

TERMÉSZETES SZÉPSÉGÁPOLÁS



TERMÉSZETES SZÉPSÉGÁPOLÁS

Alapanyagok és receptúrák a bőr
és a haj egészségének megőrzéséért



Penguin
Random
House

A fordítás alapja

Neal's Yard Remedies: *Beauty Book*

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2015

A Penguin Random House Company

Fordította © Szelényi Magdolna Olívia, 2020

Szerkesztette Illényi Balázs

Borítóterv Nicola Powling

A könyv megjelenését a **Rossmann** támogatta

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő Mandl Orsolya

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-946-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó Szauer Péter

Nyomdai előkészítés Nagy Tamás

Nyomás TBB, Szlovákia





TARTALOM

BEVEZETÉS 8

ALAPANYAGOK ÁTTEKINTÉSE 22

Virágok 24
Gyógynövények 38
Gyümölcsök 52
Magvak 62
Fásszárúak 68
Konyhai alapanyagok 78
Természetes alapanyagok 83

ÉRDEKESSÉGEK

Alapanyagok a méhektől 30
Hangulatjavító citrusfélék 58
Viaszok és vajak 66

ARCÁPOLÁS 84

Milyen a bőrtípusunk? 86
Bőrápolási alapok 88

ARCÁPOLÁSI RECEPTEK 102

Arctisztítók 103
Arctonikok 106
Arc krémek és szérumok 109
Arcolajok 118
Bőrradírok 122
Arcmaszkok 128
Borotválkozószerek 132
Ajakbalzsamok 134
Szájápoló szerek 136
Szemmaszkok 138

SMINKEK 140

Víz 144
Föld 146
Levegő 148
Tűz 150
Fém 154
Fa 156

TECHNIKÁK

Ápolási rutin a ragyogó
bőrért 92
Ápolási rutin a fiatalos
bőrért 100
Tízperces arcmasszázs 120
Étrend a tiszta bőrért 126
Tízperces tökéletes
alapozás 152

TESTÁPOLÁS 158

Kényeztető kezelések 160

TESTÁPOLÁSI RECEPTEK 166

Szappanok 167
Testvajak 169
Testápoló krémek 170
Testradírok 172
Kényeztető olajok 176
Füldőoldatok 181
Füldőgolyók 184
Füldőbombák 186
Dezodorok 189
Testpermetek és illatszerek 190
Nyugtató balzsamok 194

TECHNIKÁK

Tízperces száraz
testdörzsölés 174





HAJÁPOLÁS 196

Milyen a hajtípusunk? 198

Hajápolási alapok 200

HAJÁPOLÁSI RECEPTEK 210

Samponok 211

Hajöblítők 213

Hajbalzsamok 214

Hajpakolások 222

Egyéb fejbőr- és hajápoló
balzsamok 224

TECHNIKÁK

Ápolási rutin az erős hajért 202

Tízperces hajápoló kezelés 220

Étrend a ragyogó hajért 226



KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÁS 228

Kéz- és lábápolási alapok 230

KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÁSI RECEPTEK 232

Kézradírok 232

Kézkrémek 234

Lábradírok 239

Lábkrémek 240

Egyéb lábápoló szerek 241

TECHNIKÁK

Tízperces lábmasszázs 236

Tízperces kézmasszázs 237

TÁPLÁLKOZÁS 244

FELHASZNÁLÁSI TERÜLET SZERINTI MUTATÓ 248

TÁRGYMUTATÓ 250

KÖSZÖNET- NYILVÁNÍTÁS 256





A SZERZŐK

Susan Curtis képzett homeopata és természetgyógyász. A Neal's Yard Remedies természetes gyógymódokkal foglalkozó részlegének az igazgatója. Több könyv szerzője, a *Természetes gyógymódok (Complete Wellness)* című kötet társszerzője Fran Johnsonnal és Pat Thomasszal együtt. Két gyermeket nevelt fel. Szenvedélyesen szeret segíteni másoknak a természetesebb és egészségesebb élet elérésében.

Fran Johnson kozmetológiai kutató és aromaterapeuta. 2006 óta a Neal's Yard Remedies kozmetikumok összetételével foglalkozó részlegének a tagja. A vállalat számos tanfolyamának oktatója és tananyagírója, amelyek témája az aromaterápia, a természetes illatszerek és különböző kozmetikai termékek készítése.

