

კლსმეტი კუჭი
წევეტი





კანის მოვლის

სტრატეგია და ტექნიკა

ეს წიგნი განკუთვნილია ყველა იმ ქალისთვის, ვისაც სურს რომ ხეალ დღევანდელზე უკეთ გამოიყურებოდეს. კოსმეტიკას უნდა მისდევდეს ყველა, ვისაც სურს პქონდეს ჯანსაღი, ხაერდოვანი და მკვრივი სახის კანი. გარეგნობა და სახის კანი მოითხოვს სისტემატიურ მოვლას. ამისათვის ჩვენ გთავაზობთ ნატურალური პროდუქტებისაგან საოჯახო წესით დამზადებულ კოსმეტიკურ საშუალებებს, რომლებიც ყველასთვის ხელმისაწვდომია. საოჯახო კოსმეტიკური საშუალებების ბიოლოგიური აქტივობა ძალზე მაღალია, შედეგი კი შესანიშნავი. რათა კარგად გამოიყურებოდეთ ღირს იმად, რომ ცოტათი გაისარჯოთ...



ნობელური ფიჭის სახის კანის მოვლა

ჩაისედეთ სარკეში, თქვენი სახის კანი სორმაღურად
 ითვლება მაშინ როდესაც არა ვაქვთ ფორები,
 ფერისმჭამელები და გაფართოებული
 სისხლძარღვები. ასევე ვაქვთ მკეროვი, სუფთა და
 ერთბაიანი შეფერილობის სახის კანი, თქვენ კარგად
 იტანთ ნებისმიერ საპონს, სხვადასხვა კოსმეტიკურ
 საშუალებებს და დეკორატიულ კოსმეტიკას. ასეთი
 კანის მოყვლისას ძალითადი ძაღისსმეკა მიმართულაა
 იმისკენ, რომ რაც შეიძლება დადსანს შეხანარუნით
 ხანის კანის ასეთი მდგომარეობა. მთაყრია არ
 ვამოიშროთ კანი! სასე ვაიწმინდეთ დღეში ორჯერ.
 დაბანის შემდეგ სასე ვაიწმინდეთ ტუალეტის
 წყლით, ღოსილინით ან ბაღახუნის ნაყენით. ღოსილინს
 აქვს ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო და
 დამჭიმავი თვისებები, ასევე იგი ასდენს კანის

ქ. 0. 9. 7

ტონიზირებას. კრემი იცავს კანს მზის, ქარის და მტვრის ზემოქმედებისაგან. კრემის წახმა შემჯობვრება სველ კანზე 10-15 წუთის შემდეგ ვა შედმუტა კრემი უნდა ჩამოიწმინდოთ ქაღალდის ხელსახოცით. საოჯახო საქმიანობა, რეცხვა, საღაღო-ის კეთება ცხელ ქურასთან ცუდად მოქმედებს სანის კანზე. ხელის უწყობს მის გამოშრობას. ამიტომ კრემი უნდა წახსვათ არა მარტო მაშინ, როდესაც სახლიდან გადისხართ, არამედ როცა სახლში იმყოფებით.

სადამოთო გაიწმინდეთ სანე და ყელა, ჩამოიწმინდეთ ვრიში და დაიბანეთ საპნით. ამ პროცედურის შემდეგ სანე ღრისიონით გაიწმინდეთ და წახსვათ მკვებავი კრემი.

კუარაში ერთხელ გაიკეთეთ მკვებავი ნიღაბი. შემდეგი თანმიმდევრობის დაცვით: ჯერ დაიბანეთ სანე შემდეგ გაიკეთეთ კომპრესი ან ოროქლის აბაზანა და ბილიოს ნიღაბი.



ცხიმიანი კანის მოვლა



ცხიმიანი კანი არის უხეში და მშრანეკარგული. მოფხვნილი თავისი შესახედაობით მოკვავიანებს ფორთოსნის კანს. ცხიმიანი კანისათვის დამახასიათებელია დიდი ფორები, განსაკუთრებით ცხვიარზე, სესტოებსა და ნაკაპზე. ცხიმის ჯირკვლების სადინარები შეიძლება დაეცოს შავი ფერისმქამელებით; ამ დროს კანი არის უხეში, აქერცლილი, უსუფთაოდ გამოიყურება, დაფარულია ქერცლით. ეს იმიტომ რომ დარღვეულია მკვდარი უჯრედების მოშორების სორმაღურა პროცესი.

