

**PROGRAM KSZTAŁCENIA W RAMACH MODUŁU ZAJĘĆ Z ZAKRESU TRADYCYJNEGO WYROBU NATURALNYCH
KOSMETYKÓW NA BAZIE ZIÓŁ**

POZIOM I		
ZJAZD 1	1 DZIEŃ 4 godziny	PRZEBIEG ZAJĘĆ <ol style="list-style-type: none">1. Prowadzący wita uczestników, przedstawia się, prezentuje swoje doświadczenie w obszarze tematyki zajęć. Następnie przedstawia program zajęć podczas aktualnego zjazdu.2. Prowadzący prosi uczestników o przedstawienie się i opis swojego doświadczenia/wiedzy w przedmiocie zajęć. Uczestnicy dokonują prezentacji.3. Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie, jakie zioła kojarzą im się z naturalnymi kosmetykami? Uczestnicy się wypowiadają.4. Prowadzący wygłasza krótką pogadankę na temat zastosowania ziół w produkcji kosmetyków domowych: <i>„Zioła stosowane w kosmetykach są bardzo dobrze tolerowane przez skórę, dodatkowo roślinne składniki rzadziej powodują podrażnienia niż syntetyczne związki. Kosmetyki ziołowe zaliczane są do kosmetyków naturalnych i stosowane są z reguły do leczenia różnych dolegliwości skórnych. Ale nie tylko. Poznaj najczęściej stosowane zioła i ich cudowne właściwości pielęgnacyjne!</i> <i>Zioła zawarte w kosmetykach wykazują cenne właściwości, dzięki którym nie tylko polecane są przy problemach i chorobach skórnych, ale też do codziennej pielęgnacji. Przede wszystkim są łagodne dla skóry i mogą być stosowane nawet przy bardzo wrażliwej skórze. Do tego świetnie nawilżają i odżywiają. Nic więc dziwnego, że ziołowe kosmetyki na dobre zagościły w naturalnej pielęgnacji. Dzisiaj przedstawię Ci kilka najpopularniejszych ziół wykorzystywanych do produkcji kosmetyków.</i> <i>Dlaczego akurat zioła? Zioła i przyprawy były używane od niepamiętnych czasów do utrzymania i poprawy naturalnego piękna. Indyjskie kobiety od dawna stosują zioła, takie jak drzewo sandałowe i kurkumę do pielęgnacji skóry; hennę do barwienia włosów i dłoni oraz naturalne olejki do perfumowania ciała. Jeszcze nie tak dawno temu w królewskich pałacach Indii przeprowadzano wyrafinowane ziołowe zabiegi upiększające w celu zwiększenia piękna i zmysłowości ciała oraz utrzymania ogólnej higieny.</i> <i>Dzisiaj ekstrakty ziołowe są dodawane do preparatów kosmetycznych ze względu na kilka powiązanych właściwości, takich jak właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, antyseptyczne i przeciwdrobnoustrojowe.</i>

Kosmetyki ziołowe cieszą się popularnością nie tylko ze względu na dobre działanie, ale też stosunkowo mniejsze lub zerowe skutki uboczne w porównaniu do syntetycznych produktów kosmetycznych.

Zioła od wieków stosowane były do leczenia podrażnień skóry, łupieżu, wypadania włosów i regeneracji skóry. Ziołowe kosmetyki zazwyczaj zawierają takie składniki jak: tymianek, szalwia, kurkuma, aloes, woda różana, ekstrakty roślinne np. z grejpfruta i cytryny, bazylię, lawendę i upiększające olejki aromatyczne.

Lista 10 najpopularniejszych ziół stosowanych w kosmetyce:

Aloes – wykazuje silne właściwości nawilżające i łagodzące. Wnika w głąb skóry aż 4 razy szybciej niż woda oraz zwiększa przenikanie innych substancji aktywnych. Polecany przy bardzo przesuszonej skórze i łamliwych włosach.

Arnika – działa obkurczająco i wzmacnia naczyńka krwionośne, co pomaga zlikwidować tak zwane pajęczki. Ze względu na właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne maść arnikową stosuje się m.in. do leczenia zmian trądzikowych i wyprysków.

Lawenda – właściwości przeciwzapalne, antyseptyczne, normalizujące i tonizujące. Ponadto przyspiesza regenerację skóry i łagodzi podrażnienia skóry. Zioło polecane zwłaszcza do cery tłustej i trądzikowej.

Mięta – działanie odświeżające i regulujące pracę gruczołów łojowych; pomaga rozświetlić i rozjaśnić cerę, dobrze też odżywia. W przypadku włosów działa przeciwłupieżowo i wygładzająco.

Nagietek – niezwykle cenne zioło, ponieważ działa przeciwzapalnie, kojąco, nawilżająco, zmiękcza, regenerująco, ochronnie. Pomaga uporać się z niedoskonałościami skóry, w tym trądzikiem, zaskórnkami, łuszczeniem, a nawet rozstępami.

Pokrzywa – wykazuje właściwości tonizujące, naprawcze i regulujące wydzielanie sebum. Polecana do oczyszczania skóry twarzy i głowy. Stosowana na skalp zapobiega łupieżowi i hamuje wypadanie włosów.

Rozmaryn – łagodzi stany zapalne, rozjaśnia cerę i stymuluje cebulki włosowe. Pozytywnie wpływa zwłaszcza na skórę tłustą i trądzikową, ponieważ wykazuje działanie ściągające i antyseptyczne.

Rumianek – głównie działanie łagodzące i przeciwzapalne, dodatkowo zmniejsza obrzęki, pomaga leczyć oparzenia i przyspiesza gojenie ran. Polecany zwłaszcza do skóry wrażliwej i skłonnej do alergii.

Skrzyp – korzystnie wpływa na ogólny wygląd skóry, włosów i paznokci, m.in. poprawia elastyczność naskórki, zapobiega łamliwości i rozdławianiu się włosów i paznokci oraz przyspiesza ich naturalny wzrost.

Szałwia – działa antyseptycznie i przeciwstarzeniowo. Powszechnie stosowana jest w kosmetykach do cery trądzikowej, a także w ziołowych preparatach na grzybicę oraz preparatach na porost włosów.

Topola - pomaga przy stanach zapalnych.

Babka lancetowata - działa ściągająco.

Melisa - działanie uspokajające i antibakteryjne,

Bazylija - działa naprawczo.

Lopian - działanie łagodzące i wzmacniające.

Czystek - działanie antyoksydacyjne.

5. Prowadzący ogłasza zabawę „połącz w pary”. Dzieli uczestników na grupy. Każda grupa otrzymuje 16 zdjęć powszechnie występujących ziół i roślin wykorzystywanych do produkcji naturalnych kosmetyków oraz 16 nazw tych potraw (**załącznik nr 1 – wklej zdjęcia ziół**). Ich zadaniem jest dopasowanie nazw do zdjęć.

Grupa, która jako pierwsza wykona poprawnie zadanie otrzymuje nagrodę.

6. Prowadzący wyświetla uczestnikom film „Jak czytać składy kosmetyków”.

Link <https://www.youtube.com/watch?v=okq4kjpgwsoc>

2 DZIEŃ

10 godzin

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Uczestnicy wymieniają się wspomnieniami i doświadczeniami na temat wykorzystania ziół i naturalnych składników jako domowych kosmetyków.

2. BHP kosmetyków domowej roboty:

Kosmetyki przygotowywane w domu (takie jak domowe maseczki nawilżające, toniki oczyszczające lub kremy naturalne) są świetnym pomysłem i doskonałą alternatywą dla tych kupowanych w sklepach. Warto jednak pamiętać o kilku prostych zasadach, które sprawiają, że będziemy mieli gwarancję wysokiej jakości, także tego, że wyprodukowane przez nas rzeczy pozostaną dłużej trwałe.

Sterylny warunki

Przed przystąpieniem do tworzenia kremu przygotuj sobie blat roboczy, tak aby był wolny od wszelkich zanieczyszczeń, a także umyj dokładnie ręce (najlepiej krem przygotowywać w lateksowych rękawiczkach) – możliwie sterylne warunki w czasie przygotowywania kremu są bardzo ważne, gdyż chronią nas przed grzybami oraz innymi niepożądanymi dodatkami, które mogłyby zanieczyścić krem i zniweczyć cały nasz wysiłek.

Przechowywanie



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030



Rządowy Program
Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych
na lata 2020-2030
Uniwersytety
Ludowe

Pamiętajmy, że domowe kremy są pozbawione bardzo silnych konserwantów, w związku z czym, nie mogą być przechowywane dłużej niż kilka tygodni (maksymalnie 6 miesięcy po dodaniu eko-konserwantu) oraz ich odporność na zanieczyszczenia jest mniejsza.

Krem najlepiej przechowywać w lodówce, ewentualnie podręczną porcję kremu można przełożyć do mniejszego, szczelnie zamkniętego opakowania i trzymać w łazience.

Pamiętaj by kosmetyki naturalne przechowywać w lodówce i ograniczyć do nich dostęp powietrza.

Opakowania tego typu airless są najlepsze do przechowywania kosmetyków: kosmetyki nie nasiąkną niepotrzebnymi zanieczyszczeniami.

Opakowania

Z punktu widzenia higieny oraz komfortu użytkowania najlepsze są opakowania typu airless (z pompką), ponieważ nie przenosimy ewentualnych zanieczyszczeń do środka kremu, a także takie opakowania są po prostu bardzo szczelne i doskonale chronią wszystkie składniki kremu przed dostępem powietrza.

Alergie i działania niepożądane

Niektóre surowce naturalne takie jak naturalne olejki eteryczne, surowce pochodzenia zwierzęcego czy ekstrakty roślinne mogą niektóre osoby uczulać (zdarza się to bardzo rzadko), dlatego zaleca się przeprowadzenie testu na niewielkim fragmencie skóry lub zachowanie ostrożności, jeżeli podejrzewa się u siebie alergię.

Zwykle alergia na tego typu surowce naturalne objawia się jako wysypka, swędzące zmiany skórne, zaczerwienienie i/lub pieczenie w miejscu aplikacji kosmetyku. Jeżeli zaobserwujesz u siebie takie objawy, odstaw kosmetyk i spróbuj wyodrębnić składnik, który Cię uczula, w ten sposób będziesz mogła modyfikować przepisy wg swoich indywidualnych potrzeb i unikać potencjalnych alergenów.

Uczestnicy oglądają film na temat zasad bezpiecznego wyrobu kosmetyków w warunkach domowych

<https://www.youtube.com/watch?v=IFewaJUeWTc> (20 min)

3. Prowadzący rozdaje uczestnikom karty z recepturami domowego wyrobu kosmetyków: Mydło glicerynowe, sól do kąpieli, balsam do ust (**załącznik nr 2**).
4. Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy. Każda z grup losuje kosmetyk do samodzielnego wykonania.
5. Receptura na kosmetyk znajduje się w otrzymanej karcie. Uczestnicy starają się w jak najlepszy sposób odtworzyć produkt.
6. Uczestnicy testują przygotowane produkty.

