

Dakota
Dulton



YÜZ

**GÜZELLİĞİNİZİ VE GENÇLİĞİNİZİ KORUYAN
DOĞAL KENDİN YAP
(DIY) KOZMETİK ÜRÜNLERİ**

1. KİTAP

YÜZ

Güzelliğinizi ve Gençliğinizi Koruyan

DOĞAL KENDİN YAP

(DIY) KOZMETİK ÜRÜNLERİ

1. KİTAP

Dakota Dulton

Çeviren : Meral Alison

Dakota Dulton tarafından yayınlanmıştır, 2022.

Bu kitabın hazırlanmasında her türlü önlem alınmış olmakla birlikte, yayıncı burada yer alan bilgilerin kullanımından kaynaklanan hatalardan, eksikliklerden veya zararlardan dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.

YÜZ

GÜZELLİĞİNİZİ VE GENÇLİĞİNİZİ KORUYAN DOĞAL KENDİN YAP (DIY) KOZMETİK ÜRÜNLERİ

1.KİTAP

İlk Baskı. Şubat, 2022.

Telif Hakkı © 2022 Dakota Dulton.

Yazan: Dakota Dulton / Çeviren: Meral Alison

İçindekiler

[Baş sayfa](#)

[Copyright](#)

[Giriş](#)

[Cilt tipi nasıl belirlenir ve cildinize uygun bakım nasıl yapılır?](#)

[Yaşam tarzı ve cildimiz](#)

[Aloe vera kırısklıklarla nasıl savaşır?](#)

[Sıkılaştırıcı ve gençleştirici pirinçli yüz maskeleri](#)

[Limonlu yüz maskeleri](#)

[Yüzünüz için kırısklıklar ve aknelere savaşmada kayısı yağı](#)

[Yüzünüz için argan yağı: uygulamaları ve faydalı özellikleri](#)

[Avokado yağlı yüz maskeleri](#)

[Kırısklıklarla savaşmada hindistan cevizi yağı](#)

[Ev yapımı gündüz ve gece yüz kremleri](#)

[Hyalüronik asit—kozmetikteki uygulamaları](#)

[Buzla yüz germe\(lifting\)](#)

[Yüz için kırısklık karşıtı jojoba yağı](#)

[Lavanta esansiyel yağı— yüz bakımında kullanımı](#)

[Yüz bakımında makademya yağı](#)

[Yüz bakımında A vitamini](#)

[E vitamini yüz bakımında nasıl kullanılır?](#)

[Kozmetolojide beyaz kil: yüz bakımında kullanımı](#)

[Neden gece yüz kreminde ihtiyaç duyarsınız?](#)

[Diğer kitaplar](#)

Giriş

Bu kitap yüzüne uygun şekilde bakım yapmayı, geliştirmeyi, cildini korumayı ve mümkün olduğunca uzun süre güzellik ve gençlik isteyen genç yaş grubuyla birlikte 25+, 30+, 40+, 50+ ve 60+ yaşlarındaki tüm kadınlar içindir! Kitabın içeriğinde bunu tam anlamıyla başarmanıza yardımcı olacak birçok tarif ve ipucu bulacaksınız! Doğal tariflerin pek çok avantajı vardır; doğal ürünlerde, her şeyden önce, maksimum fayda sağlayan malzemeler kullanılır. Belli durumlarda, doğal tarifler cildinize kozmetik mağazalardan satılan aldığınız ürünlerden çok daha fazla yardımcı olabilir.

1. Kitap: Yüz, hangi tip cilde sahip olduğunuzu, cildinize ne tür doğal bileşenlerin ve kişisel gıdaların iyi geleceğini belirlemenize yardımcı olacaktır. Kitapta her cilt tipi için birçok 'Kendin Yap (DIY)' doğal kozmetik ürünleri tariflerini bulacaksınız: gündüz veya gece kremleri, yüz maskeleri, peelingler, tonikler, serumlar, losyonlar—hepsi yalnızca doğal ürünlerden yapılmıştır! Kitaptaki tariflerin hepsi kanıtlanmıştır ve bu tarifleri başka bir yerde bulmanız hemen hemen imkânsız! Kleopatra gibi kadim güzelliklerden güzelliğin ve gençliğin sırlarını öğrenin. Genç ve güzel olun!

