

KOZMETIKA IZ VLASTITE BAŠTE

250 recepata za prirodnu negu tela
iz tvoje bašte



Trag Biljke

Copyright

© 2025 Trag Biljke. Sva prava zadržana.

Ova e-knjiga je zaštićena autorskim pravima. Nijedan deo ovog izdanja ne sme se kopirati, deliti, prenositi, čuvati u elektronskom sistemu ili distribuirati u bilo kom obliku, bez prethodne pisane dozvole nosioca autorskih prava. Kupovina ove e-knjige omogućava čitanje samo za lične potrebe.

Nelegalno deljenje ovog sadržaja narušava autorska prava i šteti autorima. Hvala vam što podržavate autentičan rad.

Autor: Biljana Banović

Priprema:

Goran Pivašević

Jovan Banović

Prvo digitalno izdanje, 2025.

kontakt@tragbiljke.com

www.tragbiljke.com

Format: PDF

Verzija: 1.0

Sadržaj

Sadržaj.....	2
Uvod.....	10
Kozmetika od rukole.....	12
1. Ovlaživač za kožu.....	12
2. Piling za lice od rukole.....	12
3. Elikzir protiv pigmentnih pega na licu.....	13
4. Mediteranska maska sa rukolom.....	13
5. Maska za kosu od rukole.....	13
6. Maska za suhu kožu od rukole.....	13
7. Maska protiv ljuštenja kože.....	14
8. Maska protiv akni.....	14
9. Trik za postizanje elastičnosti kože.....	14
Kozmetika od spanaća.....	15
10. Zelena luteinska maska, maska za podmlađivanje.....	15
11. Maska za lice od spanaća za masnu kožu.....	15
12. Hranjiva maska od spanaća.....	16
13. Maska od spanaća za problematičnu kožu.....	16
14. Maska za suhu i ogrobelu kožu.....	16
15. Hidrantna maska od spanaća za normalnu kožu.....	17
16. Maska za suhu kožu.....	17
17. Maska za izbeljivanje od spanaća.....	17
18. Maska za kosu od spanaća.....	17
19. Piling za lice od spanaća i semenki bundeve.....	18
Kozmetika od salate.....	18
20. Losion od salate.....	18
21. Maska za kožu lica i tela.....	18
22. Maska za kosu od kokosovog ulja i salate.....	19
23. Maska za oštećenu kosu od kvasca i salate.....	19
24. Maska za kosu protiv peruti od salate i tikve.....	19
25. Maska protiv dubokih bora.....	20
26. Piling za lice od salate.....	20
Kozmetika od rotkvice.....	20
27. Losion od ploda rotkvice.....	21
28. Piling za telo od lista rotkvice.....	21
Kozmetika od rotkvi.....	22
29. Maska od crne rotkve.....	22
30. Balzam za kosu od listova rotkve.....	22