ცხიმიანი კანის მოვლისას მთავარია მისი რეველარული გაწმენდა, ისეთი ნივთიერებების გამოყენებით, რომლებიც აწესრიგებენ ქონის ჯირკვლების მუშაობას და მადლა სწევს ინფექციებისადმი კანის წინააღმდეგობის უზარს. ცხიმიანი კანი უნდა გაიწმინდოს დღეში 2-ჯერ. დასაბანად დილა-სადამოს გამოიყენეთ ამეაყებელი რძის პროდუქტები ან შვრიის ფქვილი. დაბანის შემდეგ ხანე გაიწმინდეთ ღოსიონით, ჩაის ნაყნით, გულიყითელას (კალენდულიას), მუნის ქერქის, საღობის ან ვირისტერფას ნაყნით.

ცხიმიანი კანისათვის ყოველდღე უნდა გამოიყენოთ მკვებავი და დამტენიანებელი საშუალებები. კვირაში ორჯერ რეკომენდირებულია გამწმენდა და მათეთრებელი ნიღბების გაკეთება.



მშრალი კანი განსაკუთრებით მგრძობიანია არასწორად მოხარული გარემო პირობების მიმართ. მშრალი კანს არ ახასიათებს ბზინვარება, მიგრეკულია აქროცელისადმი; რადგან იგი მალე შეკარგავს ელასტიურობას, ამიტომაც ასეთი ტიპის კანზე ნაოჭებიც მალე წარმოიქმნება.

მშრალი კანის მოვლისას მთავარია მისი რვეულ-არული კვება და დატენიანება, ასევე იგი უნდა დაცვათ მზის სხივებისაგან. მშრალი ტიპის კანი უნდა გაიწმინდოს დღეში ორჯერ.

დილაობით ხანე და ყელი უნდა გაიწმინდოს თხელი კრემით, მცენარეული ზეთით ან ტუალეტის წყლით. შემდეგ გაიწმინდოს ცაცხვის ყვავილის, სულის თესლის ან აღითეს ნაყენით. ჯერ კიდევ ნამიან კანზე წაისვით კრემი, 15-20 წუთის შემდეგ კი შედმუტი კრემი მოაციდეთ ქადაღდის ხელსახოცით.

ხალამითი ხანე გაიწმინდეთ კოსმეტიკური რძით ან კრემით. კანის გაწმენდის შემდეგ წაისვით ცხიმოვანი ვიტამინიზირებული მკვებავი კრემი.

მშრალი ტიპის კანს სჭარდება კვირაში ორჯერ მკვებავი და ტენიანი სიღებები.



კომბინირებული სახის კანი

ყველაზე უფრო გავრცელებულია კომბინირებული, ანუ შერეული კანის ტიპი. ასეთი სახის კანი განსაკუთრებით ხშირად გვხვდება ასადოვანურა და საშუალო ასაკის ქალებში. ცხიმის გაძლიერებული გამოყოფის გამო კანი ცხიმიანია შუბლის, ცხვირის ნიკაძის არეში; საფეთქლებთან, ღოყებზე ყელის და განსაკუთრებით თვალების ირგვლივ კი მშრალია. შერეული ტიპის კანს სახის სხვადასხვა ნაწილებზე სჭირდება სხვადასხვაგვარი მოვლა.

ასეთი სახის კანი ცუდად იტანს წყალსა და საბონს. ამიტომაც რეკომენდირებულია სახის და ყელის გაწმენდა მცენარეული ნაყენით. ამისათვის დიდიოთ სჯობს გამოიყენოთ ვულყითელას, მიტნის, საღების ნაყენი; საღამოს კი გამწმენდი კრემი, გვირილის ნაყენი ან რძიანი ჩაი. პროცედურა დაიწყეთ იმით, რომ სახე 2-3-ჯერ გაიწმინდეთ რძეში დასველებული ბამბის ტამპონით, შემდეგ კი კარგად დაისველეთ სახე რძიანი ჩაით (ნახევარი რძე და ნახევარი ჩაის ნაყენი). დაბანის შემდეგ სახე გაიმშრალეთ ბამბით, ცხვირი და ნიკაძი კი გაიწმინდეთ ღოსილინით, შემდეგ კი წაისვით უნივერსალური მკვებავი კრემი. შევიძლიათ გამოიყენოთ სხვა მეთოდიც — კანის ცხიმიან ნაწილზე წაისვით ცხიმიანი კანისთვის საჭირო კრემი და ნიღაბი, მშრალ ნაწილზე კი მშრალი კანის კრემი და ნიღაბი. კრემი წაისვით ყოველი დაბანის შემდეგ, ნიღბები კი გაიკეთეთ კვირაში ერთხელ.

