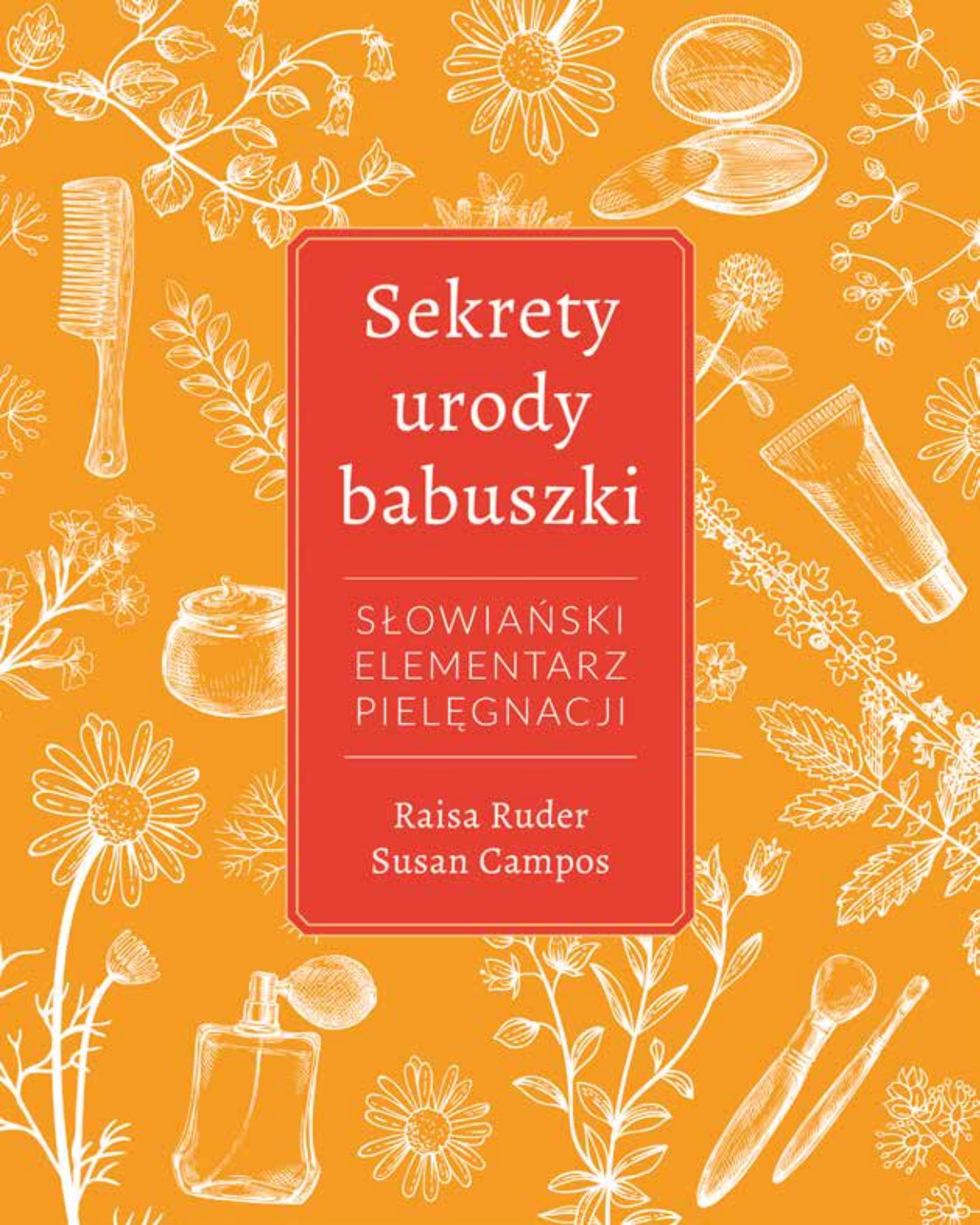


Sekrety urody babuszki

SŁOWIAŃSKI ELEMENTARZ PIELĘGNACJI

Raisa Ruder
Susan Campos

Sekrety urody babuszki

Słowiański elementarz pielęgnacji

Raisa Ruder • Susan Campos

Sekrety urody babuszki

Słowiański elementarz pielęgnacji

tłumaczenie
Dorota Malina

znak litera nova
Kraków 2017

SPIS TREŚCI

Rozdział 1
Sekrety urody mojej babuszki • ***9***

Rozdział 2
Zaczynamy • ***31***

Rozdział 3
Stwórz luksusowe spa • ***51***

Rozdział 4
Odpoczynek i odprężenie • ***65***

Rozdział 5
Odliczanie do wielkiego dnia • ***83***

Rozdział 6
Otwórz oczy • ***105***

Rozdział 7
Całuśne usta • ***125***

Rozdział 8
Wyczesana czupryna • ***143***

Rozdział 9
Depilacja doskonała • ***173***

Rozdział 10
Dłonie i stopy • ***191***

Rozdział 11
Cudowne ciało • ***209***

Rozdział 12
Przez dekady • ***225***

Rozdział 13
Jednoskładnikowe cuda • ***255***

Rozdział 14
Piękno z odzysku • ***281***

Rozdział 15
Mądrości babuszki • ***297***

Podziękowania • ***303***

Niezbędnik
URODY BABUSZKI

Piękne ciało

Cellulit: *Musztardowy kompres* – strona 217

Samoopalacz: *Kawowy bronzer* – strona 219

Balsam rozświetlający – strona 218

Oparzenia słoneczne: *Poważne poparzenia* – strona 222

Aloesowy ambulans – strona 220–221

Depilacja

Wrośnięte włoski: *Pogotowie cukrowe* – strona 182

Słodkie peelingi – strona 183

Aspirynowe antidotum – strona 184

Golenie: *Krem do golenia* – strona 187

Rzęsy

Demakijaż oczu: *Zmyj ten tusz* – strona 122

Porost rzęs: *Odżywka do rzęs Rayi* – strona 121

Domowa perfumeria

Sole do kąpieli: *Aromatyczne sole do kąpieli* – strona 77

Pachnący olejek: *Pomarańczowe pachnidło* – strona 79

