpăturile pielii	137
Crăpăturile sânilor	141
Creșterea în volum a sânilor și frumusețea bustului	142
Cruste ale scalpului	144

Cuperoza	146
Dantura și afecțiunile cavității bucale	149
Eczeme	151
Edeme	160
Efelide	169
Epilarea	170
Fisuri cutanate	170
Flegmoane (infecții)	174
Gingii, sângerări	177
Inflamația ochilor și pleoapelor	179
Inflamația pielii	184
Iritațiile pielii	188
Îngrijirea buzelor	190
Buze crăpate	190
Întreținerea curentă a buzelor	191
Îngrijirea călcâielor	192
Îngrijirea unghiilor	193
Întreținerea picioarelor	193
Loviturile	194
Mâncărimea pielii	195
Mătreața	200
Monturi	204
Obezitatea (adipozitate)	206
Plante medicinale utile în combaterea obezității	207
Fructe, legume și alimente indicate în combaterea obezității	213
Ochi de găină	215
Opăreli	218
Plăgi ale scalpului	224
Pete brune pe obraz	225
Pete pe piele	226
Pigmentații diverse	231

Respect pentru oameni și cărți

Picioare grele și umflate	232
Tenul	234
Tenul gras	234
Tenul uscat	235
Pinteni calcaneeni	235
Pleoape	236
Pleoape căzute	236
Pleoape înroșite	237
Pleoape umflate	237
Ridurile	240
Prevenirea ridurilor	240
Atenuarea ridurilor existente	241
Sânii	247
Sâni atoni (veștejiți)	247
Seboreea	250
Transpirația picioarelor	254
Unghiile	258
Uscăciunea tegumentelor	259
Vânățăile	260
Verucile vulgare	262
Veruci plantare	265
Zăbăluța	267



INTRODUCERE



De mii de ani oamenii au încercat să se folosească de diferite substanțe ca să arate mai bine și să-și păstreze pielea cât mai curată. Nu numai femeile apelează la astfel de tratamente, ci și bărbații.

Se știe că firmele care produc substanțe cosmetice sunt foarte profitabile. De-a lungul timpului s-au căutat substanțe chimice care să contribuie la menținerea unei epiderme mai curate și mai fine. Și unele afecțiuni minore ale pielii se pot trata cu ajutorul anumitor substanțe cosmetice.

Supuse unor cercetări aprofundate, cele mai eficiente s-au dovedit rețetele din plante medicinale, folosite de oameni din cele mai vechi timpuri.

În ultima perioadă, și cei mai conservatori cercetători se apleacă tot mai des asupra plantelor medicinale, confirmând de cele mai multe ori efectele lor deosebite.

Plantele medicinale au fost folosite cu succes de mii de ani iar azi se dovedesc la fel de utile, ba li s-au descoperit o serie de alte proprietăți, odinioară necunoscute. Dacă nu vă fac bine, cel puțin nu vă pot face rău, mai ales dacă știți cum anume să le folosiți. Medicamentele și substanțele sintetice rămân pe piață o perioadă de 10-15 ani, după care sunt retrase, pentru că nu de puține ori se descoperă că sunt nocive omului. Plantele, în schimb, ajută întotdeauna, deci aplecați-vă cu încredere către preparatele din plante și în scurt timp le veți simți efectele benefice.



NATURĂ ȘI FRUMUȘETE

MĂȘTI COSMETICE

Niciun alt remediu cosmetic nu dă rezultate mai vizibile și mai rapide decât măștile naturale. Cu o condiție: să le aplicați pe un obraz bine demachiat și spălat și să stați liniștite în pat sau în baie, pentru ca substanțele lor active să-și împlinească efectul.

Nu este suficient să tratați numai pielea, ci, pentru un efect optim, este foarte util să vă tratați din interior. O alimentație bogată în legume și fructe (care conțin minerale și vitamine) nu poate decât să vă ajute.

Măștile sunt folosite din cele mai îndepărtate timpuri. Romanii le numeau *vultus domesticus* (fața de acasă) iar francezii – *le masque au mari* (masca pentru soț).

Folosite cu pricepere, măștile aduc reale servicii pielii, care va fi mai netedă, curată, suplă și întinerită.

