

LENA SOKOLOVSKA

JOVITA VYSNIAUSKIENE

MIGLE TYLAITE



Receptury na pachnące i naturalne kremy,
toniki, balsamy, maski, płukanki, szampony,
masła do ciała i sole do kąpieli prosto
od założycielek firmy uoga uoga

KOSMETYKI NATURALNE DIY



Tytuł oryginału:

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

Redaktorki prowadzące: Małgorzata Świącicka, Ewa Pustelnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Marta Pustuła

Korekta: Monika Pruska

Projekt okładki i ilustracja na okładce: © Anna Jamróż

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 UAB UOGA UOGA

Copyright © 2021 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Ryszard Ośliszto, 2016

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 III

Białystok 2021

ISBN 978-83-67014-37-3



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

LENA SOKOLOVSKA

JOVITA VYŠNIAUSKIENĖ

MIGLĖ TYLAITĖ

KOSMETYKI NATURALNE DIY

Receptury na pachnące i naturalne kremy,
toniki, balsamy, maski, płukanki, szampony,
masła do ciała i sole do kąpieli prosto
od założycielek firmy uoga uoga

PRZEŁOŻYŁ RYSZARD OŚLIZŁO





Legenda symboli:



Cel



Czas przygotowania



Częstotliwość stosowania



Okres trwałości

Spis treści

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



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.

Tłuszcze stałe i maśła

Do pielęgnacji skóry i włosów najlepiej nadają się nierafinowane oleje tłoczone na zimno. Zachowują najwięcej witamin i innych korzystnych właściwości.

Olej mango – wyjątkowo bogaty, stały olej o działaniu rozgrzewającym. Wygładza skórę i poprawia jej elastyczność.

Masło kakaowe – wygładza skórę, poprawia jej elastyczność i skutecznie chroni przed takimi warunkami atmosferycznymi, jak wiatr, zimno i zmiany temperatury. Olejek kakaowy ma stałą konsystencję i przyjemny, czekoladowy zapach.



Olej kokosowy – idealny do skóry bardzo suchej, ponieważ ten gęsty olej może ją skutecznie zmiękczyć. Jako produkt do pielęgnacji włosów szczególnie ceniony jest za wyjątkową zdolność przenikania do łodygi włosa. W wysokiej temperaturze łatwo się topi.

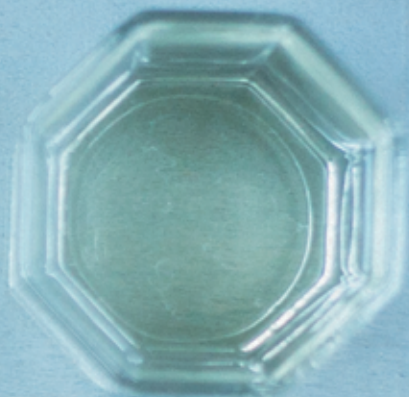
Masło shea – bardzo bogaty i odżywczy stały olej pochodzący z kontynentu afrykańskiego. Skutecznie chroni i działa kojąco na skórę wysuszoną i łuszczącą się. Masło shea jest niezastąpione w pielęgnacji skóry łokci i stóp. Idealne do wrażliwej skóry dziecka.

Olej sezamowy – półtłusty, szybko wchłaniający się i wnikający głęboko w skórę olej, który działa zmiękczałąco i odżywia skórę kwasami tłuszczowymi omega-6. Dzięki jego właściwościom antibakteryjnym można stosować go do oczyszczania skóry. Nadaje się do każdego typu skóry, także dla niemowląt. Uwaga! Olej sezamowy można pomylić z olejem z prażonego sezamu. Ten drugi charakteryzuje się wyjątkowo silnym zapachem i nie nadaje się do wyrobu kosmetyków.

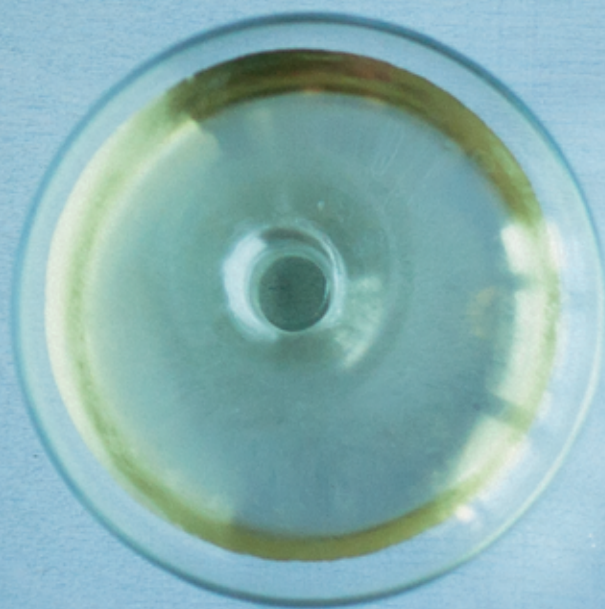


Olej słonecznikowy – łatwo się wchłania i może być stosowany zarówno do skóry suchej, jak i tłustej. Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-6 umożliwia skuteczną regenerację naturalnej warstwy ochronnej skóry.





Olej migdałowy – odpowiedni dla każdego typu skóry, także skóry niemowląt. Jest półtłusty, działa łagodnie i ma lekką konsystencję. Olej migdałowy szybko się wchłania i nie pozostawia tłustej powłoki. Może być stosowany jako olejek do masażu.



Olej z pestek moreli – zawiera podobne kwasy tłuszczowe jak olej migdałowy, dlatego również nadaje się do każdego, nawet najwrażliwszego typu skóry. Zmiękcza ją i odżywia, zwiększa też jej elastyczność. Może być stosowany jako olejek do masażu.

Olej z orzechów laskowych – łatwo wchłaniający się, półtłusty olej, odpowiedni dla skóry tłustej, wrażliwej, z problemami oraz do skóry dzieci. Działa zmiękczająco i tonizująco, pobudza przepływ krwi i zwęża pory. Nadaje się do masażu.



Olej jojoba – półtłusty, płynny ester woskowy, który nadaje się zarówno do skóry suchej, jak i tłustej. Wspomaga leczenie stanu zapalnego skóry i jest doskonałą maską do włosów. Olej ten ma skład podobny do podskórnego tłuszczu, dlatego łatwo się wchłania, pomaga w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia skóry i nadaje jej aksamitną gładkość. Ten olej nie ma większych właściwości odżywczych i nie zawiera znaczących ilości kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6.





*Sięgnij po
więcej!*



-  www.wydawnictwokobiece.pl
-  [kobiece](#)
-  [wydawnictwo.kobiece](#)