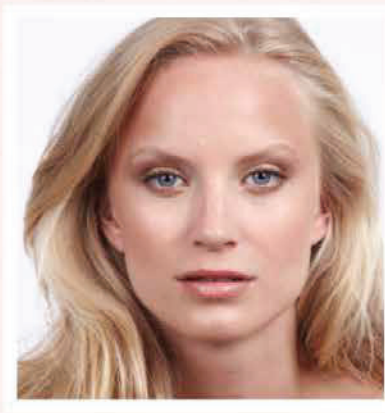
Pat Thomas újságíró és műsorvezető. Több könyvet írt, amelyekben bemutatta, milyen kártékony kemikáliák vannak a nap mint nap használt szépségtermékekben, és ezekre kínált természetes alternatívákat. A *The Ecologist* magazin egykori szerkesztője, jelenleg az Egyesült Királyság biotermékeinek tanúsítványait kiosztó bizottságának tagja és a Neal's Yard Remedies *Natural News* weboldalának szerkesztője.

A SMINKMESTER

Justine Jenkins ismert és befolyásos sminkmester, aki több hírességgel is dolgozott már együtt. Az állatkísérlet-mentes kozmetikumok szószólója, több műsort vezetett már ebben a témában. A természetes szépségről és sminkekről publikál online és papíralapon is.

BEVEZETÉS

EGÉSZSÉGÜNKkel KÍVÜL ÉS BELÜL
IS TÖRŐDVE FEDEZHETJÜK FEL IGAZI
SZÉPSÉGÜNKET. A TERMÉSZET MINDENT
MEGAD, AMIRE SZÜKSÉGÜNK LEHET, HOGY
TERMÉSZETES SZÉPSÉGÜNK RAGYOGHASSON.



MI A SZÉPSÉG?

Ha feltesszük a kérdést, „Mi a szépség?“, több, egymástól nagyon eltérő választ fogunk kapni – mindenkinek van rá egy elmélete. Az emberiség régóta keresi a legmegfelelőbb választ. Valójában, ahogy öregsünk, a szépségről alkotott elképzelésünk folyamatosan változik. Ami fiatalabb korunkban megfelelőnek tűnt, idősebb korunkra megváltozhat.

VÁLTOZÓ ÉRZÉKELÉS

Alig egy évszázada a szótárak a szépséget így definiálták: „olyan tulajdonság, ami esztétikai vagy erkölcsi örömet okoz a szemnek, a fülnek, az intellektusnak”. Ma a fogalmat leszűkítették a szemnek örömet szerző tulajdonságokra.

A változást a média, Hollywood és a szépségipar globalizálódása hozta magával, mivel a szépséget, még a természeteset is, ez a három határozza meg. Ám ha a szépségre külsődleges tulajdonságként gondolunk – mint egy maszkra vagy egy képre, amit mások kedvéért mutatunk –, olyan játékba szálunk be, amit soha nem nyerhetünk meg.

Kutatások szerint a legtöbb nő 14 éves kora körül kezdi el kritizálni a belső szépségét, majd folytatja ezt az önbizalom-romboló viselkedést, nagy hatást gyakorolva az egészségére és a jólétére. Az is kiderült, hogy akik meg vannak elégedve a külsejükkel, boldogabbak és egészségesebbek – az önmagukkal vívott harc hatással van az egészségre, és így a fizikai szépségre is.

A TERMÉSZET SEGÍTSÉGÉVEL

Forradalmi cél, hogy a szépséget természetes, holisztikus, az érzelmeinket, felfogásunkat és szükségleteinket jobban tükröző szemléletmódként értelmezzük újra. Ez teret adna a jelenlegi statikus „egyenszépség”-kultusz helyett egy bármely korú és kultúrájú embert elfogadó nézőpontnak. Mindez

A KOR NEM SZÉGYEN

Az öregedő társadalmakban nem tartható az az elképzelés, hogy a fiatalság egyenlő a szépséggel. Kutatások szerint a fiatalítószer- és plasztikai műtétek iránti érdeklődés 45 éves kor után csökken. Úgy tűnik, az idő előrehaladtával a nőket jobban érdekli a koruknak megfelelő kinézet, mint az örök fiatalság látszata. Hajlamosabbak a terápiás kezelések kipróbálására (például masszázs vagy arckezelés), amelyek nemcsak javítanak a megjelenésen, de a lelket is kényeztetik, ezzel elősegítve a jóllétet.

elindított egy mozgalmat is, amely a szennyező és egyre ritkább petrolkémiai hozzávalókból készülő szintetikus, tömeggyártott szépségipari termékeket biztonságosabb, fenntarthatóbb és természetesebb produktumokká tenné.