Masca trebuie să aibă următoarele calități:

- să formeze o pastă moale, fără grunji sau miros neplăcut;
- să se poată întinde uniform pe piele;
- să se usuce repede;
- să formeze pe piele un strat aderent;
- să poată fi îndepărtată ușor de pe piele, fără să producă durere, eventual numai cu apă;
- să nu conțină substanțe vătămătoare organismului.

Clasificarea măștilor

Clasificare după tip:

- **măști de curățare:** absolut toate măștile au acest rol, dar la unele acesta este secundar. Cele utilizate numai pentru curățarea pielii folosesc substanțe care absorb murdăria, excesul de sebum, celulele moarte și, de obicei, conțin și compuși abrazivi care, prin aplicare, au un efect de frecare a pielii, iar aceasta se curăță mai în profunzime. Ele pot conține: caolin, bentonită, amidon, oxid de zinc, carbonat de magneziu.

Respect pentru oameni și cărți

- **măști nutritive:** ajută la regenerarea pielii, la întârzierea fenomenelor îmbătrânirii sau la atenuarea ridurilor. Se vor face cu: gălbenuș de ou, cazeină, creme grase cu vitamine, polen, miere. Cele mai recente produse cosmetice contra ridurilor conțin și albumine animale, proteine din lapte etc. și pot fi aplicate pentru perioade mai lungi, deoarece sunt aproape invizibile, formând o peliculă foarte fină la suprafața pielii. Aplicare pe perioade mai lungi, vor avea un efect mult mai pronunțat.
- **măști calmante:** se utilizează pentru pielea iritată sau foarte sensibilă. Se fac pe bază de infuzii din plante și caolin sau amidon.
- **măști astringente:** se folosesc de obicei pentru tenurile grase cu porii deschiși. Se fac din substanțe cu viteză mare de uscare: carbonat de magneziu, carbonat de calciu, caolin și diferite sucuri de legume sau fructe sau chiar infuzii simple din plante astringente.
- **măști hidratante:** sunt folosite pentru tenurile uscate și deshidratate. Au rolul de a completa necesarul de apă al pielii. Se pot înlocui însă cu simple comprese cu ceaiuri din plante.
- **măști cu acțiune tonică:** se folosesc pentru tenurile ofilite, cu riduri etc. Se fac din sucuri de fructe cu acțiune revitalizantă: căpșuni, fragi, caise, piersici, struguri albi, infuzii de mentă, polen, lăptișor de matcă, miere, polen etc.

Măștile se mai pot clasifica după:

Consistență:

- cu vâscozitate mare (pastele care conțin mai mult caolin);
- cu vâscozitate redusă sau fluide. Acestea, foarte apreciate, sunt mai ușor de aplicat și, prin uscare, produc o tensiune a pielii care ajută la netezirea ei.

Temperatură:

- măști reci;
- măști calde.

Măștile sunt de obicei reci, în afară de masca de parafină care se pune caldă. Parafina se poate folosi simplă sau în amestec cu alcool etilic sau stearic. Prin răcire, masca formează un strat impermeabil prin care transpirația pielii nu se poate evapora. Această transpirație contribuie la îndepărtarea murdăriei și, în același timp, la hidratarea pielii. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase și se obțin

foarte rapid. Este unul dintre procedeele rapide de refacere a tenului și de curățare.

Ingrediente naturale folosite la prepararea măștilor

Cele mai cunoscute sunt: oul, uleiurile vegetale, parafina, cazeina, substanțele minerale (argilă, caolin, carbonat de calciu, carbonat de magneziu, oxid de zinc, sulf etc.), drojdia de bere, caimacul din lapte, smântâna, laptele, polenul, propolisul, anumite substanțe medicamentoase (mentol, camfor, acid salicilic, alaun etc.), unele infuzii din plante, extractele din nămoluri, sucurile de fructe, tărațele de grâu, făina de grâu sau din alte cereale, amidonul, mierea.

Argila – poate înlocui caolinul în toate cazurile în care acesta este recomandat. Se ia orice tip de argilă de undeva din apropierea casei, de preferat acela cu care lucrează olarii sau artiștii plastici. Se usucă, se cerne apoi prin sită pentru îndepărtarea pietricelelor și impurităților și se folosește ca și caolinul. Se mai poate folosi și argila verde, ce se găsește în comerț la magazinele naturiste.

