

Srednja zdravstvena šola Celje

# **LEPOTNE SKRIVNOSTI NAŠE KUHINJE**

Raziskovalna naloga

**Avtorce:**

Teja ARISTOVNIK, 3KTb  
Helena GUČEK, 3KTb  
Anja JEŽOVNIKIK, 3KTb

**Mentorica:**

Karmen PAVRIČ KONUŠEK,  
univ. prof. zdr. vzg.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2011

## LEPOTNE SKRIVNOSTI NAŠE KUHINJE

Šifra: SADJE

Razred/letnik: 3. letnik

# 1. KAZALO

## 1.1 Kazalo vsebine

1.	KAZALO .....	3
1.1	Kazalo vsebine .....	3
1.2	Kazalo slik.....	6
1.3	Kazalo grafov:.....	7
2.	POVZETEK.....	8
3.	UVOD .....	9
3.1	HIPOTEZI.....	10
3.2	METODE .....	10
4.	UPORABA LEPOTNIH SKRIVNOSTI SKOZI ZGODOVINO .....	11
4.1	KOZMETIKA V STAREM VEKU .....	11
4.1.1	Antični Egipt.....	11
4.1.2	Antična Grčija.....	12
4.1.3	Antični Rim .....	13
4.2	KOZMETIKA V SREDNJEM VEKU .....	14
4.2.1	Evropa.....	14
4.2.2	Arabske dežele in Perzija .....	14
4.2.3	Francija .....	14
4.3	KOZMETIKA V 17. IN 18. STOLETJU .....	15
4.3.1	Nemčija.....	15
4.3.2	Italija.....	15
4.3.3	Anglija .....	16
4.3.4	Francija, Nemčija, Avstrija.....	16
4.4	KOZMETIKA V 19. IN 20. STOLETJU .....	17
5.	PRIPRAVKI ZA NEGO OBRAZA.....	18
5.1	Čistilno mleko.....	18
5.1.1	Površinsko čiščenje .....	18
5.2	Tonik.....	18
5.3	Pilling .....	19
5.4	Kreme .....	20
6.	OPIS TIPOV/ STANJA KOŽE.....	21
6.1	DOLOČITE SVOJ TIP KOŽE .....	21

6.2 TIPI KOŽE.....	22
6.2.1 Normalna koža .....	22
6.2.2 Suha koža.....	22
6.2.3 Mastna/aknasta koža.....	23
6.2.4 Mešana koža .....	23
6.2.5 Zrela/starajoča se koža.....	24
6.2.6 Občutljiva koža .....	24
7. NARAVNE SESTAVINE / ŽIVILA, KI IZBOLŠAJO VIDEZ KOŽE IN NJENO DELOVANJE .....	25
7.1 Limona.....	25
7.2 Med .....	26
7.3 Kumare.....	27
7.4 Olivno olje .....	28
7.5 Jajca.....	29
7.6 Banana.....	29
7.7 Jabolka.....	30
7.8 Jogurt .....	30
7.9 Korenček .....	31
7.10 Melona .....	31
7.11 Breskve.....	32
7.12 Lubenice.....	32
7.13 Čebula .....	33
7.14 Grozdje .....	33
8. DOMAČI PRIPRAVKI ZA NEGO TELESA .....	34
8.1 Za normalno kožo.....	34
8.2 Za suho/ starajočo kožo.....	35
8.3 Za mastno kožo .....	36
8.4 Za aknasto kožo .....	37
8.5 Za mešano kožo .....	38
8.6 Za gube .....	39
8.7 Za utrujeno kožo .....	39
8.8 Za razdraženo kožo.....	40
8.9 Za vse vrste kože .....	41
8.10 Za občutljivo kožo .....	42
9. OBDELAVA PODATKOV .....	43
9.1 Skupina uporabnic do 30 let .....	44

9.2 Skupina žensk nad 31 let.....	51
10. PRILOGI .....	57
10.1 ANKETA.....	57
10.2 OSTALI RECEPTI .....	59
11. ZAKLJUČEK .....	62
12. ZAHVALA .....	63
13. VIRI IN LITERATURA.....	64

## 1.2 Kazalo slik

Slika 1: Antični Egipt .....	11
Slika 2: Antična Grčija .....	12
Slika 3: Antični Rim.....	13
Slika 4: Shranjevanje kolonjske vode .....	15
Slika 5: Francoski parfumi .....	16
Slika 6: Kozmetika v 19 in 20. stoletju .....	17
Slika 7: Kozmetični izdelki .....	19
Slika 8: Normalna koža.....	22
Slika 9: Mastna koža .....	23
Slika 10: Zrela / starajoča koža .....	24
Slika 11: Limona.....	25
Slika 12: Med .....	26
Slika 13: Kumara.....	27
Slika 14: Olivno olje .....	28
Slika 15: Jajca .....	29
Slika 16: Banana.....	29
Slika 17: Jabolko.....	30
Slika 18: Jogurt .....	30
Slika 19: Korenje.....	31
Slika 20: Melona.....	31
Slika 21: Breskev .....	32
Slika 22: Lubenica .....	32
Slika 23: Čebula .....	33
Slika 24: Grozdje .....	33
Slika 25: Pomarančni sok .....	34
Slika 26: Bananina maska.....	35
Slika 27: Limonina maska .....	36
Slika 28: Ananas .....	38
Slika 29: Bananina maska.....	41
Slika 30: Maske .....	42

---

6

## 1.3 Kazalo grafov

### Skupina uporabnic do 30 let

Graf 1: Prikazuje število anketirancev .....	43
Graf 2: Področje kozmetika .....	44
Graf 3: Poznavanje domače kozmetike .....	45
Graf 4: Kupljeni ali domači izdelki? .....	46
Graf 5: Kozmetika, ki jo uporabnice uporabljajo doma .....	46
Graf 6: Pogovor z babico .....	47
Graf 7: Sproščanje s kozmetiko .....	47
Graf 8: Cena je pomembna pri nakupu.....	48
Graf 9: Ob nakupu kreme pogledam ceno in znamko .....	48
Graf 10: Za kremo obraza bi odšteli do 30€.....	49
Graf 11: Cena vpliva na nakup kozmetike.....	49
Graf 12: V kozmetični omarici se najde kupljena kozmetika .....	50

### Skupina uporabnic nad 31 let

Graf 13: Področje kozmetika.....	51
Graf 14: Poznavanje domače kozmetike.....	52
Graf 15: Kupljeni ali domači izdelki? .....	52
Graf 16: Kozmetiki, ki jo uporabnice uporabljajo doma.....	53
Graf 17: Pogovor z babico .....	53
Graf 18: Sproščanje s kozmetiko .....	54
Graf 19: Cena je pomembna pri nakupu.....	54
Graf 20: Ob nakupu kreme pogledajo znamko.....	55
Graf 21: Za kremo obraza bi odšteli od 30€ do 50€ .....	55
Graf 22: Uporabnice kupujejo kozmetične izdelke in jih ne izdelajo doma.....	56
Graf 23: V kozmetični omarici se najde največ kupljene kozmetike .....	56

---

7

## 2. POVZETEK

Kot nam naslov »Lepotne skrivnosti naše kuhinje« pove smo se v raziskovalni nalogi ukvarjale z uporabo in poznavanjem domače kozmetike. Da vemo, kaj je kozmetika in kako je nastala, smo najprej pregledale zgodovino nastanka od antičnega Egipta do razcveta kozmetične industrije v 19. in 20 stoletju ter vse do dandanes.

Ko smo ugotovile, kako je potekal razvoj kozmetike, smo v drugem delu raziskovalne naloge izvedle anketo, da bi ugotovile, kakšno mnenje imajo ljudje o domačih kozmetičnih izdelkih, koliko jih poznajo in uporabljajo. Anketo smo izvedle tako med žensko kot tudi moško populacijo različnih starosti, da bi preučile razlike med njimi. Prav tako smo s spraševanjem anketirancev ter iskanjem po spletnem medmrežju in knjigah poiskale domače recepte s sestavinami iz kuhinje za nego obraza in telesa. Nekaj kuhinjskih živil smo podrobneje opisale, predvsem njihovo delovanje in učinek. Pri napisanih receptih smo ugotovile, da lahko uporabljam skoraj vsa živila, ki jih imamo doma, vendar pa je pred uporabo domačih pripravkov potrebno poznati svoj tip kože, da lahko uporabiš ustrezne sestavine za pripravo domačega pripravka.

Vsak izmed nas bi si lahko občasno pripravil kakšno masko ali oblogo iz domačih sestavin, saj je ta naravna in ne škodi naši koži, je tudi finančno ugodna.

### 3. UVOD

»Živimo samo zato, da bi odkrivali lepoto. Vse drugo je oblika čakanja.« (Kahlil Gibran)

Že v starem veku je bila lepota zelo pomembna, kajti že takrat so negovali svoja telesa, uporabljali ličila in dišave. Tako je tudi danes ideal lepote pomemben. Lepoto poskušamo doseči na različne načine; s kupovanjem različnih kozmetičnih preparatov, z dragimi obiski kozmetičnih salonov in nenazadnje nekateri posežejo tudi po plastičnih operacijah.

Vendar pa si veliko ljudi ne more privoščiti takšnih zadev, še posebej pa ne mladina. Zato bi ljudje naredili vse, da bi bili večno lepi in mladi ter si sami pripravljajo različne kozmetične izdelke ali pa jih kupijo.

V mladosti je lepota še posebej pomembno, saj mladostnik ne želi biti tarča posmeha zaradi mozoljev, da si lažje najde družbo in prijatelje. Zato predvsem mladi hitreje poiščejo rešitve za svoje probleme, ki so tudi cenovno ugodnejši. Kajti ključ do čiste in lepe kože je vsakodnevna nega le-te ter zdrava prehrana in gibanje.

Če želimo imeti lepo in čisto kožo, lahko to dosežemo z vsakodnevno uporabo kozmetičnih izdelkov.

9

Zato je bil naš glavni namen raziskovalne naloge ugotoviti, kako si posameznice pomagajo pri negi kože. Pri delu smo si pomagale z izvedbo ankete, kjer smo pridobile podatke in razmišljanja o domači kozmetiki, ter s pogovori, kjer smo pridobile številne domače recepte, ki smo jih tudi zapisale v nalogi.

Skozi raziskovalno nalogu smo ugotovile, da mladi za kozmetične izdelke ne namenjajo veliko oz. ne kupujejo predragih izdelkov, ker so za njih prevelik strošek.

S pomočjo naše raziskovalne naloge smo hotele ugotoviti, kako si uporabniki in uporabnice negujejo obraz ali kupujejo izdelke za čiščenje in nego ter ali si izdelke pripravijo doma. Ankete so nam tudi pomagale, da smo si pridobile recepte, katere uporabljajo, in jih zapisale v našo raziskovalno nalogu. Izvedele smo tudi, da naši vrstniki v primerjavi s starejšimi vedo o kozmetiki več ter kakšna so njihova mnenja.

### **Rešitve problema:**

#### **3.1 HIPOTEZI:**

- Predvimevamo, da posameznice pogosteje uporabljajo lepotne skrivnosti za nego telesa, obraza in las, ki si jih raje naredijo doma kot pa tiste, ki jih kupijo.
- Predvimevamo, da tudi cena vpliva na nakup izdelka in si zato več kot 50% uporabnic pripravi lepotne skrivnosti doma.

#### **3.2 METODE:**

- ❖ razgovor o domačih receptih za lepšo kožo
- ❖ anketa
- ❖ grafična obdelava podatkov

## 4. UPORABA LEPOTNIH SKRIVNOSTI SKOZI ZGODOVINO

Zanimalo nas je, kakšno kozmetiko so uporabljali naši daljni predniki. S tem namenom smo tudi naredile kratek povzetek kozmetike skozi zgodovino. Ugotovile smo, da so predvsem kozmetiko povezovali z medicino. Toda to mnenje, da je kozmetika povezana z medicino, so v srednjem veku zavrnili, ker nič nezdravi, temveč le olepša nas videz. Kozmetika je bila predvsem iz naravnih sestavin, plodov.