Dakota Dulton

Dip-not:

1. Kitap: **Yüz**'ü aşağıdaki kitaplar takip edecektir.
2. Kitap: **Saç**,
3. Kitap: **Vücut**,
4. Kitap: **Eller ve Tırnaklar**.

Cilt tipi nasıl belirlenir ve cildinize uygun bakım nasıl yapılır?

Dört cilt tipi vardır: kuru, normal, yağlı ve karma. Bu cilt tiplerinden her birisi sebunum ne kadar aktif olarak salgılandığına bağlıdır. Bu indikatör cildin görünümü, gözeneklerin sayısı ve görünürlüğü, yaşlanma hızı ve kırışıklıkların oluşumuyla ilişkilidir.

Ne tür bir cilde sahip olduğunuzu öğrenmek için şu basit deneyi yapabilirsiniz. Yüzünüzü bildiğiniz bir temizleyiciyle (tercihen nazik bir jel veya yumuşak bir köpükle) temizleyin. Ardından, havluyla ovalamadan kurulayın ama henüz herhangi bir krem sürmeyin. 2 saat sonra cildinize ince bir kâğıt peçete uygulayın. Sonrasında, peçeteyi alın, burun, yanaklar ve çene bölgenize hafifçe bastırın.

- Şimdi peçeteyi bir ışık altında değerlendirin:
- Peçetede hiç sebunum/yağlı leke izi yoksa, cildiniz kurudur.
- Peçetenin her yerinde soluk izler varsa, cildiniz normaldir.
- Belirgin izler görünüyorsa, yağlı bir cildiniz var demektir.
- Yalnızca alın, burun ve çene bölgesinde belirgin izler varsa, karma bir cildiniz var demektir.

Kuru cildin bakımı nasıl yapılır?

Kuru cilt her zaman mat, narin ve ince görünür. Sivilceler ve iltihaplanmalar nadiren görülür ama kırışıklıklar gençlik dönemlerinde de ruh halini bozabilir. Bu tür cilt ani iklim değişikliğine, olumsuz hava koşullarına (kuvvetli rüzgâr veya don) çok iyi tepki vermez.

Yanlış seçilen kozmetik ürünleri nedeniyle ciltte tahriş ve soyulma meydana gelebilir. Cilt çeşitli nedenlerden dolayı kurur: genetik, yağ ve A, C ve P

vitaminlerinin eksikliği gibi.

Kuru cilde sahip kişiler kozmetik ürünlerini seçerken dikkatlice düşünmeli ve kendilerine özellikle soğuk mevsimde dikkat etmelidirler.

Kuru cildin temizlenmesi

- Cildinizi her temizleyiştin sonra mutlaka nemlendirici kullanın—bu, koruyucu bir bariyer oluşturur.
- Kozmetik ürünlerinizin alkol içermediğinden emin olun. Alkol cildi kurutur.
- Soğuk mevsimlerde yoğun dokulu kremleri tercih edin.
- Yaz aylarında nemlendirici emülsiyonları ve losyonları kullanmayı unutmayın.
- Maskeler haftada 2-3 defadan fazla uygulanmamalıdır. Temizleyici, gözenek küçültücü ya da yağlarla mücadele eden maskeler sizin cilt tipinize uygun değildir.
- Ev yapımı maskeler yaparken süzme peynir (cottage cheese), ekşi krema, süt veya bal gibi nemlendirici ürünleri tercih edin.

Kuru ciltler için ev yapımı maske tarifleri:

- **Bal maskesi:** 1 çay kaşığı bal ile 1 çay kaşığı yağlı sütü beyazlaşana kadar birbiriyle iyice yoğurun.
- **Orman meyveleri (berry) maskesi:** 3-4 adet çilek veya ahududunu doğrayın ve 1 çay kaşığı ekşi kremayla karıştırın.
- **Süzme peynir maskesi:** 1 yemek kaşığı süzme peynir ile 1 çay kaşığı bitkisel yağ pürüzsüz hale gelinceye kadar karıştırın.