Wonny balsam: *Zapach kobiety* – strona 81

Oczy

Kurze łapki: *Mleczko sojowe* – strona 119
Winogronowy eliksir młodości – strona 117
Drobne zmarszczki: *Moc migdałów* – strona 120

Problemy skórne

Plamy starcze: *Precz z przebarwieniami* – strona 241
Przebarwienia: *Śmietanka z miodem* – strona 251
Odplamiacz – strona 242
Sucha skóra/egzema: *Maseczka miodowa* – strona 250
Tłusta skóra: *Maseczka odtłuszczająca* – strona 233
Pryszcze: *Terminator trądziku* – strona 232
Mleko z musztardą – strona 232

Dłonie i stopy

Odciski: *Daj wycisk odciskom* – strona 201–202
Przebarwienia paznokci: *Zażółcenia* – strona 198
Manikiur: *Dziesięciominutowy manikiur* – strona 196
Pedikiur: *Perfekcyjny pedikiur* – strona 205

Włosy

Bardziej puszyste: *Objętość* – strona 151
Suche: *Odżywka octowa* – strona 169
Dłuższe i gęstsze: *Porost włosów* – strona 148–149
Koniaczek raz – strona 148

Rozdział 1

Sekrety urody mojej babuszki

IMIĘ I NAZWISKO: Raisa Ruder

WCZEŚNIEJSZE MIEJSCA ZAMIESZKANIA: Ukraina i Moskwa

ZAWÓD: kosmetyczka (z ciągotkami do Partii Zielonych)

OBECNE MIEJSCE POBYTU: Los Angeles, Kalifornia

WIEK: po przyjęciu obywatelstwa hollywoodzkiego nie ma potrzeby go ujawniać

Powyżej znajdziecie parę słów o mnie. Od piętnastu lat mieszkam w Los Angeles, gdzie pracuję jako kosmetyczka. Na Ukrainie moja babcia (czyli po ukraińsku babuszka) nauczyła mnie, jak pielęgnować urodę w naturalny sposób. Na maseczki wykorzystywałyśmy składniki takie jak owoce, mleko, zioła czy różne rodzaje herbat. Zamiast napakowanych konserwantami kremów i balsamów wolałyśmy naturalne produkty – w ten sposób dbałyśmy o stan skóry i portfela!