კანის გამწმენდი საშუალებები



ღაბანა მცანარეული წებით – წმენდს, იცავს გამოშრობისაგან, არბილებს, ამკვრივებს და ელასტიურობას აძლევს ნებისმიერ ტიპის სანის კანს. შეგიძლიათ გამოიყენოთ ნებისმიერ ტიპის რეულო ზეთი: ზეთუნის, მზესუმზირის, ხაშინდის, ატმის. აიღეთ ბამბის ტამპონი, დაასველეთ ცხელ წყალში, გაწურეთ და შემდეგ ჩაადევით ზეთში. გაიწმინდეთ სახე და 1-2 წუთის შემდეგ ზეთი მოიცადეთ ბამბის ტამპონით, რომელიც უნდა დაასველოთ ჩაის საყენში, ბაღისების ნახარშში ან ანადუღარ წყალში, რომელშიც სასეკარი წელი ნებისმიერი ხილის წვეს შეურევთ.

ღაბანა ნაღებით, ამჟავებელი რძით, მარცხით, ქაშირით – ამოირებს პიგმენტურ ღაჭებს და ჭირფლს, ასევე წმენდს, ატენიანებს, კვებავს და ათეთრებს კანს. რაც უფრო ცხიმიანი და უხეშია კანი, მით უფრო მეტად უნდა იყოს რძის პროდუქტი. ამისათვის ბამბის ტამპონი დაასველეთ შემოთდასასველებელ რამელიმე პროდუქტში და გაიწმინდეთ სახე. ჩაიტარეთ იგივე პროცედურა რამოდენიმეჯერ, ოღონდ ტამპონი გამუდმებით უნდა

ცვალით ყოველი მომღვენი ტამბონი წახსოვს
შედარებით უფრო ქარბად უნდა იყოს
დასველებული. ბოლი გაწურული ტამბონით
ჩამოიწმინდეთ ზედმეტი ნარჩენები. თუ შირალი
ტიპის კანი გაქვთ, სახე ჩამოიბანეთ წყლით და
წახსოვით მკვებავი კრემი. ცხიმიანი კანის
შემთხვევაში კი დაიტოვეთ დიდიამდე წასმული
პროდუქტის თხელი ფენა.

შპრიის გურღულით გაწმენდა – წმენდა

ამორებს შავ წერტილებს, ჭიმაკს ფორებს, კანს
ხდის მკვრივს და სუფთას. შპრიის ბურღული
გაატარეთ სორცსაკებ მანქანაში ან დაფქვით ყავის
საფქვაკში. 1 ჭიქა ბურღულში კარგად აურიეთ
1 ჩაის კოვზი საქმლის სოდა ან ბორის მკაყა და
შეინახეთ თაყდასურული შუშის ჭურჭელში.
დასაბანად აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ნარევი, დაუ-
მატეთ წყალი ან ამჟავებული რძე (მაწინი).
მიღებული ფაფისმაგვარი მასა წახსოვით სახეზე და
ყელზე. როდესაც კარგად შევაშრებათ ჩამოიბანეთ
თბილი წყლით, შემდეგ კი დაიბანეთ მარილიანი
ცივი წყლით.

კანის გამწმენდი ლბანიონები



მშრალი და ნორმალური კანის გასაწმენდი კოსმეტიკური ნაღები

1 კურცხის გული ასრისეთ 100 გრ. არაქანში, თანდათანობით უმატეთ 1/4 ჭიქა არაყი და ხახვევანი ლობიონის წყენი. არაქანის მავიყრად შევიძლიათ ვათიყენოთ ხაღები ან მცენარეული ზეთი. ეს საშუალება არა მარტო სწმენდს კანს, არამედ კვებავს და ათეთრებს მას.

თაფლის ღოსიონი ნაბისმიერი ტიპის კანისთვის

1 ჩაის კოვზი თაფლი, ამღენივე ვლიცურინი, 1 სუფრის კოვზი არაყი, 2-3 გრ. ბიზაჟი და 1/3 ჭიქა წყალი. ერთმანეთში აურიეთ თაფლი და ვლიცურინი, დაუმატეთ წყალში გახსნილი ბიზაჟი და ბიღოს არაყი. ლობიონი კანს ხდის საყურდოყანს და რბილს, ასევე კარგია აქერცვლის საწინააღმდეგოდ.

პარღის ფოთლები ღოსიონი მშრალი კანისთვის

3 ჭიქა წითელი ვარღის გამხმარ ფურცლებს დაახსნით იმღენი ატმის ან ნუშის ზეთი, რომ დაფაროს ფურცლები. დაადგით ორთქლის აბაზანაზე და ვაახურეთ სახამ ფურცლები ფერს არ შეიკვლოს. ამ ღოსიონით დღეში რამოდენიმეჯერ ვაიწმინდეთ სახის კანი. იგი კარგი მატონიზირებელი საშუალებაა.