Mierea – ar trebui să nu lipsească din conținutul niciunei măști, datorită acțiunii deosebite pe care o are asupra tenului, în orice situație. Este un produs cu efecte antibiotice, hidratante, cicatrizante, de refacere a pielii etc.

Uleiurile vegetale – sunt foarte indicate pentru tenurile uscate. Se poate folosi orice fel de ulei (de măsline, migdale, floarea-soarelui, soia, germeni de porumb etc.).

Măștile cu ulei se aplică sub forma unor comprese. Uleiul trebuie să fie cald, pentru a înmuia stratul cornos al epidermei, precum și pentru a îndepărta impuritățile de pe piele. Pot fi aplicate și sub formă de paste, în combinație cu: argilă, caolin, tărațe, amidon, mălai etc.

Caimacul de lapte și smântâna – au acțiune emolientă și sunt recomandate pentru tenurile uscate. Trebuie să fie foarte proaspete.

Cazeina – este emolientă și calmantă, reface pielea. Se obține din lapte de vacă.

Parafina – aplicată pe piele în formă topită, formează prin răcire un strat izolator care nu lasă să se evapore transpirația eliminată din cauza temperaturii ridicate. În cazul tenului uscat, caracterizat printr-o transpirație insuficientă, nu are rost să fie aplicată, deoarece nu are efect. Aplicarea unui strat de cremă sub masca de parafină

Respect pentru oameni și cărți

este o metodă bună, ce are un efect emolient. Se poate aplica la temperaturi destul de ridicate, de 50-60°C. Apa și uleiul nu pot fi tolerate la aceste temperaturi.

Polenul de albine – se freacă grăuncioarele de polen cu puțină tinctură din orice plantă, până se sfărâmă și se obține o pastă vâscoasă, consistentă. Polenul este cea mai hrănitore substanță naturală, conținând toate vitaminele. Ajută la revitalizarea tuturor tenurilor.

Propolisul – se folosește sub formă de tinctură, însă numai cu caolin sau amidon. Este antibioticul cel mai indicat a fi utilizat la orice afecțiune a pielii: eczeme, acnee, răni mai mari sau mai mici.

Sucurile – se prepară din legume și fructe ce se aleg în funcție de natura tenului. Se prepară chiar înainte de a se folosi, deoarece, dacă stau mai mult în aer, se oxidează, își schimbă culoarea și nu mai sunt utilizabile.

Sucul de fragi, căpșuni are acțiune tonică. Se mai pot folosi sucuri de: roșii, portocale, caise, piersici, struguri albi. Sucul de gutuie se recomandă tenurilor grase, pentru că este tonic și astringent. Ceaial din semințe de gutui este emolient și se folosește în cazul tenurilor uscate. Morcovii rași sau sucul de morcovi se întrebuințează pentru tenurile uscate și iritate deoarece conțin multă vitamina A, care reface integritatea pielii, având acțiune emolientă și calmantă. Se poate combina cu caimac proaspăt (sau smântână) și caolin, rezultând o mască pentru tenul uscat. Dacă se mai pune și puțină cremă nutritivă, polen sfărâmat sau lăptișor de matcă se obține măști foarte hrănitore indicate pentru tenul îmbătrânit.

Drojdia de bere – se amestecă un cub de drojdie cu lapte până capătă consistența unei smântâni și se aplică pe față. Este recomandat să se aplice acest tratament de cel puțin două ori pe lună, fiind eficient mai ales pentru tenurile grase. Mască se ține 20 de minute, după care se spală. Menționăm faptul că ar fi bine să acoperiți ochii cu felii de castravete.

Mierea – se diluează mierea cu puțină apă și apoi se întinde pe față și pe decolteu, masându-se bine pentru a pătrunde în profunzime. Se poate lăsa o oră, apoi se spală. Datorită vitaminelor este foarte eficientă pentru toate tipurile de ten, dând o nouă strălucire epidermei. Tratamentul se poate aplica săptămânal.

Infuziile din plante – se folosesc pentru curățare sub diverse forme: comprese, pulverizate în alte substanțe sau chiar amestecate cu caolin, argilă, amidon până se formează o pastă de consistența dorită.

Se prepară din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 100 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 15 minute, se strecoară și se pot folosi. Infuziile din rădăcini se fierb timp de 10-15 minute, după care se strecoară și se folosesc la fel ca și celelalte.

