

Srednja zdravstvena šola Celje

ČE NE VEŠ... VPRAŠAJ BABICO

Avtorice :

Špela FAJDIGA, 3.kt
Tjaša KUDER, 3.kt
Tina MAK, 3.kt

Mentorici:

Marija BEC dipl.med.s., KT
Tanja LESKOVŠEK dipl.med.s., KT

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2007

ČE NE VEŠ...VPRAŠAJ BABICO

Šifra: babica

Razred/ letnik: 3. letnik

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2007

1. KAZALO

1. KAZALO	3
KAZALO SLIK.....	4
KAZALO GRAFOV	5
2. POVZETEK	6
3. UVOD	7
4. KAKO SE JE ZAČELO?	8
4.1 STARI VEK	8
4.2 SREDNJI VEK.....	9
5. TIP KOŽE	10
5.1 Normalna koža	10
5.2 Mastna koža.....	10
5.3 Suha koža	10
5.4 Zrela koža.....	10
5.6 Občutljiva koža	11
5.7 Aknasta koža	11
6. PRIPRAVKI ZA NEGO OBRAZA	12
7. KOZMETIČNO AKTIVNE SNOVI	13
7.1 VITAMINI	13
7.2 KOLAGEN.....	14
7.3 ALFA HIDROKSI KISLINE (AHA)	14
8. RECEPTI ZA NEGO DOLOČENEGA TIPA KOŽE	15
8.1 Pripravki za normalno kožo	15
8.2 Pripravki za mastno kožo	17
8.3 Pripravki za suho kožo	19
8.4 Pripravki za zrelo kožo.....	21
8.4.1 GUBE	22
8.4.2 PEGE	22
8.5 Pripravki za občutljivo kožo	23
8.6 Pripravki za aknasto kožo	24
9. DELOVANJE ŽIVIL NA KOŽO	25
10. TUDI ME SMO PREIZKUŠALE	28
10.1 Prva dijakinja.....	28
10.2 Druga dijakinja	29
11. REZULTATI ANKETE	31
12. ZAKLJUČEK.....	35
13. LITERATURA.....	36
14. PRILOGE	37
14.1. ANKETA	37

KAZALO SLIK

Slika 1: Čiščenje obraza	11
Slika 2: Maska oz. piling.....	12
Slika 3: Pripomočki za kozmetično nego	16
Slika 4: Parna kopel obraza.....	18
Slika 5: Priprava maske za obraz	20
Slika 6: Živila, ki jih uporabljamo za nego obraza	22
Slika 7: Kamilice.....	25
Slika 8: Peteršilj	26
Slika 9: Kopriva	26
Slika 10: Limona	26
Slika 11: Jabolka	27
Slika 12: Pomaranče.....	27
Slika 13: Korenček.....	27
Slika 14: Živila za nego obraza.....	30

KAZALO GRAFOV

Graf 1.....	31
Graf 2.....	32
Graf 3.....	32
Graf 4.....	33
Graf 5.....	34

2. POVZETEK

Če ne veš, vprašaj babico. Ta modrost je nekoč veljala v mnogih družinah, saj je babica znala svetovati, ko je šlo za male ali velike tegobe bližnjih. Poznala je na pretek receptov za hitro učinkujoča domača sredstva. Njeno praktično znanje ni bilo omejeno samo na vračanje zdravja, pripravljene je imela prebrisane nasvete in zvijače za vsa področja vsakdanjega življenja. Tako je vse uspevalo kot s čarobno močjo – denimo slasten recept za peko, priprava čaja proti kašlju ali izdelava dišeče maske za obraz. Na srečo vse to koristno znanje ni šlo v pozabo. Poiskale in preizkusile smo navodila za pripravo, ki so vsakomur razumljiva, tako so tudi predstavljena v raziskovalni nalogi.

S pomočjo ankete pa smo ugotavljale, kako poznajo možnosti uporabe domačih izdelkov naše vrstnice. Rezultati so zanimivi in pričakovani.

3. UVOD

Vsak si želi lepo, čisto kožo. To dosežemo z vsakdanjo nego, vendar so kozmetični izdelki za mlade velik strošek. Zato smo s pomočjo raziskovalne naloge poskušale izvedeti ali mladi poznamo načine, kako se tem stroškom izogniti. Zanimalo nas je, če z uporabo živil v kozmetične namene pridemo do enakih rezultatov in če bi bila te vrste kozmetika res cenejša. Poiskale smo recepte in ugotavljale, ali je čas priprave in izvedbe nege obraza z domačimi pripravki bistveno drugačen od priprave in izvedbe nege z industrijsko kozmetiko. Želele pa smo izvedeti, koliko o tem vedo naši vrstniki in kakšno je njihovo mnenje.

Rešitev problema:

Hipotezi:

- nega obraza z domačimi pripravki je cenejša od nege z industrijsko pripravljeno kozmetiko,
- mladi ne poznajo načinov priprave živil za nego obraza.

Metode:

- pripravile smo preizkus, s katerim smo ugotavljale, ali je negovanje kože z pripravki iz živil cenejše in enako učinkovito kot nega z industrijskimi izdelki oz. preparati;
- anketa;
- obdelava podatkov.

4. KAKO SE JE ZAČELO?

Ljudje, ženske verjetno nekoliko bolj kot moški, se že tisočletja trudijo doseči lepotni ideal, popoln videz, iz svoje od boga dane zunanosti želimo narediti najboljše, kar je mogoče. Cilj teh prizadevanj pa je že tisočletja enak: ugajati sebi, drugim, predvsem pa nasprotnemu spolu.

Aromatična olja in dišave se uporabljajo že tisočletja, bile so del verskih obredov in ceremonij v Starem Egiptu in Grčiji, Rimljani pa so jih razkošno vliвали v kopeli in fontane ter z njimi mazilili celo orožje.

4.1 STARI VEK

Glavne značilnosti kozmetike starega Egipta

- Spoznavanja o uporabi kozmetičnih izdelkov so starejša od zgodovinskih zapisov. O tem pričajo najdbe v grobnici faraonov, ki so stare okrog 7000 let.
- Stari Egipčani so kozmetiko povezovali z medicino. O tem priča zapis Papyrus Ebers iz leta 1550 pred n. št., kjer so navedeni kozmetični predpisi skupaj z medicinskimi recepti. Tu so navedeni pripravki za zmanjševanje gub, za čiščenje zob, za kopanje, šminkanje, friziranje, za odpravljanje neprijetnega vonja in odvečnih dlak. Pripravki vsebujejo snovi živalskega, rastlinskega in mineralnega izvora.
- Poleg dekorativne kozmetike je bila v starem Egiptu razvila tudi higienska kozmetika, ki je v glavnem obsegala umivanje telesa in masažo ob uporabi dišečih kopeli, olj in dišav.