	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> Każda z grup przygotowuje kolejne 2 kosmetyki spośród otrzymanych receptur, starając się w jak najlepszy sposób odtworzyć podane kosmetyki. Uczestnicy testują przygotowane produkty.
<p style="text-align: center;">OGÓLEM: 20 GODZIN</p>		
<p style="text-align: center;">POZIOM II</p>		
ZJAZD 1	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> Prowadzący zachęca uczestników do podzielenia się wiedzą i wspomnieniami na temat wykorzystania ziół i naturalnych produktów w codziennej pielęgnacji skóry i włosów. Prowadzący uzupełnia wiedzę o techniki zbierania i przechowywania ziół. <p>Historia i tradycja wykorzystania ziół w kosmetykach Historia stosowania ziół w kosmetyce jest równie długa jak historia cywilizacji. Na przetworach roślinnych, przy niewielkim współudziale przetworów zwierzęcych i mineralnych, oparte były receptury kosmetyków aż po wiek XIX. Wraz z początkiem ery chemioterapii w medycynie, zaczęła się era powszechnego stosowania w produkcji kosmetyków związków chemicznych otrzymywanych w drodze syntezy.</p> <p>Techniki zbierania i przechowywania ziół Ze względu na ich sezonowy charakter świeże zioła przez cały rok to jedynie marzenie. Dlatego trzeba je zbierać, pozbawiać wilgoci i gromadzić na tę porę roku, kiedy są niedostępne. Rośliny lecznicze należy suszyć jak najszybciej, aby zapobiec stratom cennym związków aromatycznych oraz ograniczyć utlenienie cennych składników.</p> <p>Okres, w jakim zbiera się zioła, może mieć znaczny wpływ na ich skład chemiczny i zawartość związków czynnych. W wielu kulturach gromadzeniu ziół leczniczych towarzyszą złożone rytuały, które wynikają oczywiście z pradawnych tradycji, ale jednocześnie zapewniają zbiór ziół w najkorzystniejszym momencie.</p> <p>Podstawą zbierania ziół leczniczych jest dobre ich poznanie. Jeżeli ten warunek jest spełniony, to musimy także pamiętać, by zbioru dokonywać w odpowiednim czasie, we właściwym miejscu i w należyty sposób. Na łowy wybierać się powinno w suche dni, po wyschnięciu rosy, wtedy gdy rośliny są najbardziej dojrzałe, a zatem mają największe stężenie związków czynnych. Zbierane nie należy myć przed suszeniem, można natomiast drobno je pokroić.</p>

Większość ziół zbiera się latem przed kwitnieniem, albo w trakcie kwitnienia. Liście muszą być dobrze wyrośnięte, zdrowe, bez zanieczyszczeń pasożytami. Zrywane przed kwitnięciem zawierają najwięcej czynnych substancji leczniczych. Kwiaty należy zbierać na początku okresu kwitnienia. Najczęściej same korony kwiatowe. Czynność ta wymaga delikatności, bowiem zgniecione kwiaty łatwo ciemnieją i tracą swoje właściwości. Zaraz po oderwaniu ziela od podłoża zaczynają zachodzić w jego komórkach niekorzystne zmiany. Swoją pracę zaczynają enzymy. Przeszkodzić im może szybkie suszenie. Dobrze pozbawione wilgoci ziele, powinno zachować naturalną barwę liści, kwiatów i łodyg. Liście mogą się kruszyć w palcach, a łodygi łamać.

Owoce zbieramy na początku dojrzewania. Korzenie wykopuje się wczesną wiosną lub jesienią. Dobrze wysuszone kłącza powinny być twarde i łamać się. Na przekroju najlepiej by miały barwę charakterystyczną dla danego gatunku ziół.

Po wysuszeniu kłącza i korzenie pakujemy do toreb papierowych lub skrzynek drewnianych wyłożonych papierem, unikamy opakowań z tworzyw sztucznych. Aby nie uszkodzić rośliny, korę należy zbierać jesienią, gdy zanikają soki. Nigdy nie zdejmujemy jej w całości, staramy nie pozbawiać kory pasa wokół całego obwodu drzewa. Zdjętą odkurzamy lub przemywamy, aby usunąć mech czy owady, starając się jednocześnie, by zbyt nie namokła. Następnie łamiemy ją na kawałki o wielkość 2 – 5 cm. Rozkładamy fragment kory na tacce wyłożonej papierem i zostawiamy do schnięcia w ciepłym przewiewnym miejscu.

Zioła suszymy szybko w miejscu przewiewnym, gdzie nie docierają ostre promienie słońca. Pomieszczenie powinno mieć temperaturę w granicach 20 – 32 stopni Celsjusza. Rośliny gromadzone na okres zimy powinny być dobrze pozbawione wilgoci, tak, aby się kruszyły. Zbieranych nie należy ugniatać, bo uwolnione enzymy będą powodować rozkład czynnych substancji. Należy pamiętać, że zioła do suszenia należy rozkładać cienką warstwą, co nie tylko przyspiesza proces suszenia, ale zapobiega ich zaparzaniu. Wysuszone powinno się przechowywać w szczelnych pudełkach, chroniąc przed wilgocią oraz światłem.

Zioła w zasadzie należy zbierać i konserwować na okres jednego roku, a najwyżej dwóch lat. Dłuższe przechowywanie powoduje znaczne zmniejszenie ilości substancji leczniczych.

3. Jak wydobyć z ziół to co najlepsze i wkomponować w recepturę kosmetyków?

Będziemy porównywać takie formy przetworzenia surowca zielarskiego jak napar, odwar, wywar i macerat.

Napar – to zioła zalane wrzątkiem lub wodą o temperaturze zbliżonej do wrzątku i pozostawienie do naciągnięcia, najlepiej pod przykryciem.

Odwar – jest wtedy, gdy surowiec (twardy, zdrewniały) wrzucamy do rondelka, zalewamy wodą i zagotowujemy w tej formie przez kilkanaście minut.

Wywar – robimy, gdy surowiec (miękki, niezdrewniały) zamiast zaparzać wrzątkiem to zalewamy wodą i gotujemy.

Macerat - przyrządzamy przeważnie z ziół, które tracą swoje właściwości w trakcie podgrzewania. Do maceracji możemy użyć oleju, octu bądź też alkoholu. Wystarczy surowiec:

mocno rozdrobnić;

spryskać alkoholem;

zalać np. olejem (zimnym olejem w maceratach na zimno lub w kąpieli wodnej- macerat olejowy na ciepło).

Napar i wywar robimy najczęściej z liści, kwiatów, płatków, natomiast z bardziej twardych, zdrewniałych części roślin robimy odwar, by skuteczniej wydobyć z nich substancje czynne. Zatem do zrobienia naparu dobrze sprawdzą się np.:

liście mięty – o silnym działaniu chłodzącym, odświeżającym i antyseptycznym;

liście pokrzywy – do cery dojrzałej i trądzikowej;

kwiaty nagietka – o właściwościach regenerujących i łagodzących podrażnienia;

płatki róży – o właściwościach odżywczych, rozjaśniających przebarwienia oraz działaniu napinającym i przeciw zmarszczkowemu;

Natomiast na odwar polecam korę, korzenie, nasiona, twarde łodygi np. odwar z kory dębu o działaniu silnie przeciwbakteryjnym, ściągającym, odkażającym i przeciwzapalnym.

4. Uczestnicy w podziale na grupy wykonują:

Napar z?

Odwar z ...?

Wywar z ...?

Macerat z ...?

5. Uczestnicy wspólnie omawiają wykonane zadanie.

	<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>	<p>6. Prezentacja pt „Czarna lista składników kosmetycznych” https://www.kosmopedia.org/bezpieczenstwo/czarna-lista-skladnikow-kosmetycznych/</p> <p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część teoretyczna – MYDŁA GLICERYNOWE: omówienie produktów, składników, metod produkcji. <i>Mydła glicerynowe są proste w wykonaniu. Mają naturalny skład i to od nas zależy, co do nich dodamy. Mydełka glicerynowe są delikatne dla skóry i nie powodują reakcji alergicznych. Glicerynki są idealną alternatywą do mydeł wykonywanych tzw. „metodą na zimno”, gdyż nie wymagają obszernej wiedzy, a zrobienie ich jest nadzwyczaj łatwe. Możesz je z powodzeniem wykonać samodzielnie ze swoim dzieckiem w domowych warunkach, bądź na nieco większą skalę podczas kreatywnych warsztatów w szkole. Interesujące i oryginalne mydełko uzyskasz dzięki wykorzystaniu zaledwie 2-3 łatwo dostępnych dodatków:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- zioła (np. lawenda, nagietek);- peeling (np. kawa, płatki owsiane, mak);- suszone owoce (np. cytryna, pomarańcza);- możesz również zatopić muszelkę bądź szyszkę. <p><u>Do wykonania domowego mydła potrzebujemy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• bazy glicerynowej (roślinnej i najwyższej jakości), dostępne są w dwóch wersjach kolorystycznych;• naturalnych olejków eterycznych;• naturalnych barwników;• oraz naturalnych dodatków np.: glinki, płatki owsiane, zmielona kawa, zioła, suszone skórki owoców czy kwiaty;• naczynka – do rozpuszczenia bazy glicerynowej, najwygodniej z dziubkiem i uchwytem;• foremki silikonowe do mydeł;• szpatułkę silikonową – aby usunąć resztki roztopionej bazy glicerynowej ze ścianek naczynka;• łyżkę do nalewania;• dodatkowo potrzebna jest mikrofalówka, w której stopimy bazę glicerynową. Bazę glicerynową można również roztopić w kąpeli wodnej. Wystarczy, że do garnka wlejemy wodę, doprowadzimy do wrzenia, włożymy do niego pojemnik z pokrojoną bazą glicerynową, roztopimy i gotowe. <p><u>Ogólne zasady wykonywania mydeł glicerynowych:</u></p>
--	-------------------------------------	--

- pokrój bazę glicerynową;
 - przełóż do plastikowego naczynia;
 - rozpuść ją w mikrofali lub kąpieli wodnej;
 - dodaj barwnik, dodatki, olejki i wymieszaj;
 - przelej do foremki;
 - poczekaj do całkowitego zastygnięcia składników (ok 20-30 minut).
2. Praktyczne zapoznanie się ze składnikami potrzebnymi do wykonania mydeł glicerynowych – konsystencje, zapachy, właściwości, rodzaje produktów.
 3. Część praktyczna – **MYDŁA GLICERYNOWE**: uczestnicy indywidualnie wykonują produkty wg receptur przygotowanych przez instruktora.

Mydło glicerynowe

Przygotowanie mydła glicerynowego jest banalnie proste i bezpieczne, polega bowiem na rozpuszczeniu gotowej masy, dodaniu wybranych składników i przelaniu do formy. Dzięki obecności w składzie gliceryny takie mydełka będą świetnie nawilżały skórę. Przy wyborze bazy glicerynowej należy zwrócić uwagę by nie zawierała w składzie silnych detergentów (SLS- Sodium Lauryl Sulfate). Do bazy glicerynowej możemy dodać barwnik, olejek eteryczny, zioła, drobinki peelingujące, można w nich zatopić muszelkę czy drobną ozdóbkę. Roztopioną masę możemy przelać do formy w dowolnym kształcie, dzięki czemu nasze mydełka będą wyglądać niezwykle.

Bazę glicerynową rozdrabniamy i rozpuszczamy powoli w kąpieli wodnej lub mikrofali. Dodajemy glinę i dokładnie mieszamy, następnie wsypujemy mak i na koniec olejek eteryczny. Ponownie mieszamy, aby wszystko ładnie się połączyło. Gotową masę mydlaną wlewamy do foremek (uwaga, jest bardzo gorąca!) i czekamy aż mydełka stężeją.

Z makiem

Aby wykonać peelingujące mydło do bazy glicerynowej wystarczy dodać mak.

Co potrzebujesz?

biała baza glicerynowa;

mak (łyżka);

barwnik (kilka kropel);

ulubiony olejek eteryczny – opcjonalnie (kilka kropel).

Nagietkowe

Aby uzyskać mydło nagietkowe dodaj do bazy glicerynowej suszony nagietek. Dzięki wykorzystaniu bazy przezroczystej uzyskasz ciekawy efekt wizualny.

Co potrzebujesz?

przezroczysta baza glicerynowa;

nagietek;

ulubiony olejek eteryczny – opcjonalnie (kilka kropel).

Z muszelką

W mydle glicerynowym możesz również zamknąć swoje wspomnienia z wakacji np. muszelkę.

Co potrzebujesz?

przezroczysta baza glicerynowa.

barwnik;

muszelka;

eteryczny olejek (kilka kropel).

Kawowe

Kolejnym ciekawym przykładem wykorzystania naturalnego peelingu jest kawa, dzięki któremu delikatnie zetrzesz martwy naskórek.