Her maskeyi cildinizde 10-20 dakika tutun. Yüzünüzü ılık su veya yüz için üretilen kozmetik bir sütle yıkayın.

Dekoratif kozmetikler

- Kremse fondötenleri seçin. Pudra fondötenler kuruluğu ve peeling etkisini öne çıkarır.
- İnce göz kapağı cildine krem göz farları (gölgeleyiciler) iyi gelir.
- Tonunuza uygun nemlendirici bir makyaj bazı veya kremi uygulayın.
- Güneşli havalarda SPF'si (güneş koruma faktörü) en az 10 olan ürünleri kullanın.

Normal cildin bakımı nasıl yapılır?

Normal cilt, orta dereceli yağ bezleri ile karakterize edilir. Taze ve temiz görünür, gözenekler dikkat çekmez ama çoğunlukla dış faktörlerin etkisiyle oluşan, nadiren de olsa, inflamasyon ve soyulma görülür. Eğer normal bir cildiniz varsa şanslısınız! Normal cilde sahip olmak son derece nadir bir durumdur.

Normal cilde sahip olanlar için küçük bir tavsiye: aşırıya kaçmayın. Yüzünüzü düzenli olarak yıkayın, cildinizi nemlendirin ve haftada 2-3 kez maske veya peeling uygulayın. Yüzün mevcut durumuna ve iklim koşullarına bağlı olarak kuru veya yağlı ciltlere uygun maskeler kullanın. Unutmayın: Soğuk mevsimde ek gıdalar faydalıdır ama sıcak havalarda daha derin bir temizlik gerekir. Yine de çok yağlı kremleri veya alkol bazlı losyonları aşırı kullanmayın.

Yağlı cildin bakımı nasıl yapılır?

Yağlı cildin temel özelliği: yağ bezlerinin çok aktif çalışmasıdır. Bu nedenle, yüzü yıkadıktan birkaç saat sonra yüz parlamaya başlar. Özellikle alın, burun ve çene bölgesindeki gözenekler genişler. Sivillceler ve siyah noktalar da nadir görülen bir durum değildir.

Ancak yağlı cildin çok büyük bir avantajı vardır—daha yavaş yaşlanır! Ciltten salgılanan sebum, nemin buharlaşmasını önleyen ve zararlı maddelerin dışarıdan girişini engelleyen koruyucu bir film oluşturur.

Yağlı cildin temizliği

- Sabah ve akşam yzünüzü yıkayın. Gözeneklerin daha derinlemesine temizliği için özel bir fırça veya sünger kullanabilirsiniz.
- Süper güçlü yüz temizleyicilerini sıklıkla kullanmayın—bu, cildin kurummasına sebep olabilir. Ayrıca, agresif maruziyete yanıt olarak yağ bezleri daha da aktif çalışmaya başlayacaktır.
- Sivilcelerinizi sıkmayın. İltihaplanma alkol, salisilik asit solüsyonu veya çay ağacı yağı ile tedavi edilebilir.
- Scrub veya peelingleri haftada 1 veya 2 kere ve akşamları yzünüzü yıkadıktan sonra uygulamak en iyisidir.
- Yıkamanın sonunda yzünüzü soğuk suyla durulayın. Soğuğun etkisi altında gözenekler küçülür, daha az fark edilir hale gelir ve gün içinde yzünüz daha az parlar.

Yağlı cildin bakımı

- Yoğun kremler yerine hafif nemlendirici emülsiyon, jel veya losyonları tercih edin.
- Cildi temizlemek, gözenekleri daraltmak ve inflamasyonu hafifletmek için haftada 3 kereden fazla maske uygulamayın.
- Nemlendirmeyi unutmayın—yumuşatıcı maskelerin 2 haftada bir uygulanması yeterlidir.
- Zayıf asitler (taze sıkılmış limon veya orman meyvelerinin suları) ve antibakteriyel maddeler (bal, çay ağacı yağı) yağlı cilt maskeleri için iyi bileşenlerdir.