Kozmetiko pri starih Grkih

Tudi stari Grki so kozmetiko povezovali z medicino. Skrbeli so za čisto telo in poudarjali lepoto. Kozmetične pripravke so kupovali pri »farmakopolih« (zdravnikih, ki so izdelovali zdravila in kozmetične pripravke). Zdravnik Hipokrat je opisal sredstva za lepšanje obraza, za zmanjševanje gub, proti izpadanju las, proti sončnim pegam, za odstranjevanje odvečnih dlak, za masažo in dišave. Grški filozof Teofrast opisuje 500 rastlin, ki se lahko uporabljajo za zdravljenje, barvanje in kot dišave.

Kozmetika v starem Rimu

V Rimskem cesarstvu je kozmetika doživela velik razcvet predvsem zato, ker je v Rim prihajalo veliko grških zdravnikov, filozofov in enciklopedistov. Tu so nastale prve znanstvene razprave o kozmetiki. Diskurid, osebni zdravnik cesarja Nerona, je okrog leta 50 napisal učbenik za farmakologijo, v katerem se nahajajo tudi predpisi za kozmetiko. Stari Rimljani so uporabljali dišave, rdečila za lica, tekoče pudre, obliže prepojene s smolo in kolofonijo za odstranjevanje dlak in barve za lase, ki so jih uporabljali tako ženske kot moški. Znane so tudi maske za obraz, ki so jih zjutraj sprali z vodo ali emulzijo oslovskega mleka in vode. Izdelovali so tudi dve vrsti zelo alkalnih mil, ki sta bila predvsem namenjena svetlenju las. [5]

4.2 SREDNJI VEK

Vpliv krščanstva na kozmetiko

V srednjem veku so ljudje opuščali higienske navade in uporabo kozmetičnih pripravkov. To je veljalo za večino evropskih krščanskih dežel. Veljalo je prepričanje, da je poudarjanje lepote delo hudiča in da je ustvarjanje lepote tam, kjer je narava ni ustvarila, prevara. Prav tako so poudarjali, da kozmetika ni povezana z medicino, ker ne zdravi.

Kozmetiko v islamskih deželah

V islamskih deželah je kozmetika cvetela tudi v srednjem veku, saj so tam še posebno cenili lepoto žene, umivanje telesa, zob in ust pa je bilo obredno opravilo. [5]

4.3 NOVI VEK

Kozmetike v obdobju renesanse

Razvito meščanstvo na veliko uporablja dišave, dekorativne izdelke, kreme... Vendar pa je osebna higiena na zelo nizki ravni.

Kozmetiko v 17 stoletju

V 17 stoletju je bila kozmetika zelo priljubljena in je veljala za mejno področje z medicino. V tem obdobju je nastalo mnogo knjig s področja kozmetike. Vse opisujejo kako ohraniti lepoto in zdravje.

Lepota cesarice Sisi

Cesarica Elizabeta Avstrijska se je veliko raje kot dvornim dolžnostim posvečala lepotni negi. Veljala je za eno najlepših žensk svojega časa. Njen ponos so bili lasje, ki so ji segali do peta, njihovi negi pa je namenjala več ur dnevno. Prav tako strogo je bedela nad svojo postavo, ki jo je vzdrževala z dietami in športom: pri velikosti 172cm je tehtala pičlih 50kg, pas pa si je prevezovala na 56cm. Če s svojim videzom kljub vsemu ni bila zadovoljna, včasih celo ni izpolnjevala svojih reprezentančnih dolžnosti.

Dobra splošna izobrazba

Ženske prejšnjih rodov so bile večje pripravljane lepotnih sredstev in izvrstno poučene o tem.

V 16. in 17. stoletju so bila obširna teoretična in praktična znanja o lepotilnih sredstvih in njihovi pripravi sestavni del izobrazbe mladih žensk v boljši družbi. Na dvorih so imeli posebne sušilnice za zdravilne rastline. V hišnih laboratorijih pa so pripravljali zdravilna in lepotilna sredstva. A tudi od »navadnih« gospodinj se je pričakovalo, da znajo poleg okusne hrane same pripraviti tudi učinkovita lepotilna sredstva.

Ker se lepotni ideal spreminja iz generacije v generacijo, je naše iskanje in stremljenje nikoli dokončana zgodba, ki zelo buri domišljijo, v tem primeru domišljijo kozmetične industrije, katere nagel razvoj se je začel ob koncu 19. stoletja.

To pa še zdaleč ne pomeni, da kozmetika pred tem ni obstajala.

Naš cilj je predstaviti kako lahko s pridom uporabljamo za nego svoje kože, pripravke oz. sestavine, ki jih najdemo doma. Bodisi na vrtu, v hladilniku... Da bi te informacije kar najbolj s pridom uporabili, moramo poznati kakšno kožo imamo. [5]

5. TIP KOŽE

DOLOČITE SVOJ TIP KOŽE

Da bomo lahko zadostili individualnim potrebam naše kože, moramo najprej ugotoviti, kakšen tip kože imamo. Približno 3 do 4 ure po umivanju si na obraz pritismo fin svilen papir. Pri normalni in suhi koži na papirju ni videti nobenih ali skoraj nobenih sledov maščobe, pri mastni koži so sledovi maščobe povsod po papirju. Pri mešani koži so sledovi vidni samo na področjih čela, nosu in brade. Če se nagiba k temu tipu kože, negujte predvsem občutljive suhe dele na licih in okrog oči s pripravki za suho kožo. Če želimo tudi za mastnejše predele narediti kaj dobrega, jih negujemo s sredstvi za mastno kožo. [1]

5.1 Normalna koža

Normalna koža je napeta, gladka, ima majhne pore in je čista. Je dovolj mastna in vlažna ter je dobro prekrvavljena. Če imate tako neproblematično kožo, smo lahko srečni, nikar pa zato ne zanemarite njene nege. [4]

5.2 Mastna koža

Značilen prepoznavni znak mastne kože je oljnat sijaj, v katerem »zasije« ves obraz. Koža je debela in praviloma na občutljiva. Značilne so tudi velike kožne pore, ki se zaradi povečanega izločanja loja rade mašijo; neredko se iz njih razvijejo nečistoče na koži. Za mastno kožo sta posebej pomembna skrbno čiščenje zjutraj in zvečer ter čistilna vodica. Sredstva pa nikoli ne smejo biti agresivna, saj bi to še spodbudilo izločanje loja. [1]

5.3 Suha koža

Žleze lojnice pri suhi koži ne izločajo dovolj maščob, zaradi česar koža ni dovolj prožna. Napenja jo, je brez leska in deluje obremenjeno, primanjkuje ji elastičnosti. Čeprav tanka koža s finimi porami deluje nežno, je na otip hrapava in se rada lupi. Poleg tega je občutljiva za vremenske vplive, njena obrambna sposobnost je zmanjšana. Starejša koža rada rdeči, drobne žilice popokajo. [4]