Co potrzebujesz?

przezroczysta baza glicerynowa;

biała baza glicerynowa;

kawa.

Z wiórkami

Nie wyszło Ci mydło? Możesz je zetrzeć na tartce i dodać do rozpuszczonej bazy glicerynowej.

Co potrzebujesz?

przezroczysta baza glicerynowa;

wiórka z bazy glicerynowej;

eteryczny olejek.

		<p>Z kostkami</p> <p>A jeśli chcesz sobie dalej urozmaicić robienie mydełek zamiast ścierania, możesz je pokroić w kosteczki uzyskując równie ciekawy efekt.</p> <p><u>Co potrzebujesz?</u> przezroczysta baza glicerynowa; kostki z bazy glicerynowej; eteryczny olejek.</p> <p>Mydła glicerynowe mogą się pocić, czyli nachodzić tzw. rosą. Jest to naturalne zjawisko i nie świadczy o tym, że z mydełkami dzieje się coś złego. Aby tego uniknąć możesz włożyć mydła do celofanu.</p> <p>4. Uczestnicy wspólnie testują wykonany produkt.</p>
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności dotyczących domowego wyrobu mydeł glicerynowych. 2. Uczestnicy samodzielnie opracowują recepturę na MYDŁO GLICERYNOWE. 3. Uczestnicy samodzielnie wykonują produkt do kąpieli na podstawie własnej receptury.
ZJAZD 2	1 DZIEŃ 4 godziny	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna – SOLE DO KĄPIELI: omówienie produktów, składników, metod produkcji. <i>Kule do kąpieli to kolejne kosmetyki, które stanowią uzupełnienie domowego SPA. W kontakcie z wodą nie tylko powoli uwalniają swoje pielęgnujące składniki, ale również pięknie pachną. Ponadto wytwarzają się bąbelki. Tak jak w przypadku innych domowych kosmetyków, składniki na kule kąpielowe można dobrać pod własne oczekiwania. Finalnie, po użyciu takiej kuli podczas kąpieli, skóra staje się przyjemna w dotyku.</i> <p>Przepis bazowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 g sody oczyszczonej; • 200 g kwasu cytrynowego; • Dodatkowo woda w sprayu. <p>Jak dodatkowo można wzbogacić kule do kąpieli? <i>Zamiast wody, do robienia kuli do kąpieli, możesz użyć swój ulubiony hydrolat.</i></p> <p>Opcjonalnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • olej roślinny – do 3 %;

- skrobia ziemniaczana – do 5 %;
- mleko w proszku – do 5 %;
- glinki – do 2 %;
- węgiel aktywny – do 1 %;
- susz kwiatowy – wg uznania;
- sól epsom – do 3%;
- olejki eteryczne – do 1%.

Jak wykonać kulę do kąpieli?

Zrobienie własnej kuli jest banalnie proste na zasadzie „wymieszaj i gotowe„. Jedyne momentem, w który należy zwrócić szczególną ostrożność jest dodanie wody – tutaj nie można przesadzić, gdyż nadmiar wody sprawi, że kule po prostu nie wyjdą.

Wszystkie składniki wymieszaj za pomocą ręki.

Wymieszane składniki spryskaj delikatnie wodą, aż do uzyskania konsystencji mokrego piasku.

Z powstałej masy ulepi kulki.

Odstaw w suche miejsce na kilka godzin.

Dobre rady:

- RADA 1. Powstała masa musi przypominać mokry piasek, w przeciwnym wypadku nie uformuje się kulka.
- RADA 2. Jeśli masa jest za sucha, dodaj tylko odrobinę wody, wymieszaj i chwilę zaczekaj, aż zacznie się reakcja i ponownie zacznij formować kulki.
- RADA 3. Wilgoć nie sprzyja robieniu kulek, w związku z tym nie rób ich w pomieszczeniu z wysoką wilgotnością. Takie kule będą mieć tendencję do rozpadania się.

Jak przechowywać kule do kąpieli?

Kule do kąpieli przechowuj w suchym miejscu, np. w zamkniętym pojemniku. Istotne jest, aby chronić kule do kąpieli przed wilgocią. W przeciwnym wypadku stracą swoje właściwości.

Przy pierwszych próbach robienia kul, możesz spotkać się z poniższymi problemami. Jednakże nie zniechęcaj się. Pamiętaj, że trening czyni mistrza.

- *Kula do kąpieli zaczyna pęcznieć – zbyt dużo wody – rozkrusz ją, a następnie dodaj do masy sodę i kwasek cytrynowy w proporcji 2:1 i ponownie uformuj kulki.*
- *Kula kąpielowa rozpada się – za sucha masa – dodaj odrobiny wody, chwilę odczekaj i ponownie zacznij formować kulki.*
- *Kula za mało musuje w wodzie – za mało kwasu cytrynowego lub za dużo oleju – następnym razem zwiększ ilość kwasu cytrynowego oraz zmniejsz ilość oleju.*

Jak stosować kule do kąpieli?

Wykonaną kulę do kąpieli wrzuć do wanny napętnioną gorącą wodą.

Co zrobić, aby kule do kąpieli unosiły się na wodzie?

Jeśli chcesz uzyskać taki efekt, do wykonania kuli użyj kwasu cytrynowego, sodę oraz skrobię ziemniaczaną. Im więcej dodasz skrobi, tym kula będzie ładniej pływać.

Właściwości składników

- *Kwasek cytrynowy – jest stosowany w produkcji kosmetyków m.in. toników, kremów głównie w celu rozjaśniania przebarwień. Jest też głównym składnikiem kul do kąpieli.*
- *Soda oczyszczona – ma wiele właściwości leczniczych i liczne zastosowanie w różnych dziedzinach. Można ją wykorzystać zarówno w kuchni, jak i kosmetyce. Posiada właściwości oczyszczające, ściągające i rozjaśniające.*
- *Skrobia ziemniaczana – sprawia, że kula unosi się na wodzie, łagodzi podrażnienia.*
- *Mleko w proszku – wygładza skórę.*
- *Węgiel aktywny – wykazuje działanie oczyszczające.*
- *Sól Epsom – łagodzi, rozluźnia, działa przeciwzapalnie.*
- *Glinki – wzbogacają kule o dodatkowe właściwości pielęgnujące (np. glinika zielona, żółta, czerwona).*
- *Olej – wzbogaca kule o dodatkowe właściwości pielęgnujące (np. olej ze słodkich migdałów, olej makadamia).*
- *Susz kwiatowy – dla dekoracji (np. lawenda, róża, bławatek, krokosz, wrzos).*
- *Olejki eteryczne – nadają przyjemny zapach oraz wzbogacają kule o dodatkowe właściwości.*

2. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości składników

	<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – SOLE DO KĄPIELI: uczestnicy indywidualnie wykonują produkty wg receptur przygotowanych przez instruktora. 2. Uczestnicy wspólnie testują wykonany produkt.
	<p>3 DZIEŃ 6 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności. 2. Uczestnicy samodzielnie opracowują recepturę na SÓL DO KĄPIELI. 3. Uczestnicy samodzielnie wykonują produkt do kąpieli na podstawie własnej receptury.
<p>ZJAZD 3</p>	<p>1 DZIEŃ 4 godziny</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna – PEELING DO CIAŁA I TWARZY Omówienie produktów, składników, metod produkcji. <i>Peeling do ciała i twarzy to kolejna propozycja kosmetyku, który można zrobić w domowych warunkach z wykorzystaniem łatwo dostępnych składników. Maksymalnie wykorzystaj to czym już dysponujesz w domu. Nie wyrzucaj do kosza zaparzonych fusów z kawy bądź pestek malin, które zostały Ci po zrobieniu soku na zimę. Wystarczy pobudzić nieco swoją kreatywność, aby zrobić z nich własny peeling zero-waste, jednocześnie dbając o nasze środowisko.</i> <u>W jaki celu stosuje się peeling do ciała?</u> <i>Peeling to nic innego, jak po prostu powierzchniowe złuszczenie naszego naskórka. Poza tym pobudza skórę do produkcji nowych komórek. Finalnie zabieg ten wpływa na poprawę wyglądu skóry, rozjaśnia powstałe przebarwienia oraz redukuje drobne zmarszczki. Ponadto regularne stosowanie peelingu pozytywnie wpływa na jędrność, elastyczność i napięcie skóry. Peeling może być wykonywany na każdej skórze, jednakże należy zachować szczególną ostrożność przy skórze wrażliwej, delikatnej i naczynkowej.</i> <u>Przepis bazowy</u> <i>Poniższe przepisy na domowe peelinki zostały tak dobrane, aby móc maksymalnie wykorzystać składniki, które zazwyczaj używamy w kuchni. Poza tym można również użyć nadwyżki olejowe po zrobieniu mydeł. Biorąc pod uwagę główną funkcję peelingu (złuszczenie i pielęgnacja) potrzebujemy surowce, które:</i> <ul style="list-style-type: none"> • złuszczą skórę (np. sól, cukier, kawa, wiórka kokosowe); • natłuszczą ją (np. olej kokosowy, oliwa z oliwek, olej ze słodkich migdałów);

		<ul style="list-style-type: none">• <i>opcjonalnie można dodać zapachu w postaci olejków eterycznych.</i> <p><u>Wykonanie</u> <i>Wszystkie składniki podane w przepisach dokładnie wymieszaj ze sobą i wsyp do słoiczka.</i></p> <p><u>Jak często stosować peeling?</u> <i>Częstotliwość stosowania peelingu zależy od rodzaju skóry:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>wrażliwa – raz na 2-3 tygodnie;</i>• <i>normalna – 1-2 razy w tygodniu;</i>• <i>tłusta – 2-3 razy w tygodniu.</i> <p><i>Nie nakładaj peelingu jeśli Twoja skóra jest podrażniona oraz przed opalaniem się bądź wizytą w solarium. Ponadto pamiętaj, że zbyt częste stosowanie peelingu może podrażnić lub przesuszyć skórę.</i></p> <p><u>W jaki sposób nakładać peeling na ciało?</u> <i>Peeling najlepiej zrób po prysznicu, gdy skóra jest wilgotna, rozgrzana i oczyszczona. Wmasowuj go w łydki, uda, pośladki, brzuch, ręce, plecy oraz klatkę piersiową okrężnymi ruchami przez około 10 minut. Następnie spłucz się letnią wodą. Po złuszczeniu skóra przygotowana jest na maksymalne wchłonięcie substancji odżywczych, dlatego nałóż na nią odpowiedni balsam lub masło.</i></p> <p>2. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości.</p>
	<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część praktyczna – PEELING DO CIAŁA I TWARZY</p> <p>2. Uczestnicy indywidualnie wykonują produkty wg receptur przygotowanych przez instruktora:</p> <p>Nawilżający peeling do twarzy z różą i lawendą Przygotuj najpierw suche składniki, tj. łyżeczkę suszonych płatków róży, łyżeczkę suszonego rumianku i łyżkę płatków owsianych zmiel w młynku do kawy i dodaj tak przygotowany susz do 1/3 szklanki oliwy lub oleju. Możesz dodać łyżkę miodu. Tak przygotowany peeling nałóż na twarz i wykonaj drobny masaż, z pominięciem okolic oczu. Po kilku minutach spłucz letnią wodą. Dzięki zabiegowi Twoja cera będzie oczyszczona, wygładzona i widocznie nawilżona.</p> <p>Ziołowy peeling do ciała Jest jeden uniwersalny przepis na scrub do ciała: wystarczy, że do ulubionego oleju (może to być olej kokosowy lub oliwa z oliwek) dodasz pół szklanki gruboziarnistej soli i 1/3 szklanki ziół. Najpierw sól połącz</p>

z olejem, a potem dodaj zioła. Jeżeli zioła są świeże, to najpierw je rozgnieć, aby wydobyć z nich cenne składniki. Możesz wzbogacić swój peeling, np. dodając ziarna mielonej kawy lub płatki owsiane. Innym przepisem jest cukrowy peeling ziołowy do ciała – zamiast soli wykorzystaj po prostu cukier. Przykładowy przepis: do połowy szklanki oleju dodaj łyżkę stołową cukru i łyżkę stołową soli, dodaj łyżkę suszonej lawendy i łyżkę suszonej mięty. W ten sposób uzyskasz orzeźwiający peeling solno-cukrowy, który znakomicie oczyści i zrewitalizuje skórę, pozostawiając ją gładką i świeżą.