Yağlı ciltler için ev yapımı maske tarifleri:

- **Protein maskesi:** Yumurta beyazını çok iyi bir köpük haline gelinceye kadar çırpın. Ardından, ½ çay kaşığı limon suyuyla karıştırın. Maskeyi, 15-20 dakika kadar yzünüzde bekletin. Bu,

gözenekleri daraltacak ve yağlanmadan dolayı oluşan parlaklığı ortadan kaldıracaktır.

- **Ekşi yoğurt maskesi:** Yoğurdu pamuklu kulak çubuğuyla yüzünüze sürüp, 15-20 dakika bekletin. Bu, yağlı cildi kurutacaktır.
- **Çay maskesi:** 5 yemek kaşığı yeşil yapraklı çayı çok ince toz haline getirip, 2-3 yemek kaşığı ekşi yoğurtla karıştırın. Karışımı 10-20 dakika yüzünüzde bekletin. Ardından, ılık suyla durulayın.

Karma cildin bakımı nasıl yapılır?

Karma cilt en sık görülen cilt türüdür. Bu cilt tipinde, genellikle, T-bölgesi (alın, burun, çene) yağlı cildin tüm belirtilerine sahiptir: sivilceler, genişlemiş gözenekler, parlaklık gibi. Ayrıca, göz çevresi ve yanaklar da hassas, ince ve kurumaya eğilimlidir. Dolayısıyla, bakım yöntemlerinin birleştirilmesi gerekecektir.

Yumuşak temizleyicileri seçin: jeller, hidrofilik yağlar, köpükler gibi. Bu şekilde, yüzün parlak bölgeleri nazikçe temizlenecek ve yanaklar kurumayacaktır. Yüzünüz için biraz krem ve fondöten kullanabilirsiniz. Sıkılaştırıcı ve temizleyici maskeleri sadece T-bölgesine uygulayın. Kuru cilt bölgeleriniz için besleyici maskeleri tercih edin.

Yaşam tarzı ve cildimiz



Aşağıdaki kurallar cildinizin güzelliğini ve sağlığını korumanıza yardımcı olacaktır:

- Duş alırken, banyo yaparken veya yıkanırken, sıcak veya soğuk su yerine ılık su kullanın—sıcak su, gözeneklerin genişlemesine ve kuruluk oluşmasına yol açar; soğuk su ise kan damarlarının daralmasına ve kandaki mikro dolaşımın bozulmasına neden olabilir.
- Siyah noktaları ve sivilceleri asla sıkmayın—bu, cildi enfekte edebilir, yara izine sebep olabilir.
- Akıllı telefon gibi yüzünüzle temas eden cihazları düzenli olarak temizleyin.

- Uyumken cildinizin kirlenmesini önlemek için yastık kılıflarınızı sık sık değiştirin.
- Gıdının ve boyundaki kırıxıklıkların ortaya çıkmasını önlemek için alçak bir yastıkta sırt üstü uyumanız tavsiye edilir.

Dolayısıyla, maksimum sonuç elde etmek için aşığıdaki önerilere bağlı kalmalısınız:

1. Kötü alışkanlıklarınızdan vazgeçin. Sık alkol tüketimi cildin kan akışını olumsuz yönde etkiler. Bu, cildin neminin ve beslenmesinin zarar görmesi anlamına gelir. Sigara içmek de aynı etkiye sahip olmasının yanında tütün dumanı, erken yaşlanma belirtilerinin ortaya çıkmasıyla alakalı olan kolajen ve elastini de yok eder.
2. Diyetinize bol miktarda sebze ve meyveyle birlikte iyi yiyecekler ekleyin. Yeterli miktarda doymamış yağ asitleri, omega-3 aldığınızdan emin olun. Hızlı karbonhidrat ve şeker kullanımınızı sınırlayın (bunlar cildin yaşlanma sürecini hızlandırabilir). Sebze ve meyveler yaşlanmayı yavaşlatan antioksidanlar içerir. Bu antioksidanlar cildi iyileştirir, nemlendirir ve pürüzsüzleştirir. Cildin elastikiyetine katkıda bulunan omega-3 yağları yağlı balıklarda (uskumru, sardalya, somon), cevizde ve sığır etinde bulunur.
3. Günde en az 7-9 saat uyuyun. Uyku eksikliği cildin rengini etkiler— toprak rengi gibi bir renge dönüşmesine sebep olabilir. Ayrıca, göz altlarında koyu halkaların veya torbaların da oluşmasına da sebebiyet verebilir.
4. Stresten uzak durmaya çalışın. Hayattaki stresli durumların sayısını etkileyemeyiz ancak onlara vereceğimiz tepkileri değiştirebiliriz. Temiz havada yürümek ve nefes egzersizleri yapmak olumsuz olaylara daha sakin tepki vermenize yardımcı olabilir.
5. Haftanın en az birkaç günü bir fiziksel aktiviteye katılın. Bu, kan dolaşımını iyileştirip toksinlerin atılmasına ve stresi hafifletmeye yardımcı olur.