5.4 Zrela koža

Staranje je naraven proces, ki ga velja sproščeno sprejemati. Leta tudi na koži puščajo vidne sledi. Nastajajo gubice in gube, vezna moč tkiva popušča. Zaradi določenih razmer se lahko ta proces pospeši, na primer z izdatnim sončenjem, zaradi pomanjkljive lepotilne nege ali nezdravega načina življenja s premalo spanja in gibanja ter preveč alkohola in nikotina. [1]

5.6 Občutljiva koža

Občutljiva koža se nagiba k nepredvidljivim odzivom na vremenske vplive, določene negovalne izdelke in stres ter daje občutek napetosti. Zaradi popuščanja napetosti žilnih sten se na licih in nosu pogosto kažejo razširjene žilice; povrhu so vidne rdečica in rdeče lise. Takšna pordela, razdražena koža najprej potrebuje pomirjajočo nego, ki umirja draženje in ji spet da dihati. Parne kopeli za obraz so tu prepovedane. [1]

5.7 Aknasta koža

Pri hudih aknah je zdravljenje potrebno ne le iz kozmetičnih, temveč tudi iz medicinskih razlogov. V vsakem primeru velja načelo: mozoljev in ogrcev ne stiskajte s prsti! Namesto tega čistite kožo na obrazu z blagimi tinkturami. Pomagajo tudi parne kopeli, inhalacije in obloge z naravnimi sredstvi. [4]



Slika 1: Čiščenje obraza

6. PRIPRAVKI ZA NEGO OBRAZA

ČISTILNO MLEKO – s kože odstrani ličila, odvečne maščobe in nečistoče, hkrati pa jo oskrbi z vlago, kožo mehča in ji daje prožnost

TONIK – pomirja kožo, zapre pore in vzpostavi normalen pH

PILING – odstrani odmrle celice in ostalo nečistočo iz obraza ter pospeši naravno luščenje kože

OBLOGE – kot že ime pove, pomeni položiti obkladke s hranilnimi snovmi (sadje, zelenjava, zdravilne rastline...) ali z farmacevtskimi pripravki. Obloge so propustne in z njimi na površini kože ne napravimo neprepustnega sloja.

MASKE – kožo nepropustno zaprejo. Snovi, ki jih nanašamo na obraz se na njem strdijo in ne dopuščajo nobene mimike ali gibanja obraznih mišic.

KREMA – kožo navlaži, ji povrne hranilne snovi in maščobo [4]



Slika 2: Maska oz. piling

7. KOZMETIČNO AKTIVNE SNOVI

Za dobro počutje in lepoto moramo naši koži nuditi poleg zgoraj navedenih pripravkov tudi npr:

- proteini; kolagen
- ogljikovi hidrati
- vitamini
- minerali
- AHA kisline
- ...

7.1 VITAMINI

Kateri vitamini se najpogosteje uporabljajo v kozmetičnih izdelkih?

Najpogosteje se uporabljajo vitamini A, B, C, E, D-pantenol in vitamin F.

Vitamin A

- izboljša sestavo kože tako, da vpliva na ohranjanje kolagena,
- poveča debelino vrhnjice,
- poveča elastičnost kože,
- antioksidant.

Vitamin B

- - se uporablja predvsem pri seborejični koži,
- deluje kot antiseborejični faktor.

Vitamin C

- deluje podobno kot vitamin E,
- deluje kot antioksidant in lovilec prostih radikalov,
- ščiti pred soncem, gladí gube, uravnava kožni pigment, proti strijam, zmanjšuje vnetje,
- pospeši cirkulacijo.

Vitamin E

- se največ in najbolj upravičeno uporablja,
- kožo oskrbi z zadostno količino vlage in jo v njej tudi zadrži,
- deluje kot vlažilec kože in izboljša elastičnost kože.

D-pantenol

- stimulira obnavljanje celic,
- pomaga obnavljati vrhnjico,
- ima sposobnost vezave vlage,
- je odgovoren za napetost, elastičnost in prožnost kože.

Vitamin F

- ima sposobnost vezanja vode,
- antioksidant,
- izboljša videz suhe kože [5]

7.2 KOLAGEN

- upočasni staranje kože,
- ščiti kožo pred spremembo v hidrataciji,
- izboljša izgled in lastnosti kože,
- ščiti lase pred alkalijami in oksidanti. [5]

7.3 ALFA HIDROKSI KISLINE (AHA)

Alfa hidroksi kisline so aktivne sestavine pridobljene iz sadnih kislin. Mednje uvrščamo glikolno kislino, mlečno kislino, salicilno kislino, očetno kislino, citronsko kislino, pirovično kislino in trikloročetno kislino.

Poznano delovanje pospešenega luščenja povrhnjice in s tem obnavljanja kože. S tem omogoča boljšo absorpcijo učinkovin v kožo in obnavlja zalogo vlage. Gre za zelo dobro sestavino v t. im. Anti age izdelkih (proti staranju) in v izdelkih za beljenje pigmentnih madežev. Pri visokih odmerkih ali pri prepogosti uporabi lahko AHA kisline dražijo kožo. Bolj poznane AHA kisline so: iz citrusov (citric acid), iz sladkornega trsa (glycolic acid), iz mleka (lactic acid), iz jabolk (malic acid) in iz vina (tartaric acid). Potrebna je stroga previdnost pri uporabi kislin in izpostavljanju sončnim žarkom in seveda nujna uporaba visokega zaščitnega faktorja. [5]

8. RECEPTI ZA NEGO DOLOČENEGA TIPA KOŽE

8.1 Pripravki za normalno kožo

Masaža s koruzno moko – MEHANSKI PILING

Kožo enkrat tedensko masirajte s to mešanico, da blago odstranite odmrle kožne celice.

- 1 skodelica koruzne moke
- ½ skodelice pšenične moke
- 1 skodelica mleka v prahu

Vse sestavine dobro premešajte in shranite v trdno zaprti posodi. Po umivanju obraza zmešajte majhno količino mešanice s toplo vodo in z dobljeno zmesjo nekaj minut nežno masirajte obraz. Obilno sperite s toplo vodo. [3]

Losjon z bezgovim cvetjem

Za pomirjevalno vodico za obraz so nekoč od junija do julija nabirali bele bezgove cvetove. Uporabite lahko tudi posušeno cvetje. Kolonjska voda skrbi za boljšo trajnost.

- 100 g svežih bezgovih cvetov
- 300 ml vode
- 3 žlice kolonske vode

Cvetove stresite v skledo in jih zmečkajte s tolkačem. Vodo zavrite, prelijte čez zmečkane cvetove in na hitro premešajte. Pustite, da se ohladi. Precedite in natočite v temno lekarniško stekleničko.

Obloga s cvetnim prahom in mandljevim otrobi

Cvetni prah vsebuje veliko vitaminov, mineralov, beljakovin in hormonom podobnih snovi ter se dobro topi v tekočinah.

