

ZIMSKI CVETUMET COPRATORIJ vabi k vpisu!

Prva celostna šola naravne kozmetike v organizaciji KED Smetumet.

December 2011- Marec 2012 v Ljubljani.

Vsako prvo in tretjo soboto v mesecu. Spoznavanje materialov in tehnik. Izdelava pripravkov.

Uvodno predavanje o naravni kozmetiki bo potekalo v petek, 25. novembra 2011 ob 17h v Smetumet ZIBKI na Celovski 53 v Ljubljani. Vstop je prost.

Čas je, da galantno odklonimo nekvalitetno kozmetiko! Kaj vsebujejo izdelki, ki mirno ždijo na policah trgovin tudi po več let? Frakcije nafte, konzervanse, barvila, sredstva za penjenje, emulgatorje, umetne dišave in podobno. Nič koži prijetnega, kajne? Gonilo neobzdanega potrošništva je dobiček, zato v večini kozmetičnih izdelkov ne boste našli kvalitetnih naravnih sestavin, ki dobro denejo koži in planetu. Predrage so in premalo obstojne. Mnogo problemov s kožo pravzaprav izvira iz uporabe nekvalitetnih izdelkov.

No, lepo. In kaj je alternativa? Samooskrba! **Vse, kar potrebujete za nego telesa, je mogoče izdelati v domači kuhinji in se ob tem neznansko zabavati.** Od šampona do masažnega olja, od zobne paste do kreme za obraz in še in še. Narava nas zasipa z vrhunskimi materiali: s hladno stisnjenimi olji, hidrolati, eteričnimi olji, masli iz različnih oreščkov, glinami, voski, ipd. Ne bo vam več treba izgubljati časa z iskanjem najboljše kozmetike, ker si jo boste raje naredili sami. Točno takšno, ki ustreza vaši koži, karakterju, letnemu času, denarnici in nosu.

ZIMSKI CVETUMET COPRATORIJ bo potekal od decembra 2011 do marca 2012 vsako prvo in tretjo soboto v mesecu, vsakokrat od 10h do 13h. Skozi 7 tematskih sklopov boste dodobra spoznali vse materiale in tehnike za domačo izdelavo naravne kozmetike:

1. ETERIČNO OLJE / 3.12.2011

Eterična olja so srce rastline. So izredno zgoščena substanca, ki jo iz rastlin pridobivamo z različnimi postopki, večinoma z destilacijo določenih delov rastline. Da previdnost pri uporabi ni odveč, pove dejstvo, da potrebujemo 130 kg lavande za 1 liter olja. Sploh, ko gre za našo kožo, pri kateri ne moremo zgolj odpreti okna, kot v primeru prevelike količine eteričnega olja v dišavni lučki. Spoznali bomo olja, ki jih najpogosteje uporabljamo v kozmetiki in nas bodo spremljala na vseh delavnicah: lavando, rožmarin, kamilico, čajvec, žajbelj, meto, smilj, limono, sandalovino, citronelo, rožni les, evkaliptus, cipreso, pelargonijo.. Na delavnici bomo izdelali:

- Individualno mešanico za odišavljenje
- Dišečo sol

2. BAZNO OLJE / 17.12.2011

Večina izmed nas pozna olivno in mandljevo olje. Poleg njiju nam planet podarja še lešnik, argan, makadamijo, oreh, konopljo, sezam, šipek, avokado, jojobo, sončnice, rakitovec, svetlin, pšenične kalčke.. Kakšno obilje. Nekatera olja so primerna za suho kožo, druga za mastno, tretja za kožo,

nagnjeno k dermatitisu. Razlikujejo se po vpojnosti, učinkih, teksturi, vonju. Na delavnici bomo spoznali čudovita hladno stisnjena olja in macerate ter iz njih izdelali:

- Hranljivi serum za obraz
- Masažno olje za telo

3. MASLO / 7.1.2012

Rastlinska masla so maščobe, ki jih pridobivamo iz različnih oreščkov. Od olj se ločijo po tem, da so v trdnem agregatnem stanju. Ta lastnost nam omogoča, da iz njih izdelamo mazilo brez uporabe čebeljega voska. Takšno mazilo je zelo hranljivo in primerno za ljudi, ki se ne želijo mazati z olji. Spoznali bomo karite, kakav, kokos in mango. Na delavnici bomo izdelali:

- Lahko in vpojno mazilo za nego telesa
- Bogato pomado za obraz

4. HIDROLAT /21.1.2012

Hidrolat je stranski produkt destilacije eteričnih olj in ima manj agresivne lastnosti kot eterično olje. Zaradi svoje nežnosti je hidrolat zelo primeren za nego otrok ali za direktno nanašanje na kožo. Najpogosteje jih uporabljamo za izdelavo tonika za obraz, za zobno pasto, ustno vodo, v manjših količinah jih lahko tudi pijemo. Bolj premožne babice so se crkljale z rožno vodo. Manj poznan je hidrolat sivke, rožmarina, kamilice, pomarančnih cvetov, labdanuma, sandalovine, smilja, hammamelisa.. Na delavnici bomo izdelali:

- Tonik za obraz
- Zobno pasto

5. GLINA /4.2.2012

Živali dobro vedo, zakaj se povaljajo v blatu. Ali zakaj občasno jedo zemljo. Glina je eden izmed čudežev narave. Obstaja mnogo vrst gline v različnih odtenkih in z različnih koncev sveta. Ste vedeli, da se starost gline meri v milijonih let? Pater Ašič je zdravil mnoge zdravstvene težave z glino, ker leta iz telesa potegne strupe. Če jo uporabljamo oralno, torej prečisti naše telo. V kozmetiki lahko iz nje izdelamo masko za obraz, deodorant, šampon, zobno pasto ali kremo in mleko za telo. Na delavnici bomo izdelali:

- Čistilno masko za obraz
- Deodorant

6. VOSEK /18.2.2012

Uporaba voska je najpreprostejši način, da iz olja, ki je v tekočem stanju, na naraven način izdelamo mazilo. Poleg čebeljega voska bomo spoznali se rastlinske voske Carnauba in Candellila, ki sta primerna za ljudi, ki so alergični na čebelje izdelke. Prekomerni uporabi voska se sicer velja izogibati, ker malce zapre pore kože in ji otežuje dihanje. Vendar pa je odličen v primerih, ko želimo namerno zaščititi kožo pred zunanjimi dražljaji, npr. mrazom, vetrom, mehanskimi poškodbami. Na delavnici bomo scoprali:

- Vazelin za usta

- Kremo za roke

7. BRKLJANJE PO KUHINJI / 3.3.2012

Tole pa bo zaključni coprniški hec! Brkljali bomo po kuhinji v duhu babic, ki so si mimogrede roke natrle z limono in kožo na obrazu diskretno oplazile s kumarico ali lubenico. Vse, kar je dobro za naše telo, je odlično za našo kožo. Najboljša kozmetika je tista, ki jo lahko pojemo. Pod drobnogled bomo vzeli limone, kumarice, avokado, zelje, kis, med, koruzni zdrob, sol, pepel, različne čaje, rdečo peso, ipd. Obljubljam vam, da boste po delavnici še bolj doma v svoji kuhinji, kajti tam se vedno skriva kakšen skriti zaklad. Posvetili se bomo naslednjim sprostilno-lepotilnim disciplinam:

- Parna čajanka
- Piling z koruznim zdrobom
- Namakanje v slani kopeli
- Flosanje z vsem mogocim
- Šminkanje z rdečo peso in ogljem

Z vami bom **Cvetumetka Ana**, ki že leta vihtim leseno žlicko in copram po kuhinji. Znanje o aromaterapiji in naravni kozmetiki sem nabirala v Sloveniji in na Tajskem pri francoski aromaterapevtski šamanki Annick Pallard ter na Hrvaškem pri materi hrvaške aromaterapije Slobodanki Poštic ter njenemu kolegu Saši Raduloviću. Ker pa so ta področja zelo povezana z rastlinami, gre zahvala tudi Metki Maček in Dariu Corteseju, ki sta me uvedla v svet zdravnih in užitnih samoniklih rastlin. Svojo strast in izkušnje želim deliti z vami, ker menim, da je čas za vse vrste emancipacij in tako tudi za »masovno kozmetično emancipacijo«. Nega kože je lahko tako zelo preprosta in tako zelo kvalitetna.

Šolnina za celotni Zimski Cvetumet Copratorij znasa 390 evrov in vključuje:

- **teoretični in praktični del delavnice**
- **skripto z recepturami**
- **obilje vrhunskih materialov za izdelavo vaše naravne kozmetike, ki jo boste po delavnicah odnesli s seboj.**

Mogoča je tudi udeležba zgolj na določenem sklopu, v tem primeru znaša kotizacija za delavnico od 50 do 70 evrov (odvisno od delavnice). Vendar so teme tako zelo prepletene med seboj, da vam toplo odsvetujem špricanje.

Prosim za prijave na **040 641 712** ali na cvetumet@gmail.com vsaj 3 dni pred pricetkom šole. Število mest je zaradi majhnosti Zibke omejeno. Ravno tako me lahko kontaktirate v primeru dodatnih vprašanj.

Coprniški pozdrav!

Ana Ličina

ZIMSKI CVETUMET COPRATORIJ /Sola naravne kozmetike Cvetumet/ In kot bi mignil, bo zime konec.

www.smetumet.com