კოსმეტიკური კრემები

საქართველო
თბილისი

გზირილის კრემი მშრალი და ნორმალური სახის კანისთვის

1 სუფრის კოჟონ გვირილას დაახლოებით ნახევარი ჭიქა მღუღარე წყალი, დააყენეთ 2 სთ. და გადაწურეთ. ააღეთ 50 გრ. მარგარინი ან გამჟღავნარი კარაქი, 2-3 ჩაის კოჟონი აბუსალოთინის ზეთი, ნახევარი ჩაის კოჟონი ვლიცერინი, 1/4 ჭიქა გვირილის ნაყენი და 30 გრ. ქაფურის სმარტა. კარაქი ან მარგარინი ვაძნეთ ორთქლზე, გამოდმებით ურეთ და სელ-სელა უმატეთ დანარჩენი კომპონენტები.

თხევადი კრემი მოგერავული კანისთვის

3 ლიმონის კანი კარგად დასაყეთ და დაუმატეთ 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, დააყენეთ 8-10 სთ. შემდეგ გაწურეთ. მიღებულ მასას შეურიეთ 1 ჩაის კოჟონი თაფლი, 1 ჩაის კოჟონი მცენარეული ზეთი, 3 ლიმონის წვენი, 2 სუფრის კოჟონი რბე ან ნადეზი, 3 სუფრის კოჟონი ოდეკოლინი და ნახევარი ჭიქა წინასწარ მომზადებული და გაციებული ვარდის ფურცლების, ეასმინის, თეთრი შრიშანის ნაყენი.

კრემი მშრალი მოგერავული კანისთვის

თანაბარი რაოდენობით ააღეთ ქინძრის, ცარცელის, ოხრაბუშის, მოცხარის ფითლები, ასევე ეასმინის და ვარდის ფურცლები და სორცსაკეპ მანქანაში გაატ-

ანეთ. ინთქლზე ვაადნეთ 50 გრ. მარგარიანი, 10 გრ. თაფლის სასიოელი და 1 სუფრის კოჟუა მცენარეული ზეთი; დაუმატეთ ვიტამინ A-ს ზეთოვანი ხსნარი და 10 გრ. ვიტამინი მცენარეული. მიღებული ნაერთი გულდასმით აზიღეთ.

ვიტამინიზირებული კრემი ნებისმიერი კანისთვის

2 ლიმონის კანისბვან მოაშხადეთ ნაყენი. 125გრ. მარგარიანი აზიღეთ 3 სუფრის კოჟუ მცენარეულ ზეთში, 1 ან 2 კვერცხის გულში და 1 ჩაის კოჟუ თაფლში. თანდათანობით დაუმატეთ ლიმონის წვენი, 10 წვეთი ვიტამინ A -ს ზეთოვანი ხსნარი, 1 სუფრის კოჟუ მაინეზი და ბილის წვეთებით დაუმატეთ 1 სუფრის კოჟუ ქაფურის სმარტი და ლიმონის კანის ნაყენი.

მკვებავი კრემი თაფლით

120 გრ. თაფლი, 240 გრ. ღანსილიანი, ნახევარი ჭიქა ნუშის ზეთი. ინთქლზე ვაადნეთ თაფლი, დაუმატეთ ღანსილიანი და როდესაც ვადნება - ზეთი. კარგად მოურავთ, ჩამოიღეთ ცეცხლიდან და ათქვავეთ.

ხილის კრემი ნებისმიერი კანისთვის

აიღეთ 2 სუფრის კოჟუა ნებისმიერი დასრესილი ხილი ან კენკრა (მოცხარი, ცარცელი, ხურმა, ლიმონი, ხენდრო, მარწყვი) ასრისეთ ვამდნარ ძელის ტყინთან, 1 კვერცხის გულითან, 1 ჩაის კოჟუ თაფლითან და 1 ჩაის კოჟუ მცენარეულ ზეთთან ერთად. მიღებული მასა

ახსილეთ და თანდათანობით, წვეთებით უმატეთ 1 სუფრ-
ის კოვზი ქაფურის სპირტა.

კაფურის სპირტი

კიტრის მკვებავი, მათეორეპელი კრემი

15 გრ. თეთრი სახიფლი, 50 გრ სუშის ზეთი, კიტრი
გათადეთ და ვახევთ წყრილი სახეხზე ორიქონზე გაა-
დნეთ ღახლიანი, დაუმატეთ ზეთი და კიტრის მასა.
ამის შემდეგ ქურქელს დააფარეთ ფილვა და შედგით
ნელ ცეცხლზე ერთი საათის შემდეგ გადმოიღეთ, კა-
რგად მოურიეთ, გაწურეთ, გააცხეთ და ათქვიფეთ.