- 30 g mandljevih otrobov
- 20 g cvetnega prahu
- 20 g medu
- 20 ml vodnega izvlečka nepozebnika
- 20 mandljevega olja

Vse sestavine zmešajte, da dobite kremasto kašo. Nanesite jo na očiščen obraz, vrat in dekolte ter pustite 1 uro, da se vpije. Umijte s toplo vodo.

Obloga s korenjem in krompirjem

Negovalna obloga je hitro pripravljena in je blagodejna za vsak tip kože.

- 2 korenčka
- 1 žlička krompirjeve moke
- 1 rumenjaki

Korenje nastrgajte, dodajte krompirjevo moko in rumenjaki ter dobro premešajte. Kašo takoj nanesite na umit obraz, vrat in dekolte ter pustite učinkovati 20 minut. Umijete najprej z zelo toplo, potem s hladno vodo.

Obrazna maska z medom in smetano

Ko so naše babice hotele narediti nekaj dobrega za svojo kožo, so znale s sestavinami iz kuhinje jedro pripraviti poživljajočo obrazno masko.

- 1 žlica medu
- 2 žlici kisle smetane
- Malo kosmičev iz pšeničnih kalčkov

Najprej zmešajte med in kislno smetano. Previdno dodajte toliko kosmičev iz pšeničnih kalčkov, da nastane gosta tekoča masa. Nanesite jo na temeljito očiščen obraz, vrat in dekolte, pustite učinkovati 15 minut in potem sperite z obilico mlačne vode.



Slika 3: Pripomočki za kozmetično nego

Poživljajoč obkladek

Aromatično dišeča dobra misel, imenovana tudi divji majarom, deluje spodbujevalno in antiseptično. Po uporabi se boste počutili čudovito osvežene.

- 1/8 l destilirane vode
- 20 g navadne dobre misli
- 2 žlici limoninega soka
- 1 krpa iz gaze

Vodo zavrite in z njo prelijte zelišče. Pokrijte in počakajte, da se ohladi. Precedite in pri tem dobro ožemite zelišče. Dodajte limonin sok. Gazo prepojte s hladno tekočino, na lahko ožemite in položite na obraz, pri tem izpustite usta in nosnice. Pustite učinkovati 10 minut. [2]

Hitri nasveti:

- Obraz zjutraj in zvečer umijete z rmanovim čajem, tako bo koža čudovito čista in mehka.
- Za osvežujočo naravno vodo za obraz olupite kos solatne kumare, ga narežite na koščke in pretlačite skozi kuhinjsko krpo. Sok uporabljajte le, dokler je svež.

Lepotilne obloge iz košarice s sadjem:

- 1 žlico jagod pretlačite v kašo in jo zmešajte z 1 žličko navadnega jogurta. Kašo nanesite na obraz in vrat, prekrijte z vlažno, toplo krpo in pustite učinkovati nekaj minut. Sperite s hladno vodo. Obloga ni primerna za alergike!
- 10-minutna obloga za lepo kožo: drobno na strgajte 2 jabolki, dodajte malo limoninega soka in nanesite na umit obraz. Po 10 minutah sperite z mlačno vodo.
- Pri nanašanju obloge za obraz izpusite predel okrog oči in ustnic. [1]

8.2 Pripravki za mastno kožo

Čistilno mleko z mandljevimi otrobi

Za temeljito odstranjevanje maščobe, ličil in prašnih delcev si obraz vsak večer očistite s to gosto tekočino.

1 skodelica mandljevih otrobov
1/8 l polnomastnega mleka
15 ml mandljevega olja

Vse sestavine dobro zmešajte in takoj nanesite, pri tem izpusite občutljivi predel okrog oči. S prsti z lahnimi krožnimi gibi vtrite v kožo in sperite z mlačno vodo. [2]

Čiščenje z pšeničnimi otrobi- PILING

Naše stare mame so poznale zdravilne in blažilne lastnosti pšeničnih otrobov, zaradi katerih so še posebej čislani pri negi mastne in obenem nečiste kože.

2 žlici vode
1 žlica pšeničnih otrobov

Vodo segrejte, primešajte otrobe in mešanico takoj nanesite na obraz ter z njo nežno drgnite kožo. Sperite z obilico mlačne vode. [2]

Pomarančna maska za mastno kožo

Pomarančna maska spodbuja prekrvavitev in uravnava izločanje loja. Samo po sebi se razume, da boste za masko uporabili samo sveže iztisnjen pomarančni sok.

Sok ½ pomaranče
Približno 8 žlic moka

Iztisnite sok iz polovice pomaranče in dodajte toliko moke, da dobite gosto tekočo pasto, ki jo je mogoče mazati. S širokim čopičem jo nanesite na očiščeno kožo in pustite učinkovati 20 minut. Obraz nato umijete z obilico tople vode.

Maska s smetano in kvasom

Sestavine za to čistilno masko se najdejo v vsaki kuhinji. Kvas kožo razmaščuje, smetana in med pa jo negujeta.

20 g pivskega kvasa
20 ml sladke smetane
10 g medu

Zdrobite kvas in ga zmešajte s smetano, da nastane kremasta kaša; nato dodajte med. nanesite na vlažen obraz, vrat in dekolte ter pustite učinkovati 20 minut. Sperite z obilico tople vode.

Parna kopel za obraz

Vlažna toplota parne kopeli odpira pore, olajša izločanje loja in tako prispeva k čiščenju kože.

5 l vode
2-3 prgišča posušenih listov poprove mete ali žajblja

Vodo zavrite in z njo prelijte zelišča. Z obrazom se sklonite nad lonec, iz katerega se dviga para, pri tem se pokrijte z brisačo, da para ne uhaja. Po 10-15 minutah z mehko krpo otrite pot in obraz oplaknite s hladno vodo.



Slika 4: Parna kopel obraza

Dobri pripomočki proti loju in velikim poram:

- Mastno kožo z velikim poram naj bi kdaj pa kdaj, a ne pogosteje kot enkrat tedensko, zdrgnili z rezino limone. Kislina stisne pore.
- S 6 kapljicami bergamotnega olja in 4 kapljicami sivkinega olja, ki jima dodamo 50 ml izvirske vode, si lahko naredimo učinkovito obrazno vodico za mastno kožo.

Potrebujete še kakšno masko:

- Proti velikim poram učinkuje maska iz 3 žlic pšenične moke in 3 žlic jogurta. Sestavini dobro zmešajte in nanesite na obraz, vrat in dekolte. Kom se maska po približno 25 minutah posuši, jo zdrgnite in sperite z obilico tople vode.
- Za zelo učinkovito se je izkazala tudi obloga s kislim zeljem. 200 ml zelnice segrejte in z njo napojite gazo. Na obraz si dajte prgišče surovega kislega zelja in ga pokrijte z gazo. Pustite učinkovati 20 minut in nato sperite z mlačno vodo.
- In še zadnje recept: olupite jabolko, ga nastrgajte in zmešajte z 1 žlico medu ali pa 2 žlici pšeničnih otrobov zmešajte v 2 žlici pinjenca. Nanesite na obraz in pustite učinkovati 20 minut. [1]

8.3 Pripravki za suho kožo

Čistilno mleko z mandljevimi otrobi

Za temeljito odstranjevanje maščobe, ličil in prašnih delcev si obraz vsak večer očistite s to gosto tekočino.