Kto by przypuszczał, że kilkadziesiąt lat później receptury mojej babuszki szturmem zdobędą Hollywood? Jak na ironię, w mieście, które słynie z kosmetycznych nowinek, na twarze znanych gwiazd

filmowych nakładam stare ukraińskie specyfiki. Chociaż uwielbiam infuzje tlenowe, mikrodermabrazje i lasery, moją prawdziwą pasją są domowe kosmetyki, które pozwalają ograniczyć wydatki. Przepisy w tej książce to receptury na (w większości) naturalne preparaty, za pomocą których pomagam hollywoodzkim gwiazdom zachować młodzieńczy wygląd – jest tu wszystko, od peelingów przez serum z witaminą C aż po kuracje do włosów. Zamieściłam tu przepisy na swoje ulubione mikstury, zarówno te według oryginalnych receptur babuszki, jak i te opracowane przeze mnie już po przeprowadzce do Stanów. Przyświeca mi zasada: po co wydawać mnóstwo pieniędzy w drogeriach, skoro dzięki domowym kosmetykom taki sam efekt można osiągnąć za grosze? Obiecuję, że kiedy przygotujesz i zastosujesz moje specyfiki, będziesz się czuła jak po najdroższych kremach i zabiegach! W magazynach modowych można znaleźć rady, jak odtworzyć styl gwiazdy, nie wydając na to fortuny – dzięki *Sekretom urody babuszki* wyczarujesz promienną cerę za mniej niż pięć dolarów!

Moja babuszka nie tolerowała marnotrawstwa. Prawie niczego nie wyrzucała. Klientki z rozbawieniem słuchają opowieści o tym, jak to moja ukraińska babcia niemal wszystko chomikowała. Jej dom był bardzo schludny i zawsze wysprzątany, ale nie mogła się powstrzymać: składowała pozornie niepotrzebne rzeczy i znajdowała dla nich nowe zastosowania.

Potrzeba jest matką wynalazków – z konieczności wytwarzałyśmy odpowiedniki współczesnych kosmetyków, tyle że bez wyszukanych nazw, atrakcyjnych opakowań i konserwantów. Kilkadziesiąt lat później nadal jestem przekonana, że specyfiki mojej babci w niczym nie ustępują produktom z drogerii. Zamiast płacić dwieście pięćdziesiąt dolarów za markowe kosmetyki, warto wybrać świeże, skuteczne i tanie mikstury babuszki! Z poniższej tabeli dowiesz się, co wiele lat temu stosowałyśmy w naszej maleńkiej wiosce i jak się ma koszt naszych specyfików do cen produktów ze sklepu.

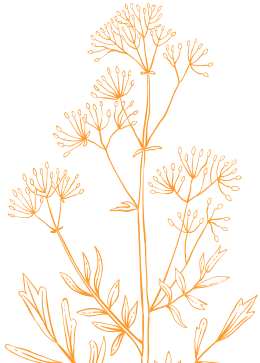
Serum z witaminą C	= 250 $ vs serum babuszki z oliwy, pomarańczy i cytryny	= 1,95 $
Odżywka do rzęs	= ponad 100 $ vs preparat z oleju rycynowego babuszki	= mniej niż 1 $
Nawilżający krem pod oczy	= ponad 100 $ vs miodowo-jabłkowa mikstura babuszki	= 0,50 $
Przyspieszacz wysychania lakieru do paznokci	= 28,59 $ vs olej słonecznikowy babuszki	= 0,25 $
Odżywcza maska do włosów	= 90 $ vs majonezowa maska babuszki	= 2 $
Krem z alfa-hydroksykwasem	= 78 $ vs maseczka z truskawek babuszki	= 3,50 $
Satysfakcja z tego, że udało ci się zaoszczędzić setki dolarów, a mimo to używałaś kosmetyków, które są równie dobre (jeśli nie lepsze) i w większości pozbawione konserwantów		= BEZCENNA!