ტენიანი კრემ-შელე ცხიმინი კანოსთვის

50 გრ. თფალი, 80 გრ. გლიცერინი, 1 გრ. ევლიატ-
ინი, სახეყარი ჭიქა წყალი, 1 გრ. სალიცილის მყავა.
ეველ დაადიბეთ, რაცა გაფუცდება დაუმატეთ გლი-
ცერინი და სალიცილის მყავა. ჩადგით ცხელ წყლიან
ქურქელში და გაადნეთ. შემდეგ მასა გააცხეთ და
ათქვიფეთ.



კოსმეტიკური ნიღბები



საქართველოს
საჯანდაცოველი
მინისტრო

ნიღბები შიმდალი და ნიღბები
სახის კანისთვის

კვარცხის გულის ნიღაბი აქმრცვლადი და მოპარკული დამჭკნარი კანისთვის

ერთ კვარცხის გულს დაუმატეთ 1/2 ჩაის კოვზი მუქი
ფერის თაფლი, 3-4 წყუთი მცენარეული ზეთი და 10 წყუთი
ლიმონის წყენი. ათქვიფეთ მიქსერით, როდესაც
წარმოიქმნება ქაფი დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი შერის
ფქვილი. ეს ნიღაბი არა მარტო წმენდს და კვებავს
კანს, არამედ აწესრიგებს წყლის ბალანსს.

მკვებავი, მატონიზირებელი ნიღაბი

ერთი კვარცხის გული გათქვიფეთ 100 გრ. არაქანში,
შემდეგ დაუმატეთ ლიმონის ქერქი, რომელიც ძაან წმინ-
დად უნდა იყოს დაფქვილი. შეახსნეთ თაყდახურულ
ქურჭელში. 15 წუთის შემდეგ დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი
მცენარეული ზეთი და კარგად აურიეთ. წაისყით ნიღაბის
სქელი ფენა და დაიტოვეთ სახეზე გაშრობამდე. ნიღაბი
ჩამოიბანეთ თხრახუმის საყენით. პროცედურის ბოლოს
დაიდეთ ცივი კომპრესი. ასეთი სახის ნიღაბს ვაკეთებთ

განსეით მაშინ, როცა სამხატურის შემდეგ წახსდებოდა
ნართ თუატრში ან სტუდიაში.

საქართველო
საზღვროცხი

ტენიანი და მკვებავი ნიღაბი თაფლით

ახეთი ნიღაბი განსაკუთრებით სასარგებლოა მათთვის ვისაც კანი ძლიერად ექერცლება. აიღეთ 100გრ თაფლი, 2 კვერცხის გული, 100 გრ მცენარეული ზეთი. ეს ნაერთი კარგად აზიდეთ და ოდნავ შეათბეთ. ნიღაბი დაიდეთ რამოდენიმეჯერ 5-7 წუთის ინტერვალით. ჩამოიბანეთ ცაცხვის ნასარში დასველებული მაშის ტამპონით.

საჭოს ნიღაბი

ეს ნიღაბი ათვთრებს, ატენიანებს, კვებავს კანს ურთხარა ოდენობით აიღეთ საჭი, ზეთუნის ზეთი, რძე და სტაფილოს წვენი, კარგად აურათ და დაიდეთ სახეზე და ყელზე სქელი ფენა. ნიღაბი ჩამოიბანეთ თბილი წყლით შემდეგ გადასხეთ ყანულის საჭერა.

კიტრის მკვებავი ნიღაბი

დაღლილი და დამუკანარი სისხლის სისარგებლოა შემდეგი ნიღაბი: 1 ხუფრის კოყზი კიტრის წვენი, 1 ხუფრის კოყზი სქელი ნაღები, 20 წვეთი ვარდის წყალი თქოფეთ, სანამ ქაფს არ მიიღებთ დაიდეთ ნიღაბის სქელი ფენა. ჩამოიწმინდეთ ნიღაბი გამთბარი პირსახოცით და სახე გაიწმინდეთ ვარდის წყლით.

ღამარბილქუალო მკვებანი ნოღაბი

კენკრის ვხმენიანი



აიღეთ 1-2 ფინჯანი მარწყვის ან მაყხურის წყენი 1
ღვხურტის კოვნი ღიანიღიანი და შერაის ფქული (შერ-
ის ბურღული ვაბტარეთ სორცსაქუ მანქანაში). ღიანიღ-
ანი ვაბტარეთ ირთქლის აბანანაზე და დაუმატეთ შერ-
ია. მიღებული მასა თქუთუთ და თანდათან უმატეთ
კენკრის წყენი.



