

Lena Sokolovska  
Jovita Vyšniauskienė  
Miglė Tylaitė

Receptury na pachnące i naturalne kremy, toniki, balsamy,  
maski, płukanki, szampony, maśta do ciała i sole do kąpieli  
prosto od założycielki firmy *uoga uoga*.

# KOSMETYKI NATURALNE



DIY

Tytuł oryginału:

*Gaminame natūralią kosmetiką namuose su Uoga Uoga*  
(*Natural Cosmetics*)

Przełożył: Ryszard Oślizto

Redaktor prowadząca: Małgorzata Świącicka

Redakcja: Marta Pustuła

Korekta: Monika Pruska

Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski

DTP: Maciej Grycz

Text © Lena Sokolovska, Jovita Vyšniauskienė, Miglė Tylaitė, 2013

Recipes © Lena Sokolovska, Jovita Vyšniauskienė, Eglė Šiožinytė,

Jolita Masevič, 2013

Photos © Barbora Adamonytė, 2013

Interior and Cover Design © Audrius Arlauskas, 2013

First published in Lithuanian language in 2013 by UAB MEDIA INCOGNITO

This edition is published by arrangement

with UAB MEDIA INCOGNITO and UAB UOGA UOGA

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Ryszard Oślizto

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek

techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej  
zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie II

Białystok 2019

ISBN 978-83-66234-92-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

[www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo KobiECE

E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Lena Sokolovska  
Jovita Vyšniauskienė  
Miglė Tylaitė

# KOSMETYKI NATURALNE DIY

Receptury na pachnące i naturalne kremy, toniki, balsamy,  
maski, płukanki, szampony, maśta do ciała i sole do kąpieli  
prosto od założycielki firmy *uoga uoga.*





### Legenda symboli:



Cel



Czas przygotowania



Częstotliwość stosowania



Okres trwałości

# Spis treści

O nas .....	6
O firmie Uoga Uoga .....	8
Dlaczego naturalne kosmetyki? .....	10
<b>Składniki .....</b>	<b>12</b>
Glinki kosmetyczne .....	14
Tłuszcze stałe i maślane .....	16
Olejki eteryczne i absoluty .....	28
Zioła .....	30
Owoce .....	34
Inne składniki .....	36
<b>Akcesoria .....</b>	<b>38</b>
<b>Metody .....</b>	<b>42</b>
„Gorąca kąpiel” .....	44
Balsamy do ciała i do ust .....	46
Kremy .....	48
<b>Pielęgnacja cery .....</b>	<b>50</b>
Oczyszczanie twarzy .....	51
Toniki do twarzy .....	65
Kremy nawilżające do twarzy .....	85
Zabiegi kosmetyczne na twarz .....	107
Pielęgnacja ust .....	129
<b>Pielęgnacja skóry .....</b>	<b>140</b>
Oczyszczanie ciała .....	141
Nawilżanie ciała .....	157
Pielęgnacja skóry dłoni i stóp .....	181
<b>Pielęgnacja włosów .....</b>	<b>192</b>
Szampony do włosów .....	193
Maski do włosów .....	201
Płukanki do włosów .....	219
<b>Relaksująca kąpiel .....</b>	<b>226</b>
Kule do kąpieli .....	227
Saszetki do kąpieli .....	241
Sole do kąpieli .....	251
<b>Dla naszych maluchów .....</b>	<b>258</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>270</b>