A környezettudatos életmódra áttéréssel egyre többen ébrednek rá, hogy az igazi szépséghez nem vezetethetnek piszkos módszerek. Állatkísérletek, mérgező vegyszerek, hulladéktermelés, a vásárlókat kísérleti alanynak tekintő GMO-k és nanotechnológiai kutatások, a hazug feliratok mind-mind ilyenek.

Pozitív és inspiráló kulturális változás a természetes szépség iránt fokozódó érdeklődés, ami tükrözi a növekvő környezettudatosságot, egyben értékes alternatívája a műszépségnek.

Az étkezésünkkel kapcsolatos aggodalom és a természetes, teljes értékű ételek fogyasztását támogató trendek miatt immár az is foglalkoztat, mit kenünk a testünkre. Nehéz egészségesnek érezni magunkat, ha túlságosan feldolgozott gyorsételeken élünk. Ugyanígy nehéz szépnek érezni magunkat azoktól a szépségápolási termékektől, amelyeket bizonyítottan rákkeltő, allergén, a hormonháztartásra és az idegrendszerre hatással lévő, a magzatra káros petrolkémiai anyagokból és szintetikus illatszerekkel készítenek.

BELÜLRŐL KIFELE

A felhasznált termékek összetételének ismerete iránti igény forradalmat indított el a szépségiparban – egyre többen készítik el a saját kozmetikumaikat ismert és megbízható alapanyagokból. A természet ellát minket a legtöbb dologgal, amire szükségünk van a szépség eléréséhez és megtartásához. Egészséges, természetes ételek, pompás olajok és növényi kivonatok – meg fogunk lepődni, hogy a legjobb alapanyagok egy része már ott vár a konyhaszekrényünkben.

A könyvben található receptek és tippek megmutatják, milyen hatékonyak a természetes összetevőkből készült termékek, és hogyan használjuk ezeket a mindennapi életben. Segítségükkel teljességében rajtunk áll, mit teszünk a hajunkra és a bőrünkre; karnyújtásnyira kerül tőlünk a tudomány és a művészet.

Az első és legfontosabb: a szépségünket saját magunkért őrizzük meg – hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, kifejezzük a belsőnket, és időnként kényeztessük a testünket, lelkünket. Az igazi szépségnek a boldogabb, egészségesebb, nyugodtabb, magabiztosabb és önmagával egyensúlyban lévő énünket kell támogatnia. Kutatások bizonyítják, hogy gyakran teljesen eltérő, mások mit tartanak szépnek, és szerintünk mi a szép. A természetes szépséghez való visszatérést tekinthetjük a szépségről alkotott eltérő elképzelések egymáshoz közelítésének.



JÁZMIN

Az antioxidánsokban gazdag jázmin megnyugtató és gyógyítja a bőrt (lásd 35. oldal).

RÓZSAKIVONAT

Az illatos rózsakivonat segít megküzdeni az öregedés jeleivel (lásd 24–25. oldal).



ÖKOLÓGIAI SZEMPONTOK

A hagyományos kozmetikai termékekben található vegyszerek közül sok – mint a hormonháztartást felborító parabének – a bolygóra is káros: nem fenntartható forrásból származnak; szennyezik a környezetet feldolgozásuk, vagy vizeinket a felhasználásuk során. Ahogy rádöbbenünk, milyen kárt tesz az emberiség a Földben, világos lesz, hogy nem „szép” a hiúság nevében szennyezni a környezetet.

BŐRÜNK TITKOS ÉLETE

A bőr él és folyton változik. Lélegzik, nő. Védvonalként óv a baktériumoktól, vírusoktól, szennyező anyagoktól. Tápanyagokat vesz fel. Az izzadsággal méreganyagokat távolít el. Szabályozza a test hőmérsékletét, részt vesz a D-vitamin termelésében, érintés és fájdalom révén információkat közvetít. A bőr reagál az elfogyasztott ételekre és italokra, tükrözi a környezettel való kapcsolatunkat, az alvási szokásainkat, a stressz-szintünket és az általános egészségünket.

A BŐRÜNK ALATT

A bőr három rétegből áll: a felhából, az irhából és a bőraljából. Minden rétegnek megvan a saját feladata a bőr megújulásában, reakcióiban és védelmi szerepében.

