

KOSMETYKI
NATURALNE
DLA CIEBIE

WIKTORIA MUCHA

KOSMETYKI NATURALNE DLA CIEBIE

MYDŁA • HYDROLATY • OLEJKI • PEELINGI





SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
LŚNIĄC ZDROWIEM	13
Podstawowe funkcje skóry	15
Dlaczego warto wybierać kosmetyki naturalne?	17
Najcenniejsze związki aktywne w roślinach	18
MYDŁA	29
Co to jest przetłuszczenie?	30
Tworzenie własnego mydła sodowego	32
Sposób przygotowania receptury.....	33
Co to jest macerat?	35
Macerowanie ziół na zimno	37
Macerowanie ziół na ciepło	38
Obsługa kalkulatora mydlanego	40
Sposób wykonania mydła	40
Mydło z kurkumą i lnem	44
Mydło nagietkowe	48
Mydło z węglem aktywnym	50
Mydło borowinowe	52
Mydło świerkowe	56
OLEJE PIELĘGNACYJNE	63
Zastosowanie najpopularniejszych kwasów tłuszczowych w kosmetyce	65
Co to jest skwalen?	69



Odżywczy olej do skóry suchej	74
Olej do włosów	82
Olej na piękne włosy i paznokcie	90
Olej do brody i wąsów	98
Olejek do cery trądzikowej	106

HYDROLATY

115

Czym jest hydrolat?	116
---------------------------	-----

Jak zrobić hydrolat w warunkach domowych?	119
---	-----

MASECZKI DO TWARZY

133

Maseczka z węglem aktywnym i gliną do cery trądzikowej	138
---	-----

Maseczka z kurkumą i miodem do cery starszej, zniszczonej i z przebarwieniami	142
--	-----

Lniana maseczka do suchej skóry	146
---------------------------------------	-----

Maseczka do cery naczynkowej	150
------------------------------------	-----

Glinkowa maseczka do cery wrażliwej	154
---	-----

Maseczka do zniszczonej skóry dłoni	160
---	-----

PEELINGI

169

Peeling odżywczy do całego ciała	171
--	-----

Kawowy peeling antycellulitowy	177
--------------------------------------	-----

Delikatny peeling do twarzy	181
-----------------------------------	-----

INNE KOSMETYKI NATURALNE	187
Pasta do zębów z węglem aktywnym	187
Serum pod oczy	192
Antyoksydacyjna sól do kąpieli	200
Nawilżający krem na noc	209
Jak zrobić własny krem?	211
Dezodorant w sprayu	222
Jakie funkcje spełnia naturalny dezodorant?	224
Odświeżająco-chłodzący dezodorant w sprayu	224
Kakaowo-truskawkowa pomadka do ust	229
Zestawienie kosmetyków i surowców dopasowanych do rodzaju cery	234
ZAKOŃCZENIE	237
Bibliografia	239





Kosmetykiem naturalnym możesz nazwać produkt, który w swoim składzie zawiera co najmniej 95% składników pochodzenia naturalnego, z czego 50% z nich zebrana została z upraw ekologicznych. W takim produkcie dopuszcza się 5% składników syntetycznych, ale nie mogą to być pochodne ropy naftowej ani silikony. Takie są ogólne wytyczne dotyczące kosmetyków naturalnych. Problemem w całym zagadnieniu jest słowo „ekologiczny”, bo z upraw ekologicznych powinny pochodzić surowce naturalne do produkcji kosmetyków. „Eko” jest utrapieniem zarówno dla osób zawodowo zajmujących się produkcją kosmetyków, jak i klientów. Wagę do znaczenia tego przedrostka przywiązują zwłaszcza niewielkie manufaktury, które dbają o jakość surowców i swoich wyrobów, oraz osoby poszukujące produktów o przejrzystym składzie zawierających maksimum substancji czynnych pochodzenia naturalnego. O ile w dosyć łatwy sposób można sprawdzić, czy surowce roślinne są rzeczywiście naturalne (przesądza o tym brak



domieszek syntetycznych), to trudno miarodajnie stwierdzić, czy kosmetyk jest ekologiczny. Niewątpliwie wiele substancji czynnych w kosmetykach pochodzi z upraw ekologicznych, które nie stosują np. sztucznego naświetlania, pestycydów, modyfikacji genetycznej czy nawozów sztucznych, lecz takie gospodarstwa nigdy nie będą wolne od wpływu np. zanieczyszczonego powietrza w okolicy ani od przedostawania się szkodliwych substancji od sąsiada, który opryskując swoje uprawy, nie dba o ekologię i stosuje szkodliwe preparaty. Zachęcam więc do podchodzenia z dystansem do wszystkiego, co zawiera przedrostek „eko”. Z tego względu samodzielne robienie kosmetyków ma głębszy sens. Pozwala to uniknąć wszelkich konserwantów i substancji syntetycznych. Na pewno warto pokusić się o stworzenie własnego wyrobu i cieszyć się, gdy służy zdrowiu. To nie jest trudne.











