

A woman with a white face mask is the central figure. The background is dark with diagonal stripes. Various fruits are scattered around her: a slice of orange, two slices of cucumber, a cluster of blueberries, and a strawberry. The top right corner has a red banner with the brand name 'Padomi' and a white oval with 'GULBIS'.

Padomi

GULBIS

Tautas
līdzekļi
kosmētikā







2003-1

L 132

L
6

Tautas līdzekļi kosmētikā

GULBIS

9
9
2
7
3
0
1
6
4
8
0
2
4

Latvijas Nacionālā
bibliotēka

0303044284

Sastādīja A. Kalpiņa
Mākslinieks A. Nikolajevs

ISBN 9984-732-38-X
© GULBIS, 2003

Saturs

1. Sejas ādas tipi	7
2. Tautas līdzekļi taukainas sejas ādas kopšanai	12
• Sejas attīrīšanas līdzekļi	12
• Maskas taukainai ādai	19
• Kompreses taukainai ādai	25
3. Sausas ādas kopšana	29
• Līdzekļi ādas attīrīšanai	30
• Maskas sausai ādai	37
• Tvaika vannas	43
• Kompreses sausai ādai	45
• Krēmi un ziedes	47
4. Tautas medicīnas ieteikumi normālas ādas kopšanai	49
• Līdzekļi ādas attīrīšanai	49
• Maskas	52
• Kompreses	57
• Krēmi un ziedes	58
5. Vasaras raibumi un pigmentācijas plankumi	60
• Tautas līdzekļi ādas balināšanai	61
6. Kā cīnīties pret grumbām	66
7. Tautas līdzekļu receptes nogurušām acīm, plakstiņu iekaisumiem un apsārtumiem	74
8. Skropstu un uzacu kopšanas receptes	78
9. Saplaisājušu lūpu kopšana	80
10. Sejas un kakla masāža	82
11. Matu kopšana	84

• Taukaini mati	84
• Sausi mati	88
• Normāli mati	92
• Lai mati būtu mirdzoši	97
• Ja šķeļas matu gali	99
12. Matu krāsošana ar dabas līdzekļiem	101
13. Maskas matu kopšanai pēc ilgvilņiem	105
14. Roku un nagu kopšana	108
• Tautas līdzekļi roku kopšanai	108
• Roku pasargāšana no sala iedarbības	113
• Tulznas	115
• Barojošas kompreses	117
• Roku masāža	118
• Vienkāršākie masāžas paņēmieni	120
• Vingrojumi rokām	120
• Procedūras nagu nostiprināšanai	123
15. Kāju kopšana	125
• Daži iedarbīgi vingrojumi	127
• Tautas līdzekļi sasprēgājušas ādas ārstēšanai	131
• Līdzekļi pret kāju svišanu	135
• Līdzekļi nogurušām kājām	137
• Ja salst kājas	140
• Plakanā pēda	141
• Kā atpūtināt kājas pēc staigāšanas augstpapēžu korpēs	143
16. Daži padomi vīriešiem	144
17. Ķermeņa kopšana	148

levads

Šajā grāmatā piedāvājam oriģinālus ieteikumus, kā kopt sejas, kakla, roku ādu, kājas un matus. Šeit atradīsiet receptes mājas apstākļos viegli pagatavojamiem losjoniem, krēmiem, maskām un ieteikumus, kā saglabāt pievilcīgu ārieni un labu garastāvokli.

Kosmētika – māksla būt skaistai, ir tikpat veca kā cilvēces vēsture. Leģenda stāsta, ka sejas krāsošanas mākslu cilvēkiem esot dāvējis dievs Hermess. Cilvēki izdaiļoja savas sejas, lai labāk augtu labība, vairotos mājdzīvnieki, dzimtu veseli bērni, lai aizsargātos no Jaunas acs un burvestībām. Uzskatīja, ka aromātiem piemīt nomierinoša iedarbība. Ar to palīdzību cilvēki centās uzlabot garastāvokli. Arī mūsdienās mēs zinām, ka tā nav mistika, – tik tiešām patikamas smaržas cilvēkam dāvā mun-

drumu un optimismu, paaugstina darbaspējas. Japānā dažās rūpniecās ar aromātisku vielu palīdzību darbiniekiem noņem nogurumu.

Jau tālā senatnē cilvēki prata no koku mizām, augu ziediem, lapām un augļiem pagatavot kosmētiskus līdzekļus. Ši pieredze pārgāja no paaudzes uz paaudzi. Sievietes jau no seniem laikiem prasmīgi izmanto augus sejas balināšanai, roku ādas mikstināšanai, matu kopšanai. Atšķirībā no sintētiskiem līdzekļiem, dabas produktiem nav kaitīgas iedarbības, tie labvēlīgi iedarbojas uz organismu.

I. SEJAS ĀDAS TIPI

Sejas ādai nepieciešama īpaša kopšana. Tā pakļauta pastāvīgai sausējošai ārējo apstākļu iedarbībai (saule, vējš, centrālapkure utt.). Trūkstošo mitrumu kompensē ar dažādu mitrinošu krēmu un losjonu palīdzību.

Parasti sievietes uzskata, ka zina savu ādas tipu. Tomēr nereti viņas maldās, jo pastāvīga attīrošu, tonizējošu, mitrinošu krēmu lietošana dažādi iedarbojas uz ādu. Pamatā ādas struktūra visiem cilvēkiem ir vienāda. Atšķirība ir tikai tajā, cik intensīvi tauku dziedzeri izdala taukus un kādos sejas laukumos tie visaktīvākie. Sievietei novecojot, ādas tips mainās, taču, pareizi kopjot, tā spēj ilgi saglabāties labā stāvoklī. Lai noteiktu ādas tipu, vispirms āda rūpīgi jāattīra, nelietojot mitrinošu krēmu. Ādai vairākas stundas jāļauj atpūsties bez

kosmētikas. Pēc tam dienas gaismā to uzmanīgi apskata ar spoguļa palīdzību.

Taukaina āda

Taukaina āda ir bieza, stingra, bieži bāla. Virspusē labi saredzamas poras. Tauki, sajaucoties ar sviedriem, izveido uz ādas virsmas plēviti, kura sargā no izžūšanas un nelabvēlīgiem ārējās vides faktoriem (temperatūra, aukstums, ultravioletais starojums). Taukaina āda ir izturīgāka par sausu, uz tās grumbas parādās vēlāk. Putekļi, netīrumi, nokļūstot uz ādas un sajaucoties ar ādas taukiem, bieži aizsprosto tauku dziedzerus, parādās "melnie punkti" – komedoni. Ja āda netiek kopta, izveidojas pinnes, iekaisumi. Ideāls attīrīšanas līdzeklis – mazgāšana ar ūdeni un ziepēm. Ļoti taukainai ādai nav vajadzīgi papildus mitrinātāji. Ja āda tikai nedaudz taukaina,

tā laiku pa laikam jāmitrina. Uz sejas var būt arī atsevišķi sausi laukumi – lūpas, kakls, piere, kuri regulāri jāmitrina.

Jaukta tipa āda

Visbiežāk sastopams sejas ādas jauktais tips ar izteikti taukainu centrālo sejas daļu (piere, deguns, zods) un sausiem laukumiem uz vaigiem, ap acīm un uz kakla. Šāda āda prasa īpašu kopšanu. Ja kontrasts nav pārāk liels, vienkāršāk ir lietot visai sejai attīrošu pieniņu. Sausos laukumus ieteicams apstrādāt ar mitrinošu krēmu.

Sausa āda

Sausa āda ir plāna un maiga. Tā ātri noveco, agri parādās grumbas, paplašināti sīkie asinsvadi. Tāda āda reizēm lobās, liekas nostiepta, ātri reaģē uz tempera-

tūras svārstībām, biežāk plaisā, iekaist. Pielietojamie kosmētiskie līdzekļi nedrīkst saturēt spirtu, tiem jābūt mikstiem, maigiem un taukainiem. Ja lieto pūderkrēmu, pamatā jāliek mitrinoši krēmi.

Šādas ādas kopšanas pamatā ir attīrīšana, barošana, mitrināšana. Attīrīšanu veic vismaz reizi dienā, lietojot losjonu vai krēmu. Sausu ādu nekādā gadījumā nav ieteicams mazgāt ar ūdeni un ziepēm. Regulāri un bagātīgi jāmitrina seja, kakls un āda ap acīm. To veic ar krēmu, kompresu un masku palīdzību.

Augļu iedarbība uz sejas ādu

Tiem, kuri vēlas svaigu sejas krāsu, jāņem kāds auglis, jāsgriež tas gabaliņos un jāliek uz sejas. Jāpatur 15–20 minūtes. Dažādu augļu iedarbības rezultāti uz ādu:

- aprikozes nomierina;

- banāni izlīdzina un mīkstina;
- brūklenes un mellenes sašaurina poras un baro;
- persiki izlīdzina un mīkstina;
- zemenes un avenes mitrina un baro;
- citroni ļoti labi balina ādu un sašaurina poras (citronu sulai vienmēr pievieno kāda cita augļa sulu);
- upenes sašaurina poras un baro;
- smiltsērķšķi dziedē brūces, baro un mīkstina.

2. Tautas līdzekļi taukainas sejas ādas kopšanai

Sejas attīrīšanas līdzekļi

1. Citrons

- Taukainu ādu vairākas reizes dienā notīra ar vates piciņu, kura piesūcināta ar citronu sulu, vai ar citrona gabaliņu.
- Var lietot citronu sulas un ūdens maisījumu (1 tējkarote sulas uz 1/4 glāzes ūdens).
- Lai mazinātu ādas taukainību, to vakarā ieziež ar citronu sulu un no rīta noskalo ar ūdeni.
- Mazgājoties bez ziepēm, ūdenim pievieno citronu sulu – 1,5–2 ēdamkarotes uz litru ūdens (ja āda ir normāla – 1 ēdamkaroti).

2. Kumelišu ziedu uzlējums

1 ēdamkaroti ziedu aplej ar 10 ēdamkarotēm degvīna, 7 dienas ļauj ievilkties tumšā, cieši aizvākotā stikla traukā, izkāš. 1–2 reizes nedēļā ierivē ādu.

3. 1 ēdamkaroti piparmētru lapu, 1 ēdamkaroti kumelišu ziedu vai salvijas lapu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens, patur, kamēr atdziest, izkāš. Izmanto kompresēm un ierivēšanai.

4. No rītiem mazgā seju kliņģerīšu, asinszāļu, piparmētru, trejdaivu sunīšu, salviju, vērmeļu novārijumā. Šie augi mazina ādas taukainību, padara to samtainu. No šāda maisījuma var pagatavot ne tikai novārijumu, bet arī spirta uzlējumu, kuru pirms lietošanas atšķaida ar ūdeni attiecībās 1:5 un lieto kā losjonu.

5. Sāls procedūras

Pret pinnēm un melniem punktiem labs līdzeklis ir sāls procedūras. Vates tamponu samērcē ziepju putās un apkaisa ar smalko sāli. 1–2 minūtes apļveida kustībām apstrādā seju. Pēc tam seju dezinficē ar losjonu, kura sastāvā ir spirts. Seju nomazgā ar ūdeni. Šis procedūras ieteicamas 1–2 reizes nedēļā.

6. Barojošs losjons

1 olas baltumu saputo, pievieno pilinot pa pusglāzei odekolona, kamparspirta un aivas sulas. Ar šajā losjonā samērcētu tamponu attīra taukainu, porainu sejas ādu. Pēc šīs procedūras tā kļūst maiga, gluda un samtaina.

7. Alveja

Taukainu ādu var tīrīt ar konservētu alvejas sulu. 4 daļām alvejas sulas pievieno 1 daļu spirta. Glabā tumšā, vēsā vietā aizkorķētā pudelē.

8. Apelsīns

Veselu apelsīnu ar visu mizu sarīvē, iegūtajai putriņai pielej pusglāzi degvīna un uz 5–6 dienām noliek tumšā, vēsā vietā. Izkāš, nospiež masu un pievieno 1 tējkaroti glicerīna. Ar šo losjonu ieteicams katru vakaru ierīvēt taukainu, porainu ādu.

9. Bērza miza

Jauna bērza sasmalcinātas, izžāvētas mizas aplej ar aukstu ūdeni proporcijās 1:5. Tur 8 stundas, tad izkāš. Uzlējumu lieto sejas tīrīšanai. Tam ir pretiekaisuma, antibakteriāla un tonizējoša iedarbība.

10. Greipfrūts

- Viena greipfrūta sulai piepilina dažus pilienus kamparspirta. Lieto sejas ādas tīrīšanai.
- Taukainu ādu ar paplašinātām porām ieteicams mazgāt ar minerālūdeni, pievienojot uz 1 glāzi ūdens 1 ēdamkaroti greipfrūtu sulas.

11. Ozola miza

- Emaljētā katliņā ieber 10–20 g sasmalcinātu ozola mizu, uzlej 1 glāzi ūdens, uzliek vāku. Vāra uz lēnas uguns vai karsta ūdens peldē 30 minūtes, izkāš, pievieno vārītu ūdeni, lai būtu pilna glāze. Mazina ādas taukainību, savelk poras, padara ādu elastīgu.
- Sajauc kopā pa 1 tējkarotei ozola un vītola mizas, pārlej 1 glāzi verdoša ūdens, ļauj ievilkties, nokāš un pievieno 1 ēdamkaroti galda etiķa. Maisījumu atšķaida ar vārītu ūdeni attiecībās 1:10. Ar šo losjonu tira ādu, karstumā skalo seju.

12. Asinszāles

• 2 ēdamkarotes asinszāļu ieber emaljētā traukā, pārlej 2–3 l verdoša ūdens. Galvu apsedz ar dvieli un 10–15 minūtes ļauj tvaikiem iedarboties uz sejas ādu. No mazgā seju ar aukstu ūdeni. Šādas tvaika vannas ieteicamas 1 reizi 2 nedēļās.

• 1 ēdamkaroti asinszāļu lakstu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens un ļauj 30 minūtes ievilkties. Nokāš, izmanto kompresēm un sejas tīrīšanai.

13. Meža zemenes

Pusglāzi samīcītu meža zemeņu aplej ar 1 glāzi degvīna, ļauj 1 mēnesi ievilkties, izkāš, atšķaida uz pusēm ar ūdeni. Lieto sejas tīrīšanai jebkurā laikā.

Latvijas Nacionālā
bibliotēka

0303074284

14. Dārzeņu sulas

- Taukainu ādu ieteicams tīrīt ar vienādās daļās sajauktu svaigu kāpostu un gurķu sulas maisījumu.

- Pirms taukainas sejas ādas mazgāšanas to ierīvē ar skābētu kāpostu sulu. Ļauj 10–15 minūtes iedarboties.

15. Nātres

100 ml degvina pievieno 1 ēdamkaroti svaigas nātru sulas. Tīra seju no rītiem un vakaros.

16. Piparmētru losjons

2 ēdamkarotes kaltētu piparmētru lapu aplej ar 0,5 l ūdens, vāra uz lēnas uguns 5–10 minūtes, nokāš, pievieno 4 tējkarotes borspirta, 2 ēdamkarotes kliņģerīšu tinktūras, 1 tējkaroti galda etiķa vai 1 tējkaroti citronu sulas. Ar iegūto losjonu seju tīra jebkurā laikā.

17. Ceļmallapas

Labs sejas tīrīšanas līdzeklis ir ceļmallapu uzlējums: 2 ēdamkarotes sasmalcinātu, kaltētu ceļmallapu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens, ļauj 30 minūtes ievilkties, atdzesē un izkāš.

18. Ņem 30 g trejkrāsu vijolišu, 30 g dadžu sakņu, 20 g bērzu lapu. 10 minūtes vāra litrā ūdens un izkāš. Ar remdenu tēju vairākas reizes dienā tīra seju.

Maskas taukainai ādai

1. Burkāni

- Lielu, sulīgu burkānu sarīvē, ja sulas ļoti daudz, pieber nedaudz talka. Masu liek uz sejas.
- Burkānu sarīvē uz smalkas rīves, samaisa ar stingrās putās saputotu olas

baltumu, pievieno miltus, lai izveidojas putriņa. Masku tur uz sejas 15–20 minūtes. Vakarā seju ierīvē ar kāpostu sulā samērcētu vates tamponu.

2. Tomāti

Uz sejas liek tomātu šķēles. Uzlabo sejas krāsu, saveļk poras.

3. Baltās un sarkanās jāņogas

Sauju balto vai sarkano jāņogu sāmīca, pievieno 1 ēdamkaroti kartupeļu miltu, putriņu liek uz sejas. Labi saveļk poras.

4. Kāposti

- Kāpostu lapas samal gaļas mašīnā, masai pievieno saputotu olas baltumu. Iegūto masu liek uz sejas un kakla un atstāj uz 25–30 minūtēm.

- Sarīvē svaigus kāpostus, lai izveidojas putriņa, pievieno auzu miltus. Masu

liek uz sejas, pēc 15–20 minūtēm nomazgā ar aukstu ūdeni.

5. Ābols

Vidēja lieluma ābolu nomizo, sagriež kubiņos un vāra nelielā piena daudzumā, kamēr izveidojas putriņa. Siltu putriņu liek uz sejas. Pēc 20 minūtēm nomazgā ar aukstu ūdeni.

6. Gurķu izvilkums

Sarīvē 2 gurķus, pievieno 100 ml degvīna, samaisa un noliek stikla traukā uz 7 dienām ievilkties. Izkāš. Marles salveti samērcē izvilkumā un uzliek sejai uz 15 minūtēm.