ნიღბუბი ცხიმიანი კანისთვის

კვერცხის ცილის ნოღაბი

ახწორებს ნაოჭებს, სქიმავე ფორებს, ათუთრებს
კანს. 1 კვერცხის ცილა თქუთუთ, ხანამ არ მიიღებთ
ქაფს. თანდათანობით უმატეთ ერთი ჩაის კოვნი ღიანი-
ის წყენი. მიღებული ქაფი ფუნჯის საშუალებით წაი-
სკეთ სახეზე, როცა ნიღაბი დაიწყებს შესმობას წაი-
სკეთ მჟირე ფენა. ნიღაბი ჩამოირუცხეთ ჯერ თბილი,
შემდეგ კა ცივი წყლით.

კვერცხის ცილის ნიღაბი შორკვიანი, პოპერკული კანისთვის

1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი შეურიეთ წყრილიდ დაფქულ ლიმონის კანს; დაუმატეთ 1 კვერცხის ცილა და 2 ჩაის კოვზი დაფქული შერიის ბურღული. დახაწყისში ათქვიფეთ ცილა, თანდათანობით დაუმატეთ ლიმონის წვენი, ცედრა და ბოლოს შერია. ნიღაბი ჩამოიშორეთ თბილი კომპრესით, შემდეგ კი ჩამოიბანეთ ცივი წყლით.

მატონიზირებელი ნიღაბი თავლით

1 ცილა, 1 ჩაის კოვზი თაფლი, ამღენივე რძე და ლიმონის წვენი, ათქვიფეთ ცილა და დაუმატეთ დახარჩენი კომპონენტები. რათა მასა არ გამოყიდეს კაან თხელი დაუმატეთ დაფქული შერია. ნიღაბი ჩამოიწმინდეთ თბილი კომპრესით. წყაღში, რათაც ხასეს დაიბანო ჩაუმატეთ გვირილის ნაყენი.

თავლისა და კვერცხის ნიღაბი

ახეთი ნიღაბი კვებაეს, ათეთრებს, წმენდს კანს. აიღეთ ორი კვერცხის ცილა, 30 გრ. თაფლი, 1%2 ჩაის კოვზი ნუშის ან ატმის ზეთი და 2 სუფრის კოვზი დაფქული შერიის ბურღული. ცილას დაამატეთ თაფლი და ზეთი, ურიეთ ხანამ არ მიიღებთ ერთგყაროვან მასას ბოლოს დაამატეთ შერიის ბურღული. ნიღაბი ჩამოიწმინდეთ ჯერ თბილი, შემდეგ კი ცივი კომპრესით.

სამპურნალო მცენარეების ნიღაბი

წმენდს კანს, ავიწროვებს ფორებს, აუმჯობესებს სისხლისძომოქცევას. ამისათვის ერთნაირი რაოდენობით აიღეთ გვარდიის, ცაცხვის, ანწლის ნახარში, თაფლი და შერაის ფქვილი. 1 სუფრის კოვზ ბაღასეული ხაერთს დაახლოებით ერთი შაქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ 10 წუთი, შემდეგ გაწურეთ. თბილ ნახარშს დაუმატეთ ნახევარი ჩაის კოვზი თაფლი და შერაის ფქვილი. მორთვის შემდეგ უნდა მიიღიოთ ფაფის კონსისტენციის მასა. ნიღაბი დაიდევით სქლად. ჩამოირეცხეთ ჯერ თბილი, შემდეგ კი ცივი წყლით.

ნაჭოსა და თაფლის ტენიანი ნიღაბი

ამ ნიღაბს აქვს მატონიზირებელი მოქმედება თანაც ავიწროვებს ფორებს. აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ნაჭო, ნახევარი ჩაის კოვზი თაფლი და კვარცხა. ნაჭო ასრისეთ თაფლში, დაუმატეთ კვარცხა და ათქვიფეთ. ნიღაბი ჩამოირეცხეთ ჯერ თბილი, შემდეგ კი ცივი წყლით.





საფენები ნიღბებისაგან დიდად არ განსხვავდება. ნაწაკი, რომელსაც სახეზე ისეაძო, ასევე ფაფისმაგვარად მზადდება. განსხვავება მხოლოდ იმაშია, რომ ფაფა უნდა იყოს თბილი. იგი სახეზე ნახევარ საათს უნდა გაინეროთ და ეცადით საფენებმა არ დაკარგოს თავისი ტემპერატურა. ამის მიღწევა ადვილია, თუკი სახეს ისე დაიფარავთ, რომ მასში ჰაერს არ გაატარებთ, ანდა სახეს თუ დაისხივებთ ინფრაწითელი სხივებით. ამ დროს საფენი არ შრება და ნიღბივით არ ხვედება. ამიტომ კანი არ იჭიმება და ადვილადაც ჩამოიძახება. საფენი სახეზე ნახევარი საათით უნდა დაიტოვოთ.