LŚNIAĆ ZDROWIEM

Dla osób dbających o dobrą kondycję skóry, włosów i paznokci niezwykle istotne jest stosowanie kosmetyków naturalnych. Takie wyroby w swoim składzie zawierają surowce roślinne lub zwierzęce (ich pożytki np. воск pszczeli, miód, olej lanoliny czy lanolina). Surowcami roślinnymi/ziołowymi są np. olejki eteryczne, oleje, masła, żywice, które z kolei zawierają moc substancji biologicznie czynnych takich jak: alkaloidy, antocyjany, flawonoidy, garbniki, glikozydy, gorycze, karoteny i karotenoidy, kwasy organiczne, saponiny, składniki mineralne, śluzы, witaminy czy związki siarki. Substancje te mają za zadanie pobudzić skórę właściwą do samodzielnego odbudowywania włókien kolagenowych i do regeneracji ubytków oraz wspomóc naturalne procesy fizjologiczne. Celem stosowania kosmetyku naturalnego jest również właściwa pielęgnacja naskórka (najbardziej zewnętrznej części skóry) oraz niezakłócanie, ale wspomaganie, podstawowych funkcji skóry. Często okazuje się, że w kosmetykach

promowanych i sprzedawanych w drogeriach jako naturalne substancje syntetyczne przekraczają dopuszczalną ilość. Warto więc nauczyć się czytać skład kosmetyków, korzystać z informacji zawartych w internecie lub z dostępnych specjalnych aplikacji służących do rozszyfrowywania składu INCI kosmetyku.

Co to jest INCI?

International Nomenclature of Cosmetic Ingredients to międzynarodowa nomenklatura w języku angielskim operująca łacińskimi nazwami roślin, np. Prunus armeniaca Kern Oil, stosowana w oznaczeniach składów wyrobów kosmetycznych. Została ona ustalona w 1997 roku przez Komisję Europejską i określa obowiązek podania składu kosmetyków w kolejności od ilości największej do najmniejszej. Substancje, które stanowią mniej niż 1% składu, mogą być umieszczone na końcu spisu w kolejności nieuporządkowanej.





PODSTAWOWE FUNKCJE SKÓRY:

- **izolowanie środowiska wewnętrznego od zewnętrznego, czyli obrona przed wniknięciem w głąb organizmu niebezpiecznych substancji czy drobnoustrojów chorobotwórczych,**
- **wymiana gazowa,**
- **termoregulacja, czyli zachowanie odpowiedniej temperatury wewnątrz organizmu (ochrona przed przegrzaniem lub wychłodzeniem),**
- **regulacja gospodarki wodnej i elektrolitowej (wydzielanie potu),**
- **odbieranie bodźców (uszkodzona skóra ma zaburzony proces odbioru, np. wrażenia gorąca),**
- **wydzielanie melaniny, która naturalnie chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV,**
- **sterowanie gospodarką tłuszczową oraz witaminową (skóra potrafi wyprodukować finalnie witaminę D₃).**

W Polsce od kilku lat wzrasta świadomość tego, jaki wpływ na zdrowie oraz kondycję nie tylko skóry,

ale i całego organizmu, mają substancje syntetyczne zawarte w wyrobach pielęgnacyjnych. Coraz więcej osób zwraca uwagę na skład kosmetyków i szuka tych w pełni bezpiecznych i zdrowych. Stąd też zainteresowanie niszowymi produktami i domowymi sposobami wytwarzania kosmetyków. Cieszy zatem fakt, że droższe, ale i zazwyczaj wydajniejsze kosmetyki naturalne wygrywają z wygodą stosowania szamponu czy kremu zawierającego sztuczne, często szkodliwe, substancje.

Specyfiką kosmetyku naturalnego jest duża koncentracja substancji biologicznie czynnych, które pobudzają skórę do samoregulacji wszelkich procesów oraz nierzadko mają też działanie lecznicze.

W opozycji do obecnych w wyrobach syntetycznych olejów pochodzących z przemysłu petrochemicznego, kosmetyk naturalny na pierwszym miejscu w składzie powinien mieć bazę składającą się z oleju tłoczonego na zimno, naparu ziołowego lub hydrolatu. Zapewnia to właściwe podłoże do zawarcia w nim substancji czynnych.



DLACZEGO WARTO WYBIERAĆ KOSMETYKI NATURALNE?