### 4.1 KOZMETIKA V STAREM VEKU

#### 4.1.1 ANTIČNI EGIPT

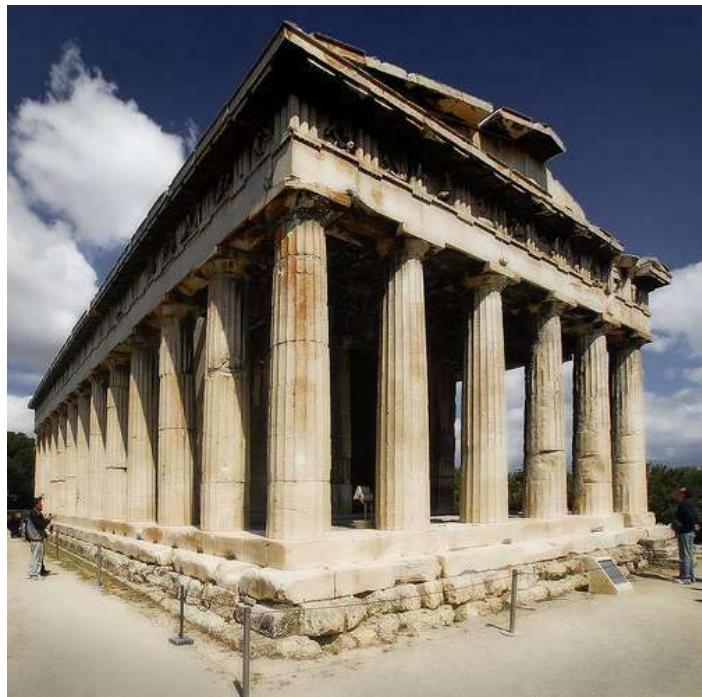
Za stare Egipčane je bila lepota zelo pomembna. Poleg tega, da so negovali telo, so uporabljali tudi ličila in dišave. Že na mumijah faraonov iz več kot 5000let pr. n. št. so opazili naličene veke. Leta 3500 pr. n. št. naj bi izdelovali mazila za ustnice, črtala z ogljem ali zmesjo antimonovega sulfida, svinčevega, bakrovega oksida in magnezijevega oksida za obrobo oči. Kasneje so barvali lase in nohte s kano. Kozmetika in medicina sta bili v starem Egiptu tesno povezani in tako se najdejo kozmetični recepti v istih zapisih kot navodila za izdelovanje zdravil. Iz rokopisa je razvidno, da so poznali in uporabljali izdelke za glajenje gub, proti sivenju las, za krepitev zob, za kopeli, izdelke za ličenje, dezodoriranje in depiliranje. (Vir 1) Uporabljali so snovi rastlinskega in živalskega izvora. Kozmetiko so hranili v umetelno izrezbarjenih škatlicah. Kozmetični izdelki so bili izdelani iz različnih v pasto zmletih mineralov, ki so bili včasih tudi strupeni. (Vir 2). Egipčanska kraljica Kleopatra je napisala zbirkovo receptov za izdelke proti prhljaju, proti izpadanju las, za barvanje las ter za nego in ličenje obraza .(Vir 1)



Slika 1: Antični Egipt

#### 4.1.2 ANTIČNA GRČIJA

V antični Grčiji je bila kozmetike tesno povezana z medicino. Kozmetične izdelke so kupovali pri farmakopolu (lekarnarju). Zelo podobni so bili izdelkom starih Egipčanov. Recepture za izdelke so zbrane v obsežnem Hipokratovem delu. Grki so zelo cenili dišeče masti, ki so bile namenjene določenim delom telesa. Za umivanje zob so uporabljali prah iz jelenovih rogov, pepel iz živalskih kosti in zmleti marmor; za izboljšanje okusa pa so dodali še različne rastline. Lase so Grkinje barvale z žafranom, odvečne dlake pa so odstranjevali s toplo smoli. Po kopeli so Grkinje in Grki uporabljali dišeča mila. (Vir 1)



Slika 2: Antična Grčija

#### 4.1.3 ANTIČNI RIM

V starem Rimu je kozmetika doživela pravi razcvet. Osnovno znanje so prenesli iz Grčije (v 3. stoletju pr. n. št. ko so Rimljani osvojili Grčijo), od koder je prišel tudi znani zdravnik Galen, ki je znan po hladilnem mazilu iz čebeljega voska, mandljevega olja in aromatične vode iz vrtnic. V tem času napišejo prve znanstvene razprave o kozmetiki in farmakologiji. Prva knjiga je posvečena negi las, dekorativni kozmetiki ter izdelkom za nego zob in ustne votline. V drugi knjigi so opisani izdelki za čiščenje kože, proti znojenju in za gladko kožo na rokah, proti madežem in za odstranjevanje brazgotin. V tretji knjigi so poglavja o boleznih kože. Pripadniki višjih slojev so kopališče obiskovali vsak dan, ter s seboj so prinesli brisače, toaletne potrebščine, ki so jih kupili v trgovini z negovalnimi izdelki. (Vir 1) Veliko Rimljank je segalo po ličilih. Moderna je bila bela polt, ki so jo dosegale z nanašanjem krednega prahu ali svinčenega belila. Rdečo okro so uporabljale za rdečilo in rožnate odtenke, oči pa so ličile s sestavinami na podlagi pepela ali antimona. Nekateri kozmetični pripravki so bili nevarni oz. strupeni (Vir 3).

Temnolase so si lase belile z alkalnimi mili (pripravljeni iz kozjega loja in bukovega pepela ali apna), sivolasi pa so si pomagali z glavnikom iz svinca, ki so ga pred česanjem namočili v vinski kis.

Okoli leta 80 so v Rimu proizvajali več kor 600 različnih vrst kozmetičnih izdelkov in začeli uporabljati tudi pilinge. (Vir 1)



Slika 3: Antični Rim

## **4.2 KOZMETIKA V SREDNJEM VEKU**

### **4.2.1 EVROPA**

Po propadu rimskega cesarstva leta 476 v Evropi nastopi srednji vek (tisočletje brez kopeli). V večini srednjeveških dežel postane higiena zelo slaba in kozmetični izdelki se ne uporabljajo. V srednje veku poudarjajo teorijo, da kozmetika ne more biti povezana z medicino, ker ne zdravi. (Vir 1)

### **4.2.2 ARABSKE DEŽELE IN PERZIJA**

V sedmem stoletju arabske dežele doživijo pravi razcvet. Kozmetika znova postane povezana z medicino, kot v antičnem Egiptu, Grčiji in Rimu. Izdelujejo barve za lase, depilacijska sredstva, dišave, izdelke za nego kože in las. Dišave izvažajo v Evropo.

Arabski in perzijski zdravniki povežejo videz osebe z njenim zdravstvenim stanjem in trdijo, da se nekatere pomanjkljivosti lahko popravijo z različnimi terapijami in dietami. (Vir 1)

### **4.2.3 FRANCIJA**

V pozinem srednjem veku, natančneje v renesansi, se začne v Franciji preporod kozmetike. Ustanovijo medicinsko fakulteto, kjer predava Henry de Mondeville. Ločil je kožne bolezni, bolezni sluznic in zob od kozmetičnega delovanja. Henry je prvi opisal epilacijo z vročo iglo, nato je njegovo delo nadaljeval njegov učenec – kirurg Guy de Chauliac. V svojem delu je opisal vrsto različnih postopkov za pripravo pilingov, pudrov, barv za lase in izdelke za nego kože. Prvo knjigo o kozmetiki so objavili leta 1518 v Parizu. (Vir 1)

### 4.3 KOZMETIKA V 17. IN 18. STOLETJU

V 17. stoletju postane kozmetika veja medicine. V lekarnah Italije, Francije pa tudi nekaterih drugih evropskih državah izdelujejo kozmetične izdelke. Sedaj zopet velja mnenje, da kozmetika služi zdravju in da je zdravje pogoj za lep videz.

V 18. Stoletju je nastala obsežna literatura z nasveti, kako ohraniti lepoto in zdravje. Avtorji so zdravniki, lekarnarji in proizvajalci kozmetičnih izdelkov, katerih proizvodnja je temeljila na ljudskem izročilu. (Vir 1)

#### 4.3.1 NEMČIJA

Leta 1725 so izdelali prvo kolonsko vodo v Kölnu. (Vir 1)



Slika 4: Shranjevanje kolonjske vode

#### 4.3.2 ITALIJA

Pojavi se toksikologija (veda o strupih), nova veja znanosti. Ker so številni izdelki vsebovali arzenik (arzenov trioksid – že 0,1g povzroči smrt), so zato v Italiji zahtevali, da se popišejo strupeni izdelki in ljudje, ki jih kupujejo. (Vir 1)

#### 4.3.3 ANGLIJA

Angleški parlament je zaradi bojazni, da je poraba kozmetičnih izdelkov in izdelkov za prekrivanje telesnih pomanjkljivosti prevelika, zato so leta 1770 sprejeli predpis: »Ženske, ne glede na starost, položaj in poklic, ki preslepijo svojega moža z uporabo dišav, ličil, kozmetičnih voskov, umetnih zob, umetnih las, bodo kaznovane po zakonu in poroka se po obsodbi razveljavlji«. (Vir 1)

#### 4.3.4 FRANCIJA, NEMČIJA, AVSTRIJA

V Franciji so v tem obdobju porabili veliko ličil in ta moda se razširi v Avstrijo in Nemčijo. V Avstriji je bila znana prepoved Marije Terezije, ki svari pred strupenostjo bele šminke, ter visok davek na rdečo šminko, kar pa ne vpliva na zmanjšanje uporabe ličil. (vir 1)



Slika 5: Francoski parfumi

#### **4.4 KOZMETIKA V 19. IN 20. STOLETJU**

V 19. stoletju se začne industrijska proizvodnja kozmetičnih izdelkov in surovin za kozmetično industrijo. Proizvodnja temelji na znanstvenih spoznanjih. V drugi polovici 19. stoletja je vrsta svetovnih razstav o kozmetičnih izdelkih (London, Pariz, New York, Dunaj). Ob koncu stoletja se začne redni pouk kozmetike na frizerski šoli v Čikagu, leta 1883.

Leta 1905 začnejo frizerji trajno kodrati lase, uporabljati šampone za barvanje las in leta 1928 izdelajo prvi varovalni izdelek za sončenje. Leta 1946 pridejo na trg prva pršila pod tlakom.

Ponovni prelom kozmetike so kozmetični izdelki, ki vsebujejo biološko aktivne spojine. V izdelke vgrajujejo alfa hidroksi kisline, vitamine, encime, antioksidante in pri tem uporabljajo posebne transportne sisteme (liposomi, ciklodekstini, multiple emulzije), ki omogočajo prediranje aktivnih snovi globoko v kožo. (vir 1)



Slika 6: Kozmetika v 19 in 20. stoletju

## 5. PRIPRAVKI ZA NEGO OBRAZA

Pripravki za nego obraza so vsako dnevna nega ženske in mladostnice. Tukaj vam bomo predstavile negovalne kreme za obraz ter čistilna sredstva oziroma vsakodnevno nego obraza. Zakaj je dobro uporabiti čistilno mleko, tonik, piling in razne kreme?

### 5.1 ČISTILNO MLEKO

Čistilno mleko je podobno čistilnim kremam, le da je manj viskozno in se spira z vodo. Je tipa O/V (olje v vodi). Primerno je za odstranjevanje tanjšega nanosa ličil in za čiščenje kože pred nanosom negovalne kreme. (Vir 4)

#### 5.1.1 Površinsko čiščenje

Samo z vodo ne moremo ustrezno očistiti kože, kajti z njo odstranimo le vodotopno umazanijo, na mastne madeže pa voda nima vpliva. Kombinacija vode z milom pušča kožo po čiščenju suho, pogosto pa na površji kože ostajajo alkalni ostanki, kar pa za obraz ni primerno.

Primerno čistilo je sestavljen tako, da odpre pore, odstrani ličila, kožne ostanke, umazanijo in nečistoče, ki mašijo pore. Po čiščenju koža lahko diha, normalno in zdravo deluje ter sprejema koristne snovi. Dobro čistilno mleko ne sme poškodovati naravne zaščitne plasti kože. Univerzalno čistilno sredstvo ne obstaja. Upoštevati moramo tip kože, tehnološko obliko, kemično sestavo, delovanje... (Vir 5)

### 5.2 TONIK

Uporaba tonika predstavlja drugo polovico čiščenja. Toniziranje pospešuje nabrekanje keratocitov, poveča volumen vrhnjice, omogoča boljšo absorbcijo učinkovin v globlje plasti kože ter kožo pomirja. S tonikom odstranimo še zadnje sledi čistilnega sredstva s površine kože. Deluje adstringentno (oži pore) ali stimulira mikrocirkulacijo. Tonik je vodno-alkoholna raztopina z različnimi KUS. (Vir 5)

### 5.3 PILLING

Je angleški izraz, ki pomeni luščenje. Luščilni geli so namenjeni luščenju mrtvih, poroženelih celic vrhnjice kože.