Kozmetika od mladog luka.....	23
31. Maska protiv akni od belog luka.....	23
32. Maska za probleme masne kože i akne.....	23
33. Maska od belog luka i meda za akne.....	24
34. Maska od belog luka i ovsene kaše.....	24
35. Beli luk, aloa vera gel i limunov sok protiv bora.....	24
36. Losion protiv opadanja kose.....	24
37. Pasta od crnog luka, piva i maslinovog ulja protiv opadanja kose.....	25
38. Maska za lice od crnog luka i ovsnog brašna.....	25
Kozmetika od matovilca.....	25
39. Anticelulitna krema od matovilca.....	26
40. Losion za lice od matovilca.....	26
Kozmetika od boba.....	26
41. Losion za kosu od listova boba.....	27
42. Cvetovi boba za ispucale nokte.....	27
43. Maska za lice od zrna boba.....	27
44. Piling za lice od zrna boba.....	28
45. Balzam za kosu od akvafabe boba.....	28
Kozmetika od slanutka (leblebije).....	28
46. Piling za dubinsko čišćenje kože.....	29
47. Piling za nežnu i osetljivu kožu.....	29
48. Maska s lifting efektom.....	29
49. Maska protiv akni i ožiljaka.....	30
50. Maska za normalizaciju rada lojnih žlezda.....	30
51. Maska za uklanjanje malja.....	30
52. Balsam za kosu od akvafabe slanutka.....	30
53. Maska za lice od kuvane leblebije.....	31
54. Losion za čišćenje lica od listova leblebije.....	31
55. Maska za kosu od akvafabe i lanenog gela.....	31
56. Maska za lice od leblebije i meda.....	32
Kozmetika od radiča.....	32
57. Odvar od radiča.....	32
58. Maska za podmađivanje od radiča.....	33
59. Losion za hidrataciju lica od listova radiča.....	33
Kozmetika od blitve.....	33
60. Najjednostavnija nega lica od listova blitve.....	33
61. Maska za kosu od drški blitve.....	34
62. Losion za telo od listova blitve.....	34
63. Balzam za kosu od listova blitve.....	34
Kozmetika od paradajza.....	35
64. Maska protiv akni.....	35
65. Tretman protiv ožiljaka od akni.....	36

66. Maska za sužavanje pora na licu.....	36
67. Maska za smanjeno lučenje sebuma kože 1.....	36
68. Maska za smanjeno lučenje sebuma 2.....	37
69. Tretman za kožu koja je izgorela na suncu 1.....	37
70. Tretman za kožu koja je izgorela na suncu 2.....	37
71. Maska protiv hormonalnih fleka.....	37
72. Maska za izbeljivanje kože 1.....	38
73. Maska za izbeljivanje kože 2.....	38
74. "Peel of" maska 1.....	38
75. „Pell of“ maska 2.....	39
76. Antirid maska.....	39
77. Maska za masnu kožu.....	39
78. Maska za kosu 1.....	40
79. Maska za hidrataciju kose.....	40
Kozmetika od starog crnog luka.....	40
80. Losion protiv crvenila.....	41
81. Losion za masnu kožu.....	41
82. Za akne na licu, vratu i na leđima.....	41
83. Melem za grubu kožu.....	41
84. Za lečenje modrica.....	41
85. Protiv žuljeva.....	42
86. Za upaljenu zanokticu ili urasli nokat.....	42
87. Losion protiv opadanja kose.....	42
88. Za jačanje noktiju.....	42
89. Za jačanje kose.....	42
90. Protiv peruti.....	43
Kozmetika od mrkve.....	43
91. Maska za očuvanje dekoltea.....	43
92. Maska od mrkvinog soka.....	44
93. Maska od kuvane mrkve za suhu kožu.....	44
94. Maska od mrkve i avokada.....	44
95. "Antiage" maska od mrkve.....	45
96. Macerat mrkve (potreban vam je za izradu preparata).....	45
97. Balzam od mrkve za tamnjenje kože.....	46
Kozmetika od celera.....	46
98. Maska za lice.....	47
99. Prirodni tonik od celera.....	48
100. Antirid maska od celera.....	48
Kozmetika od korijandera.....	49
101. Maska od korijandera za svakodnevnu upotrebu.....	49
102. Piling od semena korijandera.....	49
103. Rastvor za čišćenje lica.....	50