Infuziile din mușețel, tei, nalbă, salată verde, salvie sunt calmante, desconggestionante și se folosesc în general pentru pielea uscată și iritată.

Infuziile din anin, castan, cimbru, pătlagină, levănțică, albăstrele au acțiune astringentă și se folosesc în cazul tenurilor grase cu porii dilatați.

Nămolul – poate fi utilizat numai după ce a fost sterilizat în prealabil. Se folosește în cazul tenului gras.

Se mai pot folosi și alte substanțe: talc, amidon, oxid de titan, oxid de zinc, carbonat de magneziu etc.

Acidul acetic (oțetul) – are acțiune stimulantă, tonică și se folosește destul de des contra mâncărimilor sau întăririlor pielii.

Acidul lactic – este astringent.

Acidul tartric (sarea de lămâie) este astringent și atenuează transpirația exagerată.

Acidul citric (sucul de lămâie) – este antiseptic, astringent, anti-pruriginos și ușor decolorant.

Acidul boric – este antiseptic și antiinflamator.

Acidul salicilic – este antiseptic. Se folosește într-o concentrație de 1-2% pentru că în cantitate mai mare provoacă descumarea pielii.

Alaunul (sulfatul de aluminiu și potasiu) – este un astringent puternic.

Ihtiulul 2% – se utilizează la tenuri acneice sau seboreice.

Tinctura de benzoe – este ușor astringentă, decolorantă, calmantă, dar de cele mai multe ori se folosește pentru a se conserva mai bine produsele cosmetice.

Tincturile din plante medicinale – sunt indicate în variate afecțiuni ale pielii. În general se pune o linguriță de tinctură la 50 ml apă sau altă substanță. Se folosesc mai mult pentru afecțiuni ale tenurilor grase, deoarece alcoolul din tincturi elimină grăsimea suplimentară și astupă porii, fiind astringent și dezinfectant. În plus, se adaugă și efectul pe care-l are planta respectivă, în funcție de tinctura folosită.

Aplicarea măștilor: curățarea tenului și demachierea

Măștile se aplică numai după ce pielea a fost supusă următoarelor tratamente:

- demachiere, curățare;
- baie de abur;
- masaj.

Se aplică pentru fiecare tip de ten masca potrivită. Este bine ca aceasta să fie întinsă atât pe gât, cât și pe decolteu, pentru obținerea unui efect unitar optim.

Curățarea tenului

Exfoliere: Orice tratament de întreținere începe cu o exfoliere a celulelor moarte de la suprafața pielii. Acest procedeu se poate realiza și acasă.

Se poate folosi o lufă sau un burete de baie mai aspru sau se face următorul preparat: se pune într-un bol un pumn de făină de mălai, un ou și o linguriță de ulei de măsline. Se amestecă, iar produsul astfel obținut se pune pe buretele de baie și se poate folosi pentru exfoliere.

Nu este recomandată repetarea tratamentului de mai mult de 3 ori pe săptămână și nici folosirea exfoliantului sau a buretelui de baie pe pielea iritată.

Fiecare tip de ten trebuie curățat conform atributelor sale. Începem cu apa pentru spălat care este cea mai importantă. Aceasta nu trebuie să conțină clor sau calciu, în caz contrar, produce o serie de afecțiuni.

Se fierbe apa și se lasă să se răcească. La fiecare litru de apă se pune câte o linguriță de bicarbonat de sodiu. Se înmoaie o bucată de pânză fină și se spală tenul sensibil. Este un mijloc de curățare foarte ușor și ieftin. Săpunul pentru copii poate fi utilizat pentru toate tipurile de ten, iar săpunurile de toaletă – cel cu ihtiol, sulf, gudron care se găsesc la farmacie – se folosește numai pentru tenul gras.

Curățarea tenului sau demachierea se recomandă tuturor persoanelor, indiferent că se machiază sau nu, pentru că în decursul zilei se depun pe piele praf, microbi și alte substanțe care pot astupa porii sau chiar pot produce o serie de afecțiuni.

Nu se urmărește doar îndepărtarea fardului peste noapte, pentru ca să poată respira tegumentul, ci se urmărește și dezinfectarea pielii

pe care, peste zi, se acumulează o serie de microbi. Cu această ocazie se îndepărtează și secrețiile glandelor și impuritățile depuse pe față.

Se folosesc creme de demachiat sau emulsii.