O nas



# Założycielki Uoga Uoga

## Lena Sokolovska

Pierwszych lekcji sporządzania kosmetyków, jeszcze w dzieciństwie, udzieliły mi kobiety z mojej rodziny. Mama często splotowała mi włosy herbatą rumiankową, aby lśniły jak skąpane w słońcu, a moje paznokcie wzmacniała olejem rycynowym. Naturalnymi produktami pielęgnowała urodę, a babcia nimi leczyła. Ta druga o ziołach wiedziała bardzo dużo: które i kiedy zbierać, jak je przechowywać i wykorzystywać ich lecznicze właściwości. W dzieciństwie przyglądałam się, jak krząta się po kuchni, sporządzając swoje mikstury, i wyobrażałam sobie, że jestem leśnym skrzatem warzącym własne eliksiry... Czasami nadal tak się czuję. Jednak teraz ta dziewczęca obsesja na punkcie naturalnych kosmetyków przerodziła się w coś zupełnie innego. Stopniowo zaczęłam interesować się nie tylko tym, co same robiłyśmy w domu, lecz także tym, co można kupić w sklepach. Zrozumiałam, że wiele skomplikowanych składników wymienionych na etykietach nie ma nic wspólnego z pielęgnowaniem skóry. Są raczej zagrożeniem – i to nie tylko dla urody, ale także dla zdrowia i środowiska. Ja i moja przyjaciółka Jovita stwierdziłyśmy, że nie chcemy używać tych produktów i nie chcemy, żeby używali ich nasi mężowie i dzieci. Zaczęłyśmy eksperymentować w swoich kuchniach, a wkrótce potem zapragnęłyśmy poszerzyć wiedzę. Uczęszczałyśmy na wiele kursów w Wielkiej Brytanii, na których nauczyłyśmy się dobierać właściwe olejki do określonych typów skóry, uzyskiwać odmienne efekty dzięki różnym ziołom, łączyć zapachy roślin i wytwarzać kolorowe kosmetyki z naturalnych minerałów. Tak rozbudzona ciekawość nie osłabła w nas do dzisiaj. Mało tego, zrezygnowałyśmy z dotychczasowej pracy i radykalnie zmieniłyśmy styl życia. Teraz każdy nasz dzień zaczyna się i kończy na na-

turalnych kosmetykach. Nie tylko ich używamy, lecz także tworzymy i ulepszymy przepisy na potrzeby stworzonej przez nas linii Uoga Uoga oraz tej książki. Opisujemy w niej naturalne składniki i mieszanki, aby pomóc ci przygotować te produkty w domu i, być może, zastąpić nimi większość preparatów kupowanych w drogeriach. Mamy nadzieję, że ta książka zarówno wzbogaci twoją wiedzę o roślinnych skarbach i zainspiruje cię do eksperymentowania, jak i zachęci do rozpoczęcia zdrowego stylu życia w harmonii z naturą.

## Jovita Vyšniauskienė

Uwielbiamy domowe jedzenie, cenimy swetry, które matki zrobiły nam na drutach i jesteśmy dumne, kiedy same uszyjemy sobie sukienkę albo zrobimy dla przyjaciółki bransoletkę z koralików. Moda na „zrób to sam” zawładnęła nie tylko naszym czasem wolnym, ale także codzienną rutyną. Lubię czuć się jak odkrywca, kiedy nagle uświadamiam sobie, że te wszystkie niezwykle, ciekawe i przydatne rzeczy, które przyciągają moją uwagę w sklepie, można z łatwością zrobić w domu. Naturalne kosmetyki – bez względu na to, jak tajemnicze mogą wydawać się przepisy i użyte w nich składniki – są często proste w przygotowaniu, więc śmiało możemy je zrobić same. Napisałyśmy tę książkę, aby pomóc ci zrozumieć istotę kosmetyków naturalnych i pokazać, że naprawdę da się tylko z pomocą natury skutecznie pielęgnować urodę. Staraliśmy się tak uprościć receptury, aby łatwo można było z nich skorzystać. Niektóre sprawią wrażenie znajomych albo wręcz okażą się powszechnie znanymi, ale tak już jest, że stare sposoby są często najlepsze, choć, niestety, zapominamy o tym w codziennym zgiełku. Wystarczy potączyć kilka zasad i wyjaśnień z dużą dawką entuzjazmu i odrobiną kreatywności, a naturalne, zdrowe i świeże kosmetyki stopniowo zastąpią góry drogich i nieskutecznych produktów, które obecnie masz w łazience.

# O firmie Uoga Uoga

Firma Uoga Uoga powstała w 2011 roku, kiedy uznaliśmy, że wiedza, jaką zdobyliśmy na temat naturalnych kosmetyków, jest już wystarczająca, aby wyprodukować pierwsze naturalne preparaty nie tylko dla własnych rodzin, lecz także dla wszystkich zainteresowanych właściwą pielęgnacją skóry.