Kawowy peeling do ciała na cellulit

Absolutny klasyk jeśli chodzi o pielęgnację cery. Kawa nadaje skórze świeży wygląd. Dodatkowo opóźnia procesy starzenia, działa antyrodnikowo i usprawnia mikro-ciążenie.

Co potrzebujesz?

cukier (1/2 szklanki)
kawa mielona bądź fusy z kawy (3 łyżki)
oliwa z oliwek (3 łyżki)

Solny peeling do ciała z pestek malin

Peeling solny dzięki drobnym kryształkom delikatnie złuszcza naskórek i sprawia, że krew szybciej krąży. Podstawowym składnikiem jest sól znana ze swoich właściwości odkażających.

Co potrzebujesz?

sól himalajska (1/2 szklanki);
olej ze słodkich migdałów (3 łyżki);
suszone pestki malin (3 łyżki).

Kokosowy peeling do ciała

Peeling z olejem kokosowym pozostawia skórę aksamitnie gładką, nawilżoną i dobrze odżywioną, a wiórka kokosowa dodatkowo pomaga złuszczyć naskórek.

Co potrzebujesz?

biały cukier (1/4 szklanki);
wiórka kokosowa (1/4 szklanki);
olej kokosowy (3 łyżki).

Oleje zawarte w przepisach możesz stosować zamiennie w zależności od Twoich preferencji.

	<p>3 DZIEŃ 6 godzin</p>	<p>2. Uczestnicy wspólnie testują wykonany produkt.</p> <p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności. 2. Uczestnicy samodzielnie opracowują recepturę na PEELING DO CIAŁA. 3. Uczestnicy samodzielnie wykonują peeling do ciała na podstawie własnej receptury.</p>
<p>ZJAZD 4</p>	<p>1 DZIEŃ 4 godziny</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część teoretyczna – PRODUKTY DO PIELEGNACJI CIAŁA – MASŁA Omówienie produktów, składników, metod produkcji. <i>Masła kosmetyczne to jeden z podstawowych surowców stosowanych w produkcji kosmetyków naturalnych. Mogą być również użyte jako samodzielne kosmetyki. W przypadku wymieszania ich z innymi tłuszczami, uzyskuje się kosmetyk z dodatkowymi właściwościami.</i> <u>W jakim celu stosuje się masła kosmetyczne?</u> <i>Masła kosmetyczne mają stałą konsystencję, a ich skład bardzo bogaty. Kwasy tłuszczowe, witaminy oraz szereg innych aktywnych substancji docierają do głębokich warstw skóry, dzięki czemu jest ona odpowiednio zregenerowana i nawilżona. Ich gęsta struktura sprawia, że skóra jest pokryta tłustą warstwą, co ma na celu zapewnienie jej maksymalnego odżywienia przez wiele godzin. W związku z tym masła kosmetyczne bardzo dobrze sprawdzają się w pielęgnacji skóry:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • suchej – aby zachować jej odpowiednie nawilżenie; • tłustej – w okresie zimowym, gdy skóra narażona jest na działanie niesprzyjających warunków pogodowych. <p><u>Jakie masła można używać?</u> <i>Aktualnie na rynku jest wiele rodzajów masel, jednakże w naszych przepisach ograniczamy się do trzech najpopularniejszych, które wykazują się wyjątkowymi właściwościami pielęgnacyjnymi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • masło shea – regeneruje i odnawia zniszczony naskórek. Zmiękcza skórę jednocześnie chroniąc ją przed szkodliwymi czynnikami m.in. promieniami UV. Ponadto łagodzi podrażnienia, przyspiesza procesy gojenia oraz niweluje reakcje alergiczne; • masło mango – dobrze się rozprowadza i szybko wchłania, nie pozostawiając na skórze tłustej warstwy. Działa nawilżająco oraz łagodząco. Poza tym łagodzi oparzenia słoneczne i podrażnienia;

- *masło kakaowe – uelastycznia, wygładza oraz przeciwdziała podrażnieniom. Przyspiesza procesy gojenia się ran i regeneracji skóry. Stosowane jest w problemach skórnych, oparzeniach oraz wypryskach. Zmniejsza ilość uszkodzeń i wzmacnia procesy regeneracji komórek skóry.*

Pozostałe to:

- *masło jojoba - masło jojoba działa regulująco na skórę tłustą i może zmniejszać przetłuszczanie skóry. Masło jojoba odznacza się wysoką zawartością witaminy E (tokoferoli), dzięki czemu wykazuje właściwości regeneracyjne i antyoksydacyjne. Masło polecane jest zarówno do skóry suchej, o uszkodzonej warstwie lipidowej naskórka, jak również do cery przetłuszczającej się i mieszanej. Efektywnie nawilża i zmiękcza skórę, reguluje produkcję sebum, działa łagodząco na stany zapalne skóry, zmiany tłuszczycowe lub egzeme, odżywia i wygładza, chroni przed działaniem wolnych rodników, sprzyja redukcji zmarszczek powodowanych suchością skóry. Może być także stosowane do pielęgnacji okolic oczu, na dłonie i paznokcie. Masło jojoba jest również polecane do pielęgnacji włosów i skóry głowy. Zastosowane jako maska na włosy, chroni włókno włosa przed czynnikami zewnętrznymi, nawilża, zapobiega łamliwości i dodaje włosom blasku. Wmasowane w skórę głowy działa przeciwłupieżowo, łagodząco i wspomaga zmniejszenie łojotoku skóry głowy;*
- *masło z awokado - Posiada wysokie zdolności wnikanania w skórę, a także doskonale się rozprowadza – dzięki czemu idealnie nadaje się do masażu ciała oraz jako baza naturalnych kosmetyków pielęgnacyjnych. Doskonale nawilża i wygładza. Nie jest komedogenne (nie zatyka porów). Masło z awokado posiada bardzo przyjemną, kremową konsystencję. Może być używane samodzielnie jako odżywcze masło do ciała, bądź jako składnik balsamów do ust, natłuszczających kremów oraz świec do masażu.*

Masło rafinowane czy nierafinowane?

W zależności od sposobu obróbki masel, na rynku możesz spotkać masło rafinowane oraz nierafinowane. A co to znaczy, że masło jest rafinowane? To świadczy o tym, że masło zostało poddane procesowi rafinacji, czyli oczyszczania. Ma ono na celu m.in. nadaniu tłuszczom odpowiednich właściwości jak pozabawienie zabarwienia oraz zapachu. Dodatkowo zwiększa się ich trwałość. Zarówno masła rafinowane jak i nierafinowane mają swoje zastosowanie i ich użyteczność zależy od tego, do jakiego produktu chcesz je ostatecznie wykorzystać.

Masło nierafinowane

surowe, otrzymane w wyniku tłoczenia na zimno ma charakterystyczny dla masel nierafinowanych trwalsze i bardziej odporne na wysoką temperaturę użyj je do balsamów i kremów

Co potrzebujesz do zrobienia własnego masła do ciała?

Cały sprzęt, który potrzebujesz masz w domu. A co ze składnikami? Tak na prawdę, aby wykonać własne masło do ciała potrzebujemy jedynie:

Akcesoria – garnek, słoiczek, łyżkę, wagę kuchenną, spieniacz do mleka

Masła – zgodnie ze swoimi preferencjami

Olejek eteryczny (opcjonalnie) – dla zapachu oraz wzbogacenia masła o dodatkowe właściwości

Jak wykonać?

Poniżej opisana metoda jest najszybszą metodą (bez mycia zbędnych garnków). Pamiętaj, o odpowiednim przygotowaniu słoiczka. Aby pozbyć się ewentualnych zarazków wyparz go wrzątkiem bądź spryskaj alkoholem (np. spirytusem).

- Czysty słoiczek połóż na kuchennej wadze i odważ na niej tłuszcz (o gramaturze zgodnej z podanym przepisem).
- Słoiczek z odważonymi składnikami podgrzej w kąpielii wodnej (tylko do momentu przetopienia, nie przegrzewaj tłuszczu, gdyż w wysokiej temperaturze tracą swoje właściwości).
- Poczekaj kilka minut, aż rozpuszczone tłuszcze się przestudzą.
- Dodaj olejki eteryczne (opcjonalnie).
- Następnie wszystkie składniki wymieszaj za pomocą spieniacza do mleka (około 60 sekund).
- Ciesz się własnoręcznie zrobionym masłem do ciała.
- Czas przygotowania: ok. 15 minut.

Domowe masła do ciała mają to do siebie, że w zależności od temperatury otoczenia będą mieć różną konsystencję.

Nie bój się eksperymentować, bo z każdej opcji jest rozwiązanie. Jeśli masło wyjdzie Ci:

Masło rafinowane

poddane procesowi oczyszczania pozbawione koloru i zapachu, są

użyj je do mydeł

		<p>– za twarde – przetop je i dodaj oleju płynnego; – za miękkie – przetop je i dodaj masła. <u>Jak używać masła do ciała?</u> <i>Masło kosmetyczne najlepiej nałóż na noc, po kąpieli lub prysznicu. Ponadto weź pod uwagę fakt, że ze względu na swoją gęstą konsystencję, masła mogą brudzić ubranie. Aby tego uniknąć, odczekaj kilka minut, zanim masło całkowicie się wchłonie. Ale warto! Już po kilku dniach sama doświadczysz, jak dzięki użyciu masła, Twoja przesuszona skóra zregeneruje się i nabierze odpowiedniego nawilżenia.</i></p> <p>2. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości</p>
	<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część praktyczna – PRODUKTY DO PIELEGNACJI CIAŁA – MASŁA: uczestnicy indywidualnie wykonują produkty wg receptur przygotowanych przez instruktora:</p> <p>Odżywcze masło do ciała Najprostsze masło do ciała, które odżywi Twoje ciało. Bez sztucznych dodatków, utrwalaczy oraz zapachów. Możesz je stosować na całe ciało. Konsystencja masła jest stała, jednakże po ogrzaniu w dłoniach rozpuszcza się, dzięki czemu nakładanie go na ciało jest proste i przyjemne.</p> <p><u>Co potrzebujesz?</u> masło shea (15 gram); masło kakaowe (15 gram); olej kokosowy (15 gram); ulubiony olejek eteryczny – opcjonalnie (kilka kropel).</p> <p>Już po kilku dniach stosowania masła zauważysz, że Twoja skóra staje się gładka i miękka. Pamiętaj o regularnym stosowaniu masła jednak, gdyż tylko wtedy przyniesie to oczekiwane efekty.</p> <p>Nagietkowe regenerujące masło do ciała Jest to bogata mieszanka masła shea, masła kakaowego i olei roślinnych – maceratu nagietkowego na oliwie z oliwek oraz oleju ze słodkich migdałów. Masło nawilża i chroni już od pierwszego użycia, pozostawiając skórę miękką i jedwabistą w dotyku.</p> <p><u>Co potrzebujesz?</u> masło kakaowe (15 gram);</p>

		<p>masło shea (10 gram); macerat nagietkowy na oliwie z oliwek (10 gram); olej ze słodkich migdałów (10 gram); ulubiony eteryczny olejek – opcjonalnie (kilka kropel); W jaki sposób wykonasz macerat nagietkowy? To nic trudnego - opis znajdziemy w materiałach ze zjazdu nr 1</p> <p>Masło na suche i popękane pięty Masło kakaowe świetnie sprawdza się również na suche i popękane pięty. Działa on jak naturalny środek nawilżający, regeneruje skórę oraz głęboko ją odżywia zapobiegając uszkodzeniom naskórka. W połączeniu z olejkami eterycznymi wykazującymi właściwości antybakteryjne można stworzyć proste masło, które nie tylko nawilża, ale również odkaża skórę.</p> <p><u>Co potrzebujesz?</u> masło kakaowe (15 gram); olej migdałowy (25 gram); eteryczny olejek z drzewa herbacianego (kilka kropel).</p> <p>Efekty stosowania masła powinniśmy zauważyć już po kilku dniach. Skóra staje się gładsza, a ewentualne pęknięcia na piętach wygładzone. Najważniejsze jest, aby stosować to masło codziennie. W przeciwnym razie nie przyniesie ono oczekiwanych efektów. W okresie letnim można użyć dodatkowo kilka kropel olejku miętowego. Dzięki temu uzyskamy efekt przyjemnego chłodzenia.</p> <p>2. Uczestnicy wspólnie testują wykonany produkt.</p>
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności. 2. Uczestnicy samodzielnie opracowują recepturę na PRODUKT DO PIELĘGNACJI CIAŁA – MASŁO. 3. Uczestnicy samodzielnie wykonują balsam na podstawie własnej receptury.
ZJAZD 5	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna – PRODUKTY DO PIELĘGNACJI TWARZY – ETAPY NATURALNEJ PIELĘGNACJI TWARZY: omówienie produktów, składników, metod produkcji.