Przemysł kosmetyczny przynosi czterdzieści miliardów dolarów zysku rocznie, łapiąc nas głównie na piękne opakowania. Celem tej książki jest pokazanie ci, że wyższa cena niekoniecznie oznacza lepszą jakość – domowe produkty mogą działać dokładnie tak samo, a nie zrujnują twojego budżetu. Wielu dermatologów potwierdza, że luksusowe marki nie zawsze oferują lepsze produkty. Często ich rozreklamowane kosmetyki, zanim trafią do drogerii, zostają mocno rozcieńczone.

Wielkie koncerny kosmetyczne wiedzą, jak ważne są takie składniki jak retinol (witamina A), antyoksydanty, witamina C czy alfa-hydroksykwasy. To chwytliwe hasła, które pozwalają inkasować duże sumy za piękno zamknięte w słoiczku. Ja pokażę ci jednak, że istnieją szybkie i tanie sposoby na to, by osiągnąć wspaniały efekt bez pomocy drogich marek. Poniżej opisuję trzy najpopularniejsze obecnie składniki pielęgnacyjne i ich różne naturalne zamienniki.

Alfa-hydroksykwasy

Alfa-hydroksykwasy (AHA) podbiły ostatnio rynek kosmetyczny. Występują w wielu drogich produktach, bo świetnie złuszczają martwy



naskórek. Zanim jednak wydasz grube pieniądze, zapamiętaj, że ananasy, truskawki, jabłka, a nawet mleko są napakowane tymi dobroczynnymi kwasami. Dlaczego więc nie sięgnąć bezpośrednio do źródła? W tej książce znajdziesz wiele przepisów na specyfiki z AHA. Kiedy nałoży się je na skórę, przenikają do jej zewnętrznej warstwy, pomagają usunąć martwe komórki i zrobić miejsce nowym. Jeśli często używasz kosmetyków z alfa-hydroksykwasami, skóra zaczyna sama regularnie się odnawiać – tak jak wtedy, kiedy byłaś nastolatką.

Witamina C

Serum z witaminą C to kolejny ulubieniec przemysłu kosmetycznego – w niektórych przypadkach sprzedawany po kilkaset dolarów za buteleczkę. Parę kropli i twoja skóra będzie cudownie promienna. Magiczny eliksir łatwo jednak zastąpić czymś tańszym. W tej książce znajdziesz mnóstwo pomysłów na kosmetyki z witaminą C. Masz w domu cytryny, limonki, pomarańcze, pomidory albo maliny? Nie potrzebujesz wszystkiego, wystarczy jeden z tych produktów. To tylko nieliczne przykłady naturalnych źródeł witaminy C. Po co przepłacać, skoro niezbędne składniki i tak leżą w kuchni?

Przeciwutleniacze

Przeciwutleniacze pozwalają zachować młodzieńczy wygląd skóry, zwalczać wolne rodniki i poprawić ogólny stan zdrowia. Skoro tyle się o nich trąbi, dlaczego nie wykorzystać przeciwutleniaczy zawartych w jagodach, jeżynach, malinach czy granatach? Producenci kosmetyków dodają niewielkie ilości tych owoców (albo zielonej herbaty) do kosmetyków i zachwalają je jako „bogate w przeciwutleniacze". Czy mogą spowalniać procesy starzenia, jeśli stosuje się na skórę? Oczywiście! Ale pamiętaj, że nie musisz przepłacać! Czemu nie sięgnąć bezpośrednio do źródła i nie oszczędzić mnóstwa pieniędzy?

Sposoby babuszki

Moja babcia zawsze sięgała bezpośrednio do źródła. Nie potrzebowała badań naukowych – intuicyjnie wiedziała, co jest skuteczne. Codziennie jadała na przykład surowy czosnek. Wierzyła, że to naturalny antybiotyk, i doceniała jego korzystny wpływ na skórę. Owszem, miała po nim „wonny" oddech, ale uważała, że dla tak świetnych efektów warto się poświęcić. Poza tym była na tyle zaradna, że sama robiła cukierki odświeżające, zwalczające zapach czosnku.