#### Ločimo:

##### ❖ Mehanski piling

Z njim odstranjujemo poroženele celice, in sicer z drgnjenjem s pomočjo zdrobljenih sadnih koščic ali drobnih polietilenskih delcev.

##### ❖ Kemični piling

Odstranimo poroženele celice tako, da dodamo snov s keratolitičnim delovanjem (mlečne kislina, salicilna kislina ..), ki zmehča oz. raztopi poroženele celice, kar omogoči lažje luščenje celic od podlage in lažje odstranjevanje kože.

##### ❖ Biološki ali encimski piling

Poznamo ga v obliki praškov, gelov, ampul... Vsebuje encime, ki cepijo maščobne celice in beljakovine v kit-substance. Vsak piling je pravzaprav poškodba kože. Ta reagira tako, da se skuša čim prej pozdraviti. Poveča se delitev celic v zarodni plasti vrhnjice. Na površino pridejo žive celice, izboljša se prekravavitev in koža je bolj sprejemljiva za aplikacijo hranilnih snovi. (Vir 5)



Slika 7: Kozmetični izdelki

## 5.4 KREME

Naloge kreme so ohranjanje nepoškodovanega mastno-kislega zaščitnega plašča kože, zato moramo uporabljati izdelke, prilagojene tipu in stanju kože, starosti in spolu ter zmanjšati vplive okolja na našo kožo. Normalno kožo negujemo z vlažilnimi in rahlo mastnimi kremami, ponoči pa nanjo nanesemo hranljivo kremo. Suha koža poleg vlažilnih krem čez dan obvezno zahteva uporabo hranljivih krem ponoči. Za mastno kožo uporabljamo hidrogel ali vlažilno kremo z majhno vsebino lipofilnih snovi.

### **Kreme delimo na:**

- Hidrofilne kreme, ki se spirajo z vodo, so dnevne ali suhe kreme (tip O/V)
- Lipofilne kreme, ki so mastne, nočne kreme (tip V/O)
- Večfazne kreme (multipli emulzijski geli) so tipa V1/O/V2 in tipa O1/V/O2.

Dnevne kreme naredijo na koži neviden sloj, ji dajo lep videz in ne ovirajo naravnih procesov na koži. So podlage za ličila.

Nočne kreme se na obrazu svetijo. Pogosto jih imenujemo tudi hranljive kreme, ker so bogate s trigliceridi in voski(mehčajo kožo, so lipofilni emoliensi), pogosto pa vsebujejo tudi vitamine.

Vlažilne( hidratantne) kreme se večinoma spirajo z vodo, le za suho in ostarelo kožo so hranilne kreme mastnega tipa ( V/O). (Vir 1)

## **6. OPIS TIPOV/ STANJA KOŽE**

Da bomo lahko uporabili pravilne izdelke za našo kožo, moramo najprej ugotoviti, kakšen tip kože imamo. Zato vam bomo predstavile, kakšen tip kože poznamo ter njihove lastnosti in najpogosteje znake.

### **6.1 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 pritisnemo 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 nagibate k temu tipu kože, negujte predvsem občutljive suhe dele na licih in okrog oči s pripravki za suho kožo. Če želimo tudi za bolj mastne predele narediti kaj dobrega, jih negujemo s sredstvi za mastno kožo. (Vir 4)

## 6.2 TIPI KOŽE

### 6.2.1 NORMALNA KOŽA

Normalna koža je najbolj idealna in najredkejša. Po izgledu in otipu je čista, gladka, mehka in rožnata. Pore so komaj vidne, razen na nosu in bradi, kjer so lahko nekoliko razširjene.

Ta koža je nežna, gladka, vsebuje primerno količino vlage in maščobe. Prekrvavitev je dobra, zato je rožnata in topla. Ni niti pretanka niti predebela. Nima prečnih por in preveč mastnih predelov. Normalna koža tudi nima suhih predelov in zato ni sledov gubanja. (Vir 6)



22

Slika 8: Normalna koža

### 6.2.2 SUHA KOŽA

Je tanka, nežna in prosojna. Pore so majhne in koža se ne sveti. Če jo ne negujemo, ji začne primanjkovati maščobe in vlage. Posledice so: koža začne izgubljati prožnost (»veže«), se luska, pojavljajo se gubice. Je dobro prekravljena, včasih preveč. Občutljiva je na zunanje vplive in hitre temperaturne spremembe, kar se kaže kot rdečica. Vzrok za suho kožo je pomanjkljivo delovanje lojnice, kajti te proizvajajo manj maščobe, to je potrebno za nastanek naravne varovalne prevleke. Maščobe vežejo vlago v koži. Rožene celice postanejo krhke, voda izhlapi in koža se začne gubati. (Vir 6)

### 6.2.3 MASTNA/AKNASTA KOŽA

Mastna koža nastane zaradi prevelikega izločanja lojnic. Njena površina je hrapava z veliki odprtinami ali zmanjšanimi porami in mozolji. Zaradi slabe prekrvavitve je videti bleda, zaradi močnega izločanja lojnic se pa sveti.

Pri aknasti koži, kadar lojnice izločajo preveliko maščob, se koža sveti, koža postane mozoljasta, to pa pušča brazgotine. (Vir 6)



Slika 9: Mastna koža

### 6.2.4 MEŠANA KOŽA

Je sestavljena iz mastne in suhe kože. Predeli z mastno kožo so v obliki črke T (čelo,nos,brada). Na preostalih delih obraza (lica,vrat) pa je suha koža, lahko se tudi lušči. (Vir 6)

### 6.2.5 ZRELA/STARAOČA SE KOŽA

Je velikokrat suha tudi vroča na dotik, uvela, neprožna, na njej so tudi občasne lise, velikokrat pa je tudi poškodovana ali pordela. Prehitro staranje kože je potrebno ves čas skrbno negovati z raznimi osvežilnimi toniki in vlažilnimi losjoni ter s hranilnimi maskami. Zaradi pomanjkanja vlage in maščobe se zgodaj pojavijo gube okrog oči, ust in na čelu. Napetost in prožnost popustita, koža postane ohlapna. Tudi prekrvitev je včasih slabša, zato se na njej lahko pojavijo madeži in lise. (Vir 6)



Slika 10: Zrela / starajoča koža

### 6.2.6 OBČUTLJIVA KOŽA

Praviloma je ta koža suha z majhnimi porami. Po licih in ob nosu ima lahko razširjene kapilare. Včasih je vidnih tudi nekaj zamašenih por, občutljiva pa je na vročino, mraz, alergene in druge dražljaje. Ima zelo tanek rožen sloj, proizvaja malo maščob ter posledično malo zaščitnih pigmentov. Občutljiva je na zunanje dražljaje in duševne strese. (Vir 6)

## 7. NARAVNE SESTAVINE / ŽIVILA, KI IZBOLJŠAJO VIDEZ KOŽE IN NJENO DELOVANJE

Za nanos domačih pripravkov je potrebno vedeti, kaj oziroma zakaj bi se uporabila določena sestavina in za kateri tip kože je. Zato smo poiskale najpogostejše sestavine, ki se uporabljajo za domače pripravke, ter jih opisale.

### 7.1 *Limona*

Vsebuje: kalij, fosfor in vitamin C (askorbinska kislina)

Učinkuje: proti infekcijam, krepi imunski sistem.

Pospešuje rast celic in deluje pomlajevalno. Krči žilice in oži pore.

Najdemo jo v kozmetični pripravkih za nego las, kože, nohtov,... (Vir 7)



Slika 11: Limona

## 7.2 **Med**

Odstranjuje odmrle celice, uporabljamo ga za vse vrste kože, najbolje pa se obnese pri suhi koži. Med (še zlasti kostanjev ali lipov) je nepogrešljiv pri kozmetičnih pripravkih, kot so maske, pilingi (Vir 8)

Med zadržuje vlogo, neguje in ima rahlo belilni učinek, kožo tudi napne in deluje antiseptično, kar s pridom uporablja v borbi proti mozoljem. Iz medu si lahko pripravite odlično masko, ki zmehča in neguje kožo obraza in rok. Proti trdi koži na nogah učinkuje desetminutna topla vodna kopel za podplate, v kateri raztopimo limonin sok, nekaj medu in žličko cvetnega prahu. (Vir 9)



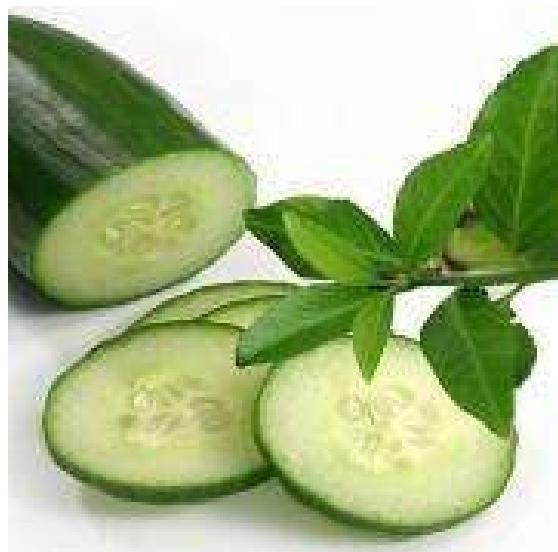
**Slika 12: Med**

### 7.3 Kumare

Kumare spadajo med najstarejše zdravilne rastline, ki se jih v ljudskem zdravilstvu že od nekdaj uporablja za ohranjanje lepote in zdravljenje različnih bolezni. (Vir 10)

Kumare vsebujejo 95% vode . Njihova naloga je, da lepšajo kožo in lase. Ker pa hladijo jih uporabljamo za suho in občutljivo kožo.

Pomagajo pri sončnih opeklinaх pri polaganju hladno – vlažnih kumaričnih rezin na kožo ali oči poskrbijo za vlaženje kože in za vnos različnih zdravilnih snovi vanjo. (Vir 7) Kumare dokazano pomagajo pri staranju kože in vašo kožo ščitijo pred škodljivimi sončnimi žarki. Prav tako blagodejno vplivajo na predel okoli oči in pripomorejo k temu, da naše oči ne izgledajo tako utrujene. (Vir 11)



Slika 13: Kumara

## 7.4 Olivno olje

Olivno olje je uporabno tako za telo kot obraz. Je primerno za vse tipe kože, tudi za mastno kožo, s tem, da je odvečno maščobo potrebno popivnati z obraza. Vedno se lepo vpije v kožo in ji zagotovi dolgotrajno zaščito in vlaženje. Zelo primerno je za po sončenju, ko je koža nekoliko vzdražena in dehidrirana. Prav tako lahko nadomesti dnevno ali nočno kremo. Za zelo suho kožo dodajte nekaj kapljic ekstra deviškega olivnega olja, ki ga vmešate v dnevno in nočno kremo. Če pa ga uporabljate samega, je najbolje, da obraz najprej namažete z nekaj kapljicami olja, čez to pa nanesete kremo. To naredimo zato, da se olje lažje in bolje vpije v kožo. V antiki so olju primešali še nekoliko kapljic limoninega soka za svežino. Za tiste, ki imate mastno kožo, pa je najbolje, da olje nekoliko razredčite z vodo. Tako bo občutek maščobe manjši, pa tudi prej se bo vpilo v kožo in ne bo puščalo mastnih madežev.

Olivno olje lahko uporabimo tudi za odstranjevanje ličil ter nego nohtov. Namesto odstranjevalca ličil lahko nanesemo nekaj kapljic olja na predel okoli oči in s krožnimi gibi nežno vmasiramo, da se maskara, puder in senčilo stopi. Zatem vzamemo kosem vate in ličilo z lakkoto odstranimo. Olivno olje je zelo učinkovito pri še tako trdovratnih ličilih in vodoodpornih maskarah, le da je postopek potrebno ponoviti vsaj dvakrat. (Vir 22)



Slika 14: Olivno olje

## 7.5 *Jajca*

Uporabimo za nego normalne in mastne, nečiste kože, z njimi predvsem čistimo tudi zamašene pore. Niso za nego občutljive kože. Rumenjak je predvsem za suho kožo, beljak pa za mastno. (Vir 6)



Slika 15: Jajca

## 7.6 *Banana*

Vsebuje veliko ogljikovih hidratov in je zato zelo nasitna. Poleg tega vsebujejo tudi veliko vitamina A, vitamina C in tudi vitamina B. V terapiji je uporabna učinkovina kalij, delujejo razstrupljajoče, odvaja vodo iz telesa in znižuje telesno težo.