W dzisiejszych czasach skóra jest narażona na działanie niekorzystnych czynników z zewnątrz. Ale to nie wszystko. Makijaż? Stosowanie kosmetyków o niewiadomym składzie? Nieodpowiednia pielęgnacja? Wszystko to ma ogromny wpływ na to, jak wygląda nasza skóra. W związku z tym jeśli o nią nie zadamy, nasza skóra straci blask, elastyczność oraz mogą pojawić się przebarwienia. Jak temu zapobiec? Poniżej w 3 krokach najważniejsze etapy naturalnej pielęgnacji twarzy, które mają na celu oczyścić i odżywić naszą skórę.

Oczyszczenie twarzy

Pierwszym etapem naturalnej pielęgnacji twarzy jest oczyszczenie twarzy z wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń. Dzięki temu otworzysz pory oraz ograniczysz powstawanie zaskórników. To bardzo istotne, gdyż aby Twoja skóra mogła poprawnie funkcjonować, musi „oddychać”.

Skórę możesz oczyścić na dwa sposoby:

- przy pomocy kosmetyku (płyn micelarny, pianka, żel oczyszczający)
- poprzez olejowe oczyszczanie skóry, czyli OCM

Ponadto raz na tydzień pozwól sobie na głębsze oczyszczanie skóry przez wykonanie peelingu. Dzięki niemu usuniesz głębokie zanieczyszczenia oraz pozbędziesz się martwego naskórka.

Olejowe oczyszczanie twarzy (inaczej OCM, czyli Oil Cleansing Method) to sposób oczyszczania cery, który zyskuje coraz liczniejsze grono zwolenników. Skuteczność metody OCM wiąże się ze znakomitymi właściwościami olejów. Do oczyszczania i demakijażu skóry używa się naturalnych olejów, które są bezpieczne dla skóry. To bardzo delikatna i zarazem skuteczna metoda. Przy okazji możesz wykorzystać nadwyżki olejowe, które zostały Ci po zrobieniu mydła.

Co to jest olejowe oczyszczanie twarzy?

Kosmetyki drogeryjne przeznaczone do oczyszczania zawierają wiele syntetycznych składników. To one przyczyniają się do zaburzeń naszej naturalnej gospodarki skóry, gdyż przy okazji zmywają warstwę ochronną. Skutek tego taki, że mamy nadprodukcję sebum, czyli uzyskujemy efekt odwrotny do zamierzonego.

Przy OCM kierujemy się prostą zasadą – tłuszcz dobrze rozpuszcza się w tłuszczu...

Do oczyszczania skóry stosuje się naturalne oleje, które są bezpieczne dla skóry. To bardzo skuteczna i delikatna metoda, która nie narusza płaszcza lipidowego skóry. W związku z tym może być ona stosowana również przez osoby z cerą łojotokową i trądzikową.

Co potrzebujesz?

Do oczyszczania i demakijażu skóry używa się naturalnych olejów, które są bezpieczne dla skóry:

- *Olej rycynowy (ma działanie oczyszczające, podstawa mieszanki olejowej)*
- *Olej bazowy (dowolnie wybrany, ale odpowiadający wymaganiom Twojej skóry)*
- *Kilka kropli olejku eterycznego (opcjonalnie)*

Charakterystyka wybranych olejów:

- *Olej rycynowy – łagodzi, ochrania i świetnie odżywia. Sprawia, że skóra dłużej zatrzymuje wilgotność i staje się mniej podrażniona. Przyspiesza gojenie ran. Znalazł zastosowanie przy leczeniu wrzodów, atopowego zapalenia skóry i grzybicy.*
- *Olej ze słodkich migdałów – ujędźnia skórę, łagodzi podrażnienia oraz opóźnia procesy starzenia. Chroni skórę przed działaniem negatywnych czynników zewnętrznych. Nie powoduje reakcji alergicznych i nie podrażnia.*
- *Olej z czarnuszki – odmładza, zabliznia i przyspiesza gojenie ran. Ponadto wygładza i napina zmarszczki. Dodatkowo wykazuje działanie antyseptyczne, antybakteryjne oraz odprężające.*
- *Olej arganowy – zwiększa poziom nawilżenia, zapewniając skórze utrzymanie elastyczności, jędrności i naturalnego blasku. Niweluje nieestetyczne ślady i blizny, które często stanowią pozostałość problemów dermatologicznych.*
- *Olej konopny – odżywia i wygładza cerę, łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia. Działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Wspomaga walkę z trądzikiem.*
- *Olej ryżowy – pielęgnuje, złuszcza oraz zapobiega powstawaniu nowych przebarwień.*
- *Oliwa z oliwek – zapobiega wysuszeniu skóry oraz działa jako przeciwutleniacz z uwagi na zawartość dużej ilości witaminy E. Wspomaga regenerację, restrukturyzację, odnowienie i odmłodzenie skóry.*
- *Olej lniany – pomaga uregulować skład sebum, uspokaja cerę, oczyszcza ją i zwalcza trądzik. Przy tym nie wysusza skóry.*

		<p><u>Tonizowanie</u> <i>Wbrew pozorom jest to bardzo ważny etap w pielęgnacji twarzy. Głównym zadaniem tonizacji jest przywrócenie skórze naturalnego pH. Wykonamy go przy pomocy toniku lub <u>hydrolatu</u> (powstaje jako produkt uboczny podczas produkcji olejków eterycznych- do kupienia w sklepach z naturalnymi kosmetykami). Pamiętaj, że jest to etap uzupełniający i nigdy nie zastąpi oczyszczania skóry. Dlatego też stosuj płyn na oczyszczoną wcześniej cerę. Jak tonizować skórę?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• nasącz płatek kosmetyczny płynem i delikatnie przetrzyj nim twarz• lub przelej płyn do butelki z atomizerem i spryskaj nim twarz• bądź wylej płyn na dłoń i wklep go opuszkami palców <p><u>Nawilżenie</u> <i>Ostatni etap polega na odpowiednim nawilżeniu skóry. Możesz to zrobić przy pomocy kremu. Druga opcja to oleje roślinne, z którymi lubi się Twoja skóra. To właśnie nimi możesz uzupełniać niedobory składników w skórze. Co prawda oleje same w sobie nie nawilżają skóry, jednakże mają działanie ochronne, czyli zapobiegają utracie wody z naskórka. Oznacza to, że pośrednio wpływają na poziom nawilżenia skóry. Mimo wszystko wykorzystuj ich bogactwo w pielęgnacji. Dodatkowo pamiętaj, aby nigdy nie dawać olejów na suchą skórę. Przed aplikowaniem skóra musi być wilgotna. Pamiętaj, że z punktu widzenia pielęgnacji, każdy z etapów jest ważny, ma swoje zdanie do wykonania i nie można go ominąć.</i></p> <p>2. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości.</p>
<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>		<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Uczestnicy Część praktyczna – PRODUKTY DO PIELĘGNACJI TWARZY – ETAPY NATURALNEJ PIELĘGNACJI TWARZY</p> <p>2. Uczestnicy indywidualnie wykonują produkty wg receptur przygotowanych przez instruktora: Tworzenie własnych oczyszczających mieszanek olejowych Pamiętaj, że poniżej podane proporcje są przybliżone. Każda mieszanka musi być dostosowana indywidualnie do Twoich potrzeb. Zanim zaczniesz tworzyć oleje bazowe zapoznaj się do jakiego typu skóry dedykowany jest dany olej. Ponadto pamiętaj, aby nie stosować samego oleju rycynowego, gdyż grozi to przesuszeniem skóry.</p>

Co potrzebujesz?

- Sucha skóra – 10% oleju rycynowego i 90 % oleju bazowego (np. oliwy z oliwek, olej ryżowy)
- Skóra mieszana – 20% oleju rycynowego i 80% oleju bazowego (np. olej ze słodkich migdałów)
- Skóra tłusta – 30% oleju rycynowego i 70 % oleju bazowego (np. olej konopny, lniany)

Wykonanie oczyszczania:

Jak przygotować mieszankę? Wymieszaj oleje w niewielkiej buteleczce. Mając przygotowaną mieszankę i mały ręcznik można przystąpić do oczyszczania twarzy.

W jaki sposób oczyścić twarz?

- Zwilż twarz wodą
- Nanieś na dłonie niewielką ilość mieszanki
- Nanieś mieszankę na twarz, masując ją kolistymi ruchami (ok. 1 minuty)
- Namocz ręcznik w ciepłej wodzie i wykręć
- Przyłóż do twarzy, delikatnie go dociskając
- Ponownie przepłucz ręcznik w ciepłej wodzie, przyłóż do twarzy
- Przetrzyj pozostałości oleju
- Na zakończenie ręcznik zamocz w zimnej wodzie
- Nałóż na twarz lekko go dociskając – w ten sposób zamkniesz uprzednio otwarte pory
- Osusz twarz ręczniczkiem papierowym

Pamiętaj!

Nigdy nie myj twarzy gorącą wodą. Dotyczy to szczególnie osób, które mają cerę naczynkową.

Jeśli Twoja cera jest wrażliwa, trądzikowa, naczynkowa, nie pocieraj jej mocno ściereczką. Wystarczy, że delikatnie zmyjesz olej z twarzy. Nie zaszkoździ, jeśli pozostawisz na skórze odrobinę tłustej warstwy.

Jeśli zauważysz, że po demakijażu olejkami Twoja skóra cierpi, nie powtarzaj już takiego rytuału. Nie każda skóra dobrze reaguje na olejowanie, dlatego nie warto jej męczyć.

Krem przeciwzmarszczkowy z dziką różą

Krem z olejkiem z dzikiej róży jest stworzony dla kobiet, która chcą zapobiec pojawieniu się zmarszczek, a także zmniejszyć już istniejące. Sekretem wysokiej skuteczności tego kremu jest olejek z dzikiej róży, który mocno odżywia skórę, zmniejsza zmarszczki i blizny, spowalnia procesy starzenia się skóry, a także pomaga odzyskać



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030



Rządowy Program
Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych
na lata 2020-2030
Uniwersytety
Ludowe

cerze jej naturalny, zdrowy koloryt. Tak skuteczne działanie przeciwzmarszczkowe olejek zawdzięcza obecności witaminy A, która wspomaga odnowę komórkową, a także produkcję elastyny i kolagenu. W rezultacie przy regularnym stosowaniu kremu, skóra jest ładnie wygładzona, dobrze nawilżona, charakteryzuje się większą elastycznością i wygląda wyraźnie młodziej. Składniki dodatkowe takie jak olej z pestek moreli, olej jojoba i olej kokosowy to również oleje bardzo bogate w witaminy oraz kwasy tłuszczowe, wzmacniają działanie olejku z dzikiej róży, intensywnie odżywiają i wygładzają skórę.

