

Ilu tuleb seestpoolt – looduslike võiete abiga

VIVIKA VESKI

Segage kokku banaan ja riivitud porgand, lisage kummelit, lavendlit ja kaerahelbeid ning ... määrige see endale näkku. Nahk lõõgastub, näolihased lõdvestuvad, kuid te rahunete ka siseemiselt. Iseäranis siis, kui pühendate maski all oldud aja meditatsioonile.

Suve lõpus käis Vaida lähedal Lilleoru Keskuses Soomes tunnustatud taimetark ja teadjanaine Virpi Raipala-Cormier, et õpetada naistele looduslikku iluravi ja tutvustada oma raamatut “Loomulikult ilus. Tee tervise ja ilu juurde”, mille eestikeelne tõlge just ilmus. Kirjastaja oli Lilleoru Keskus, raamatu on soome keelest tõlkinud Eesti ravimtaimede asjatundja Tiitu Väinsaar.

Raamatuesitlus algas tervistava ürdinapsiga, mis sisaldas naiselikke omadusi tugevdavaid ja tasakaalustavaid taimi: mustikat, nõgest, pohla, sidrunmelissi, punast ristikut, saialille, kukemarjoja, kortslehte. Virpi julgustas napsu proovima ka mehi, sest ka meestele tuleb aeg-ajalt kasuks virgutada oma naiselikku poolt. Ning pärast sellise napsi rüüpanemist ei tule imeks pan-



Virpi Raipala-Cormier õnnistas kõiki Lilleoru külalisi lõhnava maarjaheinaga, mille ta oli kaasa toonud oma kodust Frantsila ürditalust, mis asub Tampere lähedal. Virpi sõnul on maarjahein naiste taim, mis sümboliseerib igatsust millegi suurema ja kõrgema järele.

na, kui mehed hakkavad näiteks koristama, naeris Virpi. Napsi soovitatav kogus on üks teelusikatais kaks korda päevas.

Ave Oit Lilleoru Keskusest tõdes, et Virpi Raipala-Cormier' raamat ühendab endas põhjamaise ja idamaise tarkuse ning selle üks oluline sõnum on, et ilu tuleb tegelikult seestpoolt – kuigi raamatus on 150 retsepti välise ilu eest hoolitsemiseks.

Suure osa Virpi retseptides kasutatud ainetest leiab igaüks oma köögist või aiast. On mitmeid toiduaineid, mis on kasulikud nii sisse süües kui ka peale määrades, rääkis Virpi. Näiteks mesi on seespidiselt immuunsust tõstev ja väliselt puhastav. Õun on seespidiselt puhastav, naha peal aga pehmendav. Kaer pehmedab nahka. Porgand on A-vitamiini allikas, naha peal aga hooldav.

Kõige tähtsam on Virpi sõnul aru saada, mida nahk vajab – kas rahustamist või ergutamist. Kui nahk kipub punetama, on kuperoosne, veresooned on pinnal, siis läheb tarvis rahustavat ainet. Rahustava toimega on näiteks saialill ja kummel.

Rahulik meel on ilu jaoks samuti tähtis, tundlikul inimesel tulevad probleemid kergesti näonahale esile.

Mõned taimed pinguldavad lõtvunud näonahka, näiteks mündilised. Pinguldava toimega on ka kortsleht. Kuid sellel taimel on pärimuse järgi lisaks lausa maagiline toime – kui kortslehte sisse tekib kas taitilk, tuleb naisel see ära limpsida ja mõelda: “Olen kaunis naine!”

KASULIK TEADA

Ideid taimemaskideks

- **Kuiv ja normaalne nahk:** õun, pirn, viinamari, avokaado, banaan
- **Normaalne nahk:** porgand, banaan, suvikõrvits, melon, kurk, piparmünt, sidrun
- **Normaalne ja rasune nahk:** banaan, virsik, tomat, kirss, sidrun, apelsin, mandariin, maasikas

Puuvilja- ja marjamaske võib teha 1–2 korda nädalas. Maskide eel võib teha näole kuuma ravimtaimemähise või auruvanni, nii mõjub mask sügavamalt. Enne maski võib teha näole massaaži.

Maski valmistamiseks purustage või riivige puu- või aedvili, nõrutage liigne vedelik välja (jooge see ära!) ning määrige taimepüree näole ja kaelale. Ettenähtud aja järel loputage mask maha jaheda veega ja kuivatage nägu.

Allikas: Virpi Raipala-Cormier, “Loomulikult ilus. Tee tervise ja ilu juurde”