1 skodelica mandljevih otrobov
1/8 l polnomastnega mleka
15 ml mandljevega olja

Vse sestavine dobro zmešajte in takoj nanesite, pri tem izpusite občutljivi predel okrog oči. S prsti z lahnimi krožnimi gibi vtrite v kožo in sperite z mlačno vodo.

Čiščenje z pšeničnimi otrobi

Naše stare mame so poznale zdravilne in blažilne lastnosti pšeničnih otrobov, zaradi katerih so še posebej čislani pri negi mastne in obenem nečiste kože.

2 žlici vode
1 žlica pšeničnih otrobov

Vodo segrejte, primešajte otrobe in mešanico takoj nanesite na obraz ter z njo nežno drgnite kožo. Sperite z obilico mlačne vode. [3]

Pomarančna maska za mastno kožo

Pomarančna maska spodbuja prekrvavitev in uravnava izločanje loja. Samo po sebi se razume, da boste za masko uporabili samo sveže iztisnjen pomarančni sok.

Sok 1/2 pomaranče
Približno 8 žlic moke

Iztisnite sok iz polovice pomaranče in dodajte toliko moke, da dobite gosto tekočo pasto, ki jo je mogoče mazati. S širokim čopičem jo nanesite na očiščeno kožo in pustite učinkovati 20 minut. Obraz nato umijete z obilico tople vode.

Maska s smetano in kvasom

Sestavine za to čistilno masko se najdejo v vsaki kuhinji. Kvas kožo razmaščuje, smetana in med pa jo negujeta.

20 g pivskega kvasa
20 ml sladke smetane
10 g medu

Zdrobite kvas in ga zmešajte s smetano, da nastane kremasta kaša; nato dodajte med. nanesite na vlažen obraz, vrat in dekolte ter pustite učinkovati 20 minut. Sperite z obilico tople vode.



Slika 5: Priprava maske za obraz

Parna kopel za obraz

Vlažna toplota parne kopeli odpira pore, olajša izločanje loja in tako prispeva k čiščenju kože.

5 l vode
2-3 prgišča posušenih listov poprove mete ali žajblja

Vodo zavrite in z njo prelijte zelišča. Z obrazom se sklonite nad lonec, iz katerega se dviga para, pri tem se pokrijte z brisačo, da para ne uhaja. Po 10-15 minutah z mehko krpo otrite pot in obraz oplaknite s hladno vodo.

Dobri pripomočki proti loju in velikim poram:

- Mastno kožo z velikim poram naj bi kdaj pa kdaj, a ne pogosteje kot enkrat tedensko, zdrgnili z rezino limone. Kislina stisne pore.
- S 6 kapljicami bergamotnega olja in 4 kapljicami sivkinega olja, ki jima dodamo 50 ml izvirske vode, si lahko naredimo učinkovito obrazno vodico za mastno kožo.

Potrebuje še kakšno masko:

- Proti velikim poram učinkuje maska iz 3 žlic pšenične moke in 3 žlic jogurta. Sestavini dobro zmešajte in nanesite na obraz, vrat in dekolte. Kom se maska po približno 25 minutah posuši, jo zdrgnite in sperite z obilico tople vode.
- Za zelo učinkovito se je izkazala tudi obloga s kislim zeljem. 200 ml zelnice segrejte in z njo napojite gazo. Na obraz si dajte prgišče surovega kislega zelja in ga pokrijte z gazo. Pustite učinkovati 20 minut in nato sperite z mlačno vodo.
- In še zadnje recept: olupite jabolko, ga nastrgajte in zmešajte z 1 žlico medu ali pa 2 žlici pšeničnih otrobov zmešajte v 2 žlici pinjenca. Nanesite na obraz in pustite učinkovati 20 minut. [1]

8.4 Pripravki za zrelo kožo

Čistilno mleko s kumaro

Osvežujoče, napenjajoče kumarično mleko slabo prekrvavljeno zrelo kožo reši nečistoč, ki so se nabirale čez dan, in jo pripravi na nego, ki sledi.

½ solatne kumare
40 ml rožne vode
30 ml glicerina

Kumaro na drobno nastrgajte in stisnite skozi platneno krpo. Tako dobljeni sok skupaj z ostalimi sestavinami vlijte v temno lekarniško steklenico, dobro pretresite, shranite na hladnem in porabite v enem tednu.

Oljni ovoj za vrat

Tedenski oljni ovoj regenerira nagubano in ohlapno kožo vratu.

Na izbiro so naslednja olja: olja iz pšeničnih kalčkov, mandljevo, avokadovo, sončnično in repinčevo olje.

3 žličke rastlinskega olja
3 žličke medu

Olje in med nekoliko pogrejte, in s širokim čopičem nanesite na vrat. Okoli vratu ovijte vlažno frotirano brisačo in pustite učinkovati eno uro. Ne spirajte.

Obloga z rumenjarkovo kremo

Iz babičinih domačih krem je mogoče pripraviti čudovite negovalne obloge. Rumenjak že od nekdaj velja za vir lepote.

1 rumenjak
1 kanček limoninega soka malo domače večnamenske kreme

Rumenjak dobro zmešajte z limoninim sokom in dodajte toliko kreme, da nastane mazava pasta. S širokim čopičem nanesite za prst debelo plast na obraz, vrat in dekolte. Pustite učinkovati 30 minut nato obrišite z vlažno mokro krpo; ne izpirajte.



Slika 6: Živila, ki jih uporabljamo za nego obraza

Osvežilna malinova maska

Ohlapna, utrujena koža bo po tej maski spet lepo napeta in prožna.

- 100 g svežih malin
- 20 g mandljevih otrobov
- 20 g medu
- 1 rumenjaki

Sadje stisnite v kašo in dobro zmešajte z ostalimi sestavinami. Kašo nanesite na obraz in vrat ter pustite, da se vpija vsaj 30 minut. Splaknite z mlačno vodo.