În cazul tenurilor normale sau uscate se folosesc creme de demachiat, iar emulsiile pot fi utilizate pentru toate tipurile de ten.

Aceste produse se întind pe față din abundență. Se masează bine pielea, apoi se îndepărtează produsul cu un tampon de vată; se poate folosi un șervețel de hârtie sau o bucată de pânză.

Emulsia nu se toarnă pe vată, ci se pune în palmă, apoi se aplică pe obraz. În cazul în care o întindem cu vată riscăm să punem prea puțin sau prea mult și, în plus, impuritățile se pot întinde pe toată fața. Deci se pune din palmă pe față, se masează bine, apoi se șterge cu vată, pânză etc. Se repetă operațiunea până când vata rămâne curată.

O piele curată are un aspect fraged și sănătos.

În apa de spălat se pot pune ceaiuri din plante medicinale. Plantele se aleg în funcție de tipul de ten.

În cazul **tenului normal** sunt indicate orice fel de plante.

Pentru **tenul uscat** se folosesc plantele oleaginoase, emoliente și unele fructe sau legume: alun, brusture, cais, calapăr, cartof, crin, dovleac, fasole (boabe), floarea-soarelui (ulei), gălbenele, grâu, gutui, in (semințe), levănțică, mac, morcov, nalbă, obligeană, pătlăgină, pepene galben, piersic, plop, podbal, porumb, salată verde, salcâm, sfeclă de zahăr, tătăneasă, tei, trandafir, urzică.

Pentru **tenul gras** se folosesc: afin (frunze), aloe, amăreală, arin negru, brad, brădișor, căpșun, cătină (coajă), ceapă, cerențel, cicoare, cireș, cărcel, coada-calului, coada-racului, corn, crețșoară, dud (coajă), ferigă, frag (fructe și frunze), frasin, gorun, hamei, ienupăr, lămâi, leuștean, mentă, mesteacăn, morcov, mure, nuc, păpădie, pătrunjel, pin, plop, portocal, porumb, răchitan, roșii, salcie, stejar, strugure, sulfină, sunătoare, traista-ciobanului, trifoi, ungueraș, urzică, varză, viță-de-vie, vâsc.

Pentru **tenul ofilit, tăbăcit, bătrân** se folosesc: alun (semințe), brad, brusture, calapăr, cartof, castan, caise, dovleac, fasole (boabe), floarea-soarelui (ulei), fragi, gălbenele, grâu, gutui, iarbă grasă, iasomie, in, liliac, mac, măceș, măghiran, măr, mentă, merișor, migdal, morcov, mușețel, nalbă, nufăr, obligeană, pepene galben, piersic, plop, podbal, portocal, porumb, ridiche, roșii, salată verde, salcâm, struguri, salvie, tătăneasă, trandafir, zmeur.

Respect pentru oameni și cărți

Pentru **tenul acneic** se folosesc: afin, albăstrele, aloe, anghinare, arin negru, arnică, brad, castan, castravete, căpșun, cătină, ceapă, ce-rențel, cimbru, ciuboșica-cucului, coada-racului, coada-șoricelului, corn, crețișoară, crin, gălbenele, gorun, hamei, iasomie, ienupăr, lămâi, lichen de Islanda, liliac, lumânărică, măghiran, mărar, mentă, morcov, mur, nuc, obligeană, păpădie, pătlagină, pătrunjel, pelin, piersic, pin, plămânărică, plop, podbal, portocal, roșii, salată verde, salcie, salvie, struguri, sulfina, sunătoare, tătăneasă, traista-ciobanu-lui, troscot, tuia, urzică, varză, viță-de-vie, vâsc, volbură, zmeur.

Demachierea

Se face în fiecare seară și dimineață, dar și în timpul zilei, ori de câte ori se aplică un nou fard. În cazul în care urmează să aplicați o mască trebuie să demachiați tenul sau porțiunea de piele ce urmează a fi tratată.

Demachierea este foarte importantă, pentru că permite pielii să respire în voie.

Demachiantul depinde de natura tenului.

Demachierea se execută cu un lapte demachiant sau cu o cremă demachiantă și numai în cazul tenurilor grase, seboreice se pot face loțiuni „detergente” cu mare capacitate de curățare.

Este foarte important să nu afectăm aciditatea pielii prin folosirea unui săpun necorespunzător.