თბილი მაცივების საშენი. გასრობეთ ერთი კვ-ერცხის გული, დაუმატეთ ერთი კოვზი ზეთუნის ზეთი და რამდენიმე წვეთი ლიმონის წვენი. წყალს, რომელიც სახის ჩამოსაბანად არის განკუთვნილი, ავრთოვე უნდა დაემატოს მცირეოდენი ლიმონის წვენი ან ტუბლეტის ქმარი. მაიონეზის საფენი რეკომენდირებულია მშრალი კანისთვის.

ხორბლის შპილის საშენი. ერთი სუფრის კოვზი ფქვილი აურიეთ რძეში, მოამზადეთ ფაფა

და წაიხვით ხახუზე. ხორბლის ფქვილის ნაჭყ-
ურად შევადლიათ ბრინჯის, წაბლის ან ხუშის
ფქვილის ხმარება.

ზეითუნის ზეითისგან ღაშუკაღებული საშენი.

დაახველეთ ბამბა თბილ ზეითუნის ზეთში და
დაიდეთ ხახუზე. საფენი იხმარება ნაოქების
გასასწორებლად და აგრეთვე მზის მოკიდების
შედეგად კანის აქერცვლისას.



სამკურნალო მცენარეები კოსმეტიკაში

გვირილა — შეიცავს სათრიმლაყ ნივთიერებებს,
ეთერზეთებს. აქვს ანთების საწინააღმდეგო, მადუნა-
ფიცირებელი თვისებები. ნაყენის მოსამზადებლად
აიღეთ 1 ს.კ. გვირილა და 1 ჭიქა მდუღარე წყალი.
ასეთი ნაყენი განსაკუთრებით ხასარგებლია მოზარ-
დებისთვის, თუ მათ ცხიმოვანი კანი აქვთ.

მარლი და ასპილი — მათი ყვავილის ფურცლებისგან
მზადდება ვარდის წყალი. ფურცლებს დაახსნით იმდ-

ენი მდუღარე წყალი, რომ დაიფაროს. დააყენეთ 15-20 წთ. და გადაწურეთ.

აღწერა – მის წყენს აქვს ბაქტერიოციდული თვისებები. გამოიყენება ცლიძინა, ფორუბინა კანის გასაწმენდად. ვისაც მშრალი კანი აქვს, მას შეუძლია აღიფხვინოს წყენს ჩააწვეთოს გრემში ან დაიდოს აღიფხვინოს წყენში დასველებული საფეხები. მაგრამ მანამდე კანზე აუცილებლად უნდა წაისყათ გრემი. თქვენაც შეგიძლიათ წყენის მიმზადება. აიღეთ აღიფხვინოს 2-3 მსხვილი ფითხი, გაასხიეთ ქაღალდში ან პილითიფიფინის პარკში, 8-10 დღით დადეთ მაცივარში. მხოლოდ ამის შემდეგ გამოიწურეთ წყენი.



საძებნობით კოსმეტიკა

ცლიძინა კანის გასაწმენდად კარგია შემდეგი ნაერთი: კლენდულას (ყვითელგულა) ნაყენი, წყალი, ქაფურის სპირტი (თვითრეული 50გრ). ასევე სხვადასხვა მცენარეთა ნაყენის საფეხები. აიღეთ ერთნაირი რაოდენობით (20გრ) გვირილის

ყვავილი, ფასმანდუკა, სავლი, შუაღა, მიტხას
ფითილები. დაახლოებით ერთი ქაქა მდუღარე წყალი
დააყენეთ 30 წთ., გადაწურეთ და დაიდეთ საყენებში.
ცხიმოვანი და შორკპიანი კანები – დიდით და სავლით
აწმინდეთ სახე ღიმილით.

ცხიმოვანი ოვლიანობისაღმი მიღრეკილი კანები
– შემოდგომაზე და ზაფხულში სახე აწმინდეთ ცივი
საყენით, რომლის შემადგენლობაშია სავლი, კრაზ-
ანა, ვარსტერფა, ფასმანდუკა; სავლით აადუღეთ
ერთი სუფრის გოჭხი შემთხამათუღილია მცენარე-
ები, დაახლოებით ერთი ქაქა მდუღარე წყალი, დააწურეთ
სახურაყი და გააჩერეთ დიდამდე. დიდით გადაწუ-
რეთ და დაუმატეთ 5მგრ. ნებისმიერა ყვავილის ოდ-
ეკოლინი. ეს საყენი შევიდეთიან ჩაახლოეთ ფორმებში
და გაყინეთ მაცივარში. ამ ყინულით სახე აწმინ-
დეთ დიდით და შუადღეს.