Składniki:

- 3 łyżeczki olejku z dzikiej róży
- 2 łyżeczki oleju jojoba
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 3 łyżeczki oleju z pestek moreli
- 1,5 łyżeczki wosku pszczelego w pastylkach
- 8-10 łyżeczek wody różanej

Sposób przygotowania:

Wszystkie oleje i wosk pszczeli umieść w szklanej zlewce, którą będziesz ogrzewać w łaźni wodnej do momentu aż wszystkie składniki się rozpuszczą. Powinno to zająć ok. 8 minut, pilnuj jednak żeby ogień nie był zbyt duży i mieszanka nie zaczęła się gotować! Dobrze wymieszaj oleje i stopiony wosk.

Odstaw mieszankę na kilka minut, aby nieco ostygła (ale nie całkowicie!), a następnie przelóż miksturę do blendera i powoli dodawaj wodę różaną wszystko razem miksując. Możesz również użyć ręcznego miksera, ale musisz bardzo wprawnie i szybko 'ubijać' mieszankę, żeby krem się nie rozwarstwił. Wosk i oleje nie mogą być całkowicie wystudzone, ponieważ nie połączą się dobrze z wodą.

Krem jest gotowy, przechowuj go w lodówce i zużyj w ciągu 3-6 miesięcy. Jeżeli masz skórę tłustą lub wolałabyś by krem miał raczej konsystencję lekkiej emulsji, dodaj więcej wody różanej lub ewentualnie wybranego przez Ciebie hydrolatu. Pomijając całkowicie wodę różaną, stworzysz nieco 'cięższy' krem na noc.

Krem antyoksydacyjny z olejem migdałowym

Ten krem idealnie sprawdzi się w kuracji przeciwzmarszczkowej. Jego główny składnik – olej migdałowy jest naturalnym emolientem, który zmiękcza skórę, pozostawiając ją idealnie gładką. Od dawna stosowany w

medycynie naturalnej i dermokosmetykach w leczeniu egzemy, blizn i różnego rodzaju podrażnień skóry. Po jego zastosowaniu skóra wygląda młodziej i cera nabiera zdrowego kolorytu. Natomiast drugi główny składnik kremu – olej kokosowy według najnowszych badań ma najmocniejsze działanie antyoksydacyjne spośród dostępnych surowców naturalnych, co oznacza, że jest składnikiem bardzo pożądanym w kremach przeciwzmarszczkowych. Dodatkowo, obecny w kremie wosk pszczeli i masło shea mają właściwości przeciwzapalne i łagodzące, witamina E wzmacnia antyoksydacyjne działanie kremu, natomiast olejek eteryczny nadaje mu piękny zapach.

Składniki:

- ¼ szklanki oleju migdałowego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki wosku pszczelego
- 1 łyżka masła shea
- 1 kapsułka witaminy E
- kilka kropli wybranego olejku eterycznego (np. lawendowy, jaśminowy)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieść w szklanej zlewce lub zwykłej szklance, którą następnie włóż do garnka z wodą. W takiej domowej łaźni wodnej odczekaj aż składniki dobrze się rozpuszczą, od czasu do czasu mieszaj delikatnie zawartość zlewki.

Gdy wszystkie składniki się rozpuszczą i połączą ze sobą, przelej mieszankę do szklanego słoiczka, dodaj witaminę E, olejek eteryczny, wymieszaj całość dokładnie i pozostaw w temperaturze pokojowej do czasu aż krem ostygnie i nieco zgęstnieje, dopiero wtedy zakręć słoiczek. Gotowy krem przechowuj w chłodnym miejscu. Krem antyoksydacyjny stosuj rano i wieczorem po dokładnym oczyszczeniu twarzy.

Uwaga! Nie stosuj olejków eterycznych, jeżeli jesteś lub podejrzewasz, że możesz być na nie uczulona. Najlepiej wcześniej przeprowadź test i na okolicę zgięcia łokciowego nanieś kilka kropli olejku, jeżeli w ciągu 24h nie pojawi się wysypka, wyprysk lub uporczywy świąd skóry, możesz ten olejek zastosować w swoim kremie.

3. Uczestnicy wspólnie testują wykonany produkt.

3 DZIEŃ
6 godzin

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności.

		<p>2. Uczestnicy samodzielnie opracowują PRODUKTY DO PIEŁĘGNACJI TWARZY – ETAPY NATURALNEJ PIEŁĘGNACJI TWARZY.</p> <p>3. Uczestnicy samodzielnie wykonują produkty na podstawie własnych receptur.</p>
<p>ZJAZD 6</p>	<p>1 DZIEŃ 4 godziny</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część teoretyczna – PRODUKTY DO PIEŁĘGNACJI TWARZY – MASKI Omówienie produktów, składników, metod produkcji. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości. <i>Domowe maseczki na twarz mają tę ogromną zaletę, że są tanie, łatwe w przygotowaniu i nie zawierają żadnych konserwantów. Można je dopasować do indywidualnych potrzeb skóry. Regenerują, oczyszczają i nawilżają cerę. Każda cera ma swoją specyfikę i potrzeby, które potrafią się zmienić z tygodnia na tydzień. Część kobiet może się pochwalić przepiękną skórą, ale niestety są one w mniejszości. Większość z nas boryka się z różnymi problemami, na przykład z niedoskonałościami, z przesuszeniem czy z zaczerwienieniem skóry. Jednak na wszystkie te kłopoty rozwiązanie mogą przynieść właśnie domowe maseczki. W dodatku są one tańsze niż produkty drogeryjne, a większość składników do ich zrobienia znajdziesz w swojej kuchni.</i></p> <p>Jak zrobić maseczkę na twarz? <i>Domowe maseczki na twarz nie są skomplikowane w wykonaniu, jednak powinno się przestrzegać kilku podstawowych zasadach:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>wybierz maseczkę odpowiednią dla Twojego typu skóry;</i> • <i>zawsze używaj świeżych składników;</i> • <i>wymieszaj składniki do ich połączenia się.</i> • <i>trzymaj się przepisu na maseczkę, ponieważ nadmiar niektórych składników może Ci zaszkodzić.</i> <p><i>Od setek lat kobiety tworzyły maseczki z glinki, oliwy, ziół, mleka oraz owoców. Współcześnie są dostępne w drogeriach gotowe maseczki w kremach i płachtach. Jeżeli masz wolną chwilę, to dobrym pomysłem będzie zrobienie jej samodzielnie, ponieważ domowa maseczka na twarz ma to do siebie, że można ją dopasować do potrzeb skóry. Wyobraź sobie, że potrzebujesz jednocześnie wygładzenia i regeneracji. Normalnie potrzeba wówczas dwóch maseczek, a decydując się na jej samodzielne wykonanie, można połączyć ze sobą dwa przepisy. Jest to najprostsza pielęgnacja skóry, jaką możesz sobie wyobrazić.</i></p> <p>Co będzie potrzebne?</p>



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030



Rządowy Program
Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych
na lata 2020-2030
Uniwersytety
Ludowe

Potrzebny Ci będzie zestaw do przygotowywania i nakładania maseczek. Aby go samodzielnie stworzyć, przygotuj:

- niewielką plastikową lub ceramiczną miseczkę;
- 2-3 miarki o różnej pojemności;
- pędzelek (może być taki, którego używasz na co dzień do makijażu, ważne by miał syntetyczne włosie);
- szpatułkę.

Co musisz wiedzieć?

- zanim nałożysz maseczkę na twarz, dobrze oczyść skórę w dwóch fazach: w pierwszej użyj preparatu na bazie oleju, a drugi na bazie wody;
- zawsze nakładaj cienką warstwę maseczek na skórę twarzy. Do tego, unikaj okolic buzi oraz nosa;
- w czasie zabiegu włącz nawilżacz powietrza lub weź kąpiel. Para wodna pomaga otworzyć pory na buzi i dokładnie zmiękczyć górną warstwę skóry;
- najlepiej jest spłukiwać maseczki letnią wodą.

Jak przechowywać domowe maseczki na twarz?

Większość kremów można przechowywać w temperaturze pokojowej, ale w odległości od kaloryfera. Uważaj również na wilgoć, dlatego zamiast trzymać je w łazience, zorganizuj mały kącik do organizacji kosmetyków w sypialni. Przechowuj je na przykład w pudełeczku, koszyku czy na tacy dekoracyjnej. Poniżej, przedstawiamy Ci zasady przechowywania naturalnych kosmetyków:

- wykorzystaj szklane pojemniczki;
- naturalne olejki oraz toniki najlepiej jest przechowywać w lodówce;
- większość domowych kosmetyków można przechowywać w lodówce;
- po użyciu kosmetyków, pamiętaj o szczelnym zamknięciu opakowania.

Glinki

W postaci naturalnej są proszkiem rozrabianym z wodą, tonikiem lub płynem micelarnym.

Na bazie gliniek można stworzyć bardzo proste i skuteczne maseczki lub wzbogacić je dodatkowymi składnikami według indywidualnych potrzeb. Zwykle kojarzymy je jako kolorowe błoto. Jest to jak najbardziej trafne,

ponieważ pozyskuje się je z peloidów, a greckie słowo „pelos” oznacza „błoto”. Surowce takie wydobywa się z głębokości od 20 do nawet 70 metrów, dzięki czemu są one wolne od zanieczyszczeń.

Jak przygotować maseczkę z glinki?

Po wybraniu glinki, której właściwości odpowiadają potrzebom Twojej cery, możesz przystąpić do przygotowania maseczki do twarzy. Samo jej wykonanie jest bardzo proste, o ile zapamiętasz kilka podstawowych zasad.

Maseczkę można zrobić łącząc glinę z wodą lub hydrolatem. Oto co należy zrobić:

- *przygotuj niezbędne akcesoria - przydadzą Ci się niewielka miseczka i szpatułka do mieszania, wykonane z plastiku lub drewna. Unikaj metalowych przyrządów, ponieważ mogą one wpływać na właściwości glinki;*
- *odmierz odpowiednią ilość sypkiego produktu i przelóż do miseczki - do pokrycia twarzy powinna wystarczyć jedna łyżka stołowa. Maseczkę warto jednak nałożyć także na szyję i dekolt. Wówczas podwój ilość produktu;*
- *ostrożnie dodaj wodę lub hydrolat w proporcji 1:1, czyli tyle samo płynu i sypkiej glinki - najlepiej wybieraj wodę mineralną lub destylowaną, ewentualnie kranową po wcześniejszym ugotowaniu i ostudzeniu. Woda dodawana do glinki powinna mieć temperaturę pokojową lub nieco chłodniejszą. Jeśli wybierasz hydrolat, stawiaj na ten, który odpowiada potrzebom Twojej skóry;*
- *opcjonalnie dodaj kilka kropel ulubionego olejku - dodatek oleju roślinnego potęguje działanie maseczki, a także sprawia, że wolniej zasycha na twarzy;*
- *całość dokładnie mieszaj do uzyskania konsystencji gęstej pasty.*

Po zrobieniu maseczki możesz na chwilę odstawić ją w szczelnie zamkniętym pojemniku. Wykorzystaj ten czas na odpowiednie przygotowanie skóry. Przed aplikacją kosmetyku cerę należy dokładnie oczyścić - wykonaj demakijaż oraz umyj twarz i szyję dwukrotnie. Następnie za pomocą czystej dłoni, szpatułki lub pędzla rozprowadź maseczkę omijając wargi i powieki.

Podstawowe rodzaje i właściwości glinek kosmetycznych:

Glinka zielona

Ma wspaniałe właściwości dezynfekujące, absorbcyjne i gojące. Posiada właściwości oczyszczające, przeciwzapalne, remineralizujące i antytoksyczne. Eliminuje martwe komórki, wzmacnia tkankę i mięśnie twarzy.

Doskonale leczy trądzik, wypryski, wrzody – pielęgnuje i regeneruje skórę podczas leczenia, odkażając i wzmacniając ją.