7. Vīnogas

- 2–3 vīnogas pārgriež uz pusēm un ar to sulu ierīvē seju. Pēc 15–20 minūtēm nomazgā.

• 1 ēdamkarotei sarīvētu vīnogu pievieno pusi olas dzeltenuma, mazliet miltu un samaisa. Iegūto masu liek uz sejas un atstāj uz 20 minūtēm. Tad nomazgā ar siltu, pēc tam – ar aukstu ūdeni. Maska labi baro ādu.

8. Indiešu maska

Ņem pa 1 tējkarotei – medu, siltu pienu, kartupeļu cieti un sāli. Maisa, līdz izveidojas putriņa. Iegūto masu liek uz sejas kārtām. Pēc 20–25 minūtēm nomazgā seju – vispirms ar siltu, tad ar aukstu ūdeni. Maska izlīdzina un atsvaidzina sejas ādu.

9. Dzērvenes

Saputo 2 tējkarotes olas baltuma, lēnām maisot, pievieno pustējkaroti dzērveņu sulas. Masku liek 2–3 reizes ik pa 4–5 minūtēm. Nomazgā ar tējā samērcētu vates tamponu.

10. Citroni

• Sajauc 1 citrona sulu ar 1 saputotu olas baltumu un 1 tējkaroti medus. Masu liek uz sejas un tur 30 minūtes, tad nomazgā ar aukstu ūdeni. To dara 1–2 reizes nedēļā.

• Sasmalcinātam citronam, uzlej 1 glāzi degvīna, 8–10 dienas tur stikla traukā. Ar izvilkumā samērcētu vates kārtiņu pārklāj seju un tur 15–20 minūtes, tad seju nomazgā. Maska savelk poras un izlīdzina grumbas.

11. Sīpoli

2 sīpolus smalki sarīvē, nospiež sulu, samaisa ar 1 ēdamkaroti citronu sulas, uzliek uz sejas un pēc 20–25 minūtēm nomazgā vispirms ar siltu, pēc tam ar aukstu ūdeni.

12. Klijas

Ādas taukainību var mazināt, ja no rīta uz sejas liek piena un kviešu kliju putriņu. Kad apžūst, seju nomazgā ar siltu ūdeni.

13. Kartupeļi

Novāra kartupeli un sarīvē. Siltu kartupeļu masu uzliek uz sejas. Tā labi iedarbojas uz taukainu un novecojušu sejas ādu.

14. Ķirši

1 ēdamkaroti ķiršu sulas sajauc ar nelielu daudzumu kartupeļu cietes, klāj uz iepriekš notīrītas sejas ādas un tur 20 minūtes. Maska mikstina un atsvaidzina ādu.

15. Salvija un melisa

Maskai izmanto salvijas un melisas maisījumu vienādās daļās. 2 ēdamkarotes drogu pārlej ar glāzi verdoša ūdens un atstāj 10 minūtes ievilkties. Pēc tam remdenai tējai pievieno 200 g jogurta un 2 pilienus krustnagliņu esences.

16. Rudzupuķu ziedi

1 ēdamkaroti rudzupuķu ziedu pārlej ar glāzi verdoša ūdens, pēc 15 minūtēm izkāš. Siltai tējai, lēni maisot, pievieno balto kosmētikas mālus, līdz iegūta pastai līdzīga masa. Masku uzliež uz sejas un pēc 15 minūtēm noskalo ar siltu ūdeni.

Kompreses aukainai ādai

Kompreses ieteicams likt pēc sejas tīrīšanas, pirms masāžas vai barojošas maskas. Jāatgādina, ka tās nav ieteicamas, ja ir paaugstināts asinsspiediens, un tiem, kam asinsvadi tuvu ādai.

Kompresēm tiek izmantots ūdens ar mīkstinātājiem, kā arī ārstniecības augu uzlējumi.

1. Bērzu lapu uzlējums

2 ēdamkarotes sasmalcinātu bērzu lapu aplej ar litru verdoša ūdens, ļauj 2 stundas ievilkties emaljētā traukā ar vāciņu. Šo daudzumu bērzu lapu var apliet ar litru auksta ūdens, uzsildot līdz vārišanās temperatūrai. Uzlējumā samērcē marles salvetes un liek uz sejas: 2–4 minūtes karstu, tad 10–15 minūtes aukstu. Tā dara vairākas reizes.

2. Rudzupuķu uzlējums

1 ēdamkaroti rudzupuķu ziedu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, ļauj 30 minūtes ievilkties. Marles salvetes samērcē uzlējumā, viegli nospiež un liek uz sejas. Maina 3–4 reizes, sākot ar karstu un beidzot ar aukstu. Karsto tur 3–4 minūtes, auksto – 10–15 minūtes.

3. Apiņu uzlējums

2 ēdamkarotes apiņu augļkopu aplej ar litru verdoša ūdens, ļauj 2 stundas ievilkties. Karstā uzlējumā samērcē frotē dvieli, viegli nospiež un liek uz sejas (tur 10–15 minūtes). Var likt pārmaiņus karstas un aukstas kompreses. Pirms kompreses likšanas ādu notīra ar losjonu.

4. Tīruma kosa

1–2 ēdamkarotes kosas lakstu aplej ar 1 glāzi auksta, vārīta ūdens. Noliek uz 24 stundām ievilkties. Kompresēm izmanto sasildītu uzlējumu.

5. Kumelišu uzlējums

1 ēdamkaroti kumelišu ziedu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens, ļauj 10–15 minūtes ievilkties, izkāš. Mēreni karstā uzlējumā samērcē salvetes, viegli nospiež un liek uz sejas 6 reizes ik pa 5 minūtēm. Ārstēšanas

kurss – 20–25 procedūras. Pirmās 10–12 – katru dienu, pārējās reizes – dienu izlaižot. Kumelišu uzlējuma kompresēm ir pretiekaisuma, nomierinoša un antiseptiska iedarbība.

6. Sāls kompreses

Uz litru ūdens ņem 1 tējkaroti vārāmās vai jūras sāls.

7. Pūderis taukainai ādai

Saberž pulveri kaltētas gurķu sēklas un sajauc ar risu miltiem.

3. SAUSAS ĀDAS KOPŠANA

Sausa āda visbiežāk ir cilvēkiem ar rudiem un brūniem matiem. Šādai ādai priekšlaicīgi veidojas grumbas un rievas, tā ir ļoti jutīga uz temperatūras svārstībām, bieži veidojas iekaisumi, tā plaisā. Kopjot sausu ādu vispirms jānovērš tās tālāka izžūšana. Mazgājot seju, pēc iespējas mazāk lieto ūdeni, jo tas nomazgā jau tā plāno tauku slāni. Labāk lietot mīkstu ūdeni – vārītu, ar dzeramās sodas piedevu. Ieteicams seju tīrīt ar kosmētisko pieniņu vai taukainu emulsijas krēmu. Ļoti labi ir dažādi vitaminizēti krēmi un krēmi ar hormonu piedevām. Nedrīkst lietot līdzekļus, kuri satur glicerīnu. Ieteicamas eļļas maskas.

Līdzekļi ādas attīrīšanai

1. Ārstniecības augu uzlējumi un novārijumi

- Mazgājoties bez ziepēm, jāizmanto ārstniecības augu uzlējumi un novārijumi, vārīts ūdens ar dažādām piedevām. Uzlējumus ieteicams gatavot 2–3 dienām.

- 2 ēdamkarotes drogu aplej ar litru verdoša ūdens, uzliek vāku, tur 10–20 minūtes un izkāš.

- Sausai ādai ieteicami piparmētru, pētersīļu, māllēpju lapu, rožu ziedlapiņu uzlējumi.

2. Emulsija sejas attīrīšanai

1 olas dzeltenumu, 1 citrona sulu (var arī 1 gurķa sulu), pusglāzi skāba krējuma, 1 ēdamkaroti degvīna rūpīgi samaisa, izkāš caur marli, ielej stikla pudelē un glabā vēsā vietā.

3. Ja seja mazgāta ar ziepēm, pēc tam to noskalo ar skābinātu ūdeni (1 tējkarote ābolu etiķa vai citronu sulas uz 0,5 l ūdens).

Ziepes var aizstāt ar skūšanās krēmu.

4. Tualetes ūdens sausai ādai

2 ēdamkarotes kviešu graudu aplej ar glāzi etiķa vai baltā vina. Noliek uz 3–5 dienām tumšā, vēsā vietā, nokāš, pievieno 1 olas dzeltenumu. Ar šo "pieniņu" tira seju vakaros pirms gulētiešanas.

5. Eļļas un olu maisījums īpaši jutīgai ādai

Pusi olas dzeltenuma sajauc ar 1 tējkaroti olīveļļas. Puto, kamēr izveidojas majonēzes konsistences masa. Uzliek uz sejas, pēc 10 minūtēm nomazgā ar ūdeni.

6. Ziepes no klijām

Ja āda sāk lobīties, ziepes aizstāj ar klijām. Seju nomazgā ar aukstu ūdeni, uz plaukstas uzber 1–2 ēdamkarotes kliju, sajauc ar siltu ūdeni, lai izveidojas putriņa un ierīvē seju. Mazliet patur un nomazgā ar aukstu ūdeni.

7. Kukurūzas milti

Tāpat kā klijas lieto arī kukurūzas (2–3 tējkarotes) un mandeļu (1 tējkarote) miltu maisījumu.

8. Rudzu maize

Maizi izmērcē ūdenī, ar iegūto putriņu ieziež seju. Pēc 2–3 minūtēm nomazgā ar ūdeni.

9. Piens

Mājas apstākļos seju var mazgāt ar šādu šķīdumu: 200 ml vāroša ūdens sajauc ar

50 ml piena, noņem no uguns, atstāj uz dažām stundām, lai izveidojas nosēdumi. Virsējo daļu nolej, samērcē vati un tira seju.

10. Liepziedu novārijums

Ja sejas āda lobās, labi palīdz liepziedu novārijums. Tējkaroti sasmalcinātu liepziedu aplej ar 100 ml auksta ūdens, karsē līdz vārišanās temperatūrai, tad noliek uz 15 minūtēm siltumā, pārsedzot dvieli. Izkāš, pievieno 1 tējkaroti medus. Ar šo novārijumu tira seju veselu nedēļu.

11. Apelsīnu mizas aplej ar verdošu ūdeni un, kad atdzisis, izkāš. Mazgā seju no rīta un vakaros.

12. Zemenes

250 g svaigu ogu saspaida, izspiež caur marli, sulai pievieno šķipsniņu dzeramās sodas, dažus pilienus spirta, labi samaisa

un pielej 1/4 glāzes piena. Rītos ieziež seju, pēc 10 minūtēm nomazgā istabas temperatūras ūdenī. Maisījumu var glabāt ledusskapī vairākas dienas.

13. Pasta sausai sejas ādai

Samīca vāritus kartupeļus, sajauc ar pienu vai ūdeni, līdz izveidojas skāba krējuma konsistences putriņa, pievieno 1 tējkaroti borskābes, 1 tējkaroti skūšanās krēma, visu labi samaisa. Pastu uzklāj uz sejas, viegli ierivē ar pirkstu galiem, pēc minūtes nomazgā ar aukstu ūdeni. Maisījumu var glabāt ledusskapī 2–3 dienas.

14. Ūdens ar kartupeļu cietes piedevu

1 tējkaroti kartupeļu cietes izšķīdina 1 ēdamkarotē auksta ūdens, pielej nedaudz vāroša ūdens un ātri samaisa. Iegūto klisteri iejauc litrā ūdens. Lieto sejas mazgāšanai.

15. Liepziedu uzlējuma ledus gabaliņi

1 ēdamkaroti liepziedu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens. Kad atdzisis, izkāš, ieliek saldētavā, lai sasalst. No rītiem tira seju ar liepziedu uzlējuma ledus gabaliņiem.

16. Burkānu sula

2 reizes nedēļā seju ierivē ar svaigu burkānu sulu. Tā baro un atsvaidzina ādu.

17. Piparmētras

Sausas sejas ādas mazgāšanai ieteicams šāds novārījums: 1–2 ēdamkarotes piparmētru aplej ar 2 glāzēm karsta ūdens, vāra uz lēnas uguns 5–10 minūtes, tad atdzesē un izkāš.

18. Auzu pārslu novārījums

Vakaros ieteicams tīrīt seju ar auzu pārslu novārījumu (bez sāls): 2 ēdamkarotes pārslu 5–10 minūtes vāra litrā

ūdens, izkāš, atdzesē. Novārijums īpaši labs jutīgai ādai – izlīdzina grumbas, padara to gludu un samtainu.

19. Gurķu emulsija

Gurķu sulu sajauc ar 1 olas dzeltenu, pusglāzi salda krējuma, 1 ēdamkaroti degvīna. Visu sakul, izkāš un glabā stikla traukā vēsā vietā. To lieto sausas, jutīgas ādas mazgāšanai.

20. Ceļmallapas

Ceļmallapu sulu izšķīdina ūdeni 1:3. Izmanto sejas tīrīšanai.

21. Kumelītes

1 ēdamkaroti kumelišu ziedu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, ļauj 30 minūtes ievilkties, izkāš. Šāds uzlējums ļoti labi palīdz pārāk jutīgai, iekaisušai ādai.

Maskas sausai ādai

1. Kāposti

Svaiga kāposta lapas sasmalcina, vāra pienā, kamēr izveidojas putriņa. Noklāj seju, pēc 20 minūtēm nomazgā.

2. Kabači

Uz sejas liek plānas kabaču šķēlītes. Pēc 20 minūtēm noņem un seju nomazgā ar nevāritu pienu.

3. Tomāti

Tomātu sarīvē, pievieno nedaudz kartupeļu cietes, dažus pilienus augu eļļas. Masku uz sejas tur 15–20 minūtes.

4. Barojošas maskas

• 20 g citronu sulas, 10 g bišu vaska, 1 olas dzeltenums, 5 g spirta. Visu samaisa, liek uz sejas. Tur 20–30 minūtes.

- 1 olas dzeltenums, 1 ēdamkarote skāba krējuma, 1 tējkarote augu eļļas. Samaisa, pievieno 1 ēdamkaroti vārīta ūdens.

- 2 olu baltumus saputo, pievieno 2–10 pilienus citronu sulas, 1 ēdamkaroti uzsildīta medus. Maska mitrina sejas ādu.

5. Medus un piena maska

Medu sajauc vienādās daļās ar pienu (saldu krējumu, skābu krējumu, biezpienu). Labi mīkstina ādu, piemīt balinošs efekts.

6. Maskas no kartupeļiem

- Siltu, vārītu kartupeli samīca, pievieno saldu vai skābu krējumu, 15–20 minūtes tur uz sejas.

- Siltu, vārītu kartupeli samīca, pievieno oliveļļu, dažus pilienus citronu sulas. Putriņu liek uz sejas un tur 20 minūtes. Nomazgā vispirms ar karstu, pēc tam ar aukstu ūdeni.

7. Burkānu maska

Sarivē 2–3 burkānus, sajauc ar olas dzeltenumu un plānā kārtiņā noklāj seju. Pēc 20–25 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni. Procedūru atkārto 1–2 reizes nedēļā.

8. Barojošā un mitrinošā medus maska

100 g medus, 2 olu dzeltenumi, 100 g augu eļļas. Visu rūpīgi samaisa, viegli uzsilda. Liek uz sejas pakāpeniski vairākās kārtās ar 5–7 minūšu intervālu. Nomazgā ar liepziedu novārijumā samērcētu vates tamponu.

9. Zemeņu maskas

- Notīra ādu. Samīca 2–3 zemenes, sajauc ar taukainu krēmu, lai izveidojas bieza masa, biežā kārtā liek uz sejas. Pēc 20 minūtēm nomazgā ar aukstu ūdeni.

• Dažas saspīestas zemenes sajauc ar 1 tējkaroti krējuma, pievieno 1 tējkaroti medus. Visu rūpīgi samaisa, iegūto putriņu liek uz iepriekš attīrītas sejas. Pēc 20 minūtēm masku noņem ar siltā ūdeni samērcētu vates tamponu. Šāda maska baro, atsvaidzina un izlīdzina ādu.

10. Auzu pārslu maska

2–3 ēdamkarotes auzu pārslu aplej ar karstu pienu vai saldu krējumu. Iegūto masu liek uz sejas. Tā mīkstina sausu ādu.

11. Burkānu–olu–citronu maska

Sarīvē 1 burkānu, pieliek 1 olas dzeltenumu, 2–3 pilienus citronu sulas un augu eļļas. Samaisa, līdz izveidojas krējuma konsistences masa. Masku tur 15–20 minūtes. Nomazgā ar siltu ūdeni. Maska no-rūda sejas ādu un aizsargā no ārējo apstākļu iedarbības.

12. Greipfrūtu-olu maska

1 olas dzeltenumu, 1 tējkaroti medus un pustējkaroti greipfrūtu sulas sajauc kopā un liek uz sejas. Pēc 20 minūtēm nomazgā.

13. Linsēklas

Sajauc kopā vienādās daļās saberztas linsēklas, miltus un ūdeni. Pagaida, lai uzbriest, liek uz sejas biežā kārtā. Pēc 30 minūtēm masku nomazgā ar siltu ūdeni.

14. Maska īpaši sausai ādai

Uz plastmasas rīves sarīvē 1 citronu ar visu mizu, pielej 100 ml spirta, izkāš caur marli, pievieno 1 glāzi svaiga vai skāba krējuma, 1 saputotu olas baltumu un 1 tējkaroti glicerīna. Liek uz sejas, pēc 15–20 minūtēm notīra ar vates tamponu.