კოსმეტოლოგიური ბრუნები ზამთრისთვის

თმები – ზამთარში თმა კარგაყის თავის ბზანყარებას
იძის ვამით რომ ქუდს ხმარობთ, სახელში კი ვათბობა
გაქეთ. ამის თავიდან ასაცავლებლად არსებობს საკმა-
ოდ იოლი ხერხი: ერთი კურკის გული შეურთეთ ერთ
პატარა ქაქა კონიაკს. ეს მასა წაისვით თავზე და
გააჩერეთ 20 წთ.

ხელოვნება — რათა ზამთარში ხელები არ გამოვიშრეთ და არ დავისკდეთ, დიღობს და საღამოს სქელი ფენად წაისხით კრემები. გაანერეთ 10 წთ. და შემდეგ ჩამოიწმინდეთ.

თხალოვნება — თუ ყინვისაგან თეძვლები ვიწითლდებით, სინჯეთ გვირილის ნაყენის კომპრესები და აუცილებლად ისმარეთ თეძვის წვეთები.

ტუჩები — ზამთარში ყოველთვის თან ატარეთ პოპიერული ჰაიმადი. თუ ამასაც ვერ ვაშუქვით და ტუჩები მაინც დავისკდით, დამე წაისხით აბუსაგლათინის წყლი.

სახე — გაიკეთეთ იართქილის აბაზანა გვირილით: 1 სუფრის კოყზი მშრალი გვირილი და 2 ლ. მღვლარე წყალი. იართქილეთ 5 წთ. ვანმავლითაში.

ნიღები — სასარგებლოა ნიღბები ვიტამინი E-ით. 1 კვერცხის ცილა 1 ჩ. კ. ვაღვავებული ხორბალი, 1 ჩ. კოყზი საფუარი და ირთი სუფრის კოყზი წყლი ბურთით და მიღებული მასა დაიდეთ სახეზე. როდესაც ნიღბი შევასმებთ, ჩამოიყარეთ და ჩამოიწმინდეთ დიდი რაოდენობის წყლით.

მამოძიებელი — ზამთარში უმჯობესია ცხიმოვანი კოსმეტიკური საშუალებები. ყინვისაგან კარგათ იცავს კრემ-ბუდრა, რომელიც უნდა დაიდეთ, როგორც სახეზე, ასევე ყელის მიდამოებში.





მათ ვინც უკვე 35 წელს გადააბიჯა პირველ რიგში უნდა გამოიყენონ ისეთი საშუალებები, რომლებით კვებავს და ატენიანებს კანს და ასევე ახდენს ნივთიერებათა ცვლის სტიმულირებას. გაღვიძებისთანავე, დილით კოსმეტიკური რძით გაიწმინდეთ სახე, ხელები და ყელი, შემდეგ წაისვით კრემი ან არაქანი და გაიჩერეთ 15-20 წუთი. 20 წუთის შემდეგ შხაპით ჩამოიბანეთ თქვენთვის სასიაშოვნო ტემპერატურის წყლის დიდი ნაკადით. ამ პროცედურის შემდეგ კი ყინული წრიული მოძრაობებით გადაისვით სახეზე, ყელზე, მკერდზე. დასაწყისში ყინულით განმუნდა შეიძლება ერთჯერადი იყოს, ხოლო თანდათანობით აიყვანეთ 5-7- მდე. ბოლოს წაისვით კრემი, 15 წუთის შემდეგ ზედმეტი კრემი მოიშორეთ ქაღალდის ხელსაწმენდით.

სალამოთი სახე გაიწმინდეთ გვირილის, პიტნის, კრაზანის, საღბის, ცაცხვის ნაყენით, ლიმონის ან ფორთოხლის წვენი, რომელსაც გააზავებთ იმავე რაოდენობის წყალში.

ასეთი დაბანის შემდეგ სველ სახეზე
 წაისვით მკვებავი კრემი. სანამ კრემს წაისვამ-
 დეთ ბამბის ტამპონი დაასველეთ მარტილიან
 წყალში, ბალახების ნაყენში, ხილის ან ბოსტნ-
 ეულის წვენში. 30-40 წუთის შემდეგ ზედმეტი
 კრემი ჩამოინმინდეთ ბამბის ხელსაბოცით.
 კრემი უნდა წაისვათ ყოველი დაბანის შემდეგ,
 ნიღბები კი გაიკეთოთ 2-3-ჯერ კვირაში.
 უკეთესი შედეგის მისაღებად რეკომენდირებუ-
 ლია გამოიყენოთ სხვადასხვა სახის კრემები
 და ნიღბები, რადგან მრავალფეროვნება
 სასარგებლოა თქვენი კანისთვის.



F5.277

1 JAN 20 2003