So zdrave in nasitne. Ljudje, ki imajo težave zaradi ran na želodcu, pravijo, da delujejo pomirjevalno. So dober vir kalcija, vsebuje življensko pomembne rudnинe za delovanje mišic in živcev. (Vir 7)



Slika 16: Banana

## 7.7 *Jabolka*

Vsebujejo veliko tekočine, je predvsem za suho in mastno kožo, saj s tem telo dobi predvsem vlažnost in jo nahrani kožo z zdravilnimi snovmi, predvsem s pektinom. (Vir 14 )



Slika 17: Jabolko

## 7.8 *Jogurt*

Jogurt nekateri imenujejo kar 'čudežna' hrana, saj nam pomaga ohranjati čisto kožo, kar nam omogoča lažjo skrb za ta 'največji telesni organ'. Jogurt vsebuje veliko hranljivih snovi, večina jogurtov pa vsebuje tudi žive bakterije, ki so dobre za naše telo. Tem zdravilnim organizmom rečemo tudi 'probiotiki', kar dobesedno pomeni 'za življenje'. Nujni so za zdravo ravnovesje v našem telesu in boljšo telesno odpornost. Jogurt uporabljamo za čiščenje nečiste kože, izjemno lepo odstranjuje odmrle celice. Žlico jogurta nanesemo na obraz in pustimo nekaj minut. (Vir 21)



Slika 18: Jogurt

## 7.9 *Korenček*

Najpomembnejše učinkovine prepoznamo po njegovi barvi. Rastlinsko barvilo beta karotin je predstopenja za življensko pomemben vitamin A, ima izjemno veliko količino selena za imunski sistem ter vsebuje veliko vitamina D. Deluje pomlajevalno in zaustavlja procese staranja. Pospešuje rast nohtov in las. Skrbi za lepo kožo ter krepi imunski sistem. (Vir 7)



Slika 19: Korenje

## 7.10 *Melona*

Melona je odlična za nego suhe kože. Vsebuje veliko karotinov, ki se v presnovi spremenijo v pomembni vitamin A, vsebuje tudi veliko piridoksina (vitamin B6), naicina (vitamin B3, za celično dihanje), folne kisline (za rast, nastajanje krvi, lepe lase), železa (preskrbo celic s kisikom) in mangana (za možgane in živčevje, za uspešno spolnost in lasno barvo). Telo pomljuje in poživilja, izboljšuje kožo in lase, krepi kosti in zobovje ter varuje sluznice v vsem telesu . (Vir 7)



Slika 20: Melona

## 7.11 Breskve

Negovalni izdelki, ki vsebujejo olje breskvinim pešk, delujejo sproščajoče in ohranljivo lep ten. Prav tako vsebujejo vlažilne učinkovine, ki vaši koži povrnejo vlago. Breskve priporočajo tudi v kozmetiki za nego vseh vrst kože. Za težave z aknami, suho kožo ali kožo brez sijaja, poskusite z masko iz breskev. Maske iz breskev zelo blagodejno vplivajo na kožo, ki jo negujejo in ji vračajo sijaj. Za mehanske pilinge uporabljajo zdrobljene pečke. (Vir 23)



Slika 21: Breskev

32

## 7.12 Lubenice

Lubenica je bogat vir vitaminov A, B in C, hkrati pa vsebuje veliko antioksidantov, ki nase vežejo nevarne proste radikale v našem organizmu. Vsebuje več kot 90 odstotkov vode. Je tudi bogata z vlakninami, ki pozitivno delujejo na prebavo. Tako lubenica pomaga pri zaprtosti, pa tudi pri zastajanju vode v telesu. Ima tudi lepotni učinek, saj pomaga v boju proti celulitu, ker v telesu poskrbi za nekakšno drenažo. S tem ko preprečuje zastajanje vode v telesu, zavira tudi nastajanje nadležne pomarančne kože. (Vir 20) So polne vode, zato kožo vedno osvežijo in hkrati dobro delujejo proti aknam. (Vir 13)



Slika 22: Lubenica

### 7.13 Čebula

Vsaka čebula vsebuje alicin in druge spojine, ki vsebujejo žveplo in predvsem na sluznico deluje močno protibakterijsko, preprečuje okužbe in varuje nežne, občutljive epitelijalne celice (zunanje plasti sluznice). Vsebuje tudi veliko folne kisline ter vitamin C (za imunski sistem, umsko svežino in nastajanje hormonov) in železo. Varuje telo pred okužbami. Pomaga pri slabri prekravavljenosti, npr. hladne noge. Deluje proti gubam in nekaterim pomaga pri izboljševanju razpoloženja. (Vir 7)



Slika 23: Čebula

### 7.14 Grozdje

Grozdje je bogato z balastnimi snovmi in vsebuje vitamine iz skupine B. Vitamin B poskrbi za pomembno presnovo ogljikovih hidratov, za dobre živce in možgane. Pomaga pri utrujenosti, živčnosti in depresiji. V kozmetiki se veliko uporablja grozdne pečke. Grozdje v kozmetiki uporablja za kreme, pilinge, maske,... (Vir 7)



Slika 24: Grozdje

## 8. DOMAČI PRIPRAVKI ZA NEGO TELESA

Opisale vam bomo recepte, ki so nam jih zaupali anketiranci, ali pa smo jih poiskale na spletnem medmrežju in v knjigah.

### 8.1 ZA NORMALNO KOŽO

#### 1. Maska s pšenico in medom

##### SESTAVINE:

- 2 jedilni žlici pšenične moke
- 1 čajno žličko olja iz pšeničnih kalčkov
- 1 čajno žličko medu
- 1/2 skodelico mleka

##### POSTOPEK:

Zmešamo mleko in moko ter dodamo med in olje iz kalčkov. Masko nanesemo na obraz in jo pustimo učinkovati 20 minut, nato jo speremo z mlačno vodo. Ta maska je uporabna tudi za nego rok.

Maska kožo nahrani in navlaži, to omogočata mleko in med, koža tako ostane dalj časa normalna in ji ničesar ne primanjkuje. (Vir 15)

34

#### 2. Obloga za normalno kožo

##### SESTAVINE:

- ovsena kaša
- sok  $\frac{1}{2}$  pomaranče

##### POSTOPEK:

Sestavine med seboj zmešamo, nanesemo na obraz in pustimo delovati na koži 10 min, nato speremo.

Obloga deluje kot piling, saj vsebuje ovseno kašo, pomarančni sok pa kožo navlaži ter hkrati nahrani. (Vir 15)



Slika 25: Pomarančni sok

## 8.2 ZA SUHO/ STARAOČO KOŽO

### 1. Maska za suho kožo

#### SESTAVINE:

- 1 banana
- skodelico sladke smetane
- 1 žlička medu

#### POSTOPEK:

Banano zmečkamo z vilico, ji dodamo skodelico sladke smetane in žlico medu. Nanesemo na obraz in pustimo delovati 15 minut, nato speremo z mlačno vodo. Maska daje koži vlogo in hrano, saj jo suha koža zelo potrebuje. (Vir 15)



35

---

Slika 26: Bananina maska

### 2. Maska iz svežega mleka in limoninega soka

#### SESTAVINE:

- 1/2 limone
- 250 ml svežega polnomastnega mleka
- rožna voda

#### POSTOPEK:

Iz polovice limone iztisnemo sok. Soku dodamo mleko in temeljito pomešamo. Masko nanesemo na očiščen obraz in vrat, da se tekočina vpije v kožo. Masko pustimo delovati 20 minut, nato jo nežno očistimo z rožno vodo in s kosom vate.

Maska kožo nahrani in navlaži ter ji daje občutek gladkosti. (Vir 15)

## 8.3 ZA MASTNO KOŽO

### 1. Za mastno kožo

#### SESTAVINE:

- sok ene limone
- čajna žlička tekočega medu
- 1 pivski kvas

#### POSTOPEK:

Sok ene limone zmešamo z žlico medu in svežim pivskim kvasom, da dobimo gosto tekočo maso, ki jo nanesemo na obraz in pustimo učinkovati četrt ure. Potem umijemo obraz z mlačno vodo.

Namen maske je, da koži vlagi. Limona kožo tudi razkuži. (Vir 15)



36

Slika 27: Limonina maska

### 2. Obloga med, mleko in limona

#### SESTAVINE:

- žlica medu
- žlica limoninega soka
- mleko

#### POSTOPEK:

V skodelici pomešamo žlico medu, žlico limoninega soka in dodamo toliko mleka, da dobimo gladko zmes. Oblogo nanesemo na obraz. Ko se posuši, jo odstranimo z gobico, namočeno v mlačno vodo.

Koža je po uporabi maske očiščena, odvečna maščoba je odstranjena, limona deluje antisepčno, zato je koža ponovno sijoča. (Vir 16)

## 8.4 ZA AKNASTO KOŽO

### 1. Maska iz cvetače in olivnega olje

#### SESTAVINE:

- 8 listov cvetače
- 2 žlici olivnega olja

#### POSTOPEK:

Cvetačne liste skrbno operemo, razrežemo na koščke, damo v mešalnik skupaj z olivnim oljem in mešamo, dokler ne dobimo tekoče zmesi. Nanesemo na obraz, zlasti na mesta z aknami in mozolji ter pustimo, da učinkuje 10 minut. Obrišemo z vatiranimi blazinicami in izperemo z mlačno vodo.

Cvetača kožo čisti, zapira pore in deluje protivnetno, olivno olje pa jo mehča in gladi ter tako omili učinek aken. (Vir 17)

### 2. Maska s kvasonem

37

---

#### SESTAVINE:

- $\frac{1}{2}$  kocke kvasa
- 4 jedilne žlice mleka

#### PRIPRAVA:

Mleko previdno segrejemo, dodamo kvass in vse skupaj premešamo. Nanesemo na obraz in pustimo 20 min, nato z mlačno vodo in krpicami odstranimo z obraza.

Maska vpije odvečno maščobo, zato se koža ne sveti več. (Vir 15)

## 8.5 ZA MEŠANO KOŽO

### 1. Ananasov in sončnični piling

#### SESTAVINE:

- 1 žlica zmletih sončničnih semen
- 1žlica svežega ananasa (razredčen z vodo 1:1)

#### POSTOPEK:

Piling nanesemo na kožo in s prsti vmasiramo, da odluščimo odmrlo povrhnjico. Nato speremo z vodo in krpico. Piling uporabljamo dvakrat na teden.

Piling odlušči odmrlo povrhnjico in koža lažje sprejema kozmetične izdelke. (Vir 18)



Slika 28: Ananas

38

### 2. Obloga iz medu, mleka in limone

#### SESTAVINE:

- 1 žlica medu
- 1 žlica limoninega soka
- mleko

#### POSTOPEK:

V skodelici pomešamo med, limonin sok in dodamo toliko mleka, da dobimo gladko zmes. Oblogo nanesemo na obraz. Ko se posuši, jo odstranimo z gobico, namočeno v mlačno vodo.

Kožo smo navlažili ter nahranili, ob tem pa je limonin sok na obrazu deloval antisepčno. (Vir 24)

## 8.6 ZA GUBE

### 1. Maska iz smetane in jabolk

#### SESTAVINE:

- eno jabolko
- 3 žlice smetane

#### POSTOPEK:

Jabolko operemo, mu odstranimo peščiče in ga razrežemo na koščke. Damo ga v mešalnik, dodamo 3 žlice smetane in zmešamo. Nanesemo na obraz, pokrijemo z gazo in pustimo učinkovati 10 minut. Odstranimo z navlaženim papirnatim robčkom.

Smetana kožo mehča, tako da postaja prožnejša ter hkrati pomaga gladiti gube. Jabolko koži prinaša vse snovi, ki jih potrebuje za ohranjanje čvrstosti in napetosti. Vsebuje tudi sadne kisline, ki spodbujajo celično izmenjavo. (Vir 19)

## 8.7 ZA UTRUJENO KOŽO

39

---

### 1. Enostavna osvežilna maska

#### SESTAVINE:

- 1 lonček bio jogurta
- 5 kapljic limoninega soka

#### POSTOPEK:

Jogurt in limonin sok zmešamo ter pustimo delovati na koži 20 minut, nato speremo s krpicami ter vodo.