104. Antirid gel.....	50
105. Napitak od korijandera za posvetljenje tena.....	50
Kozmetika od komorača.....	51
106. Šampon od komorača za normalnu kosu.....	51
107. Pasta za zube od semena komorača.....	51
108. Tonik za lice od listova komorača.....	52
Kozmetika od mirođije (kopra).....	52
109. Maska za kosu od mirođije.....	52
110. Balzam za kosu od mirođije.....	52
Kozmetika od krompira.....	53
111. Recept za posvetljavanje ožiljaka na licu i besprekornu kožu.....	53
112. Za izbeljivanje kože.....	53
113. Za uklanjanje tamnih mrlja sa kože.....	53
114. Maska protiv bora.....	54
115. Protiv podočnjaka.....	54
116. Prirodni toner.....	54
117. Za sjajnu i glatku kosu.....	54
118. Maska za uklanjanje fleka na licu.....	54
Kozmetika od batata.....	55
119. Maska za kosu od lišća batata.....	55
120. Losion za lice od lišća batata.....	56
121. Tonik od lišća batata.....	56
122. Piling za lice od ploda batata.....	56
123. Maska za lice od ploda batata.....	57
124. Balzam za kosu od listova batata.....	57
Kozmetika od čičoke.....	58
125. Balzam za kosu od čičoke.....	58
126. Tonik za lice od čičoke.....	58
127. Antirid od čičoke.....	59
128. Čičoka za čvrste nokte.....	59
129. Maska od čičoke za hidrataciju lica.....	59
130. Piling od čičoke.....	59
Kozmetika od paprike.....	60
131. Maska za lice.....	60
132. Piling maska od crvene paprike.....	61
133. Krema s kapsaicinom protiv bolova.....	61
134. Super jaka krema protiv bolova.....	62
135. Krema sa kurkumom i đumbirom.....	62
136. Maska za stimulaciju rasta kose.....	63
137. Jabukovo sirće i crvena paprika za rast kose.....	63
138. Ricinusovo ulje i crvena paprika.....	63
139. Maslinovo ulje sa paprikom za rast kose.....	63

140. Anticelulit krema.....	64
141. Melem za celulit.....	64
Kozmetika od patlidžana.....	65
142. Losion za kosu.....	66
143. Maska za kosu.....	66
144. Maska za lice od patlidžana.....	66
145. Piling za telo.....	67
146. Sok od patlidžana protiv umora na licu.....	67
Kozmetika od krastavaca.....	68
147. Maska nakon preteranog izlaganja suncu.....	69
148. Maska za jačanje i vlaženje kože.....	69
149. Maska za osveženje i regenerisanje kože.....	69
150. Maska za ublažavanje sunčanih pega.....	70
151. Maska za vlaženje kože.....	70
152. Maska za revitaliziranje kože.....	70
153. Maska za osvežavanje umorne kože.....	71
154. Maska za zatezanje kože.....	71
155. Maska za ublažavanje bora na vratu.....	71
156. Plemićka krema - krema za peglanje bora.....	72
Kozmetika od tikvica.....	73
157. Losion za zatezanje kože.....	74
158. Maska za zatezanje lica.....	74
159. Balzam za kosu.....	74
160. Tonik za ispucale ruke.....	74
Kozmetika od sočiva.....	75
161. Maska za oštećenu kosu od zrna sočiva.....	76
162. Tonik za lice od klica sočiva.....	76
163. Maska za lice od akvafabe sočiva.....	77
164. Šampon od sočiva za oštećenu kosu.....	77
165. Pasta za zube od akvafabe sočiva.....	77
Kozmetika od tikve.....	78
166. Maska od bundeve za lice.....	78
167. Maska od bundeva.....	79
168. Regenerišuća maska od tikve za kosu.....	79
169. Hidrantna krema za telo.....	79
170. Baza za piling.....	79
171. Piling za lice od bundeve.....	80
172. Regenerativna maska za kosu od tikve.....	80
Kozmetika od cvekle.....	80
173. Maska za lice od cvekle i mrkve.....	81
174. Tonik od cvekle za podmlađivanje.....	81
175. Nega kose sokom od cvekle.....	81