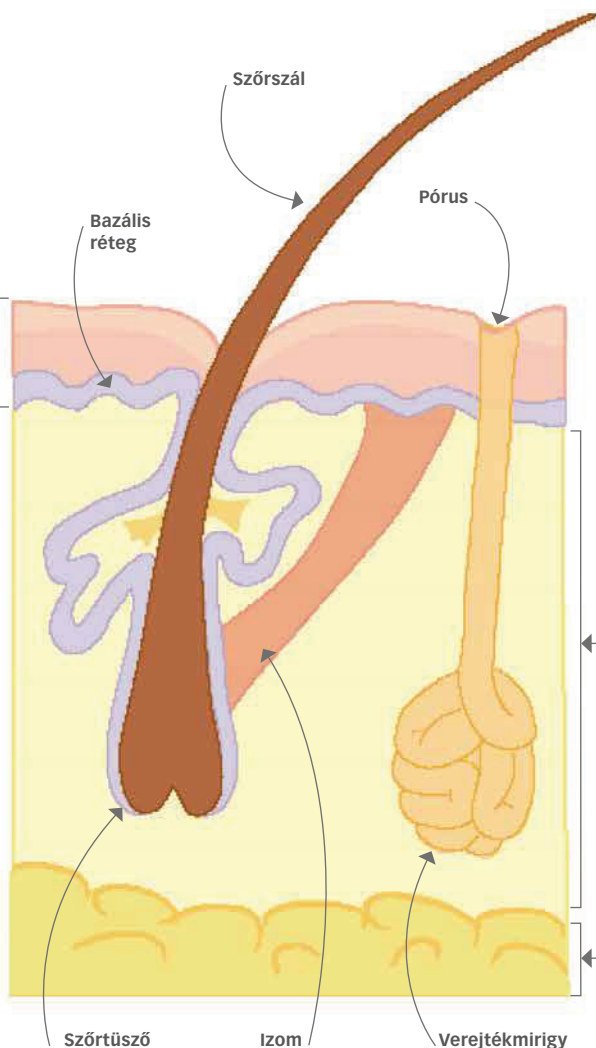
FELHÁM

A felhám van közvetlen kapcsolatban a környezettel. Folyamatosan regenerálódó, rugalmas réteg. Többféle sejttípus építi fel.

HÁMSEJTEK A felhám legmélyebb rétegében folyamatosan osztódó sejtek, más néven keratinociták találhatók. Az új sejtek egyre kijebb kerülnek, majd elpusztulnak, ellaposodnak, lehámlanak. Ez körülbelül két hetet vesz igénybe, de ahogy öregszünk, egyre tovább tart.

SZARUSEJTEK Az ellaposodott és elhalt hámsejtek, más néven korneociták egy szívós, vízálló réteget, a szaruréteget hozzák létre, ami folyamatosan megújul. A megújulás során mindennap lehámlott sejtek millióit veszítjük el.

FESTÉKSEJTEK A melanin nevű pigmentet termelő sejtek, más néven melanociták. A melanin véd az UV-sugárzástól, és a bőr színét adja. A napfény fokozza a melanin-termelést, ezért a bőr sötétebb – napbarnított – lesz. Ha a melanin nem képes elnyelni az összes UV-sugárzást a túl hosszán tartó vagy szokatlan intenzitású kitétség miatt, a bőr leég.



IRHA

A bőr középső rétege kötőszövetből áll: elasztint (a bőrnek rugalmasságot és hajlékonyságot kölcsönző rostot) és kollagént (a bőrnek erőt adó rostot) tartalmaz. Véredények, szőrtüszők és mirigyek találhatók az irhában.

SZŐRTÜSZÖK Innen erednek a szőrszálak, amelyek szerepet játszanak a test hőháztartásának szabályozásában.

FAGGYÚMIRIGYEK A faggyút (természetes zsírt) termelik, ami távol tartja a szőrszálaiktól a port és baktériumokat. A faggyú és az izzadság védőréteget alkot a bőr felszínén.

VEREJTÉKMIRIGYEK Itt termelődik az izzadság, majd a verejtékmirigy kivezetőcsövén keresztül a felhámra jut. Az izzadság részt vesz a test hőháztartásának szabályozásában. A verejtékmirigyek egyik típusa, az apokrin verejtékmirigyek a szőrtüszőkhöz kapcsolódva találhatóak, és a pubertás alatt aktivizálódnak.

BŐRALJA

Az irha alatt a bőralja található, amit zsírszövet és kötőszövet alkot. Tulajdonképpen egy szigetelőréteg.

HOGYAN BÁNJUNK A BŐRÜNKKEL?

Bőrünk normális változására ne problémaként tekintsünk! Felejtsük el egy pillanatra a színével és a tónusával kapcsolatos állandó aggályainkat, és közelítsünk hozzá érzékenyebben! Vannak dolgok, amelyeket nem irányíthatunk: a bőrünk öregedése például összetett folyamat, amiben rengeteg külső és belső tényező játszik szerepet. Ezek közül némelyiket befolyásolhatjuk, de sok olyan is van, amelyet nem.