Jogurt vsebuje veliko hranljivih snovi, koži da poleg hranilnih snovi tudi vlago, limonin sok pa kožo poživi. (Vir 15)

## 8.8 ZA RAZDRAŽENO KOŽO

### 1. Maska s kamilicami in glino

#### SESTAVINE:

- 1 majhna skodelica močnega kamiličnega čaja
- 2 jedilni žlici gline (iz lekarne)

#### POSTOPEK:

Glino damo v čaj in dobro zmešamo. Masko nanesemo na obraz in jo prekrijemo z vlažno krpo. Na koži naj deluje 15 minut, nato jo z vlažnimi krpicami odstranimo s kože. Koža je po uporabi maske obnovljena, kamilice pa delujejo pomirjajoče. (Vir 15)

### 2. Mandljevo čistilo

#### SESTAVINE:

- $\frac{1}{2}$  skodelice mandljevega zdroba
- voda
- mleko ali polnomastna smetana

---

40

#### POSTOPEK:

Zmešamo 2 čajni žlički mandljevega zdroba s toliko tekočine, da dobimo pasto. Nanesemo na moker obraz in vrat ter 1 minuto nežno masiramo, nato peremo s toplo vodo in krpicami.

Z mandljevim čistilom smo kožo površinsko očistili. (Vir 15)

## 8.9 ZA VSE VRSTE KOŽE

### 1. Vlažilna maska iz banana

#### SESTAVINE:

- 1 zrela banana
- mandljevo olje
- 1 rumenjak

#### POSTOPEK:

Vse sestavine zmešamo v gosto kašo, nanesemo na obraz in pustimo delovati 15 minut.

Speremo z mlačno vodo.

Banana je izredno hranljiv sadež, bogat z vitaminimi. Maska iz banane kožo pomladi in nahrani. (Vir 15)



41

Slika 29: Bananina maska

### 2. Maska iz grozdja

#### SESTAVINE:

- ena pest grozdnih jagod
- žlica medu
- jogurt
- žlica olivnega olja

#### POSTOPEK:

Stisnemo grozdni sok iz ene pesti grozdnih jagod, dodamo žlico medu, malo jogurta in žlico olivnega olja. Dobro premešamo, nanesemo na obraz in pustimo delovati trideset minut, nato umijemo obraz s toplo vodo in krpicami.

Maska iz grozdja kožo navlaži in spodbudi obnavljanje kožnega tkiva, zaradi česar deluje tudi pomlajevalno. (Vir 15)

## 8.10 ZA OBČUTLJIVO KOŽO

### 1. Zeliščna vodica za obraz

#### SESTAVINE:

- 2 jedilni žlici cvetov kamilice
- 1 jedilna žlica lapuhovih listov
- 50 g rožne vode
- 100 g destilirane vode
- 20 g alkohola (70%)
- 10 kapljic kamilične tinkture

#### POSTOPEK:

Zelišča vsujemo v posodo, ki jo lahko zapremo. Prelijemo jih z alkoholom in destilirano vodo. Vse skupaj pustimo stati čez noč. Tekočino precedimo skozi čisto krpo in ji dodamo rožno vodo ter kamilično tinkturo.

Zeliščna vodica obraz osveži in jo lahko uporabljamo kadarkoli, priporočeno tudi poleti, ko je koža zaradi sonca izsušena. (Vir 19)



Slika 30: Maske

## 9. OBDELAVA PODATKOV

V raziskovalni nalogi smo si zastavile dve hipotezi, ki smo ju s pomočjo ankete potrdile oziroma zavrgle.

Prva hipoteza je bila, da predviedamo, da posameznice pogosteje uporabljajo lepotne skrivnosti za nego telesa, obraza in las, ki si jih raje naredijo doma, kot pa tiste, ki jih kupijo. Druga hipoteza pa, da predviedamo, da tudi cena vpliva na nakup izdelka in si zato več kot 50% uporabnic pripravi lepotne skrivnosti doma.

Med anketiranci so bili tudi moški. Bilo jih je 12. Njihovi odgovori so bili zelo podobni in iz njih smo razbrala, da kozmetika moških ne zanima, saj jih je 75% odgovorilo na vprašanje: Ali te kozmetika zanima? ne. Tudi ostala vprašanja so zanikali.

Podrobnejše bomo obrazložile, kako so ženske razmišljale in odgovarjale. Sodelovalo je 88 žensk. Da pa bi lažje videle razlike med starostjo, smo si jih razdelile v dve skupini, in sicer prva skupina so bile uporabnice do 30 let, anketirank je bilo 49; druga skupina pa ženske od 31 let naprej, anketirale smo 39 uporabnic.

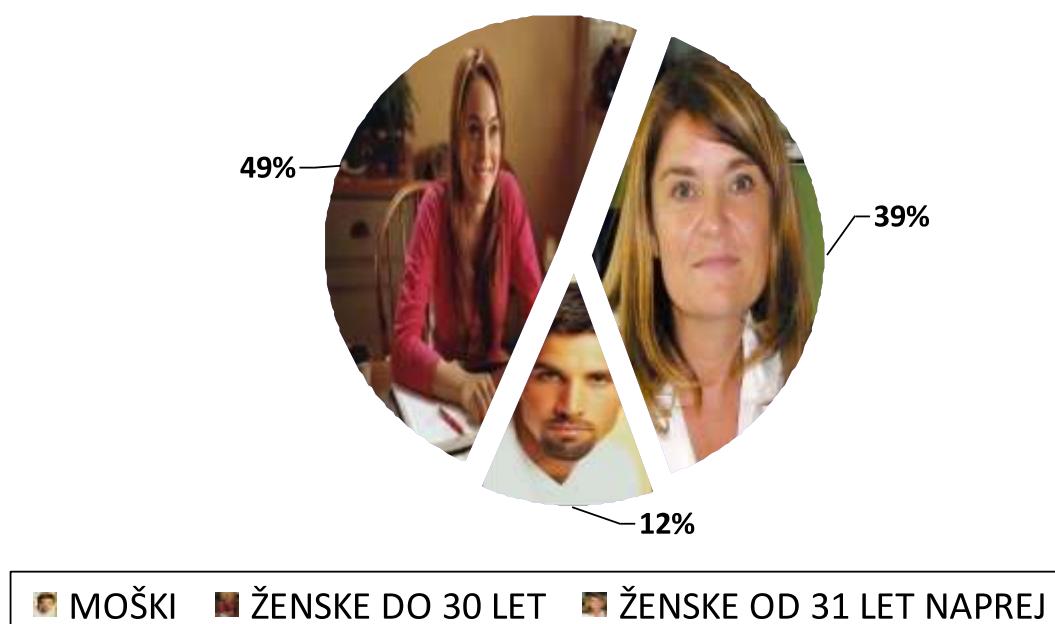
Med anketiranci so bili moški in ženske:

MOŠKI: 12 %

DEKLETA /ŽENSKE DO 30 LET: 49 %

ŽENSKE OD 31 LET NAPREJ : 39 %

43



Graf 1: Prikazuje število anketirancev

Graf prikazuje število anketirancev, moških je bilo 12 %, žensk pa skupaj 88 %

## 9.1 Skupina uporabnic do 30 let

V prvi skupini do 30 let je bilo 49 anketirank. Anketirale smo dijakinje Srednje zdravstvene šole Celje ter svoje prijateljice, družinske člane in profesorice Srednje zdravstvene šole Celje.

### 1. Na kaj pomislite ob naslovu »Lepotne skrivnosti naše kuhinje?«

Ob naslovu »Lepotne skrivnosti naše kuhinje« so naše anketiranke naprej pomislile na:

- kuhinjo, dobro hrano, slaščice
- sadje in zelenjava, ki jih uporabimo v domačih pripravkih (kumarice, pomaranče, jajca, olivno olje, korenček, grozdje,...)
- na kozmetiko, ki jo pripravimo v domači kuhinji

Nekoliko manj pa na:

- domača zelišča
- razvajanje
- ličenje
- ne vem

### 2. Ali vas področje kozmetike zanima?

DA → 94 %

NE → 6 %



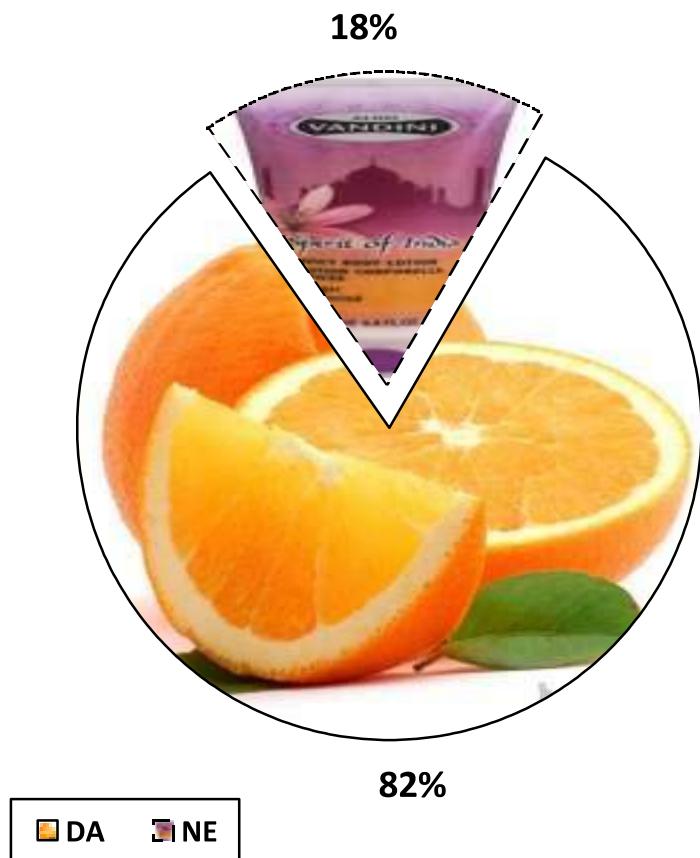
Graf 2: Področje kozmetika

Prikazuje, da 94 % uporabnic zanima kozmetika.

### 3. Vas zanima tudi doma narejena kozmetika?

DA → 82 %

NE → 18 %



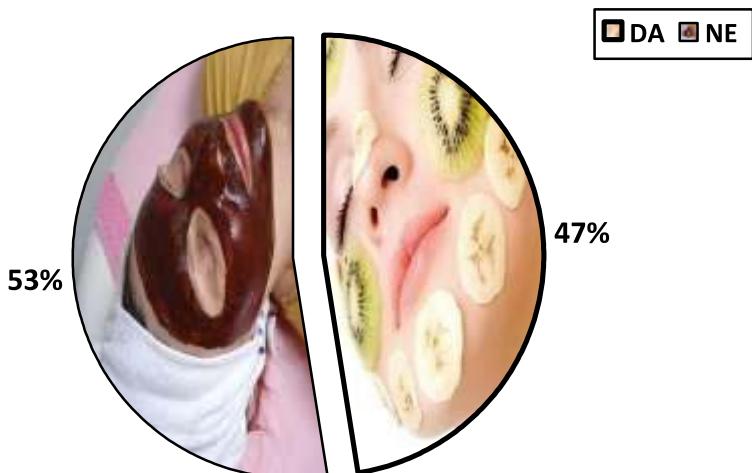
Graf 3: Poznavanje domače kozmetike

Prikazuje, da 82 % uporabnic zanima doma narejene kozmetika.

#### 4. Ali doma kdaj naredite izdelek za nego kože, namesto da bi ga kupili v trgovini? (maske za lase obraz, ...)

DA → 47 %

NE → 53 %



Graf 4: Kupljeni ali domači izdelki?

Uporabnice raje kupijo kozmetični izdelek to vidimo kot 53 % , 47 % pa ga naredijo doma.

Če ste obkrožili DA, katerega in kako ga naredite?

- V prilogi so recepti

46

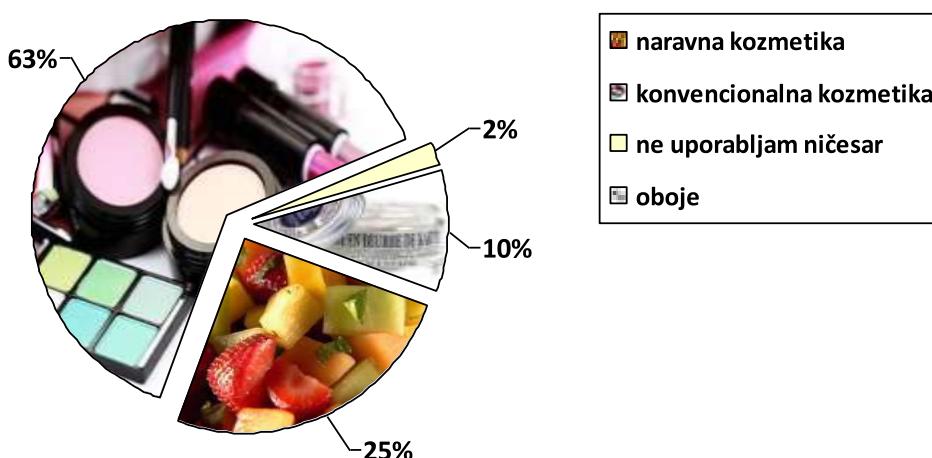
#### 5. Kakšno kozmetiko uporabljate doma?