Babuszka miała domowe sposoby na wszystko. Wydawało mi się, że nigdy nie wychodzi z kuchni: jeśli akurat nie gotowała posiłku, przyrządzała mikstury pielęgnujące urodę. Jej receptury zapadły mi w pamięć, bo już jako dziecko, na Ukrainie, obserwowałam, jak babcia i mama robią sobie maseczki. Moja niczego nieświadoma babcia okazała się wizjonerką i pionierką kosmetyków ekologicznych. Kiedy byłam mała, w naszym domu maseczki robiło się codziennie – kosmetyki przygotowywało się zupełnie bez konserwantów, wykorzystując resztki i używając produktów wielokrotnie, a wszystko to kosztowało grosze.

Kiedy byłam już nastolatką, babuszka niezwykle mi imponowała. Inne kobiety w naszej wiosce też traktowały ją jak idolkę. Dzięki swojej ogromnej wiedzy była wspaniałą kosmetyczką. Potrafiła wyczarować naturalne remedium na wszystko – trądzik, wągry, zapuchnięte oczy. Przyrządzała domowe eliksiry tak sprawnie i entuzjastycznie, jak Julia Child francuskie suflety.

Burak (gwiazda kuchni ukraińskiej) służył jako naturalny barwnik do ust dla brunetek, podczas gdy blondynki dostawały miksturę na bazie marchewki. Babcia nie miała cennika – kobiety płaciły tyle, ile mogły. Był to system uznaniowy, a pieniądze i tak nie miały dla babuszki znaczenia, bo kochała to, co robiła.

Naturalnymi kosmetykami zainteresowała się jako młoda dziewczyna, ale zaczęła je wytwarzać dopiero w wieku trzydziestu dwóch lat. Tam, skąd pochodziła, ziół i innych naturalnych środków używano do opatrywania ran i zbijania gorączki. Babuszka zaczęła stopniowo dostosowywać i modyfikować tradycyjne receptury. Ludzie nie mogli uwierzyć, jak świetne osiąga rezultaty! Powoli zyskiwała renomę i budowała swój mały biznes.

Jako głowa naszej rodziny uważała, że każda kobieta powinna dobrze gotować. Uwielbiałam obserwować, jak stojąc przy rozgrzanym piecu, przygotowuje eliksiry i mikstury. Wieść o jej umiejętnościach powoli rozniosła się po wiosce i kuchnia babuszki stała się popularnym miejscem spotkań.

Kobiety wchodziły do naszej maleńkiej, niskiej chatki, a babcia przygotowywała jedną ze swoich słynnych naturalnych kuracji. Wyobraź sobie trzy pokolenia kobiet (moją babcię, mamę i mnie), które

prowadzą prowizoryczne spa w małym domku na końcu żwirowej drogi.

Kobiety ustawiały się w kolejce (dosłownie!), żeby spotkać się z moją babcią. Na ścianach naszej małej kuchni, która była sercem domu, wisiały długie półki z mnóstwem ingrediencji – było tam wszystko, od specjalnych soli po rosyjskie zioła. W lodówce podobnie – pękała w szwach od wszelkich owoców i warzyw, które udało się nam zdobyć. Jak wszyscy patriotyczni Ukraińcy (nie zapominaj, że kiedyś byliśmy częścią Rosji), zawsze mieliśmy w domu ziemniaki i wódkę.

Nawet kiedy panował siarczysty mróz, kobiety przedzierały się przez zaspy, żeby spotkać się z babuszką. Na początku miała po parę klientek co kilka dni, ale pamiętam, że kiedy byłam dziesięciolatką, przez nasz dom przewijało się nawet pięćdziesiąt osób tygodniowo. Uwielbiałam patrzeć, jak specyfiki ze skromnej kuchni babuszki uszczęśliwiały rzesze kobiet w naszej wiosce. Wystarczyła jedna kuracja, a stawały się wyznawczyniami naturalnego piękna.

Oprócz nacierania klientek miksturami babuszka udzielała im życiowych porad: jak ocalić małżeństwo, jak znaleźć sobie męża... Żaden problem, skórny ani sercowy, nie był jej straszny.