15. Sīpolu–medus maska

Izcep 2 sīpolus, samīca putriņā, pieliek 2 ēdamkarotes medus. Iegūto masu liek uz iepriekš notīrītas sejas un tur 15–20 minūtes. Pēc tam masku notīra ar mitru salveti.

16. Ārstniecības augu maska

Ņem pa 10 g liepziedu, kumelišu ziedu, piparmētru lapu, mežrozīšu ziedlapiņu. Visu sasmalcina aplej ar verdošu ūdeni 1:2 vai 1:3. Siltu putriņu liek uz marles, pārklāj ar otru marles kārtu. Masku tur uz sejas 15–20 minūtes, tad nomazgā ar siltu ūdeni.

17. Zaļās tējas maska

1 ēdamkaroti zaļās tējas pārlej ar 2 ēdamkarotēm karsta ūdens un atstāj uz 5 minūtēm ievilkties. Aukstai tējai pievieno 1 olas dzeltenumu un 1 ēdamkaroti vīnogu cukura. Rītos un vakaros uzklāj uz sejas un noskalo ar remdenu ūdeni.

Tvaika vannas

Lai ādā atjaunotu ūdens līdzsvaru, papildus citām kosmētikas procedūrām ieteicamas tvaika vannas, kompreses u.c. procedūras.

Tvaika vannas nedrīkst izmantot bronhiālās astmas, hipertonijas, sirds un asinsvadu slimnieki.

I. Nelielu katliņu līdz pusei pielej ar ūdeni, ieber piparmētru un kumelišu maisījumu (pa 1 ēdamkarotei), uzvāra, apsedz ar vāciņu, ļauj 15–20 minūtes ievilkties. Apsedz galvu ar dvieli, noliecas tvaikos (ap 30 cm virs trauka). Ja āda taukaina, tvaika vannas ieteicamas 2–3 reizes mēnesī pa 20 minūtēm, ja sausa – 1 reizi mēnesī pa 3–5 minūtēm. Pēc tvaika vannas uz sejas uzklāj ādas tipam atbilstošu krēmu.

2. Citronmelisa, dilles, lavanda, kumelītes, kliņģerītes, mālļēpes – viss pa 1 ēdamkarotei. Pārlej ar ūdeni. Kad uzvārās un parādās tvaiki, noliecās virs trauka 20 cm attālumā un 15 minūtes ļauj tvaikiem iedarboties uz sejas ādu. Matus ieteicams apsiet ar dvieli.

3. Seju rūpīgi notīra ar ūdeni vai losjonu. Emaljētā traukā ielej 1,5 l ūdens, karsē, līdz uzvārās, noņem no uguns, ieber 1–2 ēdamkarotes liepziedu. Pēc procedūras (taukainai ādai 15–20 minūtes, sausai ādai 5–10 minūtes) seju noskalo ar aukstu ūdeni un noslauka ar salveti. Pēc 20–30 minūtēm uzliek barojošu masku.

4. Litrā verdošā ūdens ieber 1 ēdamkaroti sasmalcinātu vērmeļu vai vibotņu. Procedūras ilgums normālai ādai – 5 minūtes, sausai ādai – 2–3 minūtes, taukainai – 8–10 minūtes. Pēc tvaika vannas seju

noskalo ar vēsu ūdeni. Sausu ādu ieziež ar taukainu krēmu.

Kompreses sausai ādai

Sausai ādai kompresēm der augi, kuros daudz ēterisko eļļu: citronmelisas lapas, piparmētru lapas, pētersīļu lapas un saknes, kumelišu ziedi, mazā mārсила lapas un ziedi u.c. Ar tiem kopā ieteicams lietot alteja saknes, māllēpes. Augus sasmalcina, sapresē. Iegūto sulu nokāš un ieziež seju vai liek kompreses. Kompreses ieteicams likt reizi dienā 10 dienas pēc kārtas. Rezultāts būs vēl labāks, ja reizi nedēļā tiks veikta tvaika vanna sejai.

1. 10 g sasmalcinātu deviņvīru spēka sakņu aplej ar pusglāzi ūdens, vāra 30 minūtes, izkāš. Kompresēm lieto siltu.

2. Jauna bērza mizu sažāvē, samal kafijas dzirnaviņās. 1 ēdamkaroti mizas vāra 10 minūtes 0,5 l ūdens. Lieto kompresēm.

3. Siltā liepziedu uzlējumā (1 ēdamkarote uz glāzi ūdens) samitrina marles salveti, uzliek uz sejas. Pēc 1–1,5 minūtēm nomaina. Procedūru atkārto 4–6 reizes. Pēc tam seju noskalo ar vēsu ūdeni, kurš skābināts ar citronu sulu vai etiķi (1 ēdamkarote uz litru ūdens). Pirms kompresēm sejas ādu nomazgā un viegli ieziež ar barojošu krēmu.

4. Pirms masāžas vai maskas ieteicamas siltas piparmētru uzlējuma kompreses.

5. Sausai ādai ieteicamas kontrastu kompreses – pa kārtai mainot karstu un aukstu. Karstajām kompresēm izmanto rožu ziedlapiņu uzlējumu, aukstajām – jasmīnu ziedu uzlējumu. Sāk ar karstajām kompresēm,

kuras tur pusminūti. Aukstās tur 1 minūti. Maina 10 reizes. Lai pagatavotu uzlējumu, 1 ēdamkaroti drogas aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, ļauj 3–4 stundas ievilkties, izkāš.

6. Kumelišu ziedu uzlējumam pievieno dažus pilienus augu eļļas. Kompresi tur 15–20 minūtes.

Krēmi un ziedes

KRĒMI

1. 2 ēdamkarotes žāvētu kliņģerīšu ziedu saberž pulverī, pievieno 25 g vazelīna.

2. No svaigiem kliņģerīšu ziediem izspiež sulu, sajauc ar cūku taukiem (10 ml sulas uz 100 g tauku).

3. Pagatavo kumelišu uzlējumu (1–2 ēdam-

karotes uz 1 glāzi verdoša ūdens). 1 tējkaroti silta kumelišu uzlējuma sajauc ar 1 ēdamkaroti sviesta.

4. 2 ēdamkarotes hurmas mikstuma samaisa ar 2–3 ēdamkarotēm kaula smadzeņu, 1 olas dzeltenumu, 1 tējkaroti medus un 1 tējkaroti oliveļļas. Maisot pa pilienam pievieno 1 ēdamkaroti kamparspirta. Īpaši ieteicams sausai, savītušai sejas ādai.

ZIEDES

1. Ziede iekaisušai ādai

1 deserta karoti svaiga piena, 1 deserta karoti glicerīna samaisa, pievieno rīsu cieti, līdz izveidojas krējuma konsistences masa. Vakarā ieziež ādu, no rīta nomazgā ar siltu ūdeni vai liepziedu uzlējumu.

2. Uzsildītu lanolīnu samaisa 1:2 ar bērzu pumpuru izvilkumu spirtā. Lieto kā krēmu.

4. Tautas medicīnas ieteikumi normālas ādas kopšanai

Līdzekļi ādas attīrīšanai

1. Apelsīnu sula

Apelsīnu notīra, izspiež sulu. Samērcē vates tamponu un ieziež seju, kaklu, krūtis. Pēc 1–2 stundām ādu noskalo ar aukstu ūdeni un ļauj nožūt, neslaukot. Apelsīnu sulu var atšķaidīt ar ūdeni.

2. Bērzu sulas losjons

100 ml bērzu sulas pievieno 20 ml spirta vai 15 ml glicerīna un 15 ml spirta. Ar šo losjonu tīra seju no rītiem un vakaros.

3. Asinszāle un kumelītes

2 tējkarotes asinszāļu lakstu un 2 tējkarotes kumelišu ziedu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens. Kad atdzisis, izkāš. Šis uzlējums atsvaidzina, mikstina un nomierina ādu.

4. Zemeņu losjons

Pusglāzi zemeņu sulas sajauc ar 1 glāzi degvīna. Lietojot atšķaida ar ūdeni.

5. Mandarīns

Mandarīna mizu aplej ar aukstu, vārītu ūdeni. Ūdeni sagriež miziņu mazākos gabaliņos, ļauj 1 diennakti ievilkties, tad izkāš. Lieto sejas tīrīšanai un mazgāšanai.

6. Piparmētru losjons

Pusglāzi žāvētu piparmētru lapu pielej pilnu ar verdošu ūdeni, apsedz un noliek siltā vietā uz 24 stundām. Izkāš, pieliek 1 ēdamkaroti glicerīna. Seju tīra rītos un vakaros.

7. Gurķu losjons

Gurķi sarīvē, aplej ar spirtu vai degvīnu 1:1, noliek uz 2 nedēļām tumšā, vēsā vietā, izkāš. Pirms lietošanas atšķaida ar ūdeni 1:1 un uz 100 ml maisījuma pievieno 1 tējkaroti glicerīna.

8. Pienenes

2 ēdamkarotes pieneņu lapu aplej ar 1,5 glāzēm ūdens, vāra 15 minūtes. Izkāš un lieto kā losjonu.

9. Pētersīji

2 ēdamkarotes sasmalcinātu pētersīju lapu aplej ar litru verdoša ūdens. Pēc 10–20 minūtēm izkāš. Lieto sejas mazgāšanai un tīrīšanai.

10. Salviju lapas

2 ēdamkarotes sasmalcinātu salviju lapu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens. Kad

atdzisis, izkāš. Ieteicams lietot normālai un sausai ādai.

I I. Rozes

- 2–3 ēdamkarotes rožu ziedlapiņu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens un ļauj ievilkties kā tējai. Uzlējumam pievieno tikpat daudz degvīna un 1 tējkaroti glicerīna. Ieteicams normālai un taukainai ādai.

- No rožu ziedlapiņu uzlējuma sagatavo ledus kubiņus, ar kuriem ieteicams tīrīt seju rītos un vakaros.

MASKAS

I. Apelsīnu maska

Apelsīnu sagriež plānos gabaliņos un vienmērīgi noklāj seju un kaklu. Maska atsvaidzina un baro ādu.

2. Tonizējoša maska

Pusglāzi siltas, biezas mannas biezputras, vāritas pienā, samaisa ar olas dzeltenumu, pievieno pa 2 tējkarotēm arbūzu sulas, medus un augu eļļas, pustējkaroti sāls. Uzklāj uz sejas. Pēc 20–30 minūtēm notira un seju noskalo.

3. Barojošas maskas

- Olas dzeltenumam pievieno pa 1 tējkarotei vīnogu sulas, augu eļļas un skāba krējuma, visu sakuļ, lai ir biezāks, pieber miežu miltus vai maizes mīkstumumu. Liek uz sejas, pēc 15–20 minūtēm nomazgā ar vieglu tējas uzlējumu. Procedūru atkārto 2–3 reizes nedēļā. Ieteicams sausai un normālai ādai.

- Samica 3 zemenes, pievieno 1 tējkaroti medus. Masu uztriež uz sejas. Pēc 15–20 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni.

4. Maska ar persiku

Gatavu persiku saberž putriņā, pievieno 1 tējkaroti kartupeļu cietes vai auzu miltu. Liek uz sejas, pēc 20 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni. Ieteicams taukainai un normālai ādai.

5. Biezpiens un pētersīļi

2 ēdamkarotes biezpiena samaisa ar sīki sasmalcinātām pētersīļu lapām, liek uz sejas. Pēc 10–12 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni. Maska atsvaidzina jebkuru ādu.

6. Maskas ar āboliem

- Sarīvē ābolu, pievieno 1 tējkaroti skāba krējuma un 1 tējkaroti kartupeļu cietes. Krējuma vietā var ņemt augu eļļu. Masku uz sejas tur 20 minūtes, nomazgā ar siltu ūdeni.

- Sakultam olas dzeltenumam pievieno 1 tējkaroti ābolu sulas. Masku liek uz

15–20 minūtēm. Tad to nomazgā vispirms ar siltu, pēc tam – ar aukstu ūdeni. Olan dzeltenuma vietā var ņemt auzu pārslu miltus, kurus sajauc ar sulu, izveidojot putriņu.

7. Maskas ar tomātiem

- Tomātu saberž putriņā. Tējkaroti tomātu putriņas sajauc ar 1 tējkaroti skāba krējuma un tikpat olas dzeltenuma. Liek uz sejas, pēc 20 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni. Maska atsvaidzina un baro.

- 1 ēdamkaroti auzu miltu sajauc ar pienu, izveidojot putriņu, pievieno 1 tomāta sulu. Masku liek uz sejas un kakla, tur 20–30 minūtes. Tad nomazgā ar siltu, pēc tam – ar aukstu ūdeni.

8. Vitamīnu maskas

- Svaigu burkānu sulu samaisa ar auzu miltiem, līdz izveidojas putriņa. Liek uz

sejas, pēc 20 minūtēm nomazgā vispirms ar siltu, pēc tam – ar aukstu ūdeni.

- Ņem pa 1 tējkarotei sarīvēta svaiga gurķa, krējuma un olas dzeltenuma. Sajaukto masu liek uz sejas, pēc 20–30 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni.

9. Maskas pēc saulpošanas

- 1 ēdamkaroti zaļās tējas pārlej ar glāzi karsta ūdens un ļauj 5 minūtes ievilkties. 3 ēdamkarotēm kviešu dīgstu pievieno 1 ēdamkaroti medus un samaisa. Pielej tēju un atkal samaisa. Masku liek uz notīrītas sejas. Pēc 20 minūtēm noskalo ar siltu ūdeni.

- 4 ēdamkarotes zaļās tējas pārlej ar 0,5 l verdoša ūdens un ļauj 5 minūtes ievilkties. Aukstai tējai pievieno 1/4 l paniņu un aptuveni uz 1 dienu noliek ledusskapī. Lieto pēc saulpošanas.

Kompreses

1. Stikla burkā ielej 2 glāzes bērzu sulas, pievieno 1 ēdamkaroti medus, 1 tējkaroti sāls. Kad sāls izšķīdusi, izkāš caur auduma gabalu, ielej pudelē un pievieno 1 glāzi degvīna. Ar šo daudzumu pietiek 1 gadam. Samērcē vates tamponu un ieziež nomazgātu seju. Pēc 1–2 stundām noskalo.

2. Vīnogas samīca, pēc 2 stundām izspiež sulu. 400 ml sulas ielej burkā, pievieno 1–2 ēdamkarotes medus, 1 tējkaroti sāls, izkāš un pievieno glāzi degvīna. Lieto tāpat kā iepriekšējā receptē.

3. 1–2 ēdamkarotes žāvētu, sasmalcinātu ceļmallapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, ļauj 30 minūtes ievilkties, izkāš. Lieto kompresēm. Ieteicams likt pamišus karstu un aukstu, sākot ar karsto un beidzot ar auk-

sto, 3–4 reizes. Karsto kompresi tur 2–3 minūtes, auksto – 4–5 minūtes.

4. 1 ēdamkaroti sasmalcinātu salviju lapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, pēc 30 minūtēm izkāš. Lieto kā iepriekšējā receptē. Vēlams pirms masāžas vai maskas.

Krēmi un ziedes

1. 50 g svaigu gurķu mīkstuma, 50 g nesālītu cūku tauku, 15 ml piena.

2. Samaļ 1 citronu un 3 tomātus (apmēram pa 100 g katru). Maisījumu liek pudelē, pielej 1 glāzi degvīna. Tur tumšā vietā 2–3 nedēļas, izkāš un pievieno 100 ml kamparspirta. 3 olu dzeltenumus sakuļ ar 1 ēdamkaroti medus, pievieno uzlējumam, labi saskalinot. Maisījumu var glabāt tumšā, vēsā vietā 1 gadu.

3. Sakuļ 1 olas dzeltenumu ar 1 ēdamkaroti sviesta, 1 tējkaroti medus un 1 ēdamkaroti samaltu pilādžogu. Maisa, līdz izveidojas viendabīga masa.

4. 1 olas dzeltenumu, 1 ēdamkaroti sviesta, 1 tējkaroti medus, 1 ēdamkaroti samicita plūmju mīkstuma samaisa, līdz izveidojas viendabīga masa.

5. 2 ēdamkarotes sarkano jāņogu samaisa ar 2–3 ēdamkarotēm karsētu kauļa smadzeņu, 1 olas dzeltenumu, 1 tējkaroti medus un 1 tējkaroti augu eļļas. Maisot pa pilienam pievieno 1 tējkaroti kamparspirta.

5. Vasaras raibumi un pigmentācijas plankumi

Vasaras raibumi ir ādas pigmentācijas īpatnība. Tie kļūst izteiktāki un to skaits palielinās pavasarī un vasarā saules staru iedarbībā.

Vasaras raibumi visbiežāk sastopami jauniem cilvēkiem ar rudiem vai gaišiem matiem. Pieaugot gadu skaitam, tie samazinās vai izzūd pavisam.

Dažādas formas brūnie plankumi uz sejas ir sastopami tikai sievietēm. To parādīšanās uz ādas var būt saistīta ar grūtniecību, slimību, nepareizu kosmētikas lietošanu vai kādu citu ārēju faktoru iedarbību.

Tautas medicinā ir daudz līdzekļu sejas ādas balināšanai. Piedāvājam dažus no tiem.