8.4.1 GUBE

Ne obupajte – tudi proti gubam lahko kaj ukrepate:

- Gabez ohranja mladostni videz kože. 2 žlički nasekljane korenine dajte v $\frac{1}{4}$ l mrzle vode, zavrite in pustite vreti 15 minut. Maski za obraz dodajte 1 žlico prevretka.
- Takole boste kožo oskrbeli z veliko vlage: nastrgajte 3 olupljene surove krompirje in kašo položite na očiščen obraz. Sperite po 20 minutah.
- Obročaste gube okrog vratu lahko preprečite. Zato pri negi obraza ne pozabite na vrat. Ker je koža na vratu debelejša kot na obrazu, prenese bogatejše pripravke.
- Vitamin E skupaj z vitaminom C ščiti kožo pred prostimi radikali in tako preprečuje predčasno staranje. Pazite, da ga boste s prehrano, npr. solatami s prelivom iz hladno stiskanega rastlinskega olja, v svoj organizem dovajali dovolj. [1]

8.4.2 PEGE

Tako bodo sončne pege neopazne:

- Na neželene pege vsak dan nanesite svež peteršiljev, regratov, krešin ali limonin sok

- Prgišče zelenih listov zelene prelite z vrelo vodo. Pustite da se ohladijo, potem si jih položite na obraz. Čas učinkovanja je 10 min. [1]

8.5 Pripravki za občutljivo kožo

Kamilični losjon

Če se koža pod stresom nagiba k rdečici, jo je mogoče blago umiriti s to vodico za obraz.

¼ l vode
25 g kameličnih cvetov
25 ml limoninega soka
40 ml rožne vode

Vodo s cvetovi segrejete in pustite vreti 3 min. Pokrijte in pustite, da se ohladi. Precedite in pri tem cvetove dobro ožemite. Prevretek zmešajte z limoninim sokom in rožno vodo ter prelijte v temno lekarniško stekleničko. Po čiščenju kože vlijte nekaj losjona na vlažen kosem vate in z njim nežno otrite obraz, vrat in dekolte.

Obkladek z gozdnimi jagodami

Razširjene žilice, ki se največkrat pojavljajo na nosu in licih, naj učinkoviteje odpravimo z obkladkom iz kaše, za katero lahko namesto listov gozdne jagode uporabimo tudi liste konjske grive, strupene ločike ali oslada.

Prgišče listov gozdne jagode
Malo vode

Sveže liste gozdne jagode zmeljemo in jih z malo vrele vode zmešamo v kašo. Nanesemo jo na kožo in pustimo učinkovati nekaj minut, Potem temeljito speremo z mlačno vodo.

Maska s slezom in snegom iz beljaka

Iz čaja blagodejnega sleza lahko pripravite pomirjajočo masko.

1 skodelica vode
1 žlica slezovih cvetov
Sneg iz enega beljaka

Slez prelijte z vrelo vodo. Pokrijte in pustite stati 30 minut; počakajte, da se ohladi. V sneg zamešajte 3 žlice slezovega čaja. Tekočo kašo s širokim čopičem nanesite na obraz in pustite učinkovati 20 min. Potem sperite z vodo.

8.6 Pripravki za aknasto kožo

Sivkino olje

Pomirjajoča sivka ščiti in neguje zdraženo kožo.

5 kapljic sivkinega olja
5 kapljic mandljevega olja

Olji zmešajte in ju s kozmetično blazinico nežno nanesite na prizadeta mesta. Izvajajte dvakrat dnevno.

Poparek kopriv

Ta poparek je namenjen čiščenju kože od znotraj saj ga pijemo

20g listov koprive
20 g regrata
10 g lubja krhlike
10 g janeža

Zelišča zmešajte. Zavrite vode po potrebi in z njo prelijte mešanico (¼ litra na dve žlički mešanice). Pokrito pustite stati 10 min. Precedite in kot kuro pijte 3x dnevno.

Kruhov obkladek

To sredstvo poskrbi za to, da se gnoj zbere v turu.

1 rezina kruha
Malo mleka

Mleko zavrite, vanj nadrobite kruh, maso namažite na platneno krpo, malo ožemite in še vročo položite na tur. Enak učinek dosežete tudi z obkladkom z zdravilno prstjo iz lekarne.
[1,2,3]

9. DELOVANJE ŽIVIL NA KOŽO

KUMARE

- hladijo kožo
- uporabljajo se predvsem za suho in občutljivo kožo

JOGURT

- kot osnova za obloge

MED

- odstranjuje odmrle celice
- primeren za vse vrste kože

MANDLJEVO OLJE

- vsebuje beljakovine, vitamine in minerale
- blaži draženje
- osnova za olja za telo in osnova za mazila

JAJCA

- nega normalne, mastne in nečiste kože
- z njimi čistimo tudi zamašene pore
- niso primerne za nego suhe in občutljive kože, ker jo preveč izsušijo

KVAS

- vsebuje veliko beljakovin in vitaminov B
- uporablja se pri pomanjkanju beljakovin in izčrpanosti

KAMILICA

- zavira vnetja
- razkužuje in blaži bolečine
- mehčanje kože



Slika 7: Kamilice

BANANE

- vsebujejo veliko kalija, kalcija, fosfate in vitamine
- za nego suhe in občutljive kože

KROMPIR

- odpravlja nabreklost

PETERŠILJ

- vsebuje veliko vitaminov A in B
- vsebuje tudi železove soli, magnezij in kalcij

**Slika 8: Peteršilj**

- vsebuje flavonoide in minerale (Ca, K, Si, Fe)
- preprečuje pretirano izločanje sebuma

**Slika 9: Kopriva****LIMONA**

- je dober adstringens
- krči žilice in oži pore
- koži vrača naravno kislost
- lahko deluje tudi belilno (primer: svetli pege)
- vsebuje veliko vitamina C, kalija in fosforja

**Slika 10: Limona**

JABOLKO

- odpravlja mozolje



Slika 11: Jabolka

POMARANČA

- vsebuje vitamin C, vlaknine in kalij



Slika 12: Pomaranče

KORENČEK

- vsebuje veliko vitamina D [1,2]



Slika 13: Korenček

10. TUDI ME SMO PREIZKUŠALE...

Na osnovi zastavljene hipoteze, ki bi jih glede na rezultate zavrgle oz. potrdile sva dijakinji preizkušali nego kože na dva različna načina. Ena dijakinja je uporabljala industrijsko pripravljene izdelke, druga pa pripravke iz živil, najdenih bodisi v kuhinji, gospodinjstvu ali na vrtu.

10.1 Prva dijakinja

Prva dijakinja je uporabljala izdelke iz linije Afrodita Sensitive in sicer čistilno mleko, tonik brez alkohola, piling, maska z vitaminom E in vlažilno kremo. Čistilno mleko, tonik in vlažilno kremo je uporabljala vsakodnevno, piling po potrebi, masko pa enkrat tedensko.

Za natančno vodenje poteka nege obraza (evidenca) smo priložile tabelo.