Ubrana w długą czarną spódnicę (z kieszeniami pełnymi ziół) i tradycyjną ukraińską bluzkę, z szalem na ramionach, sprawnie i energicznie dreptała po kuchni. Aha, zapomniałabym o najważniejszym – na głowie zawsze miała chustkę.

Babcia z prawdziwą pasją wytwarzała naturalne kosmetyki. Każdego ranka najpierw gotowała wodę i robiła duży dzban czarnej herbaty z kapką koniaku (herbaciane fusy zużywała potem do maseczek, bo nic

Rada babuszki

Moja babuszka pomagała kobietom w pielęgnowaniu nie tylko urody, lecz także związków. Kiedy miały kłopoty małżeńskie, zwykła mówić: „Kobieta jest szyją, a mężczyzna głową. A głowa bez szyi nie może się ruszać!". Co ciekawe, to samo usłyszałam wiele lat później w filmie *Moje wielkie greckie wesele*. Pomyślałam wtedy, że Greczynki też mądre kobiety.

nie mogło się zmarnować), a następnie rozpalała w piecu i zaczynała przygotowywać swoje mikstury.

Moja babcia słynęła z entuzjazmu, energii i silnego charakteru. Nigdy nie było z nią nudno. Tak jak szef kuchni w restauracji, oferowała specjalność dnia, wykorzystując składniki, które akurat miała pod ręką. Jeśli na przykład zostało nam ziemniaków, babuszka robiła z nich coś wyjątkowego (nie masz pojęcia, jak ziemniak może zadziałać na worki pod oczami!).

Przygotowywałyśmy skomplikowane maseczki bez blendera czy miarek kuchennych. Ponieważ babuszka znała wszystkie receptury na pamięć, nie musiała niczego ważyć. Po prostu pochylała się nad stołem i przyglądała poszczególnym składnikom. Potem dodawała trochę tego i odrobinę tamtego – i mieszała, ugniatała bądź ubijała, żeby uzyskać idealną konsystencję.

Kiedy przyjechałam do Ameryki i ludzie pytali mnie o przepisy, odpowiadałam coś w stylu „garść mąki" czy „trochę maślanki". Stosowane przez babuszkę jednostki to w przybliżeniu:

1 KROPLA
= 1/16 łyżeczki

1 SZCZYPTA
= 1/8 łyżeczki

DO OPRÓSZENIA
= 1 łyżeczka

DO POLANIA
= 1 łyżka

1 GARŚĆ
= ¼–½ szklanki
(w zależności od tego, jakie masz dłonie – moja babuszka miała ogromne)

PODWÓJNA GARŚĆ
(dłonie złożone razem)
= ¾–1 szklanka

Nie martw się: w tej książce każdy przepis precyzyjnie określa gramatury. Choć nadal nie używam dzbanków z miarką, uwielbiam nowoczesne sprzęty takie jak blender czy malakser. Z babuszką wszystko robiłyśmy ręcznie! Blenderem na pewno byłaby zachwycona.

Ważny był też recycling! Zamiast wyrzucać obierki z ziemniaków, skorupki jajek czy pestki winogron, często je wykorzystywałyśmy. Przy przygotowywaniu naszych mikstur nic nie mogło się zmarnować. Kilkadziesiąt lat później i tysiące kilometrów dalej nadal stosuję tę zasadę. Pamiętam, że kiedy miałam piętnaście lat, dostałyśmy dynię, w tamtych czasach rarytas. Właśnie miałam wyrzucić pestki, gdy zobaczyłam pełne dezaprobaty spojrzenie babci. Natychmiast zmieniłam zdanie – w jej oczach to byłoby jak pozbycie się pereł albo diamentów. Babuszka wzięła ode mnie pestki i wyjaśniła, że mają mnóstwo składników odżywczych. „To w nasionach zaczyna się życie" – powiedziała. Potem rozdrobniła pestki i wykorzystałyśmy je do peelingu.