Tautas līdzekļi ādas balināšanai

1. Saldie pipari

1/2 paprikas sarivē uz plastmasas rīves. Liek uz iepriekš notīrītas sejas un tur 30 minūtes. Tad nomazgā ar aukstu ūdeni un ādu ieziež ar ādas tipam atbilstošu barojošu krēmu.

2. Pētersīji

- Pētersīju maska ieteicama sievietēm pēc 40 gadiem. Pavasarī un vasarā masku gatavo no svaigām lapām, ziemā no saknēm. Samal gaļas mašīnā, lai būtu aptuveni 2 ēdamkarotes masas, liek uz sejas. Pēc 20–30 minūtēm nomazgā ar vēsu ūdeni.

- Pagatavo stipru pētersīju sakņu novārījumu, pievieno citronu sulu. Ierīvē ādā no rītiem un vakaros.

- 50 g pētersīju lapu aplej ar puslitru 50° spirta vai degvīna, tur 2 nedēļas tumšā

vietā, izkāš. Glabā ledusskapī. Losjonu lieto, ierīvējot ādu.

- Pret vasaras raibumiem labi palīdz šāda maska: 50 g sasmalcinātu pētersīļu lapu sajauc ar tādu pašu daudzumu medus. Liek uz sejas, pēc 45 minūtēm nomazgā. Šai masai var pievienot citronu sulu. Tad ņem pa 2 ēdamkarotēm sasmalcinātu pētersīļu lapu, medus, citronu sulas un visu rūpīgi sajauc. Liek uz sejas un pēc 15 minūtēm nomazgā.

3. Maska no ogām

Balinošas īpašības piemīt zemenēm un upenēm. Ogas samīca un liek uz sejas kā masku. Pēc 20–30 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni.

4. Melone

Meloņu sēklas novāra ūdenī un ar šo ūdeni mazgā seju.

5. Sojas milti

Sojas miltu putriņu liek uz vasaras raibumiem, asinsizplūdumiem, brūcēm.

6. Citrons

- Seju ieziež ar taukainu krēmu. Plānos gabaliņos sagriež citronu un liek uz sejas. Tur ne ilgāk par 10 minūtēm, nomazgā ar aukstu ūdeni vai pienā samērcētu vati.

- 25 g rauga pievieno 1 tējkaroti citronu sulas, samaisa, pielej 1 ēdamkaroti svaiga piena. Visu sakul un liek uz sejas. Pēc 20 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni. Pēc tam ieteicams uzlikt dažas aukstas kompreses.

- 1 citriona sula, 1 olas baltums, 10 g cukura, 100 ml ūdens. Visu sakul, liek uz sejas un tur 20–30 minūtes. Procedūru atkārto katru otro dienu. Nomazgā ar siltu ūdeni.

- 2 ēdamkarotes medus sajauc ar 1 citriona sulu. Marles salvetes samērcē iegūta-

jā masā, liek uz sejas, tur 15–20 minūtes, šajā laikā 2–3 reizes salvetes nomainot. Masku nomazgā ar siltu ūdeni. Ieteicamais kurss: 15–20 maskas. Masu var uzglabāt ledusskapī 7–8 dienas.

8. Gurķi

- Sarivē svaigu gurķi, izspiež sulu, sajauc ar vienādu daudzumu degvīna un iztur 24 stundas. Uz sejas liek iegūtajā sulā samērcētas marles salvetes, pēc 15–20 minūtēm seju nomazgā. Kurss – 30 maskas.

- 1 ēdamkaroti sarivēta svaiga gurķa sajauc ar 1 tējkaroti augu eļļas. Ar iegūto masu ieziež seju. Īpaši ieteicams sausai ādai.

9. Sīpoli

Rītos un vakaros sejas ādu tīra ar sīpolu sulā samērcētu vates tamponu. Tad ieziež ar krējumu un pēc 10 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni.

10. Mārrutki

- Taukainai sejas ādai lieto masku no sarīvētas mārrutku saknes un ābola (1:1).
- Seju mazgā ar mārrutku sulu, atšķaidītu ar ūdeni 1:1.

11. Kliņģerīšu ziedi

Vienādās daļās sajauc svaigi spiestu kliņģerīšu ziedu sulu, citronu sulu un sarkano jāņogu sulu. Ar iegūto sulu ieziež ādu pēc nomazgāšanās.

12. Medus un biezpiena maska

3 tējkarotes biezpiena un 1 tējkaroti medus sakuļ krēmveida masā, liek uz sejas. Nomazgā ar aukstā ūdenī samērcētu vates tamponu.

13. Kartupeļi

Svaigu kartupeli sarīvē un liek uz sejas. Tur 1 stundu, nomazgā ar siltu ūdeni.

6. Kā cīnīties pret grumbām

No grumbām nav pasargāts neviens, bet aizkavēt to rašanos un daudzumu ir iespējams. Kaut arī mēs uzskatām grumbas par novecošanas vēstnesi, tomēr tās sastopamas arī gados jaunākiem cilvēkiem. Tas liecina, ka grumbu rašanās iemesli var būt: nepareiza kosmētikas lietošana, strauja novājēšana u.c.

Nav pareizs uzskats, ka pret grumbām jācīnās tikai tad, kad tās parādījušās. Par to jā sāk domāt jau daudz agrāk.

Pats galvenais faktors ir pareiza ādas barošana, kas padara to elastīgu, uzlabo tās stāvokli un kavē grumbu veidošanos.

Lai mazinātu grumbas, nepieciešams lietot sejas ādas tipam atbilstošas maskas, pielietot tvaika peldes, sejas masāžas,

sausai ādai vakaros uzklāt barojošu krēmu. Nav ieteicams ilgi uzturēties saulē, jo saules staru iedarbibā āda zaudē mitrumu.

Tautas līdzekļi pret grumbām

1. Kartupeļi

Vidēja lieluma svaigu kartupeli sarīvē uz plastmasas rīves. Ar iegūto masu noklāj seju. Pēc 20 minūtēm nomazgā ar aukstu ūdeni.

2. Zemenes–gurķi

50 ml zemeņu sulas, 50 ml gurķu sulas, 0,6 g salicilskābes, 100 ml 70° spirta, 50 ml ūdens. Maisījumā samērcē vati, liek plānā kārtā uz sejas un tur 5–10 minūtes. Taukainai ādai lieto spirtu, sausai – ūdeni ar vīnu.

3. Pupiņas

Vārītas pupiņas izberž caur sietu, pievieno citronu sulu un augu eļļu. Lieto masku veidā.

4. Rauga maska

- Raugs ir bagāts ar B grupas vitamīniem, tāpēc tas ieteicams visiem ādas tipiem. Tas tonizē ādu, uzlabo asinsriti un attīra poras.

- Saberž puspaciņu rauga, pakāpeniski pievieno siltu pienu (normālai ādai), augu eļļu (sausai ādai) vai 3 % ūdeņraža pārskābi (taukainai ādai), maisa, līdz iegūst krējuma konsistences masu. Iegūto masu kārtām klāj uz sejas. Pēc 20 minūtēm masku nomazgā ar siltu ūdeni.

5. Alveja

Sasmalcinātu alvejas lapu masai pievieno 5 daļas ūdens un atstāj uz 1 stundu

ievilkties. Tad uzlējumu 2–3 minūtes pavāra un izkāš caur divkārtainu marli. Kompreses liek uz 10 minūtēm 2–3 reizes nedēļā.

6. Sāls šķīdums

Tonizējoši uz ādu iedarbojas šķīdums, kas iegūts, pustējkaroti sāls izšķīdinot vēsā ūdenī. Ar šķīdumā samērcētu vates tamponu rūpīgi notīra seju un kaklu.

7. Asinszāle

Sausu sejas ādu ieteicams laiku pa laikam ieziest ar asinzāju eļļu. 5 g svaigu asinszāles ziedu aplej ar 50 ml augu eļļas, noliek uz 2 nedēļām vēsā vietā, tad izkāš.

8. Banāni

Svaigu banānu samīca ar dakšīņu, putriņai pievieno saldu krējumu un kartupeļu cieti. Pirms maskas uzlikšanas seju ieziež ar barojošu krēmu. Banānu masu plānā

kārtiņā liek uz sejas. Kad pažuvusi, uzklāj vēl vienu kārtu. Pārklāj ar marli vai plānu vates kārtiņu. Masku tur 30–40 minūtes, nomazgā ar siltu ūdeni. Ieteicams sausai ādai. Procedūru atkārto katru otro dienu 10 reizes. Pēc 1–2 mēnešiem kursu atkārto.

9. Bērzu lapas

Grumbas ap acīm izlīdzina bērzu lapu uzlējums: glāzi pieber ar svaigām lapām, pārlej ar aukstu ūdeni, pēc 8 stundām izkāš.

10. Zemenes

- Saberž svaigas zemenes, sajauc 1:1 ar medu. Šī maska ieteicama sausai ādai.

- Nem 1/4 glāzes piena, sajauc ar tādu pašu daudzumu zemeņu sulas. Vates kārtiņu samērcē šajā šķīdumā, liek uz sejas, tur 15–20 minūtes. Seju apsedz ar frotē dvieli. Pēc maskas nomazgāšanas seju ieziež ar barojošu krēmu.

11. Kabači

Olas dzeltenumu sakuļ ar 1 tējkaroti kabaču sulas. Noklāj seju, pēc 15–20 minūtēm seju noskalo ar siltu, pēc tam – ar aukstu ūdeni.

12. Gurķi

Ņem vienādās daļās smalki sarivētus gurķus un svaigus kartupeļus, sajauc tos un liek uz sejas un kakla. Pēc 20 minūtēm masku nomazgā ar ūdeni, kam pievienots nedaudz citronu sulas, seju apžāvē, ieziež ar oliveļļu un veic masāžu.

13. Avenes

Sakuļ olas baltumu, pievieno 2 tējkarotes samīcītu avenu. Uzklāj uz sejas, pēc 15–20 minūtēm nomazgā ar vēsu ūdeni.

14. Burkāni

Sarīvē 2 burkānus, pievieno dažus pilienus citronu sulas, 1 olas dzeltenumu un 1 tējkaroti olīveļļas. Uzziež uz sejas, pēc 20–25 minūtēm nomazgā ar siltu ūdeni.

15. Kliņģerītes

Kliņģerišu tinktūru atšķaida 1:1 ar ūdeni, samērcē vates tamponu un no rītiem tira seju.

16. Salvijas

1 ēdamkaroti salviju lapu un 1 ēdamkaroti liepziedu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens, pēc 2 stundām izkāš. Uzlējumā samērcē vates tamponu un tira seju.

17. Ārstniecības augu lapas

Vienādās daļās – asinszāles, pilādžu lapas, vilkābeles, apiņu un nātru lapas. Visu samal kafijas dzirnaviņās. 2 ēdamka-

rotēm maisījuma pievieno 1 tējkaroti medus un 1 olas dzeltenumu. Šo masu liek uz sejas un tur 20 minūtes.

18. Eļļas maska

Sasilda 30 g olīveļļas (valriekstu, ķirbju sēklu, saulespuķu eļļas), samērcē vati un plānā kārtā liek uz sejas vietām, kur veidojas grumbas. Uzliek polietilēna plēvi ar atverēm acīm un degunam, pārsedz frotē dvieli. Masku tur 20–30 minūtes.

7. Tautas līdzekļu receptes nogurušām acīm, plakstiņu iekaisumiem un apsārtumiem

1. 1 ēdamkaroti piparmētru aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, vāra uz lēnas uguns 5–10 minūtes, atdzesē un izkāš.

Ja pietūkuši plakstiņi, liek istabas temperatūras kompreses. Tur 10 minūtes.

Iekaisušām acīm palīdz siltas 1–2 minūšu kompreses.

2. Sasārtuši plakstiņi, tumši loki un maisiņi zem acīm būs mazāk redzami, ja uz brīdi uzliksit svaigas tējas kompreses.

3. Ja nogurušas un iekaisušas acis, tumši loki un maisiņi zem acīm, labi palīdz aukstas, stipras tējas kompreses (1 tējkaroti tējas aplej ar 1/4 glāzes verdoša ūdens, pēc

30–40 minūtēm izkāš). Kompreses tur 10 minūtes, ik pa 1–2 minūtēm mainot.

4. Iekaisušus plakstiņus ārstē ūdens un borskābes kompreses.

5. Uz acīm liek svaiga piena kompreses.

6. 10 g rudzupuķu (3 ēdamkarotes) aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, tur 2 stundas, izkāš. Lieto acu skalošanai un kompresēm.

7. 2 tējkarotes liepziedu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens. Pēc 10–15 minūtēm izkāš. Lieto acu skalošanai un kompresēm.

8. Nogurušiem, sasārtušiem acu plakstiņiem palīdz svaigu gurķu sulas kompreses.

9. 2 marles maisiņus piepilda ar sīki sagrieztām pētersīļu lapām un iegremdē

karstā ūdenī. Kad ūdens notecējis un maisiņi atdzisuši, liek uz acīm un patur 3–4 minūtes. Pēc tam uz acīm uzliek aukstā ūdenī samērcētas salvetes.

10. 50 g pētersīļu lapu aplej ar 0,5 l ūdens, vāra 15 minūtes, atdzesē. Liek siltas kompreses, ik pa 2 minūtēm mainot. Procedūru pabeidz ar aukstu kompresi. Nomierina iekaisušas acis.

11. No rītiem un vakaros acis mazgā ar kumelišu uzlējumu (1–2 tējkarotes uz 1 glāzi ūdens).

12. 1 tējkaroti diļļu sēklu aplej ar pusglāzi verdoša ūdens. Pēc 10–15 minūtēm izkāš. Lieto acu mazgāšanai un kompresēm.

13. Marles maisiņus ar diļļu sēklām iegremdē karstā ūdenī, siltus liek uz acīm.

14. 1 tējkaroti salviju lapu aplej ar pusglāzi verdoša ūdens, pēc 10–15 minūtēm izkāš, pusi šķidrums uzsilda, otru pusi atdzesē. Liek pamišus siltas un aukstas kompreses. Procedūra ieteicama pirms gulēšanas.

15. Novāra kartupeli ar visu mizu. Kad padzisis, pārgriež un uzliek uz acīm. Tur 30–40 minūtes.

16. Ja acis nespodras, kā iemesls tam var būt slimas aknas vai sāls trūkums. Ieteicams apēst 2–3 šķipsniņas sāls pirms katras ēdienreizes.

17. Uz marles salvetes uzklāj rivētus svaigus kartupeļus un liek uz acīm. Pēc 10–15 minūtēm nomazgā ar aukstu ūdeni vai kumelišu uzlējumu.

8. Skropstu un uzacu kopšanas receptes

1. Persiku eļļa

Lieto skropstu izziešanai un kompresēm uz uzacīm. Strēmelēs sarullētu vatīti samērcē siltā eļļā, liek uz uzacīm, pārklāj ar pergamenta papīru un nosaitē. Tur 10–15 minūtes.

2. Mandeļu eļļa

Stimulē skropstu un uzacu augšanu. Siltā eļļā samērcē vates tamponus un liek uz skropstām, uzacīm. Tur 10–15 minūtes.

3. Rīcineļļa

- Skropstu kopšanai ieteicamas smiltsērķšķu un ricineļļa. Pievieno dažus pilienus A vitamīna un sajauc ar burkānu sulu.

- Skropstas ātrāk aug, ja tās ieziež ar ricineļļas un ruma (1:1) maisījumu.
- Uzacis ieziež ar šādu maisījumu: pustējkarote linsēklu eļļas, 10–15 pilieni ricineļļas, 1–2 pilieni kampareļļas.

9. Saplaisājušu lūpu kopšana

1. 3–4 reizes dienā lūpas ieziež ar svaigu sviestu.
2. 1 tējkaroti biezpiena samaisa ar 1 tējkaroti burkānu sulas. Šī maska mikstina lūpu ādu.
3. 5 g meža retēja sakņu sasmalcina pulveri un savāra ar 200 g sviesta. Lieto kā krēmu.
4. Uz nakti lūpas ieziež ar medu, gurķu vai burkānu sulu.
5. Sarivē ābolu, samaisa ar sviestu. Šī maska dziedē splaisājušas lūpas.

6. Lūpas ierivē ar linsēklu novārijumu:
2 ēdamkarotes linsēklu aplej ar 2 glāzēm
ūdens un vāra, kamēr izveidojas putriņa.

7. 1 rozes ziedlapiņas saberž putriņā,
samaisa ar 1 ēdamkaroti cūku tauku.

8. Ja lūpu āda jau kopš dzimšanas ir sausa
un raupja, katru vakaru ieteicams lūpas
ieziest ar glicerīna un ūdens maisījumu
(1:1).

10. Sejas un kakla masāža

Sievietes parasti daudz laika velti sejas un matu kopšanai, taču nepievērš vajadzīgo uzmanību kaklam.

Lai seju saglabātu jaunu un svaigu, jāpānīetes katru dienu izdara sejas un kakla masāžu. Labākais laiks masāžai – rīta vai vakara stundas pēc ādas tīrīšanas.

1. Atrodiet deniņos punktu, uz kura uzspiežot, sajūtīsīt sāpes. Apļveida kustībām ar pirkstu galiem masējiet seju no deniņiem līdz nāsīm. Atkārtojiet 3 reizes.