Odżywia zmęczoną cerę, zmniejsza zmarszczki i zapobiega im. Zapobiega także rozstępom i koryguje już istniejące. Modeluje, wygładza, silnie ujędrnia i wyszczupla sylwetkę, efektywnie redukuje tkankę tłuszczową oraz zmniejsza objawy cellulitu. Przywraca skórze zdrowie i naturalne piękno. Polecana szczególnie do cery tłustej, mieszanej i normalnej, która potrzebuje oczyszczenia i maksymalnej regeneracji oraz odżywienia. Glinkę zieloną najczęściej stosujemy w leczeniu cery trądzikowej, ze skłonnością do łojotoku.

Uwaga! Przy sporządzaniu maseczek z glinką zieloną bardzo ważne jest, by nie używać żadnych metalowych przedmiotów (łyżek, kubków itp.) oraz nie dopuścić do zaschnięcia glinki na twarzy, w tym celu należy położyć na twarz wilgotną chusteczkę lub zraszać twarz wodą termalną.

Glinka czerwona

Glinka kosmetyczna do twarzy pomoże wyleczyć większość dolegliwości skórnych. Czerwona glinka kosmetyczna doskonale sprawdza się do leczenia skóry trądzikowej. Glinka czerwona jest bogata w krzem, żelazo, mangan, potas i tytan. Szczególnie dobrze wpływa na cerę tłustą i mieszaną, a jednocześnie wrażliwą. Jest najczęściej stosowana w przypadkach łagodzenia objawów trądziku różowatego. Polecamy dla cer, które są wrażliwe i skłonne do zmian alergicznych, a także do cery naczyniowej, ponieważ posiada zdolność uszczelniania naczyń krwionośnych oraz zapobiega powstawaniu nowych. Regularne stosowanie tej glinki może dodatkowo wywołać efekt delikatnie opalanej skóry.

Glinka biała

Łagodnie oczyszcza i odżywia skórę, a jednocześnie działa odświeżająco. Likwiduje martwe komórki i stymuluje regenerację tkanek. Łagodnie ściąga pory, wspomaga gojenie się ran i stanów zapalnych. Jak każda glinka odświeża, odżywia i wygładza skórę oraz poprawia mikrokrążenie skórne. Może być stosowana przy rozszerzonych naczynkach.

Działa łagodnie, koi skórę i uspokaja, dobrze więc służy cerom suchym, wrażliwym, ze skłonnościami do powstawania zmarszczek.

Glinka różowa

To mieszanka glinki czerwonej i białej, pełna dobroczynnych mikroelementów, które mają zbawienny wpływ na cerę. Krzem, wapń, żelazo, sód, potas i wiele innych składników mineralnych sprawia, że skóra wygląda zdrowo i

promienie. Glinka różowa w naturalny sposób dezynfekuje, tonizuje i wygładza cerę. Jej regularne stosowanie pozwala uzyskać efekt odprężonej i wypoczętej skóry. Odpowiednia dla osób ze skórą bardzo wrażliwą i podrażnioną. Szczególnie polecamy dla alergików, posiadaczy skóry atopowej oraz dla osób cierpiących na różnego rodzaju schorzenia dermatologiczne.

Glinka żółta

Kosmetologia już dawno doceniła zbawienne działanie glinki na skórę twarzy. Zdecydowaną zaletą glinki kosmetycznej jest to, że składa się z samych naturalnych składników. Zawdzięcza swój kolor tlenkowi żelaza. Jest odpowiednia, gdy twarz i ciało potrzebują odnowy, odżywienia. Glinka żółta przywraca skórze utraconą równowagę, rozświetla ją, odtłuszcza, matuje i oczyszcza skórę ze zrogowaciałego naskórka. Działa przeciwzapalne, przyspiesza gojenie skóry, remineralizuje ją i oczyszcza z toksyn. Przy regularnym stosowaniu podnosi sprężystość i elastyczność skóry, opóźnia powstawanie zmarszczek. Zalecamy dla cery normalnej i dojrzałej, a zwłaszcza zmęczonej, szarej i pozbawionej blasku.

2 DZIEŃ
10 godzin

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Uczestnicy Część praktyczna – **PRODUKTY DO PIELEGNACJI TWARZY – MASKI**
2. Uczestnicy indywidualnie wykonują produkty wg receptur przygotowanych przez instruktora:

Domowa maseczka nawilżająca

Domowa maseczka nawilżająca zapewni Twojej skórze odpowiednie nawilżenie, tu sprawdzi się maseczka z awokado. Wystarczy, że z miąższu awokado zrobisz papkę i nałożysz ją na twarz na około 15 minut. Najlepiej zmywa się ją za pomocą ciepłej wody. Drugim dobrze nawilżającym cerę owocem jest banan. Maseczkę z niego robi się w identyczny sposób jak tę z awokado. Możesz też wykorzystać najprostszą możliwą metodę, czyli położyć na twarzy plasterki świeżego ogórka – on dodatkowo delikatnie rozjaśni cerę.

Domowa maseczka oczyszczająca

Dzięki domowej maseczce oczyszczającej możesz usunąć ze skóry twarzy wszystkie zanieczyszczenia, nawilżyć ją i zregenerować. Polecamy Ci na przykład maseczkę oczyszczającą pory, którą zrobisz z sody oraz soku z cytryny. Zmieszaj ze sobą te dwa składniki. Powinna powstać z nich jednolita masa bez pęcherzyków powietrza. Nałóż ją na twarz i poczekaj 20 minut. Następnie dokładnie zmyj ją chłodną wodą. Ostatnim etapem jest nałożenie kremu nawilżającego.

Domowa maseczka na zaczerwienienia dla skóry wrażliwej

Najlepszym wyborem do cery wrażliwej będzie domowa maseczka z płatków owsianych. Wystarczy, że kilka łyżek płatków zmiksujesz i połączysz z połową słodkiej śmietanki. Taką papkę zaaplikuj na twarz i pozostaw na 20 minut. Złagodzi ona wszelkie zaczerwienienia i podrażnienia.

Odżywcza maseczka z miodem

Miód to bogactwo nie tylko dla naszego zdrowia, ale też cery. Jego odżywcze i antybakteryjne właściwości sprawiają, że Twoja cera stanie się świetlista i zregenerowana. Zwilż twarz wodą lub kwiatowym hydrolatem, w rękach rozgrzej jasne miód (około łyżeczkę) i wklep go w skórę. Odczekaj około 20 minut i zmyj maseczkę letnią wodą. Taki miodowy okład możesz wykonywać co 2 tygodnie.

Maseczka na suchą skórę

Dla suchej skóry najlepsza będzie maseczka z żółtka. Znajduje się w nim bardzo dużo witaminy A, B1 oraz B2. Ten zestaw witamin wspiera regenerację skóry, nawilża ją oraz zwiększa jej elastyczność. Wystarczy, że do żółtka dodasz 1 łyżkę oliwy z oliwek oraz sok wyciśnięty z cytryny. W ten sposób przygotowaną miksturę nałóż na twarz na 15 minut. Drugą naszą propozycją jest maseczka z siemienia lnianego. Należy łyżeczkę siemienia lnianego połączyć z wodą. Wtedy powstanie coś przypominającego kisiel. Nałóż zawisinę na twarz oraz na suche usta. Może nie brzmi bardzo zachęcająco, ale cerze przyniesie ulgę.

Maseczka napinająca i ujędrniająca

Skórę najlepiej ujędrni domowa maseczka zrobiona z marchewki i pomarańczy. Najpierw umyj marchewkę, obierz ją i pokrój na kawałki. Wrzuć do blendera razem z sokiem z pomarańczy oraz łyżeczką miodu. Tak przygotowaną papkę zostaw na twarzy na 20 minut, a następnie zmyj ciepłą wodą.

Maseczka regenerująca dla zmęczonej skóry

Przy zmęczonej cerze nawet najlepsza domowa maseczka może nie pomóc. Dlatego przed nałożeniem maseczki, zrób peeling. Może być domowy lub drogerijny. Następnie przygotuj maseczkę z awokado. Wystarczy, że zmiksujesz je na jednolitą masę z łyżeczką jogurtu naturalnego oraz kilkoma kroplami witaminy A. Nałóż ją na twarz i zmyj letnią wodą po 20 minutach.

Nawilżająca maseczka z ogórkiem, miodem i szalwią

Całego zielonego ogórka umyj, obierz i pokrój w paski. Włóż go do miski i dodaj łyżkę miodu, łyżkę soku z cytryny i łyżkę suszonej szalwii. Wszystko zblenduj na gładką masę. Nałóż na oczyszczoną skórę twarzy i

		<p>trzymaj do 20 minut. Po tym czasie pozbaź się maseczki, w tym celu wystarczy przetrzeć delikatnie wacikiem – na twarzy pozostanie wówczas film, dzięki któremu nie będziesz musiała nakładać kremu.</p> <p>Maseczka z glinki Maseczkę wykonujemy według wytycznych omawianych na ostatnim spotkaniu</p> <p>3. Uczestnicy wspólnie testują wykonany produkt.</p>
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności. 2. Uczestnicy samodzielnie opracowują recepturę na PRODUKT DO PIELEGNACJI CIAŁA – MASKE. 3. Uczestnicy samodzielnie wykonują balsam na podstawie własnej receptury.</p>
ZJAZD 7	1 DZIEŃ 4 godziny	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część teoretyczna – HENNA DO BRWI Omówienie produktów, składników, metod produkcji. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości. Najczęściej wykorzystuje się trzy typy henny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Żelową; • Proszkową; • pudrową - najtrwalsza forma henny. Ma intensywne działanie, dlatego jest przeznaczona do użytku profesjonalnego. Wykorzystywana jest w salonach kosmetycznych. Jej skład wzbogacony jest o witaminy i minerały, które pielęgnują oraz wzmacniają włoski. <p>Jak wykonać hennę żelową: Wycisnąć ok. 1 cm żelu z tubki z 5-6 kroplami aktywatora z buteleczki i całość dokładnie wymieszać. Podczas mieszania żel nabiera ciemniejszej barwy. Nakładaj mieszankę cienkim, płaskim i skośnie ściętym pędzelkiem.</p> <p>Jak wykonać hennę proszkową: Rozmieszaj szczyptę (czubek łyżeczki) henny z odrobiną wody utlenionej (3%) tak, by uzyskać gładką, gęstą pastę. Pamiętaj, że hennę w proszku rozrabia się 3-procentową wodą utlenioną, inne produkty zgodnie z zaleceniami producenta. Nakładaj mieszankę cienkim, płaskim i skośnie ściętym pędzelkiem.</p> <p>Jak wykonać hennę pudrową:</p>

	<p>Należy wymieszać ją z 3-procentową wodą utlenioną i powstałą pastę nakładać na włoski i skórę. Nakładaj mieszankę cienkim, płaskim i skośnie ściętym pędzelkiem.</p> <p>Jak przygotować brwi do henny?</p> <p>Przed nałożeniem henny, dokładnie zmyj makijaż z okolic brwi oraz dokładnie oczyść skórę i włoski. Można do tego użyć mleczka, płynu micelnarnego lub żelu do demakijażu. Następnie trzeba odtłuścić brwi za pomocą toniku, dzięki temu henna równomiernie się przyjmie i dłużej utrzyma się na skórze.</p> <p>2. Wyznaczanie geometrii brwi – karta pracy załącznik 3</p> <p>Uczestnicy pod opieką instruktora i wskazówek na kartach pracy z załącznika nr 3 uczą się samodzielnie wykonywać geometrię brwi.</p> <p>Geometria brwi</p> <p>To zabieg, który polega na wyznaczeniu linii względem punktów twarzy, co pozwala na stworzenie idealnego kształtu, dopasowanego indywidualnie do twarzy klientki. Zabieg ten wykonuje się przy pomocy specjalnych urządzeń jak na przykład nić do geometrii. Geometria brwi umożliwia np. wyrównanie asymetrii łuków brwiowych czy zamaskowania miejsc, gdzie rośnie mniej włosów i stworzenie perfekcyjnych brwi, pasujących do określonej urody. Geometria obejmuje zazwyczaj także regulację brwi, a później również nadanie im koloru.</p> <p>Czym wykonać geometrię brwi?</p> <p>Można je wyznaczyć za pomocą cienkiego patyczka (idealnie nada się np. ten do szaszłyków), trzonka cienkiego pędzelka lub profesjonalną nicią barwiącą, którą stosują linergistki i kosmetyczki</p> <p>3. Depilacja brwi</p> <p>Możesz przycinać brwi nożyczkami - jeśli pojedyncze włoski są zbyt długie, bez problemu możesz je przyciąć małymi nożyczkami. Regulacja brwi trymerem - to szybki i prosty sposób regulacji brwi. Zdecydowanie warto go używać, aby dobrze dopasować brwi do kształtu. Możemy również używać pęsety lub woski woskiem.</p>
2 DZIEŃ 10 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uczestnicy Część praktyczna – HENNA DO BRWI.2. Uczestnicy indywidualnie wykonują sobie samodzielnie geometrię brwi – instruktor ocenie i nanosi ewentualne poprawki.3. Uczestnicy za pomocą plastrów woskowych i pincet kosmetycznych wykonują sobie regulację brwi.4. Uczestnicy wykonują sobie samodzielnie hennę brwi.