Jeden z naszych najważniejszych celów to tworzenie produktów, na które stać większość ludzi. Kiedy tylko rozpoczęliśmy działalność, badanie rynku i współpracę z różnymi dostawcami, zdatyśmy sobie sprawę, że kosmetyki dobrej jakości naprawdę mogą być dostępne dla każdego.

Opracowując nasze produkty, staramy się uzyskać jak najwyższą jakość, dlatego wybieramy wiarygodnych producentów, a nawet idziemy o krok dalej, nawiązując współpracę z laboratoriami, w których badamy bezpieczeństwo naszych produktów i przepisów. Wszystkie receptury firmy Uoga Uoga są oceniane pod względem bezpieczeństwa w pracowniach w Wielkiej Brytanii, natomiast w laboratoriach litewskich prowadzimy stałe testy mikrobiologiczne.

Nasze kosmetyki są wytwarzane z naturalnych, nierafinowanych, tłoczonych na zimno, a często też organicznych olejków i wód kwiatowych, a także z miodów, owoców i ziół. Staramy się pozyskiwać większość składników od lokalnych rolników, ponieważ uważamy, że borówka czarna, rumianek, a nawet miód dają najwięcej korzyści, gdy pochodzą z upraw lokalnych.

Stopniowo rozszerzamy naszą linię kosmetyków i obecnie oferujemy ponad sto różnych produktów: kremy, emulsje, szampony, maski, peelingi, balsamy, toniki, żele do mycia itd.

Niedawno zrobiliśmy kolejny wielki krok naprzód – rozpoczęliśmy produkcję kosmetyków upiększających z naturalnych minerałów! Gdy zdobyliśmy niezbędną wiedzę, odbyliśmy kursy specjalistyczne i zakończyliśmy fazę eksperymentów, zaczęliśmy produkować pierwszą litewską kolekcję owocowych błyszczaków do ust. Bez użycia choćby kropli toksycznych składników! Nasze błyszczaki nie zagrażają zdrowiu i są niemalże jadalne. Wśród innych naszych produktów warto wymienić puder mineralny z pyłem bursztynowym i nabłyszczający balsam do ciała z miką. Wciąż mamy mnóstwo pomysłów! Chcemy zaoferować ci szeroką gamę naturalnych produktów, które podkreślą urodę, nie zatykając porów i nie zatruwając organizmu syntetycznymi składnikami. Nie chcemy narazić na szwank ani własnego, ani cudzego zdrowia.

Cieszymy się, widząc, jak nasze wysiłki docenia coraz liczniejsza grupa klientów, których chętniej nazywamy przyjaciółmi. W 2012 roku dzięki ich wsparciu zdobyliśmy tytuł Najlepszej Nowej Firmy, przyznany przez Ministerstwo Gospodarki Republiki Litewskiej. Zwycięzców wybrano zarówno głosami jury wyłonionego z Ministerstwa Gospodarki, jak i społeczeństwa, głoszącego na portalu informacyjnym DELFI. Głoszący wspierali nas także w innych kategoriach, w których firma była nominowana do nagrody. Jesteśmy za to bardzo wdzięczni!

Planujemy się rozwijać, dlatego wielką wagę przywiązujemy do sieci dystrybucji. Chcemy, aby klienci mogli nas szybko i łatwo znaleźć. Z przyjemnością obserwujemy, jak nasze produkty docierają coraz dalej. Nie byłoby to możliwe bez naszych sympatyków, przyjaciół, rodziny i całego zespołu. Na początku firmę tworzyliśmy tylko my – dwie kobiety,

którym pomagali mężowie – ale teraz jesteśmy częścią prężnej ekipy mocno związanych ze sobą twórczych ludzi, których celem jest dostarczenie ci wysokiej jakości świeżych i zdrowych kosmetyków. W swoich punktach sprzedaży dokładamy starań, aby wysłuchać potrzeb każdego klienta, aby go zrozumieć i mile zaskoczyć.

Pragniemy podziękować wszystkim – tym, którzy pracują nad ulepszaniem naszych produktów, i tym, którzy kupują je dla swoich rodzin. Z niecierpliwością czekamy, aby i ciebie powitać w gronie naszych przyjaciół!