Az öregedéssel együtt csökken a kötőszövetben a kollagén és az elasztin mennyisége, ezért a bőr megereszkedik, és ráncos lesz. A gravitáció miatt a szem körüli bőr és a toka még inkább megereszkedhet. A korosodó bőr egyre áttetszőbbnek tűnik, mert a pigmentet tartalmazó sejtek, a melanociták száma is csökken. Egyre vékonyabb és sérülékenyebb is lesz, ráadásul lassabban és kevésbé regenerálódik.

Ha elfogadjuk, hogy a bőrünk folyamatosan változik, és ehhez „belülről” viszonyulunk, az nem csupán észszerű és egészséges, de a hozzáállásunkban gyökeres fordulatot hozhat.

BÉKÉLJÜNK MEG A BŐRÜNKKEL

Ha gyönyörű bőrt szeretnénk – legyen az akár fiatal, akár idős –, muszáj megismernünk és igazodnunk természetes ritmusához (lásd 14–15. oldal), és egészséges életmóddal hozzájárulni a megújulásához.

Aludjunk eleget, hiszen a pihenés alapvető az egészséges bőr számára. Ne csak az alvás mennyiségére, de a minőségére is figyeljünk! A minőségi alvás krónikus hiánya akár 10 évvel is öregítheti a bőrt.

Csökkentsük stresszt, mert csodákat tehet a bőrünkkel. A stressz és a szorongás enyhítésével nemcsak a megjelenésünkön, hanem az egészségünkön is javíthatunk. Keressünk például új hobbist, ami lefoglal!

Igyunk legalább 2 liter vizet naponta, és vegyük észre, hogy a bőrünk ragyogása és nedvességtartalma is megváltozhat.

Kerüljük a cigarettát és az alkoholt, mert mindkettő nagyon ártalmas. Dehidratálnak, és akadályozzák a tápanyagok hasznosulását – nézzük csak meg az arcunkat egy átbuzított éjszaka után.

Használjunk minőségi bőrápolókat, amelyek természetes tisztítóanyagokat, növényi kivonatokat és természetes olajokat tartalmaznak az ipari petrokémiai származékok helyett.

Együnk egészséges ételeket, mivel az étrend rövid és hosszú távon is befolyásolja a bőr egészségét. Kutatások szerint a magas cukortartalmú ételek miatt a bőr öregebbnek tűnhet. Az omega-3 zsírsavakban gazdag étrend viszont megvédi a bőrt a nap káros sugaraitól és az aknétól.



BŐRÜNK BIORITMUSA

Mint testünk legnagyobb szervének, a bőrnek is megvan a saját bioritmusa. Csábítónak tűnhet, hogy ezt teljesen figyelmen kívül hagyjuk, de ha megismerjük bőrünk természetes életciklusát, sokkal gyorsabban érhetünk el eredményeket.

A CIRKADIÁN RITMUS

Az egészséges, normális bőr akár óránként is változhat. Az ábra bemutatja a bőr cirkadián ritmusával rendszeresen bekövetkező változásokat.

DÉLELŐTT

Délelőtt sokkal hajlamosabbak vagyunk az allergiás reakciókra, mint délután.

REGGEL 8

Nem a legmegfelelőbb időszak a különböző maszkok és szérumok használatára, mert bőrünk ilyenkor kevésbé szívja magába az alkalmazott termékeket, mint délután.

DÉLUTÁN

A bőr nyugodtabb késő délután és este. Vízvesztése viszont jelentős éjszaka, ezért lefekvés előtt használjunk hidratálókremet vagy szérumot.

ESTE 9 ÉS ÉJFÉL KÖZÖTT

A bőr ekkor sokkal érzékenyebb a hisztaminra, vagyis a viszkető bőrproblémák, például az ekcéma, rosszabbodhatnak. Ha valamilyen bőrallergiatesztet akarunk elvégeztetni, időzítsük olyan későre, amennyire csak lehet. Alvás közben a bőrünk savasabb, tehát zsírosabb is. Ne rontsuk a helyzetet kíméletlen, savas hámosítókkal és bőrradírokkal lefekvés előtt.

ÉJFÉL

A bőrsejtek éjjelkor képződnek a legintenzívebben, bár a termelődés optimuma este 9 és hajnali 3 között van. Ez azt jelenti, hogy allergia vagy érzékenység esetén a bőrünk ebben az időszakban egész nyugodt.

HAJNALI 2

A bőr ilyenkor feleannyi zsírt termel, mint a déli órákban – ilyenkor a legszárazabb. Használjunk hidratálót lefekvés előtt!