	ČISTILNO MLEKO	TONIK	PILING	MASKA	KREMA
25.12.	DA	DA	DA	DA	DA
26.12.	DA	DA	NE	NE	DA
27.12.	DA	DA	NE	NE	DA
28.12.	DA	DA	NE	NE	DA
29.12.	DA	DA	NE	NE	DA
30.12.	DA	DA	NE	NE	DA
31.12.	NE	NE	NE	NE	DA
1.12.	DA	DA	NE	DA	DA
2.1.	DA	DA	NE	NE	DA
3.1.	DA	DA	DA	NE	DA
4.1.	DA	DA	NE	NE	DA
5.1.	DA	DA	NE	NE	DA
6.1.	DA	DA	NE	NE	DA
7.1.	DA	DA	NE	NE	DA
8.1.	DA	DA	NE	DA	DA
9.1.	DA	DA	NE	NE	DA
10.1.	DA	DA	NE	NE	DA
11.1.	DA	DA	NE	NE	DA
12.1.	DA	DA	NE	NE	DA
13.1.	DA	DA	NE	NE	DA
14.1.	DA	DA	NE	NE	DA
15.1.	DA	DA	NE	DA	DA
16.1.	DA	DA	DA	NE	DA
17.1.	DA	DA	NE	NE	DA
18.1.	DA	DA	NE	NE	DA
19.1.	DA	DA	NE	NE	DA
20.1.	DA	DA	NE	NE	DA
21.1.	DA	DA	NE	NE	DA
22.1.	DA	DA	NE	DA	DA
23.1.	DA	DA	NE	NE	DA
24.1.	DA	DA	NE	NE	DA
25.1.	DA	DA	NE	NE	DA

26.1.	DA	DA	NE	NE	DA
27.1.	DA	DA	NE	NE	DA
28.1.	DA	DA	NE	NE	DA
29.1.	DA	DA	NE	DA	DA
30.1.	DA	DA	NE	NE	DA
31.1.	DA	DA	NE	NE	DA

10.2 Druga dijakinja

Druga dijakinja si je 2 do 3-krat na teden uporabljala živila, ki si jih je sama pripravljala doma iz najrazličnejših živil, primernih za njen tip kože.

Uporabila je:

Osvežilna maska

- navaden jogurt ali skuta
- nekaj kapljic limoninega soka

Sestavine je zmešala in nanesa na obraz. Masko je na obrazu pustila učinkovati 15 – 20 minut, nato jo je odstranila z mlačno vodo. [3]

Maske za suho kožo, na osnovi:

- rumenjaka

Žlička medu, žlička rumenjaka in mandljevega olja, nekaj kapljic limoninega soka in žličko mletih orehov.

- banane

Košček zrele banane pretlačimo z vilicami, dodamo pol žličke mandljevega olja, nekaj kapljic limoninega soka ter žličko medu.

- avokada

Košček zrelega avokada pretlačimo in mu dodamo nekaj kapljic limoninega soka, žličko kisle smetane ter pol žličke mandljevega olja.

- korenja

Majhen korenček nastrgamo, dodamo žličko sladke smetane, par kapljic limone in pol žličke mandljevega olja

- jabolk

Košček jabolka nastrgamo, dodamo košček pretlačene banane, limonin sok, žličko medu in žlico skute. [3]

Piling s koruzno moko

1 skodelica koruzne moke
½ skodelice pšenične moke
1 skodelica mleka v prahu

Vse sestavine je dobro premešala in jih shranila v zaprti posodi. Po umivanju obraza je zmešala majhno količino mešanice s toplo vodo in si nežno zmasirala obraz. Sprala je z obilico tople vode.

Čistilno mleko

Sok ene limone
100 ml mleka
1 žlica medu

Sok limone je zlila v mleko in dodala žlico medu. V ta pripravek je namočila kosom vate in si ga na rahlo polagala na obraz. Pustite, da se tekočina na koži posuši (3 minute), potem je kožo temeljito sperite s toplo vodo. [3]



Slika 14: Živila za nego obraza

Limonska obloga s skuto in medom

50 g puste skute
5 kapljic citronskega olja
2 žlice mlečne vode
1 žlica medu

Skuto je zmešala in ji postopno dodala citrsko olje, vodo in nazadnje še med. Pripravek je nanesla na obraz in pustila delovati 15 minut, nato si je oblogo sprala s toplo vodo.

Čistilno kumarično mleko z medom

¼ manjše kumare
2 žlici medu
1 žlica svežega polnomastnega mleka
poparek kamilic

2 žlici kumaričnega soka je zmešala z medom in mlekom, pustila učinkovati 20 minut nato sprala poparkom kamilic. [1, 2, 3]

11. REZULTATI ANKETE

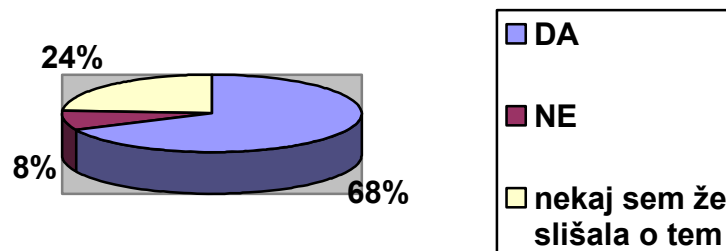
Anketirale smo dijakinje Srednje zdravstvene šole Celje in Poslovno komercialne šole Celje. Ankete so dijakinje rešile v šoli. 100 anket smo razdelile med 3. in 4. letnike, starostne skupine med 16. in 21 letom. Anketirank starosti 16 let je bilo 6%, 17 let 10%, povprečna starost je bila 18 let 59%, 19 let 13 %, 20 let 11 % in 21 let 1%.

1. Ali veste, da lahko uporabljamo določena živila tudi za nego obraza?

DA – 68%

NE – 8%

NEKAJ sem že slišal/ a o tem - 24%

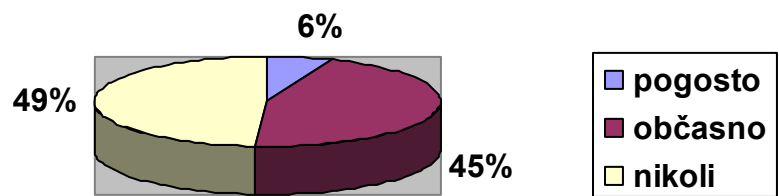


Graf 1

Graf 1: 68% dijakinj ve, da se lahko določena živila uporabljajo tudi za nego obraza, 24% dijakinj je že nekaj slišalo o tej temi, 8% dijakinj pa ne ve, da se lahko določena živila uporabljajo tudi za nego obraza.

2. Ali uporabljate doma pripravljene pripravke za nego obraza?

Pogosto - 6%
 Občasno - 45%
 Nikoli - 49%

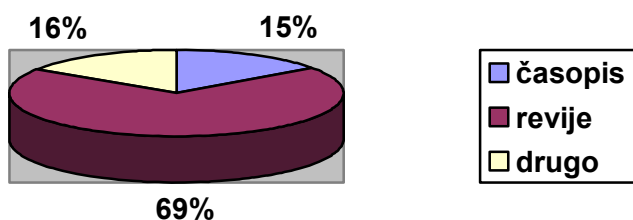


Graf 2

Graf 2: 6% dijakinj pogosto uporablja doma pripravljene pripravke, 45% jih občasno uporablja, 49% dijakinj pa nikoli ne uporablja doma pripravljenih pripravkom.