Aloe vera kırışıklıklarla nasıl savaşır?



Aloe suyu yüze, boyun ve dekolte bölgesine son derece faydalıdır; kırışıklıklara karşı özellikle etkilidir. Aloe suyu sadece kozmetolojide kırışıklıklara ve cildi gençleştirmeye are olarak değil aynı zamanda tıbbi amaçlar için de kullanılır—birtakım hastalıklarda da oldukça faydalıdır: sedef hastalığı (psoriasis), egzama, püstüler lezyonlar gibi.

Aloe veranın başka hangi harika özellikleri var?

- Aloe suyu cilt ve sa için son derece faydalı olan birçok vitamin ve besin—zellikle, B vitaminleri, askorbik asit, retinol, demir— içerir.
- Cildin derin katmanlarını gerekli elementlerle besleyebilir, satüre edebilir (dozurabilir). Bu, gerekli tüm bileşenleri bu katmanlara

"ileten" aynı zamanda cilt hücrelerini yenileyip nemlendiren ve yapılarının yenilenmesine yardımcı olan bir madde olan "allantoin" sayesinde mümkündür.

- Cildin derinlemesine temizlenmesine yardımcı olur. Gözenekleri sıkılaştırıp çok iyi temizler. Aloe suyunu, bu nedenle, sorunlu cilt bakımında kullanmak iyidir.
- Aloe bitkisinin suyu, cildin elastikiyetinin anahtarı olan kolajenin daha fazla üretilmesine yardımcı olur. Bu, kırışıklıkların azalmasına destek olduğu anlamına da gelir. Ayrıca, hücrelerdeki su dengesinin korunmasına, dokuların yenilenmesine ve metabolik süreçlerin hızlandırılmasına da yardımcı olur.
- Aloe suyu inflamasyonu hafifletir, cildi dezenfekte eder. Bu bitki mükemmel bir antibakteriyel ve antifungal ajan olarak bilinir.
- Aloe bazı alerjik belirtileri hafifletebilir.

Muhteşem aloe bitkisinin mucizevi suyu yüz için gerçek bir hediyedir. Gençleştirici ve kırışıklıklar üzerindeki etkisinin yanı sıra, genellikle, cildi iyileştirir. Bu yüzden, bu şahane doğal ilacın kullanıcılar tarafından inanılmaz sayıda değerlendirmeleri yapılmıştır.

Kullanılması uygun olmayan durumlar ve yan etkileri:

Aloe yaprağı suyunun kırışıklıklarla mücadelede yardımlarının ve diğer birçok dikkate değer iyileştirici özelliklerinin olmasına rağmen, kullandığınız herhangi bir ilaç gibi, kullanılması uygun olmayan durumları olabilir. Bu madde, aloe suyuna karşı bireysel intoleransı olan kişilerin yüz ve vücudunun diğer kısımlarında kullanılamaz.

Aloe Vera Yüz Maskesi Tarifleri:

Aloe suyu hem saf haliyle hem de yüz maskesinin bir bileşeni olarak başarıyla kullanılabilir. Bu bitkiyi kullanırken bu iki yöntemi birleştirirseniz daha iyi olabilir. Şöyle ki, aloe vera suyunu kırışıklıklarınız için haftada 1 kez maskelerinizde ve haftada 2-3 kez de sorunlu bölgelerinizi nemlendirmede kullanabilirsiniz.