DÉL

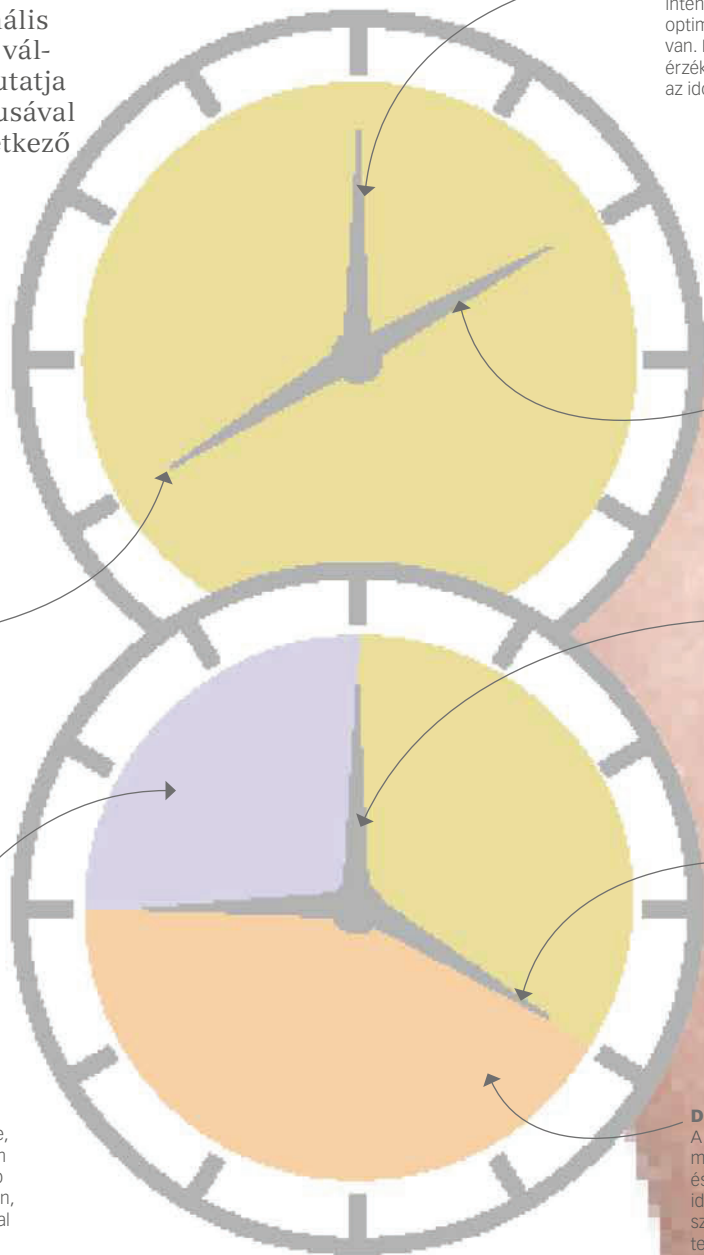
Ilyenkor képződik a legkevesebb bőrsejt, ezért a különböző bőrbetegségeket – például a pikkelysömört – ekkor érezhetjük a legrosszabbnak. A zsírtermelés viszont a legintenzívebb – bőrünk fényesnek tűnhet, főleg a T-vonalban.

DÉLUTÁN 4

Ez a legideálisabb időszak a maszkok és szérumok használatára, mert a bőr ilyenkor tudja magába szívni a legtöbb tápanyagot.