2. Acu mirdzumam: viegli ar pirkstu galiem uzspiež uz acu iekšējiem kaktiņiem (3 sek.). Atkārto 3 reizes.

3. Kaklam: ar kreisās delnas ārpusi glauda 1 minūti kakla labo pusi, pēc tam ar labo delnu – kreiso pusi.

4. Pieri: uzspiežot vidējo un rādītājpirkstu, ar abām rokām masē pieri no vidus virzienā uz deniņiem (30 sek.).

5. Ar ikšķa un rādītājpirksta galiem pusminūti masē lūpu kaktiņus (no apakšas uz augšu).

Pēc masāžas seju un kaklu ieziež ar ādas tipam atbilstošu krēmu.

II. Matu kopšana

Lai pareizi izvēlētos matu kopšanas līdzekļus, vispirms ir jānosaka matu tips – normāli, taukaini vai sausi.

Pirmais noteikums matu kopšanai ir to nevainojama tīrība un regulāra ķemmēšana ar suku. Ķemmēšana ir galvas masāža un veicina matu intensīvāku augšanu. Masāžu ieteicams veikt 5–10 minūtes katru dienu.

Pēc mazgāšanas matus ieteicams izžāvēt istabas temperatūrā, bet nevis ar fēnu, saulē vai atklātas uguns tuvumā.

Taukaini mati

Taukainus matus ieteicams mazgāt apmēram reizi 5 dienās, tāpēc ka jau pēc 3 dienām tie zaudē spīdumu un vēl pēc pāris

dienām izskatās saķepuši. 20–30 minūtes pirms mazgāšanas ieteicams šādiem matiem uzlikt rūgušpiena vai kēfira kompresi.

1. Kalmes

2 ēdamkarotes sasmalcinātu kalmju sakņu aplej ar 0,5 l verdoša ūdens, vāra 2–3 minūtes, atdzesē, izkāš, pievieno 1 ēdamkaroti etiķa, 40 ml kliņģerīšu tinktūras. Starp mazgāšanas reizēm ierīvē galvas ādā.

2. Bērzu lapas

1 ēdamkaroti sasmalcinātu bērzu lapu saberž pulverī, aplej ar 5 ēdamkarotēm 45° spirta vai degvīna, uz 1 nedēļu noliek cieši aizkorķētā pudelē tumšā vietā. Izkāš, izmanto galvas ādas ierīvēšanai.

3. Citronu sula

1–2 stundas pirms mazgāšanas galvas ādā ieziež maisījumu no 2 daļām citronu su-

las un 1 daļas burkānu sulas. Galvu apsien ar dvieli. Pēc matu mazgāšanas vispirms tos izskalo ar karstu, pēc tam – ar istabas temperatūras ūdeni, kuram pievienota citronu sula (1 ēdamkarote sulas uz 1,5–2 l ūdens).

4. Māllēpju lapas

1–2 ēdamkarotes māllēpju lapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, vāra uz lēnas uguns 10 minūtes, 15–20 minūtes ļauj ievilkties, izkāš. Pievieno skalojamam ūdenim.

5. Sīpoli

1 vidēja lieluma sīpolu pārgriež uz pusēm, aplej ar pusglāzi degvīna un ļauj 14 dienas ievilkties. Iemasē galvas ādā pirms mazgāšanas.

6. Olas

Sakuļ 1 olu, pievieno 2 tējkarotes konjaka. Ierivē galvas ādā. Pēc 20 min. izmazgā.

7. Priežu un egļu skuju

3 ēdamkarotes priežu vai egļu skuju aplej ar litru verdoša ūdens, vāra 20 minūtes uz lēnas uguns, izkāš. Lieto galvas ādas kopšanai gan tirā veidā, gan atšķaidot uz pusēm ar spirtu. Ierivē galvas ādu katru otro dienu 1 mēnesi.

8. Augu maisījums

Pa 4 daļām dadžu sakņu, kliņģerīšu, 3 daļas apiņu augļkopu. 4 ēdamkarotes maisījuma aplej ar litru ūdens. Vāra 10 minūtes, atdzesē, izkāš. 2 reizes nedēļā mazgā galvu.

Jāievēro!

Ja mati ir taukaini, liela nozīme ir ēšanas režīmam. Ieteicami piena produkti un olas. Uzturam jābūt bagātam ar dažādiem vitamīniem. Ieteicami augļi, dārzeņi, auzu biezputra. Jāierobežo dzīvnieku tauku lietošana, tos aizstājot ar augu eļļu. Nav

ieteicami trekni ēdieni, konservi, sāļi, asi un piparoti ēdieni.

Sausi mati

Sausi mati parasti ir smalki, trausli un viegli lūst. Tie prasa īpaši rūpīgu kopšanu. Šādus matus ieteicams mazgāt ne biežāk kā reizi 10–14 dienās.

1. Stundu pirms mazgāšanas galvas ādā ierīvē siltu maisījumu no vienādām daļām ūdens, olīveļļas un rīcineļļas.

2. Ieteicams galvu mazgāt rūgušpienā. To sasilda līdz 37°C, bagātīgi samitrina matus, apsien galvu. Pēc 20–30 minūtēm matus vēlreiz samitrina ar rūgušpienu, ko enerģiski ierīvē galvas ādā. Pēc tam vairākas reizes skalo ar siltu ūdeni bez ziepēm.

3. 2 olu dzeltenumus sajauc ar 50 ml ūdens, pievieno 100 ml degvīna un 5–8 ml ožamā spirta. Maisījumu ierivē galvas ādā. Pēc 20 minūtēm matus izmazgā ar siltu ūdeni.

4. Pirms mazgāšanas galvas ādā iemasē linsēklu eļļu, pēc tam ieziež matus visā to garumā. Pēc 1 stundas izmazgā.

5. 2 olu dzeltenumus, 2 ēdamkarotes dadžu eļļas un 1 tējkaroti kliņģerīšu tinktūras rūpīgi samaisa, iemasē galvas ādā pirms mazgāšanas.

- Dadžu eļļa: 100 g svaigu sasmalcinātu dadžu sakņu aplej ar 1 glāzi augu eļļas, ļauj 1 diennakti ievilkties, tad karsē 15 minūtes uz lēnas uguns, atdzesē un izkāš.

6. Pēc mazgāšanas matus skalo piparmētru uzlējumā (2 ēdamkarotes piparmētru uz 1 glāzi verdoša ūdens).

7. 1 ēdamkaroti sipolu sulas sajauc ar 2 ēdamkarotēm degvīna un 1 ēdamkaroti ricīnēļļas. Iegūto maisījumu ierīvē galvas ādā 1 stundu pirms mazgāšanas.

8. 2 ēdamkarotes papeļu pumpuru aplej ar 1 glāzi augu eļļas, noliek tumšā, vēsā vietā. Pēc 7 dienām izkāš. Ierīvē galvas ādā katru otro dienu.

9. 1 ēdamkaroti bērzu lapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens. Pēc 2 stundām izkāš. Ierīvē galvas ādā pēc katras mazgāšanas.

10. Pētersīļu sēklas aplej ar saulespuķu eļļu attiecībās 1:5, silda ūdens peldē 30 minūtes, izkāš. Iegūto izvilkumu ierīvē galvas ādā katru otro dienu. Kurss – 15 procedūras. Pēc mēneša visu var atkārtot.

II. 30 g kumelišu ziedu aplej ar 100 ml verdoša ūdens, 1 stundu ļauj ievilkties, izkāš, pievieno 1 desertā karoti medus. Izmazgātus, nedaudz nosusinātus matus bagātīgi samērcē ar maisījumu. Pēc 30–40 minūtēm izskalo siltā ūdenī bez ziepēm. Ja mati ļoti sausi, šādu procedūru atkārto ne biežāk kā reizi 10–12 dienās.

Jāievēro!

Visiem, kuriem ir sausi mati, nepieciešams vitamīniem bagāts (īpaši ar vitamīnu A) uzturs. Ieteicams sviests, piens, olas, mencu aknas, zivju eļļa. No augļiem un dārzeņiem – hurma, apelsīni, burkāni, ķirbji, kāposti visos veidos utt.

Mati jāšargā no izžūšanas.

Normāli mati

Normālu matu kopšana maz atšķiras no sausu un taukainu matu kopšanas. Tos mazgā reizi 7–10 dienās. Lieto šampūnus, kuri domāti visiem matu tipiem. Skalo viegli skābinātā ūdenī.

1. Sausās sinepes (sinepju pulveris)

Veselīgi ir mazgāt matus nevis ar ziepēm, bet gan sinepju un ūdens šķīdumā (1 ēdamkarote sinepju pulvera uz 2 litriem ūdens). Skalo mällēpju, nātru, asinszāļu, ceļmallapu uzlējumā (pa 1 ēdamkarotei no katra ārstniecības augs samaisa kopā, pārlej ar 2 litriem verdoša ūdens, uzliek vāku, pēc 20–30 minūtēm izkāš).

2. Alus

Alu atšķaida ar ūdeni (1:1) un skalo matus.

3. Auzu maize

200 g cietas auzu maizes aplej ar verdošu ūdeni, sakuļ vienveidīgā masā, ieziež galvu un matus, uzvelk gumijas cepurīti. Pēc 30–40 minūtēm izmazgā tekošā ūdenī. Skalo skābinātā ūdenī (1 ēdamkarote citronu sulas uz litru ūdens).

4. Rūgušpiens un kefīrs

Rūgušpiens un kefīrs stiprina matu saknes, padara tos mirdzošus. Matus visā garumā un to saknes ieziež ar kefīru, apsedz galvu ar polietilēna plēvi. Pēc 20–30 minūtēm izmazgā ar ūdeni bez ziepēm. Ja matiem pēc mazgāšanas ir skāba piena smarža, tos mazgā ūdenī ar nelielu sinepju pulvera piedevu.

5. Glicerīns

Pēc mazgāšanas ieteicams matus samitrināt ar šķidrumu, kurš sastāv no 5 ml

glicerīna, 15 ml citronu sulas, 90 ml vārīta ūdens un 15 ml odekolona.

6. Pētersīji

1 tējkaroti pētersīju sēklu samal kafijas dzirnaviņās, pievieno 1 tējkaroti spirta un rūpīgi samaisa ar 2 tējkarotēm ricinelljas. Iegūto maisījumu katru otro dienu ierīvē galvas ādā. Kurss – 15 procedūras. Stimulē matu augšanu, stiprina tos.

7. Citronu sula

Lai frizūra būtu izturīgāka, tinot matus uz rulliņiem, tos samitrina ar citronu sulu.

8. Meža ģerāniju un nātru lapu novārījums

0,5 l ūdens sajauc ar tādu pat daudzumu galda etiķa, pieber sasmalcinātas nātru un ģerāniju lapas vienādā daudzumā. Vāra 30 minūtes, izkāš. Ierīvē galvas ādā.

9. Nātru lapas un dadžu saknes

Ņem vienādās daļās un pagatavo novārījumu (1 ēdamkarote maisījuma uz 1 glāzi ūdens). Ar šo novārījumu samitrina matus pēc mazgāšanas, viegli ierīvējot galvas ādā.

10. Nātru lapas un mällēpju lapas (vienādās daļās)

6 ēdamkarotes maisījuma vāra litrā ūdens 10 minūtes, atdzesē un izkāš. 3 reizes nedēļā ierīvē matu saknes.

11. Kumelītes

Gaišus matus pēc mazgāšanas ieteicams skalot kumelišu novārījumā: 2 ēdamkarotes kumelišu aplej ar 3–4 gāzēm verdoša ūdens, karsē 5–10 minūtes uz nelielas liesmas, izkāš un pievieno skalojamam ūdenim.

**12. Ceļmallapas, kumelišu ziedi, salvi-
ju lapas, nātru lapas, raudeņu laksti
(vienādās daļās)**

1 ēdamkaroti maisījuma aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, pēc stundas izkāš un pievieno rudzu maizi, lai izveidojas putriņa. Siltu maisījumu ieziež galvā, apsien lakatu un pēc 2 stundām izskalo bez ziepēm.

**13. Viršu laksti, nātru laksti,
dadžu saknes – pa 2 daļām,
apiņu augļkopas – 1 daļa**

7 ēdamkarotes maisījuma aplej ar litru ūdens, vāra 5–10 minūtes, atdzesē, izkāš. Ierivē galvas ādā 3 reizes nedēļā.

**14. Vītolu mizas un dadžu saknes
(vienādās daļās)**

4 ēdamkarotes maisījuma aplej ar litru ūdens, vāra 5–10 minūtes, atdzesē, izkāš. Ierivē galvas ādā 3 reizes nedēļā.

15. Meža retēja saknes

1 ēdamkaroti sakņu aplej ar litru ūdens, vāra 20 minūtes uz nelielas uguns. Atdzesē, izkāš. Pievieno matu skalojamam ūdenim.

16. Nātru tēja

Sauju svaigu nātru aplej ar 0,5 l verdoša ūdens, traukam uzliek vāku un ļauj ievilkties 3 stundas. Izkāš un atšķaida ar 1/4 l augļu etiķa. Maisījumu ierivē galvas ādā un ļauj, lai mati izžūst.

Lai mati būtu mirdzoši

1. 2 ēdamkarotes sasmalcinātu bērza lapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, pēc 15–20 minūtēm izkāš. Skalo matus pēc mazgāšanas 2–3 reizes nedēļā.

2. Matu skalojamam ūdenim pielej citronu sulu (uz litru ūdens 1 ēdamkaroti).

3. Dadzi (visu augu – lakstus, saknes) novāra, noņem no uguns, pēc 30 minūtēm izkāš. Ar karstu novārijumu skalo matus 5–10 minūtes.

4. 2–3 ēdamkarotes svaigas sīpolu sulas ierīvē galvas ādā. Procedūru atkārto 1–2 reizes nedēļā. Galvu apsien ar dvieli, pēc stundas izmazgā ar ūdeni un šampūnu (taukainus matus pēc 2–3 stundām).

5. 50 g pētersīļu lapu aplej ar 0,5 l ūdens, vāra 15 minūtes, izkāš. Skalo matus pēc mazgāšanas.

6. Matu skalojamam ūdenim pievieno svaigu nātru sulu.

7. 4 ēdamkarotes ruma vai konjaka sakul ar 1 olu, līdz izveidojas viendabīga masa, ieziež matos un galvas ādā, ap galvu apsien siltu dvieli. Pēc 20–25 minūtēm matus izmazgā ar siltu ūdeni.

Ja šķeļas matu gali

1. 2 ēdamkarotes samaltu kalmju sakņu un tikpat dadžu sakņu aplej ar 1,5 l ūdens, vāra 20 minūtes. Pēc 6 stundām izkāš. Novārijumu ierivē galvas ādā.

2. Sajauc vienādās daļās kāpostu, citronu un spinātu sulu, ierivē galvas ādā. Īpaši ieteicams, ja mati ir smalki, plāni un to gali dalās.

3. 1 olas dzeltenumu, 1 ēdamkaroti citronu sulas, 1 ēdamkaroti augu eļļas un pusglāzi

silta ūdens sakul, maisījumu ieziež galvas ādā un matos. Īpaši ieteicams sausu matu mazgāšanai.

4. 1 ēdamkaroti sasmalcinātu pieneņu lakstu un sakņu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens. Atdzesē, izkāš. Lieto sausu matu skalošanai.

5. 1 ēdamkaroti ceļmallapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens. Kad atdzisis, izkāš. Skalo matus pēc mazgāšanas.

6. Matus skalo ar salviju uzlējumu: 2 ēdamkarotes salviju lapu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens. Kad atdzisis, izkāš.

7. Reizi mēnesī apgriez matu galiņus. Tas stiprina matus.

12. Matu krāsošana ar dabas līdzekļiem

1. Gaišiem matiem skaistu, zeltainu toni palīdz iegūt kumelišu uzlējums. (100 g ziedu gaišiem vai 200 g tumšiem matiem uz 0,5 l verdoša ūdens. Ļauj ievilkties 30–40 minūtes, izkāš.) Bagātīgi samitrina matus, apsien divi. Pēc 1 stundas izskalo.

2. 100–150 g kumelišu ziedu aplej ar 0,5 l ūdens, ļauj 1,5–2 stundas ievilkties. Izkāš, pievieno 60 g glicerīna. Šajā uzlējumā izmazgāti mati kļūs dzeltenīgi zeltaini.

3. Matu balināšanai: 150 g kumelišu ziedu aplej ar 0,5 l degvīna un tur 2 nedēļas tumšā vietā. Izkāš, pievieno 50 ml ūdeņraža pārskābes.

4. 2 ēdamkarotes kumelišu, pustējkaroti sausas tējas samaisa kopā, uzlej 1 glāzi verdoša ūdens. Ļauj 30 minūtes ievilkties, izkāš, sajauc kopā ar rabarberu uzlējumu (1 daļa rabarberu sakņu uz 4 daļām degvīna). Saslapina matus, apsien divi, tur aptuveni 1 stundu.

5. Matu balināšanai izmanto kumelišu ziedu un nātru sakņu novārijumu (pa 1 ēdamkarotei uz litru ūdens). Nātru sakņu vietā var ņemt salviju lapas. Samitrina matus, galvu nosien ar lakatu vai divi. Pēc 20 minūtēm izžāvē matus un samitrina ar kumelišu esenci, atšķaidītu ar ūdeni (1:1). Pēc stundas vēlreiz izskalo kumelišu uzlējumā (1–2 ēdamkarotes kumelišu uz glāzi verdoša ūdens, pēc 15–20 minūtēm izkāš).

6. 20–30 g žāvētu sasmalcinātu rabarberu sakņu aplej ar 1 glāzi auksta ūdens, vāra 15–20 minūtes, laiku pa laikam apmaisot. Noņem no uguns, nedaudz atdzesē. Ar siltu novārījumu samitrina matus. Rabarberu novārījums gaišus matus padara salmu dzeltenus.