3. Kje pridobivate informacije kakšne pripravke lahko uporabljate za kožo?

Časopis - 19%
 Revije - 87%
 Drugo - 20%

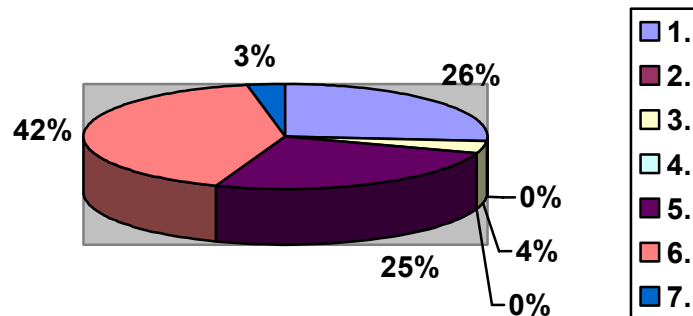


Graf 3

Graf 3: 19% dijakinj pridobiva informacije iz časopisov, 87% iz revij, 20% dijakinj pa pridobiva informacije iz drugih virov (starši, kozmetičarka, internet, prijatelji, stari starši in TV)

4. Kako veste katera živila lahko uporabljate za nego svoje kože?

1. poznam tip svoje kože in vem katera živila so primerna zanjo - 26%
2. izbiram glede na izgled živila - 0%
3. izbiram glede na ceno živila - 4%
4. izbiram glede na aktualnost živila - 0%
5. ne izbiram in ne pripravljam - 25%
6. po nasvetu prijateljev, staršev, časopisnih člankov - 41%
7. drugo - 3%



Graf 4

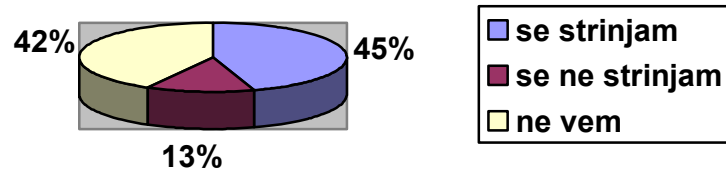
Graf 4: 26% dijakinj izbira glede na svoj tip kože, 4% jih izbira glede na ceno živila, 25% dijakinj živil ne izbira, ker jih ne pripravlja, 41% jih izbira po nasvetu prijateljev, staršev... Nobena od dijakinj ne izbira glede na izgled in aktualnost živila.

5. »Menim da je nega s pripravki doma cenejša!«

se strinjam - 45%

se ne strinjam - 13%

ne vem - 42%

**Graf 5**

Graf 5: 45% dijakinj se ne strinja, da je nega doma cenejša, 13% se jih s trditvijo ne strinja, 42% dijakinj pa nima mnenja o zgoraj napisani trditvi.

12. ZAKLJUČEK

Prva hipoteza naše raziskovalne naloge je bila, da je nega obraza z domačimi pripravki cenejša. Po obdelavi različne literature, iskanju receptov in enomesečnem preizkušanju smo ugotovile, da je rezultat negovanja kože primerljiv. Dosledna nega na oba načinada daje dobre rezultate.

Glede cene pa sta obe tehniki dokaj enaki. Industrijsko pripravljene izdelki so sicer nekateri zelo dragi, ampak pri živilih je pomembno, da si pripravimo in kupimo vsa živila, ki jih potrebujemo, tudi tista katerih potrebujemo samo nekaj kapljic. Upoštevati je potrebno tudi, da morajo biti živila ekološko neoporečna, po možnosti iz biološke pridelave, kar stroške še dodatno poveča. Poleg tega pa je potrebovala druga dijakinja veliko časa za samo pripravo, preizkušanje in delovanje živil na obrazu. Na podlagi teh ugotovitev smo hipotezo zavrgle.

Na podlagi analize anket smo ugotovile, da dijakinje v veliki večini (68%) poznajo in so osveščene o tem, da lahko določena živila uporabljajo za nego obraza, saj si skoraj polovica anketirank (45% redno, 6% občasno) doma le-te pripravi. Informacije o tem, kako in na kakšen način to uporabljajo in kako bo to vplivalo na njihov tip kože, pa si pridobivajo bodisi v časopisih, revijah, po nasvetu kozmetičarke, prijateljev in družinskih članov. Živila izbirajo predvsem tista, ki jih poznajo in vedo, da so primerna za njihov tip kože, cena pa skoraj ni pomembna, saj jih polovica meni da je nega s pripravki doma cenejša.

Z rezultati ankete smo morale zavreči tudi našo drugo hipotezo. Smatrale smo, da mladi ne poznajo živil in njihove priprave za nego obraza. Dejstvo, da temu ni tako, pa je za nas razveseljiv in vzpodbuden podatek, saj nam potrjuje, da znanje preneseno iz generacije v generacijo ne tone v pozabo.

13. LITERATURA

[1] BABIČINI NASVETI ZA DOM, Mladinska knjiga, Ljubljana 2005, strani : 5, 134 – 161

[2] Revija Derma, številka 13, letnik 4, str. 11; številka 11, letnik 3, str. 19, 22-23; številka 20, pomlad 2006, str. 43; številka 16, letnik 4, str. 12

[3] Brošura Z naravo do lepšega videza, Zdenka Salobir

[4] Ann Hagman: KOZMETIKA TEORIJA, NEGA IN LIČENJE, Tehnična založba Slovenije, Ljubljana 1998

[5] INTERNI ZAPISKI ŠOLSKE SNOVI, šolsko leto 2006 - 2007

14. PRILOGE

14.1. ANKETA

Zdravo!

Smo dijakinje 3. letnika Srednje zdravstvene šole Celje, smer kozmetični tehnik. V sklopu raziskovalne naloge v kateri govorimo o uporabi določenih živil za nego obraza, želimo spoznati tudi vaša stališča in informiranost o naši temi.

Zahvaljujemo se za vaše sodelovanje.

1. Spol

- ženski
 moški

2. Starost _____

3. Ali veste, da lahko uporabljamo določena živila tudi za nego obraza?

- da
 ne
 nekaj sem že slišal/a o tem

4. Ali uporabljate doma pripravljene pripravke za nego obraza ?

- pogosto
 občasno
 nikoli

5. Kje pridobivate informacije kakšne pripravke lahko uporabljate za kožo?

- časopis
 revije
 drugo _____

6. Kako veste katera živila lahko uporabite za nego svoje kože?

- poznam tip svoje kože in vem katera živila so primerna zanjo
 izbiram glede na izgled živila
 izbiram glede na ceno živil
 izbiram glede na aktualnost živila
 ne izbiram in ne pripravljam
 po nasvetu prijateljev, staršev, časopisnih člankov
 drugo _____

7. »Menim, da je nega s pripravki doma cenejša!«

- se strinjam
 se ne strinjam
 ne vem

Lep pozdrav!