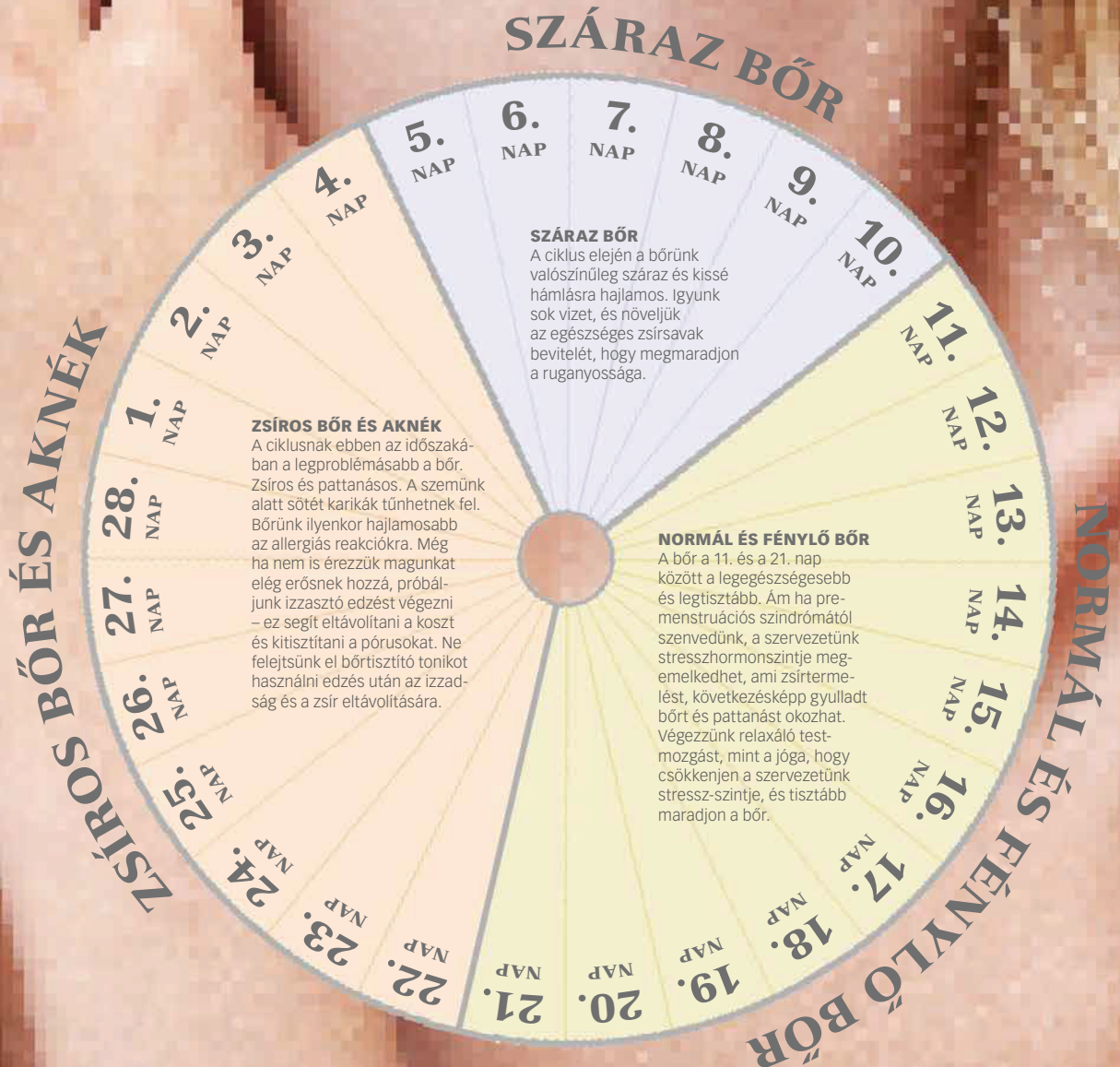
DÉLUTÁN 4 ÉS ESTE 9 KÖZÖTT

A bőr hőmérséklete este a legmagasabb. A pórusok nyitottabbak, és többet izzadhatunk. Ez a legjobb időszak egy meleg fürdőre vagy szaunára – mindkettő segíti a méregtelenítést.



HAVI RITMUS

A legtöbb nő bőre a havi ciklusával együtt változik.



MI VAN AZ ÜVEGBEN?

A különböző kozmetikumok és piperecikkek varázslatos átalakulást ígérnek: puha, tiszta, örökké fiatalos bőrt, selymes és könnyen kezelhető hajat. Mi pedig hinni akarunk ezeknek az ígéreteknek – olyannyira, hogy nem is figyelünk az összetevőkre. Igazság szerint a legtöbb hagyományos szépítőszer ugyanazokból az alapanyagokból áll – tisztító- és hidratálószer, olajok és viaszok, szilikonok, emulgeáló- és tartósítószer, színezékek, illatosítószer –, mivel nincs olyan sok vegyszer, ami tisztítja, hidratálja és ápolja a hajat és a bőrt.

SZÉPSÉG A KÉMIA SEGÍTSÉGÉVEL

Naponta és nagy mennyiségben használjuk ezeket a készítményeket, ezért azt gondoljuk, az összetevőikről már bebizonyosodott, hogy biztonságosak és hatékonyak. Ez nem mindig igaz – az azonnali allergiás reakciók kizárásán túl ugyanis a kozmetikai cégeknek nem kell bizonyítaniuk, hogy a termékek hosszú távon is biztonságosak. Az eredményességet pedig szinte bármilyen apró jel „igazolja”.