7. 150 g sasmalcinātu rabarberu sakņu aplej ar 0,5 l baltvīna un vāra, līdz atlikusi puse no sākotnējā tilpuma. Ar šo novārījumu izmazgāti mati kļūst gaiši rudi. Ja novārījumam pievieno pustējkaroti dzeramās sodas, mati būs dzelteni ar sarkanīgu nokrāsu.

8. Lai iegūtu zeltaini brūnu nokrāsu, pusglāzi sasmalcinātu sīpolu mizu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, vāra 20 minūtes, izkāš, pievieno 2 tējkarotes glicerīna. Ieteicams ierivēt katru dienu 2–3 nedēļas, kamēr sasniedz vēlamo toni.

9. Brunetēm un šatenēm pēc galvas mazgāšanas ieteicams matus skalot apiņu novārījumā: 2 ēdamkarotes apiņu augļkopu uz litru ūdens, vāra 20 minūtes.

10. Liepu zariņu un lapu novārījums matus nokrāso brūnus. 5 ēdamkarotes sasmalcinātu liepu lapu un zariņu aplej ar 1,5 glāzēm ūdens, vāra, līdz paliek 1 glāze šķidruma.

11. Samaisa vienādās daļās ozola mizas un sīpolu mizas. 1 glāzi maisījuma aplej ar litru verdoša ūdens, karsē 1 stundu. Samitrina matus, apsien galvu ar lakatu un tur 1 stundu. Pēc tam matus izžāvē. Šis novārījums matus padara rūsganus un nostiprina.

13. Maskas matu kopšanai pēc ilgvilniem

1. 1 olas dzeltenums, 2 ēdamkarotes ricineļļas, 5 g rauga, 1 ēdamkarote svaiga krējuma. Visu samaisa, uzsilda karsta ūdens peldē un ierīvē galvas ādā. Pēc 30 minūtēm izmazgā ar šampūnu un izskalo ārstniecības augu uzlējumā.

2. 1 ēdamkarote ricineļļas, 1 ēdamkarote šķidro ziepju, 1 tējkarote alvejas sulas. Visu samaisa, karsē ūdens peldē. Ierīvē matu saknēs. Pēc 30 minūtēm izmazgā ar šampūnu un izskalo ūdeni ar etiķa vai citronu sulas piedevu (1 ēdamkarote uz litru ūdens).

3. 1 olas dzeltenumu samaisa ar 1 tējkaroti citronu sulas (alvejas sulas, sīpolu sulas) un 1 ēdamkaroti degvīna. Ierivē galvas ādā. Pēc 30 minūtēm izmazgā ar šampūnu un izskalo ūdenī, kurā mērcēta rudzu maize.

4. 1 sīpola sula, 2–3 saberzta ķiploka daiviņas, 1 ēdamkarote medus, 1 olas dzeltenums, pusglāze šampūna. Visu rūpīgi samaisa, ierivē galvas ādā. Pēc 15 minūtēm izmazgā ar ūdeni un izskalo ūdenī ar sodas vai glicerīna piedevu (1 ēdamkarote uz litru ūdens).

5. Ja mati balināti, ļoti sausi, sāk izkrist, ieteicama maska ar alvejas sulu.

1 tējkarote alvejas sulas, 1 ēdamkarote medus, 1 tējkarote ricinelljas. Visu samaisa, ierivē galvas ādā 30–40 minūtes pirms matu mazgāšanas. Pēc mazgāšanas izska-

lo kumelišu vai nātru uzlījumā, pēc tam –
tirā ūdeni.

Procedūru atkārto 1–2 reizes nedēļā,
kamēr mati atkal kļuvuši elastīgi un ve-
selīgi.

Pēc ķīmiskajiem ilgviļņiem matus maz-
gā 1 reizi 2–3 nedēļās. Sausus matus skalo
ārstniecības augu uzlījumos. Pirms uztī-
šanas mati jāmitrina ar citronu sulu, siltu
alu, maizes kvasu vai linsēklu uzlējumu.
Krāsot drikst 2–3 nedēļas pēc ķīmisko ilg-
viļņu ielikšanas.

14. Roku un nagu kopšana

Roku un nagu kopšanai jāvelti ne mazāk uzmanības kā sejas kopšanai, jo tās vairāk pakļautas ārējās vides iedarbībai. Mēs darām gan mājas darbus, gan strādājam dārzā, bieži piemirstot lietot sadzīves cimodus. Lūst nagi, roku āda kļūst asa un raupja.

Tautas līdzekļi roku kopšanai

1. Ziede roku ādas mīkstināšanai

4 ēdamkarotes glicerīna, 1 ēdamkarote citronu sulas, 1 ēdamkarote kartupeļu miltu. Visu rūpīgi samaisa. Ierīvē rokas uz nakti.

2. Pudelē ar ūdeni iepilina dažus pilienus ožamā spirta. Lieto roku ādas mīkstināšanai.

3. Losjons ādas mīkstināšanai un iekaisumu ārstēšanai

Sajauc kopā ceļmallapas, kumelišu ziedus un kliņģerišu ziedus. 1 ēdamkaroti sasmalcināta maisījuma aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, pēc 2 stundām izkāš. Uzlējumam pievieno 1 ēdamkaroti glicerīna. Rokas ar losjonu ierīvē 2–3 reizes dienā.

4. Ja roku āda plaisā un iekaist, ieteicams pēc katras mazgāšanas tās paturēt ūdenī, kur vārīti kartupeļi (bez sāls).

5. 1–2 reizes nedēļā ieteicamas skābētu kāpostu sulas, sūkalu vanniņas. Pēc tam ādu ieziež ar taukainu krēmu, uz nakti uzvelk kokvilnas cimds.

6. 1 ēdamkaroti ceļmallapu, kumelišu un kliņģerišu maisījuma aplej ar pusglāzi ūdens, karsē 1 stundu ūdens peldē, izkāš.

Pievieno 1 tējkaroti medus un 50 g sviesta. Šis barojošais krēms ieteicams sausai ādai.

7. 1 ēdamkaroti ceļmallapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, uzliek vāku un tur 8–9 stundas siltā vietā, izkāš. 50 g sviesta samaisa ar 1 tējkaroti medus, pielej 1 tējkaroti ceļmallapu uzlējuma, visu rūpīgi samaisa.

8. Saberž 1 rozes ziedlapiņas, samaisa ar 1 ēdamkaroti cūku tauku. Izmanto roku mīkstināšanai un dziedināšanai.

9. 1 ēdamkaroti kumelišu ziedu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, uzliek vāku, 8–9 stundas atstāj siltumā un izkāš. 50 g sviesta samaisa ar 1 tējkaroti medus, pievieno 1 tējkaroti kumelišu uzlējuma, visu samaisa.

10. Pēc trauku mazgāšanas, veļas mazgāšanas rokas ierīvē ar sarkanajām

jānogām vai upenēm, ieziež ar barojošu roku krēmu.

11. Linsēklas

Sauju saberztu linsēklu samaisa ar mandeļu eļļu (1 tējkarote), pievieno karstu ūdeni, līdz izveidojas šķidra putriņa. Iemērc rokas uz 15 minūtēm, tad noskalo siltā ūdenī. Ieteicams, ja rokas sasprēgājušas.

12. Sasprēgājušām rokām labi palīdz rūgušpiena vanniņas. Pēc tām rokas ieziež ar taukiem vai glicerīnu un uz nakti uzvelk kokvilnas cimdus.

13. Meža retēja sakņu ziede

5 g smalki sagrieztu sakņu sajauc ar 1 glāzi liellopu tauku, vāra 5 minūtes. Lieto sasprēgājušu roku, kāju, lūpu ārstēšanai.

14. Sasprēgājušas, vēja appūstas, sasārtušas rokas labi dziedina karsta liepziedu uzlējuma (40–42°C) vanniņas. 1 ēdamkaroti liepziedu aplej ar litru verdoša ūdens, uzliek vāku un atstāj siltā vietā 2–3 stundas. Uz 10–15 minūtēm rokas iemērc karstā uzlējumā, pēc tam ieziež ar taukainu krēmu.

15. Svaigas māllēpju lapas sasmalcina putriņā, sajauc ar svaigu pienu (2 ēdamkarotes uz 1 glāzi piena). Tur rokas šajā maisījumā. Labi palīdz, ja roku āda kļūvusi raupja, vēja appūsta.

16. Ja āda uz elkoņiem ļoti raupja, ieteicamas speciālas vanniņas. Litru karsta ziepjūdens ielej bļodā, pieber 50 g dzērāmās sodas. Elkoņus ieziež ar krēmu un iegremdē ūdenī uz 10 minūtēm, laiku pa laikam parivējot ar pumeku. Tad vēlreiz

ieziež ar krēmu un iegremdē vēl uz 10 minūtēm. Nobeigumā elkoņus noslauka un ieziež ar krēmu. Ārstēšanas kurss – 8–10 šādas procedūras.

17. Ādas mīkstināšanai elkoņus ieziež ar apelsīnu sulas un eļļas maisījumu (1:1).

18. Uz 10 minūtēm elkoņiem uzliek greipfrūta šķēlītes. Āda kļūs mīksta un maiga.

Roku pasargāšana no sala iedarbības

1. Silts ūdens – 1/4 glāzes, želatīns – 2 g, kartupeļu ciete – 15 g, talks – 20 g, borskābe – 2 g. Ar maisījumu ieziež rokas un ļauj nožūt.

2. Lai nesaltu rokas, no rītiem un vakaros tās ieberzē ar glicerīna un ūdens maisījumu.
3. Katru dienu rokas līdz pleciem uz 1 minūti iegremdē ledainā ūdenī, pēc tam noslauka.
4. Pirms gulētiešanas rokas berzē ar sausām klijām. Tas pasargās no sala un karstuma kaitīgās iedarbības.
5. Katru dienu ieteicamas siltas 15 minūšu vanniņas rokām. Ūdenim var pievienot ievu mizas novārijumu.
6. Uz 1 minūti rokas iegremdē siltā, pēc tam – aukstā ūdenī. Tā dara 6–7 reizes. Pēc procedūras rokas ierivē ar kamparspirtu. Izejot uz ielas, noteikti jāuzvelk cimdi.

Tulznas

Strādājot fizisku darbu, bieži vien roku āda kļūst raupja, parādās tulznas.

1. Lai likvidētu tulznas, ieteicamas karstas ziepju-sodas vanniņas (20–30 minūtes). Ieteicams nemērcēt plaukstu augšpusi. Pēc vanniņas ādas sabiezējumus uzmanīgi notīra ar pumeku un ieziež ar borvazelinu. Vanniņai nepieciešams litrs ūdens (45–50°C), kuram pielej pa 1 tējkarotei šķidro ziepju, dzeramās sodas un ožamā spirta.

2. Alveja

Uz tulznām liek alvejas lapu putriņu, ādu ap tulznu ieziež ar vazelinu. Uzliek plāksteri un apsien. Pēc diennakts virsējo izmirkušo slāni notīra ar nazi vai pumeku. Ādu ieziež ar barojošu krēmu. Ja tulzna vēl palikusi, procedūru atkārto.

3. Ozolu mizas

Roku plaukstas vai kāju pēdas uz nakti aptin ar auduma gabalu, kurš samērcēts ozola mizu novārījumā (1:5). Apsēju vēl pārsien ar vilnas lakatu vai šalli.

4. Kartupeļi

Ādu ap tulznām ieziež ar vazelinu vai uzliek plāksteri. Tulznu pārklāj ar svaigu rivētu kartupeļu masu, pārliet komprešu papīru vai celofāna gabalu, apsien ar saiti. Apsēju atstāj uz nakti. No rīta izmirkušo ādas kārtu notīra ar nazi vai pumeku, uzklāj krēmu.

5. Sīpoli

Uz bojātām vietām liek sīpolu putriņu, pārklāj ar plāksteri. Pēc 20 minūtēm noņem, ādas virskārtu notīra ar pumeku, nomazgā ar siltu ūdeni, ieziež ar olīveļļu vai sviestu.

6. Ieteicamas ikdienas 15 minūšu auzu salmu vanniņas (1:10).

7. Tulznas regulāri ierivē ar svaigu pieneņu sulu (pieniņu).

8. Tulznas likvidēt palīdz tomātu biezenis.

9. Marli samērcē ķiploku sulā un uz nakti liek pie tulznām, iepriekš rokas izmērcējot sodas šķīdumā.

Barojošas kompreses

Masu liek uz plaukstām, iepriekš rokas nomazgājot siltā ūdenī. Pārliet komprešu papīru un uzvelk siltus dūraiņus. Kompresi tur 40–50 minūtes, pēc tam masu nomazgā.

1. Burkānu komprese

1 rivēts burkāns, 1 ēdamkarote skāba krējuma, 1 tējkarote saulespuķu eļļas.

2. Kartupeļu komprese

2 ar mizu vāritus siltus kartupeļus nomizo, samīca, pievieno 1/4 glāzes silta piena, 1 tējkaroti saulespuķu eļļas.

3. Olu-medus komprese

1 olas dzeltenums, 1 ēdamkarote medus, 1 tējkarote auzu miltu. Visu samaisa un uzklāj uz rokām. Pēc masas uzklāšanas uzvelk kokvilnas cimdus. Atstāj uz nakti.

Roku masāža

Lai plaukstas uzturētu labā stāvoklī, nepieciešams rūpēties ne tikai par ādu. Ieteicams katru dienu masēt pirkstus, jo tas uz-

labo asinsriti, vielmaiņu, veicina locekļu elastību un kustīgumu, uzlabo muskuļu tonusu.

Turklāt:

- ikšķa masāža paaugstina smadzeņu funkcionālo aktivitāti;
- rādītājpirksta masāža labvēlīgi iedarbojas uz kuņģa stāvokli;
- vidējā – uz zarnu traktu;
- zeltneša – uz aknām;
- mazā pirkstiņa masāža uzlabo sirds darbību, mazina psihisko sasprindzinājumu un nervu pārslodzi.

Abu roku pirkstus pēc kārtas masē (uzspiežot), sākot no pirksta pamatnes, līdz tā galiņiem šādā kārtībā: priekšpuse, aizmugure, sānu daļas.

Vienkāršākie masāžas paņēmieni

1. Slidoši glauda ar plaukstu pirkstus no pirkstu galiem uz ķermeni.
2. Apļveida kustībām masē ar vienas rokas pirkstiem otras rokas pirkstus un plaukstu.
3. Saliek abu roku pirkstus krusteniski un savstarpēji masē.
4. Plaukstu masē ar dūrē savilkto otru roku.

Vingrojumi rokām

1. Izstiepiet rokas uz priekšu. Apļojiet pirkstus 10 reizes pulksteņa rādītāja virzienā un 10 reizes – pretējā virzienā.

2. Turiet rokas ar plaukstām uz leju, sakrustojiet abu roku pirkstus, lēnām, ar apļveida kustību pagrieziet rokas ar plaukstām uz augšu, atbrivojot pirkstus.

3. Sasprindziniet un atslābiniet dūrēs savilktas rokas.

4. Izdariet apļveida kustības ar abām plaukstām, turot pirkstus cieši kopā.

5. Izdariet apļveida kustības ar ikšķiem.

6. Izdariet apļveida kustības ar visu plaukstu, ar otras rokas ikšķi un rādītājpirkstu saspiežot galu vienam no pirkstiem.

- Labi pirkstu vingrojumi – rakstišana uz rakstāmmašīnas, klavieru spēlēšana, adīšana.

- Pirkstu lokanība samazinās artrīta gadījumā. Ja stāvoklis vēl nav īpaši smags un nav stipru sāpju, labi palīdz iepriekš ap-

rakstītie vingrojumi. Tos ieteicams veikt, iepriekš sasildot rokas siltā ūdenī. Jāuzmanās no pārmērīga sasprindzinājuma.

- Metaboliskais artrīts izraisa pirkstu deformāciju. Slimības sākuma stadijā labi palīdz fizioterapijas procedūras un ik dienas siltas vanniņas (37–40°C) ar ārstniecības augu uzlējumu un novāriju piedevu.

1. Melnā plūškoka ziedi – 3 daļas, nātru lapas – 2 daļas, upeņu lapas – 3 daļas, tīruma kosas laksti – 4 daļas, trejdaivu sunīša laksti – 5 daļas.

4 ēdamkarotes maisījuma aplej ar litru ūdens, uzkarsē līdz vārišanās temperatūrai, atdzesē un izkāš. Izmanto roku vanniņām.

2. Slimos locekļus ierīvē ar vaivariņu, kadiķu, apiņu, mārsila, dadžu sakņu uzlējumiem. Lai pagatavotu uzlējumu, stikla trauku piepilda ar sīki sagriežtiem augiem, pārlej ar spirtu un tumšā vietā tur 1 nedēļu.

3. Ja sāp locītavas, tās uz nakti aptin ar dadžu lapām (vasarā) vai kāpostu lapām (ziemā).

Procedūras nagu nostiprināšanai

1. Nagu vannīņas

Saulespuķu eļļa – 1/4 glāzes, A vitamīns – 5 pilieni, joda tinktūra – 4 pilieni.

15 dienas pirkstu galus mērcē siltā vannīnā. Pēc procedūras nagus ierīvē ar 5 % tanīna šķīdumu.

2. Ja nagi trausli, 1–2 reizes nedēļā ieteicamas siltas augu eļļas vannīņas, pievienojot 3 pilienus joda un 5 pilienus citronu sulas.