Laptele demachiant sau crema se aplică de mai multe ori și de fiecare dată se șterge fața cu vată, până când tamponul rămâne curat.

Înainte de demachiere este foarte important ca mâinile să fie foarte bine spălate și, de asemenea, este necesar să vă legați părul cu o bentiță, chiar dacă aveți părul scurt.

Se începe întotdeauna cu demachierea buzelor, pentru că în caz contrar rujul de buze se întinde pe față. Se șterg buzele prin mișcări circulare.

Apoi se demachiază ochii cu o cremă cu multă vaselină, dacă genele au fost rimelate. Tamponul de vată este bine să fie umezit, în acest caz, în ceai de plante. Se îndepărtează rimelul de pe gene și apoi cu alte tampoane de vată (sau pânză), se șterg ușor pleoapele cu mișcări circulare. Și de această dată este bine ca tampoanele să fie umezite în infuzii sau decocturi din plantele indicate. Pentru aceasta este bine să faceți mai mult ceai, care se pune într-o sticlă în baie (se

poate ține 2 zile), ca să aveți la îndemână când doriți să vă curățați fața sau chiar la demachiere. În loc de vată, puteți folosi bucățele de pânză albă tăiate, de 10 cm. Acestea se spală și se fierb după fiecare întrebuințare. Un metru de pânză tăiată bucățele vă ajunge câteva zile. Crema sau laptele demachiant se întinde uniform pe față, gât, decolteu, prin mișcări ușoare de jos în sus pe obraz și prin mișcări de du-te-vino pe gât, pe decolteu, de la un umăr la celălalt.

După ce s-a întins laptele demachiant, se face un masaj ușor cu vârful degetelor pentru ca acesta să poată încorpora toată murdăria. Se așteaptă apoi câteva minute, după care se îndepărtează demachiantul cu tampoane sterile, înmuiate în infuzii din plantele indicate pentru fiecare ten în parte.

Mai trebuie cunoscut faptul că măștile se aplică doar dacă persoana respectivă are posibilitatea de a menține imobilă partea pe care se pune masca, pe perioada în care este aplicată. Numai în acest caz se obține efectul dorit. Acesta este motivul pentru care atunci când se aplică masca este important să stați culcate, perfect relaxate.

Tipuri de măști

Cele mai eficiente sunt măștile cu plante medicinale. Am notat ce plante sunt indicate pentru fiecare tip de ten, așa că nu vă rămâne decât să alegeți plantele care vă plac cel mai mult. Se face un ceai mai concentrat din: 4 linguri de plantă la 100 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară (dacă se folosesc rădăcini, atunci se fierbe timp de 15 minute și se strecoară).

Cu acest lichid se face masca. Se poate completa cu argilă sau caolin, până devine suficient de vâscoasă ca să se poată întinde pe regiunea vizată.

Dacă se dorește o mască nutritivă, se mai pot adăuga vitamine, gălbenuș de ou, polen, lăptișor de matcă.

Pentru o mască astringentă, adăugați suc de lămâie, tincturi din plante medicinale, alcool, albuș de ou.

Pentru tenul foarte uscat sau îmbătrânit se poate pune și puțină smântână.

Masca trebuie ținută pe față, gât sau bust (pentru că este bine ca să fie aplicată și pe bust) timp de 30 de minute, după care se poate spăla. În funcție de toleranță, se poate ține și mai mult. Principalul este ca în acest interval să nu se miște niciun mușchi.

Se spală apoi cu apă caldută.

Mască astringentă cu greșfrut și pășrunjel (Pentru tenul gras)

Ingrediente: 3 linguri de făină de ovăș, 2 linguri de pășrunjel verde tocat mășrunț, o jumătate de greșfrut mare, o lingură de ulei de mășline.

Mod de preparare și folosire: amestecați mai întâi făina de ovăș cu pășrunjelul, apoi stoarceți deasupra lor suc de la greșfrut și continuați să amestecați până se formează o pastă subțire. Acoperiți și lăsați amestecul la „dospit” timp de 5 minute. Adăugați ulei de mășline, amestecați din nou și întindeți pasta bine pe față, evitând zona ochilor. Lăsați să acționeze 15 minute, până se usucă, apoi clătiți cu apă caldă. Ștergeți fața și aplicați o loșune tonifiantă. Sucul de greșfrut și pășrunjelul sunt excelenți astringenți, recomandându-se în special în cazul tenului gras.