Czas, który spędziłam, pracując z mamą i babcią, to jeden z najszczęśliwszych i najbardziej twórczych okresów mojego życia. Babuszka była moją mentorką, a ja jej pilną i pełną entuzjazmu uczennicą. W wieku trzynastu lat mogłam już sama diagnozować problemy i przygotowywać odpowiednie maski.

Miałyśmy swoje ulubione składniki, z którymi eksperymentowałyśmy. My z mamą uwielbiałyśmy robić maseczki z owoców takich

jak jagody czy papaja, natomiast babcia wolała tradycyjne ziemniaki. Domowe specyfiki wypróbowywałyśmy na sobie nawzajem, a potem udoskonalałyśmy gotowy produkt. Babcia i mama nauczyły mnie, jak z naturalnych składników przygotować remedium na niemal każdy problem skórny.

Babuszka nigdy nie planowała eksportu swoich specyfików do Ameryki. Ja w gruncie rzeczy też nie. Na pewno byłaby jednak dumna, że niektóre z jej przepisów trafiły do tej książki. I nie miałaby nic przeciwko temu, że po przeprowadzce do Stanów część z nich nieco zmodyfikowałam. Pewnie pochwaliłaby też moje nowe pomysły – większość powstała w stu procentach z naturalnych składników, tylko mniej więcej jedna dziesiąta proponowanych przeze mnie remediów zawiera sklepowe kremy albo produkty z puszki (ale i tak nadal są dużo tańsze). Zawsze myślę, że babuszkę zszokowałby widok cen współczesnych kosmetyków.

Byłaby zbulwersowana tym, ile ludzie są gotowi wydać na urodę. Przecież naturalne produkty są znacznie skuteczniejsze niż te napakowane konserwantami – lepiej działają i są dużo zdrowsze dla skóry.

Poszłam w ślady babuszki – zostałam kosmetyczką i pasjonatką naturalnego piękna. Wyjechałam z Ukrainy do Moskwy, gdzie studiowałam i pracowałam. W 1994 roku przeprowadziłam się z rodziną do Los Angeles. Karierę w Kalifornii zaczęłam od regulacji brwi oraz robienia peelingów i infuzji tlenowych w jednym z salonów w Beverly Hills. Rezultaty były świetne, ale nie mogłam zapomnieć o recepturach swojej babuszki.

PIĘĆ ULUBIONYCH SKŁADNIKÓW BABUSZKI

1. Ziemniaki. Przypuszczam, że używała ich tak często po prostu dlatego, że były łatwo dostępne. Rzeczywiście mają jednak mnóstwo zastosowań.

2. Wódka. Jej też używała nieustannie, bo była powszechnie dostępna. Poza tym to nasze dobro narodowe. Pamiętaj – wódka to jeden z najlepszych konserwantów.

3. Mleko. Ceniła je, bo ma mnóstwo witamin i świetnie wybiela skórę. Przypuszczam, że uwielbiałaby te wszystkie kampanie zachęcające do picia mleka.

4. Oliwa. Oliwa była dla babuszki dobrem luksusowym. Gdyby nie wygórowane ceny, używałybyśmy jej codziennie. Zastępowałyśmy ją olejem słonecznikowym. Ukraińskie zimy były tak srogie, że dodawałyśmy go do niemal wszystkich przepisów. Kobiety w całej Europie stosują oliwę do pielęgnacji skóry.

5. Jajka. Babuszka wykorzystywała je w całości, od skorupek po żółtka.

W weekendy odwiedzały mnie rosyjskie koleżanki i eksperymentowałyśmy z różnymi maseczkami. Nagle okazało się, że mam do dyspozycji zupełnie nowe składniki. Czułam się jak dziecko w sklepie ze słodyczami – asortyment na Ukrainie nie umywał się do tego, co oferowały amerykańskie supermarkety.

Początkowo specyfiki babuszki przygotowywałam tylko w weekendy, bo nie miałam śmiałości proponować ich klientkom. Pewnego dnia zebrałam się jednak na odwagę i wypróbowałam maseczkę babuszki w salonie w Beverly Hills. Kiedy klientka przejrzała się w lustrze i zobaczyła swoją promienną cerę, chwyciła mnie za rękę i zapytała: „Co mi pani nałożyła?". Kilka dni później zaproponowałam naturalne specyfiki jeszcze kilku klientkom. Wieść o nich szybko rozniosła się po całym Hollywood.

