**Opettele tekemään itse luonnonkosmetiikkaa**

Julkaisuvapaa 7.4.2016 klo 9



Kaisa Vermasheinän **Lempeää kauneutta luonnosta – Valmista itse hyvän olon kosmetiikkaa** (Kirjapaja) opastaa tekemään kosmetiikkaa luonnon antimista. Mukana on ohjeita kasvojen, hiusten ja koko vartalon kauneudenhoitoon, puhdistukseen ja hemmotteluun. Luonnonkosmetiikka tekee hyvää niin itselle kuin ympäristöllekin.

Raaka-aineita voi kerätä metsästä ja puutarhasta. Ohjeissa käytetään muun muassa koivua, poimulehteä, nokkosta, siankärsämöä, puna-apilaa, ruusua ja monia muita kotoisan lähiympäristön kasveja. ”Kirjan ohjeiden hienoimmat ja arvokkaimmat ainesosat ovat peräisin omasta lähiympäristöstämme”, sanoo Vermasheinä. ”Suomen puhdas luonto on oikea aarreaitta, jonka kesäinen vehreys pursuaa upeita aineksia ihon- ja hiustenhoitoon.”

Luonnonkosmetiikka on ympäristöystävällistä ja ekologista. ”Päivittäisen kosmetiikan käytön ei pidä muuttua stressaavaksi, mutta kyseenalaistaminen on välillä paikallaan. Oman pohdintani tuloksena olen päätynyt suosimaan luonnonkosmetiikkaa”, Vermasheinä toteaa. ”Tekemällä itse annat ihollesi ja hiuksillesi niiden kaipaamaa ravintoa, kevennät kemikaalikuormaasi ja samalla säästät sekä rahaa että ympäristöä.”

Itse valmistetut aineet pärjäävät vertailussa kaupan hintaville luonnonkosmetiikkatuotteille. Kosmetiikan valmistaminen on lisäksi hauskaa ja luovaa puuhaa. ”Keskittyessäsi kosmetiikan valmistamiseen ja rauhoittuessasi sen käyttämiseen hoidat sekä kehoasi että mieltäsi parhaimmalla tavalla – ja saat pysähtyä arvostamaan omaa kädentaitoasi”, Kaisa Vermasheinä kirjoittaa.

Kotimaisin valokuvin kuvitettu teos kutsuu selailemaan ja inspiroi uuteen harrastukseen.

**Kaisa Vermasheinä** on koulutettu luonnonvaratuottaja ja luonnonyrttineuvoja. Vermasheinä kirjoittaa Juuret maassa -blogia ja järjestää kursseja ja työpajoja luonnonkosmetiikasta. Hän asuu Espoossa.

**Kaisa Vermasheinä: Lempeää kauneutta luonnosta – Valmista itse hyvän olon kosmetiikkaa, Kirjapaja 2016. 128 s. Kuvat Katri Saarela. K59.31. ISBN 9789522883780. Ovh 32,90**

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt:** Kirjapaja / viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste 09 6877 4568 [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Kaisa Vermasheinä 0445797189 kaisa.vermasheina@gmail.com.

**Arvostelukappaleet ja kuvapyynnöt:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

****

**#Lempeääkauneuttaluonnosta**