DOMAČO KOZMETIKO → 25 %

KONVENCIONALNO KOZMETIKO → 63 %

NE UPORABLJAM NIČESAR → 2 %

OBOJE → 10 %



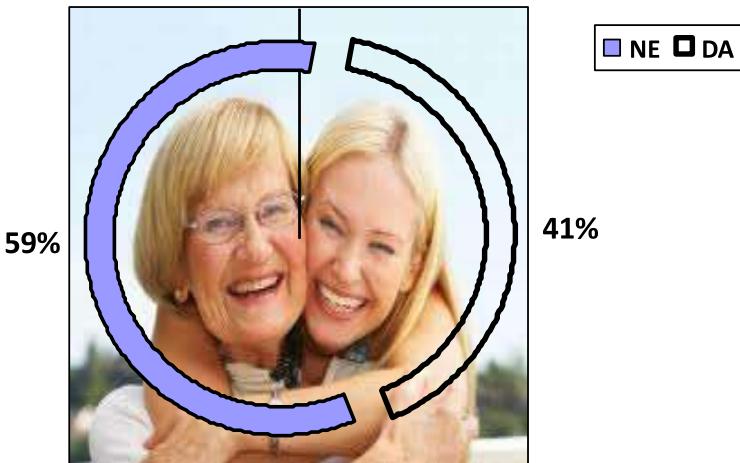
Graf 5: Kozmetika, ki jo uporabnice uporabljajo doma

Uporabnice uporabljajo kar v 63 % konvencionalno kozmetiko, 25 % pa domačo kozmetiko.

## 6. Se kdaj pogovarjate z babico oz. starimi straši, kako so si včasih, ko še ni bilo toliko kozmetičnih izdelkov, negovali kožo?

DA → 41 %

NE → 59 %



Graf 6: Pogovor z babico

Uporabnice se malo pogovarjajo s starimi starši o negi kože v njihovih časih, kar se kaže v 59 %.

47

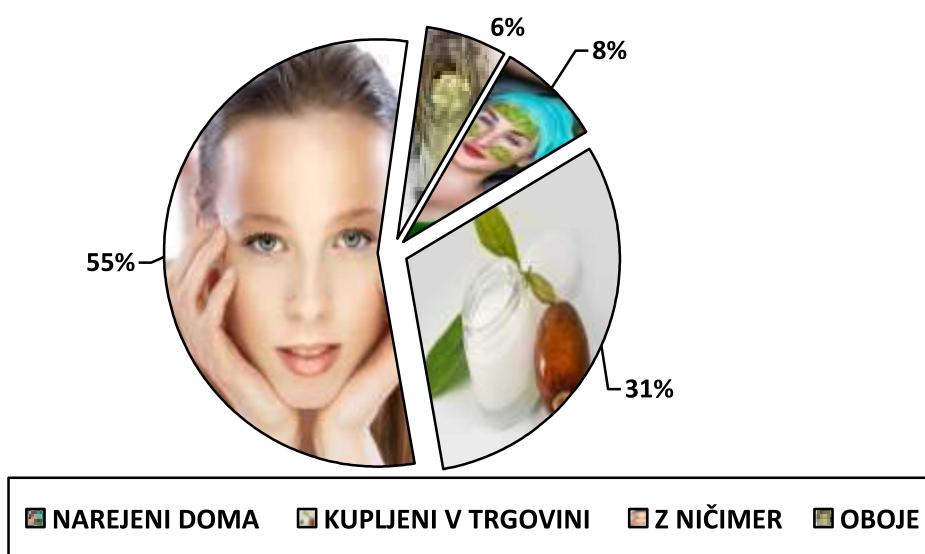
## 7. Ali se ob stresu sproščate s kozmetičnimi izdelki, ki so :

NAREJENI DOMA → 8 %

KUPLJENI V TRGOVINI → 31 %

Z NIČIMER → 55 %

OBOJE → 6 %



Graf 7: Sproščanje s kozmetiko

Ob stresu se ne sproščajo s kozmetiko kar 55 %, 31 % pa se jih s kupljeno kozmetiko.

## 8. Ali je za vas pomembna cena pri vašem nakupu?

DA → 88 %

NE → 12 %



Graf 8: Cena je pomembna pri nakupu

Cena je pomembna pri nakupu kozmetičnih izdelkov, to dokazuje 88 %.

## 9. Ko kupujete krema za obraz/telo ali najprej pogledate ceno ali znamko?

48

CENA → 35 %

ZNAMKA → 61 %

OBOJE → 4 %



Graf 9: Ob nakupu kreme pogledajo ceno in znamko

Večina uporabnic od nakupu kozmetike najprej pogleda znamko, šele nato ceno, kar dokazuje 61 %.

## 10. Koliko bi odšteli za kremo obraza?

MANJ KOT 10 EVROV → 41 %

MANJ KOT 30 EVROV → 45 %

DO 50 EVROV → 14 %

VEČ KOT 50 EVROV → 0 %



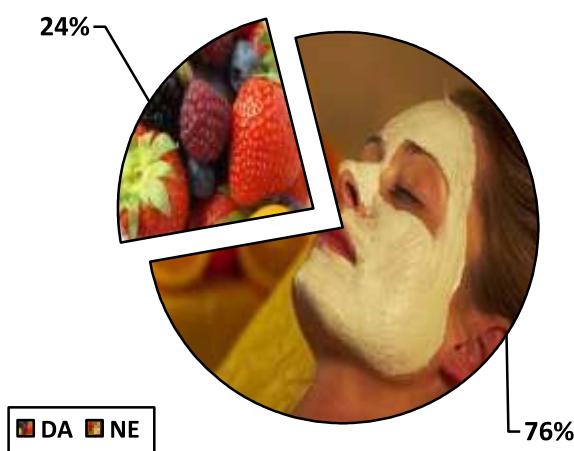
Graf 10: Za kremo obraza bi odšteli do 30€

Za kremo za obraz uporabnice v poprečju odštejejo do 30€.

## 11. Ali cena kozmetike vpliva pri vašem nakupu in si jo zato sami doma pripravite ter prihranite?

DA → 24 %

NE → 76 %



Graf 11: Cena vpliva na nakup kozmetike

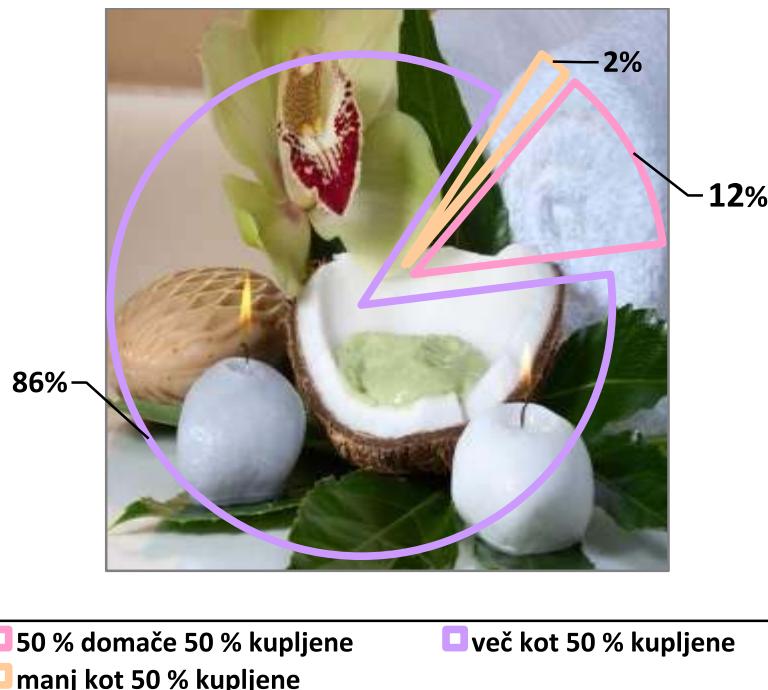
Cena vpliva na nakup kozmetike, to vidimo iz 24 %, vendar si je uporabnice doma ne naredijo, to prikazuje 76 %.

## 12. Katere kozmetike se največ najde v vasi kozmetični omarici?

50 % DOMAČE, 50 % KUPLJENE → 12 %

VEČ KOT 50 % KUPLJENE (MANJ DOMAČE) → 86 %

MANJ KOT 50 % KUPLJENE (VEČ DOMAČE) → 2 %



Graf 12: V kozmetični omarici se najde kupljena kozmetika

V kozmetični omarici se najde več ko 50 % kupljene kozmetike.

## 9.2 Skupina žensk nad 31 let

V drugi skupini, od 31 let naprej, je bilo 39 anketirank. Anketirale smo profesorice Srednje zdravstvene šole Celje ter svoje prijateljice, družinske člane.

Odgovori so:

### 1. Na kaj pomislite ob naslovu »Lepotne skrivenosti naše kuhinje?«

Ob naslovu »Lepotne skrivenosti naše kuhinje« so naše anketiranke naprej pomislile na:

- na kozmetiko, ki jo pripravimo v domači kuhinji
- kuhinjo, dobro hrano, slaščice
- sadje in zelenjavno, ki jih uporabimo v domačih pripravkih (kumarice, jajca, olivno olje, grozdje,...)
- na razvajanje

Nekoliko manj pa na :

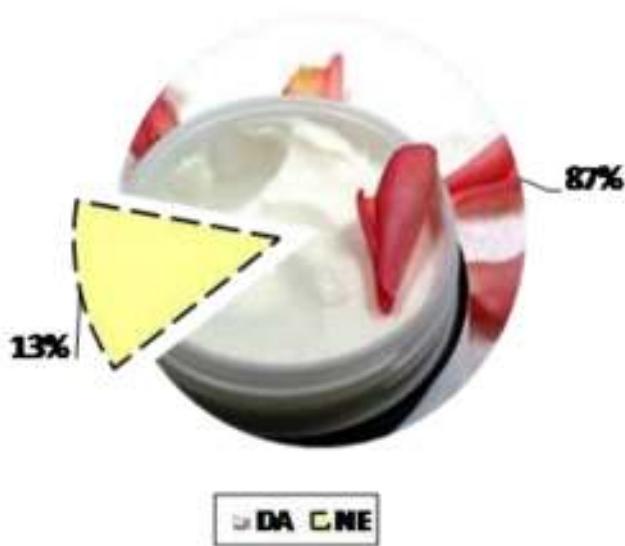
- domača zelišča
- ličenje

### 2. Ali vas področje kozmetike zanima?

51

DA → 87 %

NE → 13%



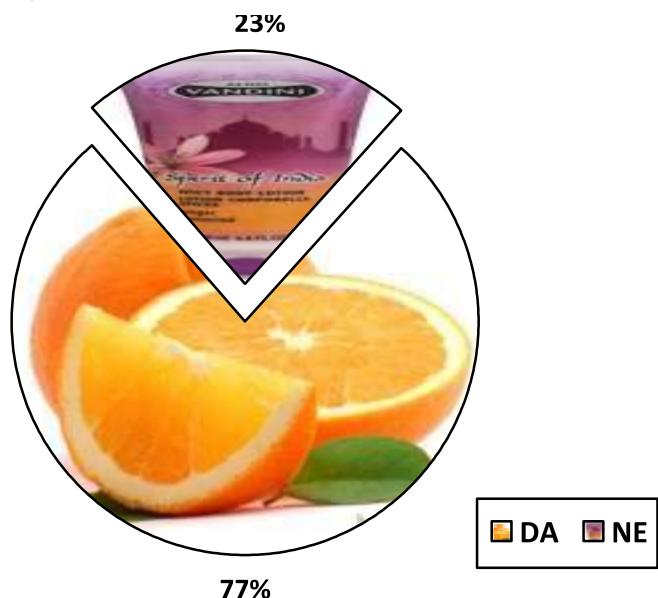
Graf 13: Področje kozmetika

Prikazuje, da 87 % anketirank zanima kozmetika.