W moim salonie przygotowanie maseczek zajmuje ledwie kilka minut. Dzięki tej książce będziesz mogła robić je w domowym zaciszu. Składniki, które większość z nas ma w kuchni, pomogą ci poprawić stan skóry. Wystarczy, że na zakupach naładujesz wózek owocami, warzywami i nabiałem – witamy w przemyśle kosmetycznym. Moje klientki są zachwycone, kiedy okazuje się, że resztki z obiadu mogą odmłodzić je o pięć lat, produkty z kuchennego recyclingu dodają

skórze blasku, a zwykłe produkty spożywcze (bez żadnej obróbki), które pozwalają oszczędzić czas i pieniądze, sprawiają, że cera staje się promienna.

Nie ma powodu, by wydawać duże sumy na kosmetyki. Zamiast przepuszczać sto dolarów na jakąś drogą maseczkę, lepiej kupić coś, czego naprawdę potrzebujesz. Specyfiki w *Sekretach urody babuszki* są naprawdę tanie (w większości poniżej pięciu dolarów), naturalne i skuteczne! Znajdziesz tu remedia na wszystko, od plam wątrobowych po pryszcze. Dowiesz się, że banany to nie tylko pyszna przekąska, ale też świetna broń na kurze łapki. Odkryjesz, że aby mieć stópki jak niemowlak, wystarczy dodać do balsamu trochę cukru albo soli – doskonale usuwają martwy naskórek i pomagają pozbyć się wrośniętych włosków.

W książce jest nawet rozdział na temat kosmetyków z resztek. Może twój mąż poprzedniego wieczoru wypił tylko pół butelki piwa. Nie wylewaj reszty! Nie ma nic lepszego na płaskie, przyklepane włosy niż trochę wygazowanego piwa. Jestem też przekonana, że niektóre specyfiki nadają się przede wszystkim dla konkretnych grup wiekowych. Problemom, z którymi borykają się kobiety w kolejnych dekadach życia, poświęciłam rozdział dwunasty. Coś dla siebie znajdzie tu zarówno dwudziestolatka, która cierpi na trądzik, jak i sześćdziesięciolatka z suchą skórą. A co, jeśli ci się spieszy i nie masz czasu na długie przygotowania? Rozdział trzynasty, jeden z moich ulubionych, zawiera przepisy na remedia jednoskładnikowe. Wystarczy jeden produkt, żeby poprawić stan skóry! Nie uwierzysz, jak wspaniale mogą działać takie specyfiki!

CZEGO PRAGNĄ KOBIETY

Im dłużej pracuję w Los Angeles,
tym częściej przekonuję się, że większość
kobiet boryka się z tymi samymi problemami.
Z mojego doświadczenia wynika,
że są to głównie:

1. cellulit

2. zmarszczki

3. trądzik

4. nadwaga

5. sucha skóra.

Klientka opowiedziała mi, że kiedy ostatnio jadła śniadanie w restauracji, zastosowała kilka jednoskładnikowych remediów poza domem. Na talerzu miała plaster pomarańczy, więc zaczęła wcierać sobie miąższ w skórę. Nie dojadła też awokado, więc rozgniotła je widelcem i rozsmarowała na twarzy. W restauracji! Nie chcąc być gorsza, jej koleżanka (również moja klientka) poszła w jej ślady. Jeśli jesteś odważna, naturalne kosmetyki można stosować wszędzie.

Nie oczekuję, że wszystkie kobiety odważą się na coś takiego w miejscach publicznych. Wiem natomiast, że nasze domy są pełne fantastycznych naturalnych kosmetyków, a my nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Nie ma nic przyjemniejszego niż pielęgnowanie ciała i twarzy. Wyobraź sobie, że możesz to robić w domu, bez konieczności płacenia wysokiego rachunku. Nałóż więc maseczkę, nalej sobie kieliszek wina i obejrzyj ulubiony program w telewizji. Zaczynamy!

Dalsza część książki dostępna w wersji pełnej.