Aşağıdaki kırıxıklırlara karşı mükemmel işe yarayan aloe içeren yüz maskeleri tariflerine göz atabilir, onları deneyebilirsiniz!

Yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yardımcı olan maske:

Malzemeler:

- aloe vera suyu (1 çay kaşığı)
- bal (2 çay kaşığı)
- yağ—buğday tohumu yağını seçin (1 yemek kaşığı)
- tuz (1 çay kaşığı)
- yumurta (1 adet)

Listedeki tüm malzemeleri karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı, göz çevresindeki alanı unutmadan, yüzünüze eşit şekilde uygulayıp, 15-20 dakika bekletin. Ardından, maskeyi pamuklu bir bezle silerek çıkarın ve ılık suyla durulayın. Son adımda ise, nemlendirici içerikli bir krem uygulayın.

Bu maske sadece yaşlanma karşıtı değil, aynı zamanda canlandırıcı bir etkiye de sahiptir—derin cilt katmanlarını beslemenizi sağlar. Aloe içeren bu maske derin kırıxıklırlara karşı etkilidir.

Aloe + süzme peynir + bal:

Malzemeler:

- aloe yaprağı suyu (2 yemek kaşığı)
- süzme peynir—ev yapımı en iyisidir (1 yemek kaşığı)
- bal (2 çay kaşığı)

Karışım 20 dakika kadar yüzde tutulmalı, ardından ılık suyla yıkanmalıdır. Maskenin uygulanması sonrasında cilt gergin ve elastik görünecektir. Bu

maske, fazla belirgin olmayan kırışıklıklarla baş etmenize yardımcı olacaktır.

Aloe suyu + yağ:

Malzemeler:

- aloe suyu (2 yemek kaşığı)
- bitkisel yağ (1 yemek kaşığı)

Maske 30 dakika boyunca yüzünüzde kalmalıdır. Bu tarif, yaşa bağlı ciltler için harikadır—cildi daha da yumuşatır, nemlendirir ve cildin iyi durumda kalmasına yardımcı olur.

Aloe + yumurta sarısı + süt:

Malzemeler:

- yumurta sarısı (1 adet)
- aloe vera jeli (2 yemek kaşığı)
- süt (2 yemek kaşığı)

Tüm malzemeleri birbirleriyle iyice birleşene dek karıştırın. Yüzünüzde 20 dakika kadar bekletin. Eğer kuru cilde sahipseniz sütü doğal yoğurtla değiştirebilirsiniz. Bu tarif, küçük kırışıklıkları olan her türlü cilt içindir.

Aloe + avokado + bitkisel yağ:

Malzemeler:

- ezilmiş aloe yaprakları (1 yemek kaşığı)
- avokado püresi (1 yemek kaşığı)
- yağ—zeytin yağı önerilir (1 yemek kaşığı)

Tüm malzemeleri karıştırın, ardından yüzünüze sürüp 15-20 dakika bekletin. Sonrasında, ılık suyla yıkayın. Maskenin bileşiminde yer alan zeytinyağı yaşa bağlı cilt değişikliklerine karşı mücadelede önemli bir bileşendir—besinlerin derin cilt katmanlarına ulaşmasına yardımcı olur.

Aloe vera suyu + bal:

Malzemeler:

- aloe yapraklarının suyu (1 yemek kaşığı)
- önceden ısıtılmış bal (2 yemek kaşığı)

Elde ettiğiniz maskeyi yüzünüzde 15 dakika bekletin, akabinde, yüzünüzü iyice yıkayın. Bu tarif küçük kırışıklıklarla mükemmel bir şekilde mücadele etmekle kalmaz; aynı zamanda, güzel bir ten rengini korumanıza da olanak tanır. Bu maske, cildin yaşlanma belirtileriyle savaşmaya yardımcı olan en etkili maskelerden birisidir.

Sonucun fark edilmesi için burada listelenen maskeler haftada 2 kez uygulanmalıdır. Ev yapımı maskeler mağazadan satın alınanlar kadar kullanışlıdır. Cildinizin sağlıklı ve çiçek açan görünümünü korumaya devam etmesi için ona sürekli bakım yapmanız gerekir.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>