Dzięki nim:

- wspierasz odbudowę i regenerację skóry i wspomagasz ją w walce z czynnikami wewnętrznymi oraz zewnętrznymi, jednocześnie nie szkodząc jej wprowadzaniem szkodliwej chemii;
- aktywnie korzystasz z darów, którymi obdarowała nas Matka Natura, zmniejszając zapotrzebowanie na produkty przemysłu chemicznego i sztuczne substancje;
- wspierasz recykling i opakowania przyjazne środowisku, ponieważ większość producentów stosuje szklane lub papierowe;
- wspomagasz ekosystem, ponieważ nie zanieczyszczasz wody, gleby i powietrza szkodliwymi substancjami chemicznymi.





NAJCENNIEJSZE ZWIĄZKI AKTYWNE W ROŚLINACH

Tłuszcze są substancjami zapasowymi roślin. Najczęściej gromadzą się w nasionach lub owocach. Ich oddziaływanie na konkretny rodzaj skóry zależy od proporcji kwasów tłuszczowych je tworzących. Nie rozpuszczają się w wodzie, mogą natomiast ulegać tzw. hydrolizie przy udziale zasad, co prowadzi do zmydlania kwasów i w konsekwencji do powstania mydła.

Najczęściej stosowane w kosmetykach naturalnych tłuszcze to: oliwa, olej migdałowy, olej kokosowy, masło shea, masło kakaowe, olej rycynowy, morelowy, rokitnikowy, pszeniczny, monoi, wiesiołkowy, z pestek winogron, z dzikiej róży, olej makadamia, z orzechów laskowych, ryżowy czy z pestek malin lub śliwek.

Śluzy należą do węglowodanów złożonych i pełnią bardzo istotną funkcję w kosmetykach. W połączeniu z wodą mają zdolność tworzenia roztworów koloidalnych (żel), co powoduje zagęszczenie preparatu i w kon-

sekwencji zmiękczenie oraz ochronę naskórka. Ponadto wykazują właściwości osłaniające, przeciwzapalne. Najczęściej gromadzą się w niektórych nasionach (len) lub kłęczach i korzeniach (mydlnica lekarska, prawoślaz).

Flawonoidy są to barwniki roślinne, które mają zdolność uszczelniania naczyń krwionośnych, wzmacniania ich oraz zapobiegania utracie witaminy C. Ponadto neutralizują wolne rodniki, a ich działanie podobne do estrogenów stawia je na pierwszym miejscu jako surowiec w kosmetykach przeciwstarzeniowych. Należy szukać ich w kwiatach bzu czarnego, arniki górskiej, w rumianku pospolitym oraz w ziele skrzypu polnego.





Antocyjany są również barwnikami roślinnymi (w zależności od odczynu soku komórkowego roślin) czerwonymi, fioletowymi lub niebieskimi. To przeciwutleniacze, które uszczelniają ściany naczyń krwionośnych, skutecznie walczą z wolnymi rodnikami oraz chronią przed promieniowaniem UV. Występują w kwiatkach malwy, bzu czarnego, jagodach oraz w bławatku.

Garbniki to dość złożone substancje znajdujące się najczęściej w korze lub liściach rośliny. Mają właściwości ściągające, uszczelniające naczynia krwionośne, przeciwbakteryjne oraz neutralizujące wolne rodniki. Skutecznie hamują wydzielanie łoju, spowalniają przetłuszczanie się skóry oraz włosów. Występują w takich roślinach jak kora dębu, liście orzecha włoskiego lub oczaru wirginijskiego.



Karoteny i karotenoidy należą do grupy barwników roślinnych (są pomarańczowe lub żółte). Ich najpopularniejszy przedstawiciel to beta-karoten, a najważniejsze funkcje kosmetyków to: ochrona przed promieniowaniem ultrafioletowym, łagodzenie stanów zapalnych skóry, niszczenie wolnych rodników oraz wyrównanie kolorytu skóry. Te substancje występują w kwiatkach nagietka, pestkach malin, owocach rokitnika lub dzikiej róży.



•

Saponiny mają zdolność obniżania napięcia powierzchniowego roztworów wodnych, czyli krótko mówiąc, tworzą pianę. Uszczelniają naczynia krwionośne, ułatwiają wnikanie innych substancji czynnych oraz oczyszczają skórę. Znajdują się w korzeniu mydlnicy i kasztanowcu.

Składniki mineralne są związkami nieorganicznymi, które występują w wielu surowcach zielarskich służących do wyrobu kosmetyków. Biorą udział w procesach biochemicznych organizmu, a co za tym idzie mają ogromny wpływ na stan skóry. Poprzez regularne stosowanie kosmetyków bogatych w mikro- i makroskładniki masz szansę na wyrównanie ich niedoborów. Do podstawowych składników mineralnych należą: azot, fosfor, chlor, sód, potas, wapń, magnez, siarka, tlen, wodór, cynk, miedź, żelazo, krzem, selen, bor czy chrom. Wiele z nich można znaleźć w olejach np. z marakui, konopnym czy z pestek malin.

Witaminy to substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Najważniejsze w kosmetyce są witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, czyli A, D, E, F i K.