



КРАСИВЫЕ РЕЦЕПТЫ



Косметика своими руками
для принцесс от 5 до 99 лет

Татьяна Дмитриева

Татьяна Дмитриева

Красивые рецепты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66930378

ISBN 9785005350879

Аннотация

Как приготовить в домашних условиях пудру и лак для волос? Какие натуральные средства подойдут для ухода за собой? Почему не все масла можно наносить на лицо и от каких лучше отказаться? Ответ на эти и многие другие вопросы вы найдёте в книге «красивые рецепты». Мама трёх дочерей делится рецептами средств по уходу за собой. Наглядные иллюстрации помогут приготовить бомбочки для ванны, маски, скрабы, зубную пасту, бальзам для губ и многое другое.

Содержание

От автора	5
Введение	8
Что вам может понадобиться?	10
Лайфхаки и полезные советы для натурального ухода	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Красивые рецепты

Татьяна Дмитриева

Редактор Марианна Пронина

Иллюстратор Гузель Абдулова

© Татьяна Дмитриева, 2021

© Гузель Абдулова, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-0053-5087-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Более десяти лет я готовлю натуральную косметику для себя и своих знакомых. Эта история началась в детстве: я искала полезные рецепты в модных журналах и старалась их повторить, с удовольствием смешивала натуральные продукты, делала маски. Интерес к травам передался мне от родителей. У нас в бане на стенах висели пучки засушенных трав, а летом мы выращивали лекарственные растения на грядке под названием «аптекарский огород».

Много лет назад, еще работая в офисе, я случайно услышала от коллеги о мыловарении. Меня быстро увлек этот процесс, а главное возможность экспериментировать с рецептами. Я смешивала ингредиенты, как подсказывало мне сердце, и это часто приводило к удивительным результатам. Это было настоящее творчество! Вскоре кроме мыла я стала готовить масляные смеси, шампуни и уходовые средства.

За годы своего увлечения косметикой я участвовала в ярмарках, готовила наборы для правительства Москвы, получала заказы из разных городов России и зарубежных стран, проводила мастер-классы. В планах было организовать массовое производство некоторых популярных товаров. Я уже договорилась с одной фирмой о продаже через их сети, но поняла, что мне это не по душе, да и обстоятельства сложились не в пользу этого проекта.

Я задумалась, что же делать дальше? Конечно, я планировала продолжать готовить чудо-средства для себя и близких, но чего-то не хватало. И я поняла чего – книги! Именно такой, которую вы держите в руках. С рождением двух дочерей моё желание укрепилось. А к моменту выхода книги у нас родилась третья девочка. Поэтому в первую очередь эта книга написана и издана для них. Посвящаю её вам, мои дорогие доченьки!

В этой книге вы не найдете сложных рецептов и длинных описаний того или иного продукта. Напротив, в основном она состоит из иллюстраций с небольшими, но, как я считаю, важными дополнениями к ним. Также здесь вы найдёте раздел с лайфхаками и советами по уходу за собой. Надеюсь, мои знания и открытия принесут в ваш дом новые привычки и рецепты. Готовить для своей кожи – интересно и увлекательно!



*«Творчество заразительно, делитесь им». Альберт
Эйнштейн*

Введение



Мы ежедневно готовим для себя пищу на завтрак, обед и ужин. А почему бы не приготовить свежее питание для своей кожи? Этим мы с вами и займёмся. Тем более что косметика, приготовленная своими руками, «живёт» иногда дольше еды. Надо помнить лишь три важных момента:

1. Экономить на продуктах для домашней косметики не стоит, тем более что многие продукты питания ничем не лучше косметики массового производства. Непонятно, из чего они состоят и, кроме красивой упаковки, в них ничего ценного нет. Покупайте проверенные, качественные компоненты! Особенно отмечу эфирные масла. Купите себе в аптечку 3—4 качественных масла и используйте их и в косметике, и для оздоровления всего организма.

2. Не стоит забывать, что на масла и травы может быть аллергия. Будьте внимательны! Это одна из причин, по кото-

рой массовые производители косметики не используют натуральные компоненты – слишком дорого и рискованно.

3. Если срок годности продукта ещё не истёк, но вам не нравится его цвет, запах или консистенция, то лучше от него избавиться. Из-за лишней жидкости, плохо обработанной тары, лишнего света внутрь могут попасть микробы. А чтобы не забыть, когда вы приготовили тот или иной продукт, пишите на баночках срок годности. И обязательно обрабатывайте все приборы и тару спиртом или паром, чтобы убить микробов.

Лучшее место для хранения натуральной косметики – холодильник! Если для вас это неудобно, то срок годности можно смело сокращать вдвое, а то и втрое.

Рецепты, приведённые в этой книге, рассчитаны на любой возраст и уровень подготовки. Я уверена, что вы с лёгкостью справитесь с ними, даже если на первый взгляд они покажутся сложными.