3. Nagi ātrāk aug un kļūst stiprāki, ja uzturā lieto želatīnu un produktus ar lielu olbaltuma, minerālvielu, vitamīnu saturu.

4. Trauslus nagus stiprina bišu vasks. Vasku sasilda ūdens peldē, iemērc pirkstus. Vasks izveidos plēvīti. Šī procedūra ieteicama pirms gulētiešanas.

5. Nagus regulāri ierīvē ar citronu sulu, galda etiķi, dzērveņu, upeņu, jāņogu sulu.

6. Reizi 2 dienās pirkstus mērcē siltā jūras sāls vai vārāmās sāls šķīdumā.

7. Ja nagi trausli un lūst, sajauc 1/4 glāzes augu eļļas ar 1/2 glāzes galda etiķa un katru dienu dažas minūtes mērcē pirkstu galus.

8. Nagi nebūs tik trausli, ja tos uz nakti ierīvēs ar glicerīnu.

9. Nagiem ieteicamas 10 minūšu siltas augu eļļas vanniņas. Eļļu vienādās daļās samaisa ar ābolu etiķi.

15. Kāju kopšana

Kājām nepieciešama tikpat rūpīga kopšana kā rokām. Ja rokas pastāvīgi atrodas kustībā, darbā, kājām turklāt vēl jānes jūsu ķermeņa masa. Ja kājas netiek pienācīgi koptas, cieš viss organisms. Uz kāju pēdām atrodas svarīgi enerģētiski punkti, zonas, kuras funkcionāli saistītas ar iekšējiem orgāniem. No kāju veselības stāvokļa atkarīga cilvēka stāja, gaita un pat garastāvoklis.

Galvenais kāju kopšanā – sekot pēdu stāvoklim.

1. Ziepjū-sodas vanniņas kājām

2 litriem karsta ūdens pievieno 1 tējkaroti sodas un 1 ēdamkaroti rivētu saimniecības ziepju. Procedūras ilgums 20–30 minūtes. Pēc tam kāju pēdu virspusi ieziež ar barojošu krēmu.

2. Pretiekaisuma vanniņa

2 litriem verdoša ūdens pievieno 4 ēdamkarotes ceļmallapu un kliņģerīšu maisījuma. Pēc 30 minūtēm izkāš. Siltā mērcē kājas.

Pēc darba dienas ieteicama kontrasta duša kājām (3–5 minūtes), pamīšus tās skalojot ar aukstu un karstu ūdeni. Procedūru beidz ar aukstu ūdeni. Kājas nobērž ar divieli, iemasē barojošu krēmu. Kājas masē apļveida kustībām virzienā no pirkstu galiem uz papēdi, potītēm un atkārti ne mazāk par 9 reizēm. Nedrīkst masēt, ja paplašinātas kāju vēnas.

Kājas katru dienu jāmazgā. Ja kaitīgas karstas kāju vannas, mazgā ar aukstu vai siltu ūdeni un ziepēm, pēdas ieziež ar krēmu. Ieteicami vingrojumi. Vingrošana nodrošina kāju locītavu lokanību, palielina muskuļu spēku, palīdz ārstēt traumas.

Izmantojiet iespēju staigāt basām kājām, valkājiet valējus mājas apavus, vingrojiet basām kājām.

Daži iedarbīgi vingrojumi

- 1.** 5 reizes paceļas pirkstgalos un lēnām nolaižas uz pēdām.
- 2.** Pastaigā pa istabu uz pirkstgaliem.
- 3.** Ar kāju pirkstiem pacenšas no grīdas savert un pēc iespējas augstāk pacelt dažādus sīkus priekšmetus (zimuli, salveti utt.).
- 4.** Noklāj uz grīdas lakatu. Nostājas uz tā malas un pacenšas ar kāju pirkstiem pabīdīt lakatu zem pēdas un atpakaļ.

5. Apsēžas uz krēsla, izstiepj kājas uz priekšu. Paceļ uz augšu, nedaudz tā patur, tad nolaiž. Atkārto vairākas reizes.

6. Ar spēku savelk un pēc tam izpleš kāju pirkstus. Atkārto vairākas reizes. Ja vingrojums neizdodas, var palīdzēt ar rokām.

7. Apsēžas uz krēsla, ar labās kājas iekšējo malu glauda kreiso kāju, sākot no pirkstu galiem līdz celim. Pēc tam to pašu dara ar kreisās kājas iekšējo malu labo kāju. Pamēģina to pašu izdarīt ar visu pēdu. Vingrojuma laikā sēž ar taisnu muguru.

8. Pēdu masāža: ar abām rokām aptver pēdu, lai iekšējie pirksti un delnas – uz pēdas virspuses, bet pārējie pirksti un delnas – uz pēdas apakšpusi. Masē, ar iekšējiem spaidot un glaudot visu pēdas laukumu. Noslēgumā pēdu saliec, it kā cenšoties satvert abu roku iekšpusi.

9. Kāju pirkstu taisnošana: ar rokām aptver kāju pirkstus, saliec un iztaisno tos, pastiepjot uz augšu un uz leju. Pēc tam, glaudot katru pirksta locitavu, masē pirkstus katru atsevišķi, izdara kustības, it kā slaucot.

10. Satver kāju pirkstus, pamasē, ar ātru delnas kustību pastiepj un saliec uz priekšu četrus pirkstus, izņemot ikšķi. Daži pirksti noknikšķēs. Pēc tam to pašu izdara ar otru kāju.

11. Spēcīgām pirkstu kustībām masē labās kājas, pēc tam – kreisās kājas papēdi.

Vasarā masāžu var aizstāt ar pastaigu basām kājām. Labvēlīga ietekme uz kāju pēdām ir karstām smiltīm, oļiem, aukstai zemei, skujām – tas kairina nervu centrus. Nomierina siltas smiltis, ceļa putekļi, rīta

un vakara rasa. Pirms gulētiešanas kājas vannā 38–39°C sāls vannā (aptuveni 10 minūtes) – uz 2 litriem ūdens pievienojot 1 ēdamkaroti sāls. Kājas noskalo ar aukstu ūdeni, kuram pievienota borskābe (1 tējkarote uz 1 glāzi ūdens).

Pēc mazgāšanas kājas rūpīgi nosusina, neaizmirstot arī pirkstu starpas. Ja āda ļoti sausa, pēdas un lielus ieziež ar barojošu krēmu vai labu augu eļļu.

Katru nedēļu 1 reizi ieteicama īpaša vannošana, lietojot suku. Traukā ielej tādu daudzumu ūdens, lai būtu līdz puslielēm. Pievieno 2 ēdamkarotes augļu etiķa. Kājas iemērc ūdenī, pakustina, sasprindzina un atslābina. Pēc dažām minūtēm sāk masēt ar suku, virzienā no pirkstiem līdz ceļiem, pēc tam pēdas apakšpusi, apakšstilbus, līdz ceļa locītavai. Masē vairākas minūtes, pēc tam kājas aplaista ar aukstu ūdeni, noberž ar dvieli. Pēc 30 minūtēm ieziež ar barojošu krēmu.

Sviedri mikstina pēdu ādu, uztur tās elastību. Ja sviedru izdališanās traucēta, āda kļūst sausa, parādās plaisas. Īpaši sāpīgas un dziļas tās mēdz būt uz papēžiem.

Tautas līdzekļi sasprēgājušas ādas ārstēšanai

1. Sīpoli

Pēc karstas kāju vannas (ūdenim pievieno 2 tējkarotes sodas) uz pēdām uzliek sīpolu kompreses (sīpolus sasmalcina un piesien uz nakti pie slimās vietas). No rīta sīpolus nomazgā, pēdas notīra ar pumeku, ieziež ar krēmu. Procedūru atkārto 2–3 reizes.

2. Kāposti

Sīpolu vietā var izmantot samīcītas kāpostu lapas.

3. Zosu tauki

Ja plaisas veidojas pārmērīgi sausas ādas dēļ, trūkstot A vitamīnam, lieto vitaminizētos krēmus ar A vitamīnu vai pēdas ieziež ar nesālītiem zosu taukiem.

4. Pelašķu sula

Ja āda raupja un sasprēgājusi, kājas pirms gulētiešanas vannu ziepju-sāls ūdenī, tīra ar pumeku, plaišņas apstrādā ar pelašķu sulu un kājas ieziež ar asinszāļu izvilkumu eļļā (2 daļas asinszāļu, 4 daļas saulespuķu eļļas, ļauj ievilkties 3 nedēļas).

5. Kartupeļu ciete

Ja plaisas dziļas, sāpīgas, pirms gulētiešanas kājas mērcē siltā kartupeļu cietes šķīdumā (2 ēdamkarotes cietes uz litru ūdens). Pirms mērcēšanas kājas ierīvē ar odekolonu. Pēc vannošanas kājas noslauka sausas, slimās vietas ieziež ar 2 % salicilskābes ziedi.

6. Nātres

Ja kājas noberztas un sasprēgājušas, labi palīdz nātru vanniņas. 2 ēdamkarotes sasmalcinātu nātru lapu aplej ar litru ūdens. Kājas tur ūdenī 10–15 minūtes, noslauka, ieziež ar barojošu krēmu vai taukiem, viegli izmasē.

7. Kliņģerītes

1 ēdamkaroti kliņģerīšu ziedu aplej ar litru verdoša ūdens. Siltā uzlījumā mērcē kājas (15–20 minūtes).

8. Kumelītes

1 ēdamkaroti kumelišu ziedu aplej ar litru verdoša ūdens, vāra 10 minūtes. Karstā novārijumā mērcē kājas. Pēc mērcēšanas kājas ieziež ar mikstinošu krēmu.

9. Tomāti

Raupju, sasprēgājušu ādu dziedē svaigu tomātu kompreses.

10. Āboli

Ābolus sagriež kubiņos, vāra nelielā piena daudzumā, kamēr izveidojas putriņa. Biezā kārtā liek uz slimajām vietām, uzliek marles apsēju un tur 30 minūtes.

11. Priežu skujas

2 ēdamkarotes priežu skuju aplej ar litru verdoša ūdens, vāra 10 minūtes. Pēc mērcēšanas kājas ieziež ar jodu, plaisas apstrādā ar briljantu zaļā šķīdumu, uzliek baktericīdo plāksteri.

12. Medus

Kājas sasilda un pēdas ieziež ar medu. Pārliet kāpostu lapu un nosien ar marles saiti.

Līdzekļi pret kāju svišanu

- 1.** Borskābi saberž pulverī, katru rītu iepūderē pēdas un pirkstu starpas. Vakaros regulāri nomazgā ar 35–40°C ūdeni.
- 2.** Ozolu mizu saberž pulverī, ieber zeķēs pirms to uzvilšanas.
- 3.** 50–100 g ozolu mizu aplej ar litru ūdens, vāra 20–30 minūtes uz nelielas uguns. Siltā novārijumā mērcē kājas.
- 4.** Pagatavo stipru auzu salmu novārijumu, pievienojot ozolu mizas (0,5 kg maisījuma uz 1 vanniņu). Siltā (40°C) novārijumā mērcē kājas.
- 5.** 1 tējkaroti sāls izšķīdina 1 glāzē karsta ūdens. Uz nakti un no rītiem kājas apmazgā ar aukstu sālsūdeni.

6. Zeķēs ieber šķipsniņu cukura.

7. 2 daļas vītoli mizu, 1 daļa piparmētru lapu, 1 daļa plūškoku lapu.

100 g maisījuma aplej ar 5 l ūdens, vāra 15 minūtes, nokāš. Siltā novārijumā mērcē kājas pirms gulētiešanas.

8. 2 ēdamkarotes asinszāļu lakstu aplej ar litru verdoša ūdens. Siltā uzlējumā mērcē kājas, tās iepriekš nomazgājot ūdeni ar ziepēm. Pēc procedūras kājas iepūderē ar talku.

9. Ieteicams pēdas ierīvēt ar citronu sulu.

10. 1 ēdamkaroti piparmētru lapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, ļauj 30 minūtes ievilkties, izkāš. Ar siltu maisījumu ierivē kājas.

11. 6 ēdamkarotes kumelišu ziedu aplej ar 2 litriem verdoša ūdens, traukam uzliek vāku, ļauj 1 stundu ievilkties. Izkāstu uzlējumu uzsilda un tur tajā kājas, kamēr ūdens atdzisis. Kājas noslauka un iepūderē ar talka un borskābes maisījumu.

12. 2 ēdamkarotes sasmalcinātu salvijas lapu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens. Kad tas atdzisis, izkāš. Kāju mērcēšanai nepieciešams litrs uzlējuma uz 1 spaini ūdens.

13. Zeķēs liek svaigas bērzu lapas. Maina 2 reizes dienā.

Līdzekļi nogurušām kājām

1. Ja kājas pēc ilgstošas staigāšanas nogurušas, tās ierivē ar spirtu.

2. Pēc ilgstošas stāvēšanas vai staigāšanas kājas uz 10 minūtēm iegremdē ļoti karstā ūdenī, pievienojot sauju jūras sāls. Pēc procedūras paguļ, kājas novietojot uz spilvena.

3. 1 glāzē oliveļļas ieber 1 tējkaroti vārāmās sāls, maisa, kamēr izšķīst. Ierīvē sāpošās vietas.

4. Nātru lapas sakapā, aplej ar verdošu ūdeni, nokāš caur sietu, siltos biezumus liek kā kompreses, apklājot kājas līdz pat ceļiem.

5. 4 litros karsta ūdens ieber sauju sāls, iemērc pēdas, cik karstā var izturēt. Kājas līdz ceļiem aplaista ar šo pašu sālsūdeni. Kad ūdens sāk atdzist, kājas ātri noberž ar sausu dvieli.

6. Lai ātri noņemtu nogurumu, kājas ierīvē ar ledus gabaliņu (sasaldēts piparmētru uzlējums), kājas patur 5 minūtes karstā un 10 sekundes aukstā ūdenī.

7. Ņem pa 3 ēdamkarotēm sasmalcinātu ozolu mizu, vērmeļu lakstu, asinszāļu ziedu, pilādžu lapu, aplej ar litru verdoša ūdens, 30 minūtes ļauj ievilkties, izkāš un pielej ūdenim, kurā mērcē kājas.

8. Krēslam līdzās noliek divus spaiņus: vienu ar karstu, bet otru ar aukstu ūdeni. Uz 2 minūtēm kājas iegremdē karstā ūdenī, pēc tam uz 5 sekundēm aukstā. Atkārto 5–6 reizes. Procedūru beidz ar aukstu ūdeni.

9. 2 ēdamkarotes linsēklu aplej ar litru verdoša ūdens, ļauj 1 stundu ievilkties. Istabas temperatūras ūdenim pievieno uzlējumu, iemērc kājas uz 10–15 minūtēm.

10. 1 sauja piparmētru lapu, 1 sauja liepziedu. Maisījumu aplej ar 3 litriem verdoša ūdens. Siltā uzlījumā mērcē nogurušas kājas pēc ilgstošas staigāšanas vai stāvēšanas.

11. 2 ēdamkarotes sasmalcinātu ceļmallapu aplej ar litru verdoša ūdens. Kājas tur siltā uzlījumā 15–20 minūtes.

12. Ieteicams guļot kājas novietot uz spilvena.

Ja salst kājas

1. Ieteicams ziemā 3–4 minūtes pastaigāt pa tikko uzkritušu sniegu. Var ierivēt kājas ar sniegu. Ja to dara regulāri, pēc mēneša kājas vienmēr būs siltas.

2. Pēc mazgāšanas, kamēr kājas vēl mit-

ras, pēdas ierīvē ar sāli, pēc tam noberž ar sausu dvieli.

3. Kājas iemērc vanniņā ar siltu ūdeni, pakāpeniski pievienojot karstu, cik spēj izturēt. Procedūras ilgums – 10–15 minūtes. Labi palīdz, ja cilvēks nespēj aizmigt, jo salst kājas.

Plakanā pēda

Viens no neveiklas un smagas gaitas iemesliem ir plakanā pēda. Samazinās saišu elastība, nolaižas pēdas pacēlums. Šādām kājām pēda kļūst arvien platāka. Lai nostiprinātu pēdu saites, apstādinātu plakanās pēdas veidošanos, ieteicami īpaši kāju vingrojumi.

1. Ar pēdām ripina pa grīdu bumbiņu vai nūju.

2. Ar pēdām ripina uz priekšu un atpakaļ (no pirkstiem uz papēdi un otrādi) pudeli.

3. Cenšas ar kāju pirkstiem satvert no grīdas zīmuli, salveti un citus sīkus priekšmetus.

4. Staigā pa istabu pārmaiņus uz pirkstgaliem un papēžiem (maina ik pa 4 soļiem).

5. Staigā uz pēdu ārējām malām.

6. Saliec un izstiepj pirkstus.

7. Staigā, paceļoties pirkstgalos.

Kā atpūtināt kājās pēc staigāšanas augstpapēžu kurpēs

1. Jums kļūs vieglāk, ja pirms gulētiešanas paturēsīt kājas uz spilvena.

2. Masē aktīvo punktu *Sjodzan* (tas atrodas uz kājas aizmugurējās daļas apakšstilba vidū). Masē ar ikšķiem. Palīdz atbrīvoties no kāju, ceļu noguruma, kāju tūskas.

3. Aktīvais punkts *Kinecu* atrodas uz pēdas. Lai novērstu nogurumu, vairākkārt sit ar dūri pa pēdām.

Šie termini *Sjodzan* un *Kinecu* ņemti no ķīniešu veselības saglabāšanas metodes.