# Dlaczego naturalne kosmetyki?

Mitem jest przekonanie, że kosmetyki komercyjne są z definicji całkowicie bezpieczne, a ich składniki odpowiednio przebadane. Organizacje zajmujące się monitorowaniem zdrowia środowiskowego stale ostrzegają przed słabo regulowanym światowym rynkiem kosmetycznym. Wiele substancji chemicznych stosowanych w masowej produkcji nie zostało dobrze przebadanych, a niektóre z nich mogą wywoływać alergie i wysypkę, a nawet mieć działanie toksyczne czy rakotwórcze. Preparaty syntetyczne zawierają wiele nienaturalnych dodatków poprawiających zapach i wygląd produktu, a także – co najważniejsze dla sprzedawcy – wydłużających termin przydatności. Czy te dodatki upiększające sam produkt poprawią też twoją urodę? Sądzymy, że nie. Bardziej prawdopodobne, że będą działać negatywnie. Nie zbadano długofalowych skutków używania wielu niedawno opracowanych i powszechnie stosowanych składników kosmetyków syntetycznych, nie wiemy zatem, czy po dziesięciu latach nie spowodują one jakiejś mutacji genowej lub choroby. Czy kiedykolwiek styszesał alarmujące doniesienia lub podejrzenia odnośnie do naturalnych olejów, ziół lub miodu?

## Składniki stosowane w produkcji naturalnych kosmetyków:

1. Oleje roślinne zastępują olej mineralny (będący produktem ubocznym destylacji ropy naftowej podczas produkcji benzyny) i inne oparte na nim produkty. Oleje roślinne, w porównaniu z olejem mineralnym, zawierają korzystniejsze aminokwasy i witaminy. Ludzie używają ich od tysięcy lat. Ponadto oleje te są surowcami odnawialnymi.
2. Naturalne olejki eteryczne i absoluty (zamienniki aromatów syntetycznych).
3. Organiczne zioła i świeże owoce o leczniczym działaniu, korzystne kwasy, witaminy i minerały.
4. Wyłącznie naturalne środki konserwujące i myjące, które nie szkodzą środowisku naturalnemu i których bezpieczeństwo zostało potwierdzone przez organizację odpowiedzialną za monitorowanie produkcji kosmetyków naturalnych.

Nie zapomnij o jeszcze jednej przewadze domowych kosmetyków – zawsze wiesz, co zawierają. Termin przydatności takich produktów jest krótszy, ale z tego powodu będą świeże i pozbawione wszelkich niepotrzebnych dodatków. Z czasem nauczysz się, jaką ilość danego preparatu przygotowywać, aby zachował świeżość, dopóki nie zużyjesz go w całości.



# Składniki






# Glinki kosmetyczne

**Glinka Rhassoul (lub Ghassoul)** – uniwersalna, bogata w minerały glinka do wszystkich typów skóry. Rhassoul można stosować nie tylko do pielęgnacji twarzy, ale także do ciała i do włosów. Skutecznie usuwa toksyny, reguluje wydzielanie sebum i ma działanie antybakteryjne.

**Glinka Multani Mitti (ziemia fulerska)** – wyjątkowo głęboko oczyszcza i wywołuje efekt łagodnego rozjaśnienia.



**Glinka zielona** – bogata w minerały, głęboko oczyszczająca, zwęża pory i działa antybakteryjnie. Wiele zawartych w niej pierwiastków poprawia krążenie krwi i sprzyja regeneracji komórek.

**Glinka biała** – jeden z najłagodniejszych rodzajów glinki, odpowiedni nawet dla najwrażliwszej skóry. Nie tylko oczyszcza, lecz także pomaga zbalansować ton skóry, łagodnie zwęża pory, sprzyja gojeniu się drobnych ranek i zmniejsza stan zapalny.

# Delikatna ziołowa biała glinika do mycia twarzy

Do stosowania na dzień i na noc. Usuwa zanieczyszczenia i nadmiar sebum. Płatki owsiane i zioła przygotowane według tego przepisu ukoją twoją cerę. Jeśli masz suchą skórę, zastąp wodę mlekiem, które podziela odżywczo.