### 3. Vas zanima tudi doma narejena kozmetika?

DA → 77%

NE → 23%



Graf 14: Poznavanje domače kozmetike

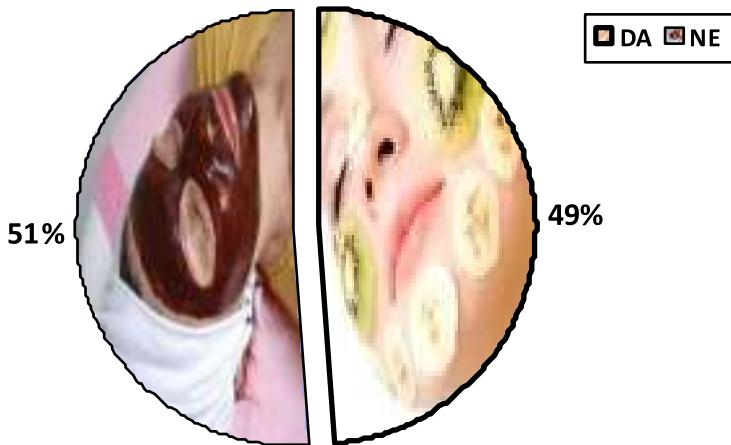
Kar 77% uporabnic zanima doma narejena kozmetika.

52

### 4. Ali doma kdaj naredite izdelek za nego kože, namesto da bi ga kupili v trgovini? (maske za lase, obraz, ...)

DA → 49 %

NE → 51%



Graf 15: Kupljeni ali domači izdelki?

Skoraj polovica žensk si kozmetiko pripravi doma, ostalih 51 % pa si rajši kupi kozmetiko.

#### Če ste obkrožili DA, katerega in kako ga naredite?

- Recepti so v prilogi

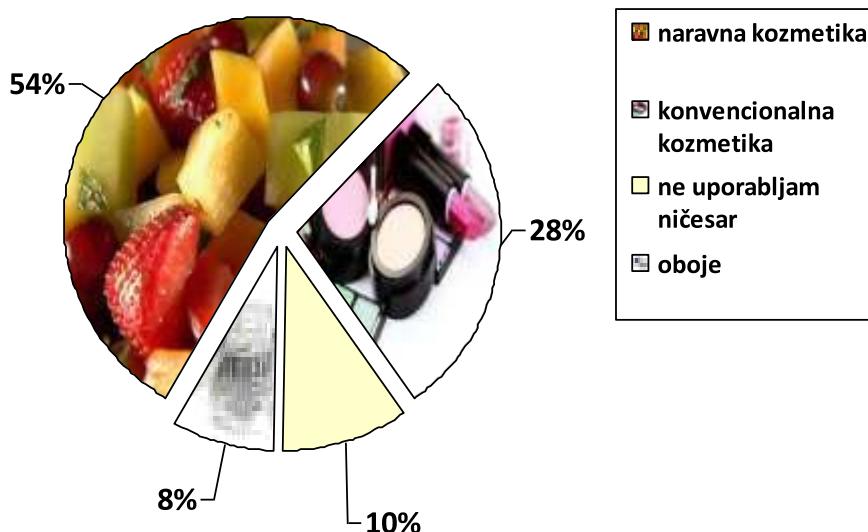
## 5. Kakšno kozmetiko uporabljate doma?

DOMAČO KOZMETIKO → 54%

KONVENCIONALNO KOZMETIKO → 28%

NE UPORABLJAM NIČESAR → 10%

OBJOE → 8%



Graf 16: Kozmetika, ki jo uporabnice uporabljajo doma

54 % uporabnic doma uporablja domačo kozmetiko, 28 % pa jih uporablja konvencionalno kozmetiko.

53

## 6. Se kdaj pogovarjate z babico oz. starimi straši, kako so si včasih, ko še ni bilo toliko kozmetičnih izdelkov, negovali kožo?

DA → 39%

NE → 61%



Graf 17: Pogovor z babico

NE    DA

61 % uporabnic je dejalo, da se ne zanimajo za nego obraza/ telesa ter kozmetiko v njihovem mladostniškem obdobju.

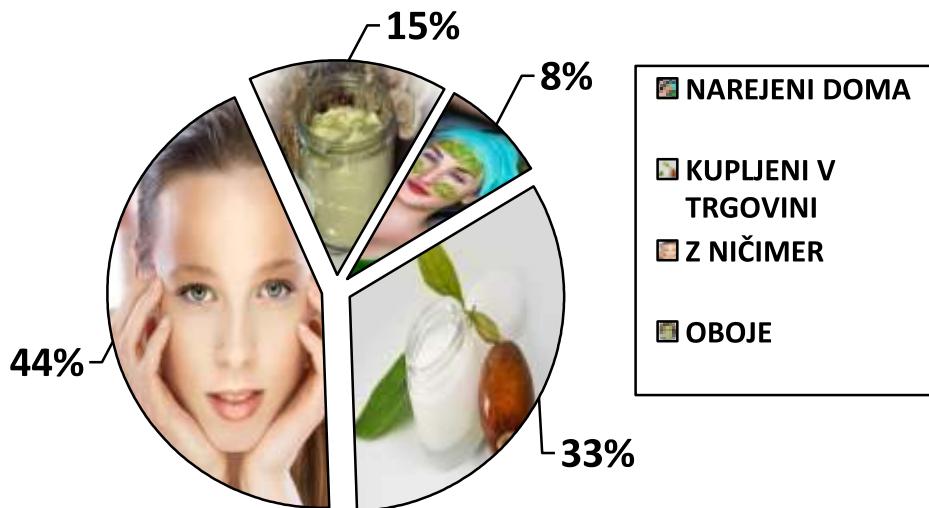
## 7. Ali se ob stresu sproščate s kozmetičnimi izdelki, ki so :

NAREJENI DOMA → 8%

KUPLJENI V TRGOVINI → 33%

Z NIČEMIR → 44%

OBOJE → 15%



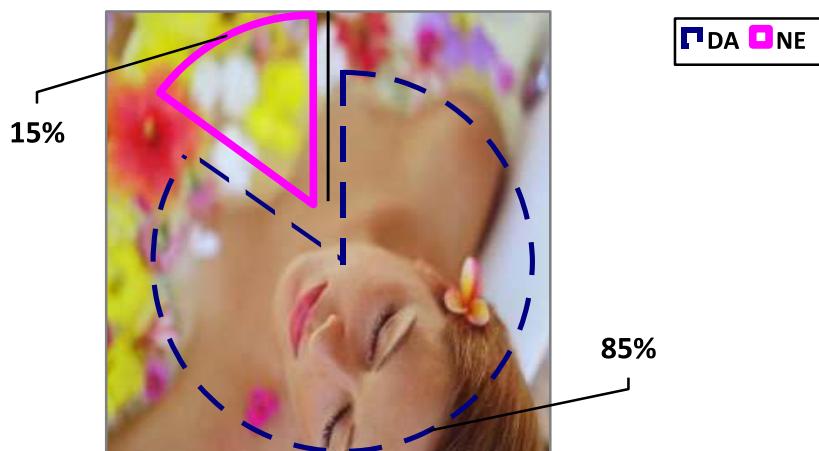
Graf 18: Sproščanje s kozmetiko

Ob stresu se jih 44 % ne sprošča s kozmetičnimi izdelki, 33 % pa se jih s kupljenimi v trgovini.

## 8. Ali je za vas pomembna cena pri vašem nakupu?

DA → 85%

NE → 15%



Graf 19: Cena je pomembna pri nakupu

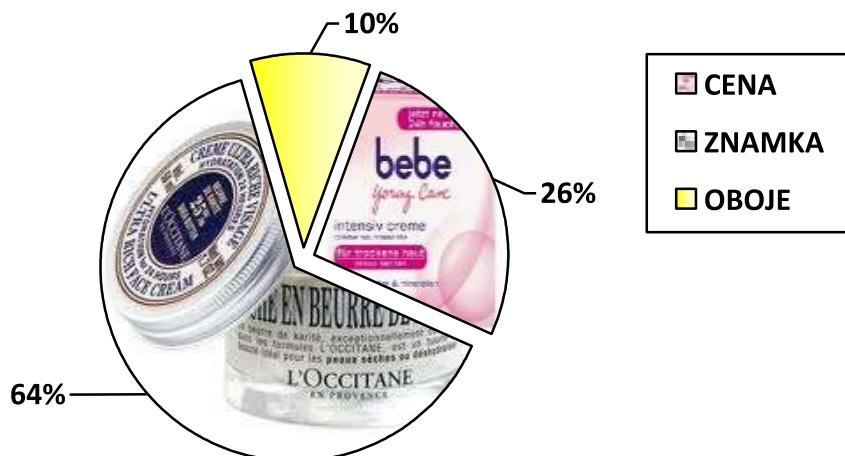
Cena je pomembna pri nakupu, to prikazuje pri 85 % uporabnic.

## 9. Ko kupujete kremo za obraz/telo, ali najprej pogledate ceno ali znamko?

CENA → 26%

ZNAMKA → 64%

OBOJE → 10%



Graf 20: Ob nakupu kreme pogledajo znamko

64 % uporabnic najprej pogleda znamko, šele nato ceno.

55

## 10. Koliko bi odšteli za kremo obraza?

MANJ KOT 10 EVROV → 15%

MANJ KOT 30 EVROV → 51%

DO 50 EVROV → 26%

VEČ KOT 50 EVROV → 8%



Graf 21: Za kremo obraza bi odšteli od 30 € do 50 €

Za kremo bi 51% uporabnic odštelo manj kot 30 €, 26 % pa do 50 €.

## 11. Ali cena kozmetike vpliva pri vašem nakupu in si jo zato sami doma pripravite ter prihranite?

DA → 15%

NE → 85%



Graf 22: Uporabnice kupujejo kozmetične izdelke in jih ne izdelajo doma

Cena vpliva, vendar si jih 85 % anketirank ne pripravi doma

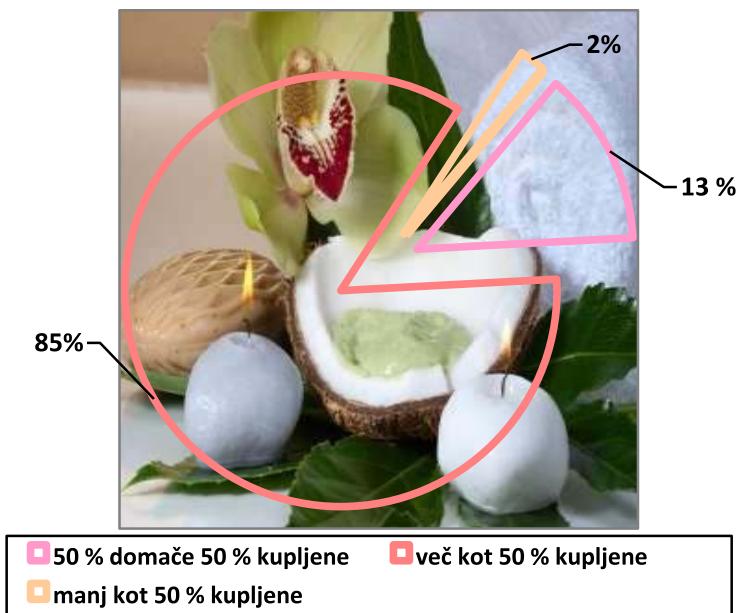
## 12. Katere kozmetike se največ najde v vasi kozmetični omarici?

56

50 % DOMAČE, 50 % KUPLJENE → 13%

VEČ KOT 50 % KUPLJENE → 85%

MANJ KOT 50 % KUPLJENE → 2%



Graf 23: V kozmetični omarici se najde največ kupljene kozmetike

V kozmetični omarici se pri 85 % uporabnicah najde več kot 50 % kupljene kozmetike.

## 10. PRILOGI

### 10.1 ANKETA

#### ANKETA

Lep pozdrav! Smo Helena, Teja in Anja, dijakinje 3 KTb razreda. Skupaj delamo raziskovalno nalogu s naslovom »Lepotne skrivnosti naše kuhinje«, ker nas zanima, kako si lahko še na drugačen način pripravimo negovalne izdelke doma za nego telesa in las.

Zastavile smo si hipotezi, ki se glasita:

- da posameznice pogosteje uporabljajo lepotne skrivnosti za nego telesa, obraza in las , ki si jih raje naredijo doma, kot pa tiste, ki jih kupijo;
- ter da tudi cena vpliva na nakup izdelka in si zato več kot 50 % uporabnic pripravi lepotne skrivnosti doma.

Hvaležne bomo za vaše odgovore in se vam že v naprej zahvaljujemo za sodelovanje.