176. Sok od cvekle za ispucale usne.....	81
177. Sok od cvekle protiv tamnih podočnjaka.....	82
178. Prirodna farba za kosu.....	82
179. Rumenilo za lice od praha cvekle.....	83
180. Balzam za usne od cvekle.....	84
181. Ruž za usne od praha cvekle.....	85
182. Piling za usne od listova cvekle.....	86
Kozmetika od bamije.....	86
183. Maska za lice od bamije.....	87
184. Brza maska za zatezanje lica.....	87
185. Balzam za sijajnu kosu od bamije.....	87
186. Balzam za trepavice od bamije i kurkume.....	87
Kozmetika od pasulja.....	88
187. Prirodni lifting.....	88
188. Protiv svraba kože.....	88
189. Pasta od mungo pasulja.....	88
Kozmetika od boranija.....	89
190. Maska za lice od mlade boranije.....	89
191. Tonik za lice.....	89
Kozmetika od kelerabe.....	90
192. Najjednostavniji antirid tretman.....	90
193. Piling za telo od kelerabe.....	90
Kozmetika od kupusa.....	91
194. Maska od kupusa.....	91
195. Maska za kosu od kupusa.....	92
Kozmetika od karfiola.....	92
196. Piling za lice od karfiola i zobnih pahulja.....	93
Kozmetika od brokule.....	93
197. Prirodni botoks od brokule.....	93
Kozmetika od belog luka (stara berba).....	94
198. Beli luk protiv akni.....	94
199. Maska za peglanje bora.....	94
200. Beli luk i sirće protiv akni.....	94
201. Maska za akne od belog luka i jogurta.....	95
202. Maska protiv ožiljaka od akni i fleka.....	95
203. Maska za uklanjanje mitesera od belog luka.....	95
204. Maska protiv starenja kože.....	95
205. Maska protiv proširenih pora.....	96
206. Tretman protiv opadanja kose.....	96
207. Tretman protiv ubrzanog sjedenja kose.....	96
Kozmetika od peršuna.....	96
208. Maska od peršuna.....	96

209. Maska za uklanjanje pega.....	97
210. Maska za izbeljivanje kože.....	97
211. Maska za izbeljivanje i osveženje lica.....	97
212. Losion od peršuna protiv pigmentnih mrlja.....	97
213. Maska protiv hormonskih pega.....	98
214. Maska za naboranu kožu.....	98
Kozmetika od rena.....	99
215. Protiv pigmentnih mrlja.....	99
216. Maska za umornu kožu.....	99
217. Maska od rena za revitalizaciju kože.....	99
218. Kaša od rena protiv mitisera.....	100
219. Za izbeljivanje kože.....	100
220. Čaj od rena za izbeljivanje kože.....	100
221. Maska za masnu kožu.....	100
Kozmetika od nevena.....	101
222. Krema od nevena.....	101
223. Sok nevena za zatezanje kože.....	102
224. Ulje od nevena za lice.....	102
225. Neven čaj za lice.....	103
Kozmetika od graška.....	104
226. Maska od zelenog graška za oporavak umornog lica.....	104
227. Maska od graška sa celim mahunama.....	104
228. Maska od graška i kvasca.....	105
Kozmetika od dinje.....	105
229. Maska za uklanjanje pega, pigmentacija i akni.....	105
230. Tonik za čistu i belu kožu.....	105
231. Tonik za zatezanje lica od semenki dinje.....	106
232. Balzam za kosu od dinje.....	106
Kozmetika od lubenice.....	107
233. Prirodna maska za mešovitu kožu lica.....	108
234. Maska protiv masne kože.....	108
235. Maska za masnu kožu sklonu aknama.....	108
236. Domaći piling za lice od lubenice.....	109
237. Maska protiv crvenila kože nakon porekomernog izlaganja suncu.....	109
238. Tretman lubenicom kod opekotina od sunčanja.....	109
239. Maska od lubenice za izbeljivanje kože.....	109
Kozmetika od soje.....	110
240. Antirid maska od soje.....	112
241. Kaša od sojinog brašna.....	112
242. Maska od sojinog brašna i kvasca.....	113
243. Maska od mlade soje, edamame, za lice.....	113
Kozmetika od kadifika.....	114