	<p>3 DZIEŃ 6 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – MAKIJAZ BRWI. 2. Uczestnicy zapoznają się z produktami do makijażu brwi: kredki, cienie, żele, pomady. 3. Uczestnicy zapoznają się z produktami do układania brwi: mydła, woski, żele. 4. Uczestnicy samodzielnie wykonują makijaż brwi uzupełniający hennę brwi.
<p>ZJAZD 8</p>	<p>1 DZIEŃ 4 godziny</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna – KOSMETYKI DO WŁOSÓW. Omówienie produktów, składników, metod produkcji. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości. <i>Jakie są rodzaje włosów?</i> Włosy można podzielić na 6 podstawowych kategorii. Wyróżniamy: <ul style="list-style-type: none"> • <i>włosy normalne,</i> • <i>włosy przetłuszczające się,</i> • <i>włosy suche,</i> • <i>włosy mieszane,</i> • <i>włosy zniszczone oraz</i> • <i>włosy cienkie.</i> Jak określić jaki posiadamy typ włosów? Przydatne w tym celu będzie określenie podstawowych cech naszych kosmyków: <ul style="list-style-type: none"> • <i>gęstość: bardzo gęste, gęstość przeciętna, rzadkie,</i> • <i>średnica: grube, normalne, cienkie,</i> • <i>skręt włosa: proste, lekko skrzycone, mocno skrzycone, loki,</i> • <i>sprężystość i elastyczność: bardzo dobra, zadowalająca, brak,</i> • <i>uszkodzenia włosów: kruche, łamliwe, przesuszone, porowate, rozdwojone końcówki, uszkodzone łuski,</i> • <i>skóra głowy: sucha, normalna, tłusta, podrażniona lub zaczerwieniona, poraniona,</i> • <i>wcześniejsze zabiegi: brak zabiegów, farbowanie, rozjaśnianie, trwała ondulacja, refleksy,</i>

- *rodzaje włosów: grube, gęste, proste, cienkie, delikatne, rzadkie, kędzierzawe, lokowane, delikatne, zniszczone, miękkie, falujące, normalne.*

Po sprawdzeniu tych parametrów można określić rodzaj włosów.

Najczęstsze choroby włosów

Trychologia to dziedzina profilaktyki, diagnostyki i leczenia chorób włosów i skóry głowy. Dzieli się na:

trychologię lekarską, która zajmuje się diagnostyką i leczeniem oraz

trychologię kosmetyczną, która odpowiada za zabiegi profilaktyczne i lecznicze mające na celu poprawę kondycji włosów i skóry głowy.

Wiele osób doświadcza różnych zaburzeń struktury włosa, chorób włosów lub skóry głowy, które często są związane z niewłaściwą pielęgnacją włosów.

Najczęstszymi anomaliami włosów są:

- *nadmierne owłosienie – uogólnione, miejscowe, hirsutyzm;*
- *łysienie i wypadanie włosów;*
- *anomalie strukturalne powodujące łamliwość lub zmiany w strukturze włosów – węzłkowate, paciorkowate, obrączkowate.*

Dobre nawyki włosowe

- *Regularne podcinanie końcówek - pozbywanie się rozdwojonych i połamanych końcówek wspiera ich regenerację.*
- *Stosuj szampon dobrany do twojego rodzaju włosów (i skóry głowy).*
- *Nakładaj maseczki i odżywki - przynajmniej raz w tygodniu, będzie to dodatkowym elementem regenerującym włosy.*
- *Nie śpij w mokrych włosach - przed snem warto dokładnie wysuszyć włosy (zimnym strumieniem powietrza), mokre włosy są bardziej podatne na uszkodzenia, a mokra przez długi czas skóra głowy może powodować problemy skórne.*
- *Nie związuj ciasno włosów - wysoko związany kucyk może przyczynić się do osłabienia cebulek włosów i miejscowego łysienia.*
- *Odpowiednia szczotka - szczotka powinna być wykonana z trwałego tworzywa i mieć odpowiednio długie końcówki, aby dokładnie wyczesać włosy.*

		<ul style="list-style-type: none"><i>Zabezpieczaj końcówki włosów olejkami - zapobiega to szybkiemu rozdwarzaniu i poprawia ich kondycję.</i>
2 DZIEŃ 10 godzin		<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część praktyczna – KOSMETYKI DO WŁOSÓW 2. Uczestnicy indywidualnie wykonują produkty wg receptur przygotowanych przez instruktora:</p> <p>Płukanka ziołowa na porost włosów z pokrzywą <u>Sposób przygotowania:</u> w pojemniku przygotować pół litra wrzątku, dodać 3 łyżeczki suszonej pokrzywy i pozostawić do zaparzenia i ostygnięcia. Następnie dodaj 2 łyżki octu jabłkowego. Taką płukanką płucz włosy po myciu i pozostaw na kilkanaście minut, nie spłukuj!</p> <p>Odżywka z kozieradki do włosów przetłuszczających się <u>Składniki:</u> 1 łyżeczka zmielonych ziaren kozieradki 50 ml wody</p> <p><u>Sposób przygotowania:</u> Ziarna kozieradki zalewamy wrzącą wodą, przykrywamy talerzykiem i odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie napar jest gotowy do nałożenia na wilgotną skórę głowy. Wcierkę stosujemy po każdym myciu. Jeżeli Twoim problemem są szybko przetłuszczające się włosy o małej objętości, to jest przepis właśnie dla Ciebie. Przy regularnym stosowaniu wcierki, kozieradka szybko i efektywnie przedłuży świeżość włosów, a także sprawi, że będą uniesione u nasady.</p> <p>Odżywka z cytryny do włosów przetłuszczających się <u>Składniki:</u> sok z połowy cytryny 10 ml wody</p> <p><u>Sposób przygotowania:</u> Sok z cytryny wymieszaj z chłodną wodą i od razu aplikuj na skórę głowy, delikatnie masując ją opuszkami palców. Wcierki nie trzeba spłukiwać, ale jeżeli nie chcesz pozostawiać jej na włosach, spłucz chłodną wodą po 20 min.</p>

		<p>Cytryna, główny składnik tej wcierki skutecznie ogranicza przetłuszczanie włosów, a także dodaje im niesamowitego blasku. Dodatkowo zapobiega lub ogranicza łupież występujący na skórze głowy.</p> <p>3. Uczestnicy wspólnie testują wykonany produkt.</p>
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności 2. Uczestnicy samodzielnie opracowują recepturę na KOSMETYKI DO WŁOSÓW 3. Uczestnicy samodzielnie wykonują kosmetyk do włosów na podstawie własnej receptury 4. MODELOWANIE WŁOSÓW – uczestnicy wzajemnie uczą się technik modelowania włosów przy użyciu dostępnych urządzeń i preparatów. 5. Uczestnicy zapoznają się z urządzeniami do modelowania włosów i preparatami do utrwalania fryzur na rynku: <ul style="list-style-type: none"> • prostownica, falownica, karbownica, lokówka; • lakiery, żele, pianki.
ZJAZD 9	1 DZIEŃ 4 godziny	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna – BALSAM DO UST. 2. Omówienie produktów, składników, metod produkcji. 3. Praktyczne zapoznanie się z produktami – konsystencje, zapachy, właściwości. <p>Wazelina: <i>Wazelinę pozyskuje się z ropy naftowej. Globalne upowszechnienie wazeliny rozpoczął amerykański chemik Robert Chesebrough, który w 1872 roku opatentował proces pozyskiwania wazeliny z ropy naftowej. Także i dzięki temu Amerykaninowi tę galaretowatą substancję nazywamy wazeliną.</i> <i>Niewielki pojemniczek z wazeliną warto mieć zatem zawsze pod ręką. Po drugie, odżywia usta. Ma właściwości regenerujące, nawilża, wygładza i subtelnie natłuszcza usta. Po trzecie, podobnie jak pomadki ochronne lub pomadki i balsamy do ust czy szminki do makijażu o właściwościach nawilżających dba o piękny wygląd ust. Wazelina jest bezpieczna dla skóry i zdrowia człowieka. Czy mogą gromadzić się w organach wewnętrznych? Nie, ponieważ działają wyłącznie powierzchniowo. Co oznacza, że po aplikacji na skórę nie wnikają do warstwy rogowej naskórka, a tym samym do żywych warstw skóry.</i></p> <p>Przygotuj:</p>

		<p><i>mały nożyk, szpatułkę do wymieszania składników, pojemniczek na gotowy balsam</i></p> <p>Jak wykonać? Przepis bazowy: <i>Rozpuść wazelinę w kuchence mikrofalowej przez około 20 sekund. Balsam możesz wzbogacić dodając różne dodatki w różnych proporcjach wg uznania. Gotową miksturę wlać do słoiczka i pozostawić do wystygnięcia. Filmik instruktażowy https://www.youtube.com/watch?v=BMj5b3TOcEA</i></p> <p>Jakie dodatki możemy stosować do przepisu bazowego?</p> <ul style="list-style-type: none"> - oleje np. kokosowy, - masła np. shea, - wosk pszczeli, - olejki eteryczne
	2 DZIEŃ 10 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – BALSAM DO UST. 2. Uczestnicy indywidualnie wykonują produkty w różnych wariantach wg instrukcji instruktora. 3. Uczestnicy wspólnie testują wykonane produkty.
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Część praktyczna – utrwalanie umiejętności. 2. Uczestnicy samodzielnie opracowują recepturę na BALSAM DO UST. 3. Uczestnicy samodzielnie wykonują balsam na podstawie własnej receptury.
ZJAZD 10	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący omawia z uczestnikami zasady egzaminu dyplomowego. 2. Uczestnicy z tematów zajęć, które były przeprowadzone w trakcie kursu, losują 3 zagadnienie (tematy), które w kolejnym dniu będą przygotowywać jako pacę dyplomową i które będą oceniane przez komisję.
	2 DZIEŃ 10 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy przygotowują wylosowane przez siebie 3 produkty. 2. Uczestnicy przedstawiają przygotowane produkty przed 3-osobową Komisją Egzaminacyjną, która ocenia wykonanie produktów.

		3. Instruktor zadaje każdemu uczestnikowi po 3 pytania teoretyczne związane z wiedzą przekazaną podczas kursu.
3 DZIEŃ 6 godzin		PRZEBIEG ZAJĘĆ 1. Komisja egzaminacyjna informuje uczestników o wynikach/ocenach uzyskanych podczas egzaminu dyplomowego i rozdaje uczestnikom dyplomy. 2. Prowadzący podsumowuje kurs, a uczestnicy dokonują jego oceny i wypełniają ankiety ewaluacyjne.
OGÓLEM: 200 GODZIN		