#### STAROST:

- a.) do 15let      b.) 16-30 let      c.) 31-50let      d.) od 51 let

#### SPOL:

MOŠKI

ŽENSKI

1. Na kaj pomislite ob naslovu »Lepotne skrivnosti naše kuhinje?«

57

2. Ali vas področje kozmetika zanima?

- a.) DA  
b.) NE

3. Vas zanima tudi doma narejena kozmetika?

- a.) DA  
b.) NE

4. Ali doma kdaj naredite izdelek za nego kože, namesto, da bi ga kupili v trgovini? (maske za lase,obraz,...)

- a.) DA  
b.) NE

Če ste obkrožili **DA**, katerega in kako ga naredite?

5. Kakšno kozmetiko uporabljate doma?

- a.) naravno kozmetiko  
b.) konvencionalno kozmetiko  
c.) ne uporabljam ničesar  
d.) oboje

6. Se kdaj pogovarjate z babico oz. starimi straši, kako so si včasih, ko še ni bilo toliko kozmetičnih izdelkov, negovali kožo?

- a.) DA
- b.) NE

7. Ali se ob stresu sproščate s kozmetičnimi izdelki, ki so :

- a.) narejeni doma
- b.) kupljeni v trgovini
- c.) z ničimer
- d.) oboje

8. Ali je za vas pomembna pri vašem nakupu?

- a.) DA
- b.) NE
- c.) OBOJE

9. Ko kupujete kremo za obraz/telo, ali najprej pogledate ceno ali znamko?

- a.) cena
- b.) znamka
- c.) oboje

10. Koliko bi odšteli za kremo obraza?

- a.) manj kot 10 evrov
- b.) manj kot 30 evrov
- c.) do 50 evrov
- d.) več kot 50 evrov

11. Ali cena kozmetike vpliva pri vašem nakupu in si jo zato sami doma pripravite ter prihranite?

- a.) DA
- b.) NE

12. Katere kozmetike se največ najde v vasi kozmetični omarici

- a.) 50 % domače, 50 % kupljene
- b.) več kot 50 % kupljene (manj domače)
- c.) manj kot 50 % kupljene (več domače)

## 10.2 OSTALI RECEPTI

### 1. Krema proti nečistočam z limoninim sokom in jogurtom

#### SESTAVINE:

- ½ jogurtovega lončka iz polnomastnega mleka
- sok ene limone

#### POSTOPEK:

Sok ene limone pomešajte s 1/2 lončka jogurta iz polnomastnega mleka ter nanesite na obraz, razen na predel okrog oči. Pustite učinkovati 15 minut oziroma toliko časa, da se krema posuši. Nato temeljito izplaknite z mlačno vodo.

Limona razkuži vneto kožo ter tako umiri mozolje in ogrce. Poleg tega poživi kožo in ji podeli lesk. Jogurt kožo hrani, vlaži in odlično uravnava maščobo mastne kože.

### 2. Maska za občutljivo, suho kožo z lešnikovim oljem in medom

#### SESTAVINE:

- 2 jedilni žlici lešnikovega olja
- ½ čajne žličke medu
- 1 rumenjak
- nekaj kapljic limoninega soka

59

---

#### POSTOPEK:

Olje previdno ogrejemo. Z ročnim ali električnim mešalnikom vmešamo rumenjak, med in limonin sok.

### 3. Olivna maska za obraz

#### SESTAVINE:

- nekaj žlic olivnega olja
- pol avokada

#### POSTOPEK:

Avokado zmečkajte z vilico in umešate olivno olje, da bo masa postala gladka. Masko nanesite na obraz in dekolte ter puste delovati 15 minut. Izperite z mlačno vodo in kožo navlaži z vlažilno kremo.

#### 4. Pomirjujoča in negovalna maska z medom in skuto

##### SESTAVINE:

- 2 jedilni žlici medu
- 1 jedilna žlica skute

##### POSTOPEK:

Med v vodni kopeli ogrejemo (približno 25 do 30°C), da postane tekoč. Nato dodamo še skuto. Masko nanesite na obraz, vrat in dekolte ter pustite delovati 20-30 min. Nato masko sperite z mlačno vodo ter krpicami. Koža bo napeta in mehka na dotik.

#### 5. Maska za mastno kožo

##### SESTAVINE:

- čajna žlička tekočega medu
- 1 pivski kvas
- sok ene limone

##### POSTOPEK:

Sok ene limone zmešamo z žlico medu in svežim pivskim kvasom, da dobimo gosto tekočo maso. Nanesemo jo na obraz in pustimo učinkovati četrt ure. Potem umijemo obraz z mlačno vodo in krpicami.

60

---

#### 6. Utrjevalna maska z jajčnim beljakom

##### SESTAVINE:

- 1 beljak svežega jajca
- 1 čajna žlička(5ml) koruznega škroba

##### POSTOPEK:

Zmešamo obe sestavini in stepamo toliko časa, da se masa (beljak) nekoliko strdi. Rahlo namažemo na očiščen obraz in pustimo, da se posuši. Nato z mlačno vodo speremo z obraza. Ko končamo, se počutimo, kot bi pravkar imeli manjši lifting kože. Primerna je za normalno in mastno kožo.

## 7. Maska za suho kožo

### SESTAVINE:

- 3 kapljice rastlinskega olja
- 1 jedilno žlico navadnega jogurta
- 1 jedilno žlico medu

### POSTOPEK:

Pripravite masko iz treh kapljic rastlinskega olja, žlice jogurta in žlice medu. Dobro zmešajte, pustite delovati do 20 minut, nato sperite z mlačno vodo.

## 8. Maske iz smetane in breskve za sijočo kožo

### SESTAVINE:

- $\frac{1}{2}$  zelo zrele majhne breskve (olupljene)
- 1 čajna žlička polnomastne smetane

### POSTOPEK:

Zmehčamo sadno maso polovice breskve in zmešamo s smetano, da nastane gladka masa. Nanesemo na obraz in vrat ter pustimo delovati 30 minut. Nato z mlačno vodo speremo z obraza. Primerna za normalno do zelo suho ter občutljivo kožo.

## 9. Korenčkova maska za suho kožo

### SESTAVINE:

- 1 korenček
- 1 žlička kislo smetane
- mandljevo olje
- limonin sok

### POSTOPEK:

Korenček nastrgamo, dodamo žličko kisle smetane, nekaj kapljic limoninega soka ter pol žličke mandljevega olja. Masko nanesemo na očiščen obraz in pustimo delovati 15 minut. Speremo z mlačno vodo.

## 11. ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo raziskovale lepotne skrivnosti naše kuhinje ter smo si zastavile dve hipotezi.

Prvo hipotezo, ki pravi, da posameznice pogosteje uporabljajo lepotne skrivnosti za nego telesa, obraza in las, ki si jih raje naredijo doma, kot da jih kupijo, smo zavrnile, ker 60 % anketiranih še vedno raje kupi kozmetiko, kot da bi jo pripravili doma.

Iz tega lahko sklepamo, da imajo uporabnice premalo časa in prehiter tempo življenja, da bi si lepotne skrivnosti pripravljale kar same v domači kuhinji. Zagotovo so si včasih, ko še kozmetična industrija ni bila toliko razvita in še ni bilo toliko proizvodov v prodaji, ljudje prej naredili domače pripravke doma.

Drugo hipotezo, ki pravi, da tudi cena vpliva na nakup izdelka in si zato več kot 50 % uporabnic pripravi lepotne skrivnosti doma, smo delno potrdile in delno zavrgle. Potrdile smo del hipoteze, ki pravi, da cena izdelka vpliva pri nakupu, kar dokazuje zelo visok procent – 85 % anketiranih, glede vprašanja vpliva cen na nakup izdelka. Žal pa smo ugotovile, da jih manj kot 50 % doma ne pripravlja lepotnega pripravka. Verjetno k temu pripomore že zgoraj navedeno dejstvo hitrega tempa življenja in možnost nakupa ugodnih kozmetičnih proizvodov v trgovinah.

Razlika je vidna pri starostni populaciji, saj mlajša dekleta porabijo za kozmetiko do 30€, starejše ženske so se odločile za ceno od 30 € do 50 € in kakovost izdelka.

Preko te raziskovalne naloge smo se veliko naučile o domači kozmetiki. Prednost domačih pripravkov je ta, da nam jih ni potrebno kupovati, pripravimo pa si jih lahko kadarkoli. Pripravimo si lahko izdelke za nego obraza in telesa, ki so ravno tako dobri in učinkoviti na koži.

Tudi me smo preizkusile nekaj receptov narediti doma. Po uporabi izdelka smo ugotovile, da je bila naša koža mehka in nežna na dotik. Zagotovo si jih bomo v prihodnje večkrat pripravile, saj so res naravni in ne škodujejo koži, ker smo izbrali pravilno masko za svoj tip kože.

Upamo, da se boste tudi vi navdušili za domačo kozmetiko in si s pomočjo napisanih receptov v naši raziskovalni nalogi kdaj pripravili kak domač pripravek za nego obraza, telesa, las.

Glede na to, da ljudje vse bolj težimo k naravnim in bio izdelkom, bi bilo verjetno zanimivo odpreti kozmetični salon, ki bi v svojem delovanju uporabljal le proizvode iz domačih kuhinj.

## 12. ZAHVALA

Zahvaljujemo se naši mentorici ge. Karmen Pavrič Konušek, za vso podporo, pomoč ter spodbudo pri pisanju raziskovalne naloge. Zahvaljujemo se tudi ge. Maji Antonič, da je bila naša lektorica, ter recenzentki ge. Sonji Cesar.

Zahvaljujemo se tudi vsem anketirancem, ki so nam omogočili, da smo s pomočjo njihovih odgovorov prišle do pravilnih rezultatov.

## 13. VIRI IN LITERATURA

- VIR 1,4 : Svoljšak Mežnaršič, I., Kozmetologija učbenik za 2. letnik program kozmetični tehnik,  
Tehniška založba Slovenije, 2005
- VIR 2 : Guy, J., Stare civilizacije Egipčani, založba Grilica, 2006,
- VIR 3 : James, S., Svet okoli nas; Stari Rim, Pomurska založba, 1994
- VIR 5 : Bec, M., Kozmetična nega obraza - delovni zvezek za interno uporabo, 2009
- VIR 6 : Hagman, A., Kozmetika - teorija nega in ličenje, Tehniška založba Slovenija, 1998
- VIR 7 : Oberbeil, K., dr. med., Lentz, C., Zdravilna moč sadja in zelenjave; zdravilne lastnosti naših živil,  
Prešernova družba, 1998,
- VIR 8 : internet: <http://www.lunin.net/zdravje/slo/ZdravjeIzNarave/Med/396/>
- VIR 9 : internet: <http://cebelarstvosega.blog.siol.net/2008/11/22/med-v-kozmetiki/>
- VIR 10 : internet: <http://www.dobrojutro.net/scena/moda/111808>
- VIR 11 : internet: <http://naravnakozmetika.org/>
- VIR 12 : Digest, R., Hrana in zdravje, Mladinska knjiga 2006
- VIR 13 : internet: <http://www2.cudovita.si/tabla/lofiversion/index.php/t14130.html>
- VIR 14 : internet: [http://vizita.si/clanek/zdravi\\_z/jabolka-na-tisoc-in-en-nacin.html](http://vizita.si/clanek/zdravi_z/jabolka-na-tisoc-in-en-nacin.html)
- VIR 15 : podatke, so nam zaupali anketiranci
- VIR 16,17: internet: <http://www.viva.si/Po%C4%8Dutje-in-lepota/726/Kozmeti%C4%8Dna-sredstva-iz-hladilnika>
- VIR 18 : Tourles, S., Negujmo telo naravno; z naravo k trajnejši lepoti in zdravju naše kože, las in nohtov,  
samozaložba: Špela Vodopivec; 2001
- VIR 19 : Lange-Ernst, M.-E., Lepota in naravna kozmetika, Založba Mladinska knjiga, 1992,
- VIR 20 : internet: <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/zdravo-in-osvezilno-poletno-sadje.html>
- VIR 21 : internet: <http://vizita.si/clanek/novice/v-nekaj-minutah-do-lepe-koze-na-obrazu.html>
- VIR 22 : internet: <http://vizita.si/clanek/bilke/njegovo-visocanstvo-ekstra-devisko-olivno-olje.html>
- VIR 23 : internet: <http://www.zurnal24.si/zdravje/breskve-pomlajajo-91426/clanek>
- VIR 24 : internet: <http://www.viva.si/Po%C4%8Dutje-in-lepota/726/Kozmeti%C4%8Dna-sredstva-iz-hladilnika>
- VIR 25 : SLIKE; internet google