Если у вас уже есть опыт приготовления косметики – смело экспериментируйте!

Что вам может понадобиться?

Для того чтобы процесс изготовления косметики подарил вам только приятные эмоции, постарайтесь заранее приобрести все необходимые ингредиенты, которые могут вам потребоваться. Если у вас появится вдохновение и свободное время, но чего-то не окажется под рукой придется отложить радость творчества на неопределенный срок.

Пусть ничего не помешает наслаждаться процессом и погрузиться в увлекательный мир натуральной косметики.



Итак, вам понадобится:

- кастрюля для водяной бани;
- миксер или капучинатор;

- спирт. Если нет возможности использовать обычный, замените муравьиным спиртом, он продаётся в аптеках;
- одноразовые палочки для перемешивания (отлично подойдут деревянные из кофейни);
- стерильная тара: стеклянные баночки, контейнеры, флаконы с распылителем. Можно использовать свою тару из-под соусов, старой косметики, а можно заказать в специализированных магазинах или на «Ярмарке мастеров»;
- вода. Лучше использовать дистиллированную – она очищена, и косметика с ней хранится дольше;
- витамин Е. Он не только обладает чудесными свойствами, но и продлевает срок службы домашней косметики, его можно смело назвать натуральным консервантом. Выбирайте жидкий. Тоже продаётся в аптеке;
- сода. Уберёт загрязнения не только с домашних поверхностей, но и с кожи лица, забирая с собой грязь и кожное сало;
- гель алоэ-вера. Обладает успокаивающим и охлаждающим эффектом, увлажняет, осветляет, борется с пигментными пятнами, снимает зуд и раздражение. Продаётся в аптеках и специализированных магазинах товаров для косметики. Можно купить как готовый гель для нанесения на кожу, так и концентрат для ввода в косметику, также встречается сок алоэ на спиртовой основе. Это разные средства! В рецептах чаще указан гель. В этой книге вы также найдёте рецепт приготовления геля алоэ-вера;

- яблочный уксус. Обогащает средства калием и другими необходимыми нашей коже минералами и кислотами, мягко отшелушивает кожу;

- натуральные эфирные масла. Такие масла справляются как с косметическими, так и с терапевтическими задачами, главное – отдавать предпочтение качественным маслам. Важно, чтобы аромат масла вызывал у вас приятные чувства и не казался навязчивым. Для себя я выбрала чайное дерево, лаванду, лимон, мяту, эвкалипт и розу;

- мёд. Укрепляет ткани, подтягивает кожу, сохраняет и притягивает к себе влагу, обладает антибактериальными и антисептическими свойствами;

- пчелиный воск. Так же полезен, как и мёд. Помимо схожих антисептических и антибактериальных свойств помогает удержать влагу, питает кожу. С его помощью мы приготовим настоящий крем, в рецепте он поможет стабилизировать эмульсию;

- кокосовое молоко и молочные продукты. Стимулируют обновление клеток.

- Базовые масла:

Подсолнечное масло подходит больше для жирной кожи, богато витаминами группы В, борется с черными точками.

Оливковое масло используйте для сухой, шелушащейся кожи.

Кокосовое масло содержит в себе множество полезных

микроэлементов и кислот, в том числе гиалуроновую и лауриновую кислоты, отлично подходит даже для детской кожи, но на лицо (кроме области вокруг глаз) его лучше не наносить.

Миндальное масло подойдет для детской кожи – питает, успокаивает, уменьшает раздражение.

Какао-масло помимо чудесного аромата обладает рядом косметических свойств: питает, улучшает тонус, нормализует водно-липидный баланс, делает кожу эластичной, устраняет пигментацию и сосудистые звездочки, способно за одно применение улучшить состояние волос.

Масло ши – уже много лет моё любимое масло. О его полезных свойствах можно писать отдельную главу. Выделю основные: сокращает морщины, насыщает кожу полезными микроэлементами, успокаивает, снимает воспаления, заживляет микротрещинки и раны, борется с растяжками, является природным солнечным фильтром.

Масло жожоба поможет сохранить в коже влагу и придаст ей шелковистость. Его называют маслом, но на самом деле это жидкий воск.

Конечно, это не весь список необходимого. Большинство из перечисленных продуктов работают и как самостоятельные косметические средства. Для всех рецептов нужны свежие продукты, а также ваше вдохновение!

Лайфхаки и полезные советы для натурального ухода



- Придумайте для себя свежую маску, пока готовите обед. Овощи и фрукты содержат полезные для кожи витамины и микроэлементы. Главное правило – выбирайте сезонные, чтобы они были максимально свежими и качественными. Этим секретом много лет пользовались наши бабушки и прабабушки, так что берём на заметку их мудрость. Одна из моих любимых летних масок – из свежей клубники. Уверена, что и вам она понравится.
- Подберите траву по типу кожи, заварите её, заморозьте в порционной форме и протирайте лицо каждое утро.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.