Mască blândă cu ciocolată

Ingrediente: o ceașcă de cacao, 3 linguri de smântână, 2 linguri de urdă proaspătă, o ceașcă de miere, 3 linguri de făină de ovăș.

Mod de preparare și folosire: amestecați bine ingredientele și aplicați pasta pe față, lăsați-o să acționeze 20 de minute, apoi clătiți cu apă caldă.

Este recomandată în special pentru tenul normal și are excelențe proprietăți de hidratare, făcându-vă pielea ca de bebeluș.

Mască împotriva acneei rozacee

Ingrediente: drojdie de bere (o bucățică de mărimea unei nuci), o linguriță de suc de lămâie, pășrunjel tocat (câteva fire), gălbenuș.

Mod de preparare și folosire: gălbenușul se amestecă cu celelalte ingrediente. Se mai poate adăuga o linguriță de miere. Amestecul rezultat se aplică și se lasă pe obraz 20 de minute. Se spală, se șterge și se pudrează fața cu pudră de talc.

Mască împotriva scuamelor de pe obraz

Ingrediente: un albuș, 2 linguri de mălai.

Mod de preparare și folosire: un albuș bătut spumă se amestecă bine cu 2 linguri de mălai. Se freacă ușor obrazul la început, apoi se aplică pasta și se lasă timp de 20 de minute. Se spală fața cu ceai de mușetel și se unge cu cremă hidratantă sau cu lapte demachiant.

Mască pe bază de argilă

Ingrediente: jumătate de ceașcă de argilă, smântână (pentru tenul uscat), lapte (pentru tenul normal), apă (pentru tenul gras).

Mod de preparare: se amestecă o lingură de argilă cu unul din ingredientele de mai sus, în funcție de tipul tenului. Se obține o pastă moale, ușor de aplicat pe față și gât. După aplicare se lasă masca să se usuce bine, după care se clătește cu apă caldă.

Calități: această mască este utilă pentru toate tipurile de ten. Se poate utiliza o dată sau de două ori pe săptămână, cantitatea preparată conform rețetei fiind suficientă pentru circa 8 tratamente. Este și un bun tratament pentru coșuri. Aplicați cu un tampon de bumbac pe fiecare coș și lăsați pe față peste noapte. Argila va absorbi grăsimea în exces, vindecând astfel coșurile. Clătiți dimineața cu apă caldă.

Mască din avocado

Conțin mari cantități de vitamina A și E, constituind o hrană excelentă pentru pielea uscată. Cercetătorii au constatat că pulpa de avocado stimulează organismul, determinându-l să producă acel colagen embrionar, care face pielea bebelușilor atât de mătăsoasă. Data viitoare când cumpărați un avocado, tăiați o bucățică, zdrobiți-o, frecați-vă fața cu ea și lăsați-o să acționeze un sfert de oră, după care vă puteți spăla cu apă caldă. Sau după ce mâncați fructul, scoțându-l din coajă cu o linguriță, frecați-vă fața cu partea interioară a cojii. Dacă vă mai rămâne ceva, nu uitați nici mâinile, căci le veți face mult mai fine.

Mască din banane

Se zdrobește o banană foarte coaptă, și se amestecă bine cu 3 linguri de brânză de vaci proaspătă. Se pune masca pe față și se lasă timp de 20 de minute. Este indicată în special pentru tenurile delicate și uscate.

Mască din brânză de vaci și suc de morcovi sau castraveți

Se introduc în mixer 2 morcovi sau 2-3 castraveți. Sucul obținut se amestecă bine cu brânza de vaci. Se aplică pe ten și se lasă timp de 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă. Este indicată în special pentru tenurile grase, cu porii deschiși.

Mască din brânză de vaci și miere

Se amestecă brânza de vaci cu puțină miere și, dacă nu este destul de moale pentru a se întinde pe față, se diluează cu lapte. Se lasă pe față timp de 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă. Este recomandată în cazul tenurilor uscate și deshidratate.

Mască din castravete

Sucul de castraveți se obține din castraveți proșpeți, curățați de coajă, care se rad, se pun într-o bucată pânză și se storc. Sucul trebuie filtrat apoi prin altă pânză, curată. Se mai poate obține și cu ajutorul