## Składniki

2 łyżki białej glinki

2 łyżki płatków owsianych

½ łyżeczki suszonego dziurawca

½ łyżeczki suszonego rumianku

½ łyżeczki suszonej melisy

4 łyżki wody destylowanej, wody różanej lub mleka

Możesz wcześniej przygotować większą ilość mieszanki z suchej glinki, suszonych roślin i płatków owsianych, której użyjesz następnym razem, tym samym skracając sobie czas przygotowania kosmetyku. Przechowywana z dala od wilgoci, będzie nadawała się do użytku przez około 1 rok. Aby przygotować peeling lub maskę, wystarczy dodać do mieszanki wodę lub mleko w następującej proporcji: 1 łyżka suszu na 1 łyżkę mleka lub wody.

## Przygotowanie

- Zmiel suszone zioła i płatki owsiane w ręcznym młynku do kawy.
- Przesyp do miseczki i potącz z gliną.
- Wlej wybraną wodę lub mleko i dokładnie wymieszaj na gładką masę.
- Delikatnie masuj twarz gliną, a następnie zmyj ciepłą wodą. Po zakończeniu nawilż skórę wybranym produktem.
- Ta glinika do mycia może służyć jako wspaniała maseczka, jeśli pozostawisz ją na twarzy przez 10–15 minut i zmyjesz dopiero po upływie tego czasu.



Do wszystkich typów skóry, nawet do cery wrażliwej.



5 minut.



Codziennie.



Za każdym razem przygotuj świeżą porcję. Mieszanka suchych składników, przechowywana z dala od wilgoci, nadaje się do użytku przez około 1 rok.

# Ujędrniający, antyseptyczny tonik do twarzy z igieł sosnowych

Ten aromatyczny tonik można stosować jako znakomity środek do dezynfekcji skóry, produkt ujędrniający, a także jako płyn po goleniu.

## Składniki

kilka igieł sosnowych

1 gałązka rozmarynu

5–6 jagód jałowca

świeża skórka z 1/2 pomarańczy

5–6 goździków

1/2 szklanki wódki (40–45%)



Do skóry normalnej, tłustej i mieszanej.



10 minut na przygotowanie,  
2 tygodnie na odstanie.



Codziennie.



Okolo 6 miesięcy.

## Przygotowanie

- Połam igły sosnowe i rozmaryn na mniejsze kawałki, a następnie rozkrusz je dłonią lub tłuczkiem. Wsyp do butelki z zakrętką, dodaj jagody jałowca, skórkę z pomarańczy i goździki.
- Zalej wódką, całkowicie przykrywając wszystkie składniki.
- Przechowuj w szczelnym naczyniu w chłodnym miejscu i codziennie wstrząsaj. Po upływie 2 tygodni wystarczy odcedzić stałe składniki, a tonik będzie gotowy do użycia.
- Nakładaj płatkami kosmetycznym na umytą twarz. Następnie użyj odżywczego kremu do twarzy lub mieszanki olejów.
- Uważaj, aby tonik nie dostał się do oczu!

Tonik nabiera przyjemnego zapachu już po tygodniu leżakowania. Jego aromat zależy też od codziennego wstrząsania butelką w tym okresie.

# Balsamy do ust: kakaowy i kokosowy



Do wszystkich typów skóry.



40 minut.



Często.



Okolo 1 roku.

## Składniki

0,17 oz / 5 g wosku pszczelego

0,56 oz / 16 g masła kakaowego

0,28 fl oz / 8 g oleju jojoba

3–5 kropli olejku mandarynkowego

Sposób przygotowania obu balsamów jest taki sam.



Najlepiej przygotować balsam do ust podczas chłodnego, zimowego wieczoru. Jako bazy użyj afrykańskiego masła kakaowego, czyli jednego z najlepszych środków do pielęgnacji suchej, szorstkiej skóry, nie tylko ze względu na zawarte w nim kwasy tłuszczowe, lecz także z powodu cudownego zapachu kakao! Przez całą mroźną zimę będzie cię rozgrzewał, a ustom przywróci miękkość.