16. Daži padomi vīriešiem

Kompreses pirms skūšanās

Kompresei nepieciešama salvete vai frotē dvielis, salikts 2–3 kārtās. Samitrina novārijumā vai uzlējumā, viegli nospiež un ātri pieliek pie sejas tā, lai salvetes vidus atrodas uz zoda, bet malas apklāj vaigus. Kompresi maina 3–4 reizes, sākot ar karstu un beidzot ar aukstu: karsto kompresi tur 2–3 minūtes, auksto – 4–5 minūtes.

Siltas un karstas kompreses nedrīkst likt, ja paaugstināts asinsspiediens, tendence uz sarkšanu, jo asinsvadi atrodas tuvu ādai.

1. Māllēpju lapas

2–3 ēdamkarotes sasmalcinātu lapu aplej ar 0,5 l ūdens. Lai pagatavotu novārijumu, trauku ar ūdeni un māllēpju lapām karsē ūdens peldē 30 minūtes. Ja gatavo uzlējumu, māllēpes pārlej ar verdošu ūdeni un ļauj 15 minūtes ievilkties. Lieto tikai svaigi pagatavotu uzlējumu vai novārijumu.

2. Kliņģerīšu ziedi

Emaljētā traukā ielej 0,5 l ūdens, karsē līdz vārišanās temperatūrai, tad ieber 2–3 ēdamkarotes sasmalcinātu ziedu. Ja gatavo novārijumu, to vāra uz lēnas uguns 30 minūtes, ja vajadzīgs uzlējums, noņem no uguns un ļauj ievilkties. Pirms lietošanas izkāš, ja vajadzīgs, uzsilda. Lieto svaigu.

3. Ceļmallapas

Uzlējumam ņem 1–2 ēdamkarotes sasmalcinātu lapu, aplej ar 1 glāzi verdoša

ūdens, ļauj 30 minūtes ievilkties, izkāš.

Novārijumam 2 ēdamkarotes drogu aplej ar 2 glāzēm ūdens, vāra 5–10 minūtes, izkāš. Ieteicams ļoti jutīgai ādai.

4. Pelašķu laksti

Ņem 5 ēdamkarotes pelašķu, aplej ar 0,5 l verdoša ūdens, ļauj ievilkties 30 minūtes.

Novārijumam nepieciešams 2 ēdamkarotes pelašķu aplat ar 2 glāzēm ūdens, vārit 5–10 minūtes.

Kompreses pēc skūšanās

1. Piparmētru un kumelišu novārijums

1 ēdamkaroti piparmētru un 1 ēdamkaroti kumelišu ziedu aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens, vāra 5–10 minūtes, atdzesē, izkāš. Samērcē dvieli un pieliek sejai.

2. Kumelišu ziedi

1 tējkaroti kumelišu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, apsedz, ļauj ievilkties, atdzesē un izkāš. Lieto kompresēm.

3. Bērzu lapu uzlējums

1 tējkaroti sasmalcinātu bērzu lapu aplej ar 1/4 glāzes verdoša ūdens, noliek uz 1,5–2 stundām ievilkties, izkāš. Ar šo uzlējumu ierīvē seju pēc skūšanās.

17. Ķermeņa kopšana

I ļoti svarīgi labi izskatīties un justies. Cilvēka ķermenis ikdienā svīst, izdala vairāk vai mazāk sviedru. Tādēļ mēs mazgājamies. Ziemā to nepieciešams darīt reizi dienā, bet vasarā divas reizes. Vienkāršākie mazgāšanās līdzekļi ir ūdens un ziepes. Taču ar ziepēm vien ir par maz, lai āda būtu maiga, elastīga. Pastāv neskaitāmas iespējas, kā to panākt. Piedāvājam dažas no tām.

I. Pelde pienā

Ēģiptiešu valdniece Kleopatra peldējās pienā. Mūsdienās diez vai kāds gribēs un varēs peldēties pienā. Taču, ejot vannā, ūdenim pievieno sauju sausā piena pulvera vai vienkārši pāris glāžu piena.

2. Pelde mīkstā ūdenī

Ekoloģiski tīrās vietās vannai ieteicams izmantot lietus ūdeni. Taču parastajos apstākļos pietiks, ja ūdenim tiks nedaudz pievienota soda.

3. Pelde etiķūdenī

Ja ūdenim vannā pievieno 1 glāzi etiķa, tas ļoti efektīvi iedarbojas uz sausu ādu.

4. Pelde ar kliju vai miltu piedevām

Klijas un milti satur eļļas un augu hormonus, kuri ādu nomierina un mīkstina. Ūdenim vannā nepieciešams pievienot tikai 1 ēdamkaroti miltu vai kliju.

5. Pelde ar medus piedevu

Ja ūdenim pievieno 1 ēdamkaroti medus, tad tas ne tikai noņem nogurumu, bet arī padara ādu gludu un maigu.

6. Pelde ar angļu sāls piedevu

Nogurums pazūd, āda kļūst maiga un elastīga, ja ūdenim pievieno angļu sāli – 2 saujas uz spaini ūdens.

7. Pelde ar kartupeļu cietes piedevu

Dažas ēdamkarotes kartupeļu cietes izšķīdina nelielā ūdens daudzumā, pievieno 1 tējkaroti glicerīna. Maisījumu pievieno vannas ūdenim. Āda kļūst elastīga, gluda un maiga.

8. Vannas sāls

2 glāzes parastās sodas, 2 ēdamkarotes ogļskābā nātrija vai kālija karbonāta, pāris pilienu aromātiskas ēteriskās eļļas (lavandas, priežu). Šo maisījumu ieteicams turēt lielā traukā un pievienot ūdenim pa ēdamkarotei.

9. Augi vannai

Lavanda, izops, purva mētra, gurķene, pelašķis, rozmarīns, kumelīte – visus šos ārstniecības augus, ejot vannā, var pievienot ūdenim katru atsevišķi vai dažādās kombinācijās.

10. Eļļas vannai

Ūdenim pievieno mandeļu, olīvu, saulespuķu vai kādu citu augu eļļu. Pirms pievienošanas ūdenim eļļai var pievienot kādu no aromātiskajām eļļām.

Āda kļūst maiga un samtaina, ja ūdenim pievieno šādi sagatavotu eļļu: sajauc 1 olu, 1 tējkaroti medus, 2 tējkarotes oliveļļas un 2 tējkarotes ziepju, lai maisījums būtu biežāks. Turpinot maisīt, pievieno 1/4 glāzes degvīna, 1/2 glāzes piena un, visbeidzot, aromātam – dažus pilienus smaržu.

11. Pelde "Holivudas" putās

1 olu, 1/2 glāzes šampūna un 1 tējkaroti želatīna saputo mikserī. Iegūto masu liek zem ūdens strūkļas.

12. Pulveris peldei

Sajauc 3 ēdamkarotes auzu miltu, 1 ēdamkaroti auzu kliju, 1 ēdamkaroti samaltu mandeļu, 1 ēdamkaroti kviešu miltu. Beigās pievieno dažus pilienus smaržu. Maisījumu pievieno ūdenim.

13. Īpaša vanna līgavām

Šādā vannā ieteicams iet katru dienu 10 dienas pirms kāzām. Rūpīgi sajauc un saberž līdz pastas konsistencei šādas sastāvdaļas:

- 1 ēdamkaroti izžāvētu, samaltu un izsijātu apelsīna mizu,
- 1 ēdamkaroti izžāvētu, samaltu un izsijātu citrona mizu,
- 2 ēdamkarotes mandeļu,

- šķipsniņu sāls,
- 4 ēdamkarotes miltu,
- 3 ēdamkarotes diedzētu kviešu,
- 1 ēdamkaroti samalta timiāna,
- šķipsniņu samaltu smaržīgo piparu,
- mandeļu eļļu tik daudz, lai maisījums iegūtu pastas konsistenci,
- dažus pilienus jasmīnu eļļas.

Ēdamkaroti šīs pastas pievieno vannai. Vanna attīra, stimulē un padara ādu maigu un samtainu.

Pirts un pēršanās

Daudz efektīvāk nekā vanna mājas apstākļos uz cilvēka ķermeni iedarbojas pirts. Pirti uz ķermeni iedarbojas daudz dažādu faktoru – ūdens, tvaiks, temperatūra, ārstniecības augi, masāžas u.c., kas nodrošina ādas attīrīšanos, uzlabo pašsajūtu, radot

higiēnisku un terapeitisku efektu. Jo biežāk apmeklējam pirti, jo efektīvāka tās iedarbība. Tādējādi mēs regulāri rūpējamies par ķermeņa tīrību, atjaunojam fiziskās un garīgās darbaspējas, dziedinām slimības, regulējam ķermeņa svaru, kopjam to kosmētiski.

No pirmā acu uzmetiena it kā vienkārša procedūra, pirts ļoti spēcīgi iedarbojas uz organismu. Nav stingri noteikts, ko un cik katram darīt, jo to nosaka katra pašsajūta. Nepareizi veiktas pirts procedūras gaidāmā efekta vietā izraisīs pretēju reakciju.

1. Pirms kāpšanas uz lāvas nav ieteicams mazgāties ar ziepēm, lai āda neklūtu sausa. Karstums, tvaiki un sviedri šādu ādu viegli kairina. Ieteicams vienkārši aplieties ar siltu ūdeni, jo tas labāk veicina svišanu.

2. Nav ieteicams slapināt matus, jo tā galva ātrāk pārkarst.

3. Ja uz pirti esat atnākusi nogurusi, tad nedrīkst steigties. Nepieciešams mazliet relaksēties (paturot kājas 10–15 minūtes karstā ūdenī), tikai pēc tam kāpt uz lāvas.

4. Nav vēlams pārāk ilga pirmā pāršanās reize, kā arī sēdēšana uz augšējās lāvas.

Nekādā gadījumā pirti nedrīkst iet:

- galīgi tukšā dūšā,
- pēc pamatīgas ēšanas,
- pēc alkohola lietošanas,
- ja ir akūtas infekciju slimības,
- onkoloģiskas slimības,
- bronhiālā astma,
- hipertoniya,
- epilepsija,
- miokarda infarkts,
- tieksme uz asiņošanu.

Pirms iešanas pirti vēlams vislabāk ēst augļus un dārzeņus.

Pirts un pāršanās ir divas nešķiramas lietas. Tieši ar slotu palīdzību un pāršanos rodas attiecīgā noskaņa pirts rituālā. Kaut gan mēs priekšroku dodam bērzu slotai, eksistē vēl daudz dažādu koku un augu slotas, un katrai ir sava nozīme.

Bērza slota

Tradicionālā pirtsslota. Tās iedarbība ir reizē maiga un spēcīga. Palīdz pret locekļu sāpēm, plaušu slimībām, ādas un nervu slimībām. Bērza slotai ir ļoti izteiktas spēcīgas attīrošās īpašības. Pēc pāršanās ar bērza slotu āda atjaunojas.

Ozola slota

Ozols ir koku valdnieks. Šī koka slotas parasti izmanto veseli, sportiski, spēcīgi cilvēki, jo tās ātrāk sevī uzņem karstumu un pārnēs to uz peramo. Tās ieteicamas cilvēkiem ar taukainu ādu, jo to sausina un padara elastīgu. Labi dziedē nedzīstošas brūces.

Liepas slota

Tā var būt ar vai bez ziediem. Tā ir ļoti maiga, der ādas kopšanai, locītavu sāpēm, nervu slimībām, galvassāpēm. Pateicoties savam maigumam, tā der sejas ādas pāršanai un tiek dēvēta par sieviešu slotu.

Oša slota

Enerģētiski ļoti spēcīga slota. Palīdz reimatisma un elpošanas ceļu slimību gadījumos.

Alkšņa slota

Ieteicama visai ģimenei. Labi palīdz kaulu sāpju un ādas slimību gadījumos. Peroties ar alkšņa slotu, pastiprināti izdalās sviedri, tādējādi mazinot lieko svaru.

Kadiķa slota

Kadiķa slota ir viena no iecienītākajām slotām. Tai ir ļoti spēcīga attiroša enerģija. Tā palīdz tikt galā ar depresijām, nervu kaitēm, reimatismu. Kadiķis tonizē ķermeni.

Pīlādža slota

Pīlādža slotas ir enerģētiski ļoti spēcīgas, un tās palīdz cilvēkam atbrīvoties no kaitīgām, negatīvām enerģijām.

Paparžu slota

Biežāk tiek izmantotas kā masāžu slotas. Labi palīdz reimatisma gadījumos.

Vērmeju slota

Sava aromātiskuma dēļ palīdz astmas gadījumā, elpošanas orgāniem, kā arī veicina gremošanas trakta darbību.

Kumelīšu slota

Tās lielākoties tiek izmantotas kā kosmētiskās slotas. Tām piemīt sviedrējošas un antiseptiskas īpašības.

Piparmētru slota

Lielākoties tiek izmantota kā kosmētiskā slota sejas grumbu līdzināšanai. Tā ir ļoti aromātiska un palīdz atbrīvoties no noguruma.

Ejot pērties, jāatceras arī piesardzība un derētu ievērot dažus ieteikumus:

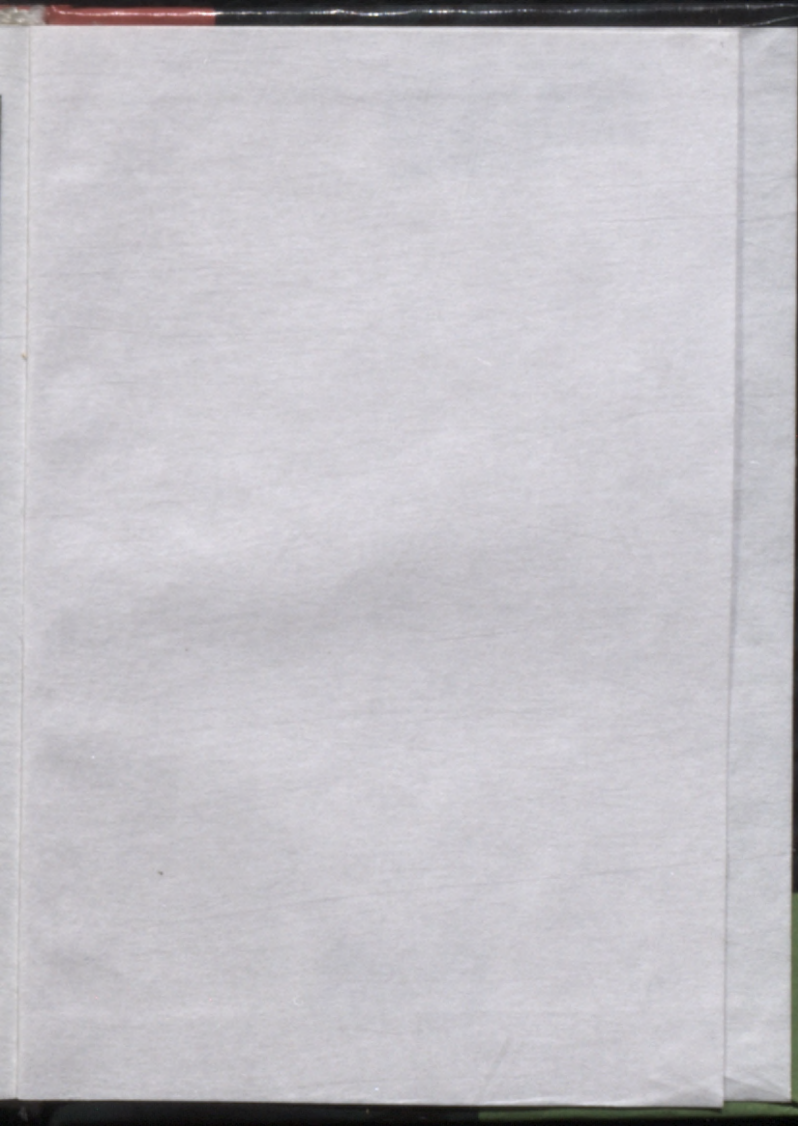
- necentieties pēc iespējas ilgāk gulēt uz lāvas,
- pēc pēršanās nevajag uzreiz strauji kāpt lejā no lāvas, tas jādara lēnām, lai stabilizējas asinsrite,
- ieteicams pērties divatā, jo procedūra prasa daudz spēka,
- efektivitātes pastiprināšanai labāk radiet vairāk tvaika nekā palieliniet pēršanās ilgumu, kā arī tvaiku aromatizējiet ar augu uzlējumiem,
- kosmētiskos nolūkos pēc pirts labāk neslaucieties, bet nožūt,

- starp pāršanās reizēm nepieciešama atpūta 20–30 minūtes, atpūšoties nedrīkst atdzist, līdz kļūst auksts, pērties ieteicams ne vairāk par 4 reizēm,

- vislabāk pērties guļus, jo tad labāk atslābinās muskuļi,

- no lāvas jānokāpj, kamēr vēl gribas pērties, nevis tad, kad vairs nav spēka.

Ja pēc pirts cilvēks jūtas možs, priecīgs, ar labu pašsajūtu, tad tā viņam ir nākusī par labu. Ja nākamajā dienā ir nepatīkamas sajūtas, tad pirts procedūrās kaut kas nav bijis pareizi.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0303077287


**OBLIGĀTAIS
EKSEKŪS LĀRS**

1,60

2003-1

132

Padom



Tautas līdzekļi kosmētikā



ISBN 9984-732-38-x



9 789984 732381

GULBIS