244. Ulje od cvetova kadifca kod rana i opekotina (česte su kod baštovana).....	114
245. Ubod ose, pčele, stršljena.....	114
246. Losion za podmlađivanje kože.....	114
Kozmetika od selena.....	115
247. Čaj od korena i listova selena.....	115
248. Oblozi od selena za pigmentne mrlje na licu.....	115
Kozmetika od bosiljka.....	115
249. Bosiljak za čišćenje lica.....	116
250. Mleko za čišćenje lica.....	116

TRAG
B I L J K E

Ovo su recepti koje sam sakupljala, kreirala i primenjivala na sebi pune 3 decenije.

S obzirom da je svaka koža različita savetujem da prvo testirate preparate na koži nadlaktice pa ih tek onda, ukoliko nema alergijske reakcije, primenite.

Recepte koristite na vlastitu odgovornost, a njihova namena je da služe vama i vašim budućim pokoljenjima na dobro, ali i da budi inspiracija za nova istraživanja u pravcu prirodne kozmetike iz vlastite bašte.

Uvod

Prirodna kozmetika se pravi sa minimalnim ili bez korišćenja hemikalija. Proizvodi se isključivo od sirovina iz bio uzgoja ili od ekološki čistog samoniklog bilja, koje mora biti poznatog porekla. Čitav proizvodni proces mora biti takav da sačuva sastav što bliži izvornom materijalu.

Prirodna kozmetika ne sme da sadrži konzervanse, sintetičke mirise i boje, silikone, parafine, genetski modifikovane sirovine, pesticide... Ova kozmetika se nikako, ni u jednom delu procesa, ne testira na životinjama i ne sadrži sastojke dobijene njihovom zloupotrebom. Ambalaža za prirodnu kozmetiku mora biti prihvatljiva za eko sistem.

Važno je da koristite prirodnu kozmetiku, kao što je i važno da se hranite ekološki uzgojenim namirnicama. Koža je najveći organ i ima veliku moć upijanja. Ono što nanosite na kožu ulazi u vaš organizam jednako kao hrana koju konzumirate. Priprema vlastitih sredstava za negu jedno je od pomalo zaboravljenih i izgubljenih znanja naših predaka. Kao što je prirodna gradnja ili uzgoj vlastite hrane dio samoodrživosti, tako nema održivog življenja bez prirodne kozmetike. Često i najveći pobornici zdravog života i održivosti koriste kozmetiku koja nije ni zdrava ni održiva.

Lako je zanemariti uticaj koji naša svakodnevna nega ima na okolinu kad sva ta otpadna voda iz naše kuće ide nekud u "nepoznatom pravcu". Danas smo, srećom, prilično osvešteni o neetičnosti testiranja kozmetičkih proizvoda na životinjama, ali uglavnom zanemarujemo štetu koju činimo divljim životinjama i okolini odvođeci svakodnevno ogromne količine hemikalija u prirodu.

Uspostavljanje održivog života podrazumeva da razmišljate i o prirodnoj kozmetici. Možda nije realno očekivati da svako od nas pređe na prirodnu kozmetiku, naročito što je prirodna šminka nedostupna većini zbog visine cene, ali dovoljno je da svako zameni bar jedan preparat koji koristi u negovanju lica, kose i tela preparatom koji je sam napravio iz vlastite bašte. Sva kozmetika koju nanese na sebe, a koju koža ne upije, putem otpadnih voda završava u okolini. Antibiotici iz gelova za umivanje, minerali iz ulja i mleka za telo, silikoni iz preparata za kosu, plastične kuglice iz pilinga za stopala, veštački mirisi iz parfema... Pokušajte sebi da predočite količinu hemikalija koja iz naših domova dolazi u prirodu.

*Vreme je da napravite svoju prvu kozmetiku koju možete i da jedete -
kozmetiku iz vlastite bašte.*