A hagyományos kozmetikai termékek rendszeres használóiként megdöbentő mennyiségű káros ipari vegyszernek tesszük ki magunkat. Nézzük csak meg egy átlagos sampon címkéjét – akár 20 összetevőt is láthatunk, amelyek nagy részét laboratóriumban állították elő. Az átlagember számára ez a lista csak betűk, mozaikszavak halmaza, amit végig sem bír olvasni. Kinyitjuk az üveget, és reménykedünk, hogy a cég szívében viseli szépségünket és épségünket.

Laboratóriumi tesztek kimutatták, hogy az összetevők közül sok káros, és nemcsak rövid távon idézhetnek elő például kontaktallergiát, hanem hosszú távon is ártalmasak lehetnek az egészségre: a központi idegrendszer károsodását, rosszindulatú daganatokat, születési rendellenességeket okozhatnak. A modern szépítőszer összetevői közül jó párat veszélyes hulladéknak tekint sok kormány.

A kozmetikai cégek azt állítják, csak keveset használnak ezekből. Eltekintve attól, hogy milyen képmutató ez az állítás, nem veszi figyelembe, hogy naponta használt termékekről van szó – ellentétben a laboratóriumok egy-szeri tesztjeivel. Továbbá a különböző vegyszerek, egymással reagálva, váratlan mérgezőanyagokká alakulhatnak át – amit a gyártók szintén nem feltétlenül tesztelnek.

A bőrünk nem tud megvédeni ezektől a vegyszerektől. A legtöbb egyszerűen felszívódik a bőrön keresztül, és felhalmozódik a testben. Megéri a kockázatot bármilyen varázslatos átváltozás?

Naponta átlagosan 9 különböző terméket használunk, bennük összesen 126 különböző vegyszert, amelyeknek 90%-át nem vizsgálták alaposan biztonsági szempontból.



EGÉSZSÉGESEBBEN

Minél többen utasítják el a toxikus termékek használatát, és alakítják át szépségápolási szokásaikat, annál hamarabb értik meg a gyártók, hogy elfogadhatatlan az ipari vegyszerek kozmetikai használata.



Parlagi ligetszépe



Római kamilla
illóolaja

1

EGYSZERŰSÍTSÜNK A SZOKÁSAINKON

Használjunk kevesebb dolgot, és válogassunk az összetevők alapján!

2

VÁLASSZUNK HITELES BIO- ÉS NATÚRKOZME- TIKUMOKAT

Így elkerülhetjük a káros anyagokkal való érintkezést, mivel a szabályozás nem engedi meg ezek használatát. Figyeljünk, hogy csak a megfelelő tanúsítvánnyal rendelkező termékeket válasszuk. (Magyarországon a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. minősíti a biokozmetikumokat. A BDIH és a NaTrue jelölés szintén garantálja a szintetikus alapanyagoktól való mentességet. – *A ford.*)

3

PRÓBÁLJUK KI A TERMÉSZETES ILLATSZEREKET

Keressünk olyan termékeket, amelyek illóolajoknak köszönhetik az illatukat, és nem az általában szintetikusan előállított illatanyagoknak (*lásd 18–19. oldal*).

4

KÉSZÍTSÜNK SAJÁTOT

Élvezetes kreatív időtöltés lehet saját szépségápoló termékeink elkészítése. Így nemcsak válogathatunk a nekünk megfelelő alapanyagokból, de teljesen biztosak lehetünk abban, hogy mi kerül az általunk használt szerekbe.



A CÍMKE TUDOMÁNYA

Meglepődnénk, ha tudnánk, miből készülnek a piperecikkek és kozmetikumok. A natúr- és biokozmetikumokat gyártó cégek elkerülik a legveszélyesebb vegyszerek használatát; ezt mi is megtehetjük, ha megtanuljuk az összetevők listáját értelmezni. Gyakorlással egyre könnyebb

ÖSSZETEVŐ	MI IS EZ?
BHA ÉS BHT TARTÓSÍTÓSZEREK	Ezek a mesterséges tartósítószeres általánosak a kozmetikumokban. A gyártók ezekkel javítják például a smink, testápolók, szappanok eltarthatóságát.
FORMALDEHIDET FELSZABADÍTÓ TARTÓSÍTÓSZEREK Például DMDM hydantoin, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, methenamine, quaternium-15 és sodium hydroxymethylglycinate	Ezeket a mesterséges tartósítószereseket a kozmetikumok eltarthatóságának meghosszabbítására használják.
PARABÉNEK Például methyl-, propyl-, butyl- és ethylparaben	Ezek a szépségiparban leggyakrabban használt tartósítószeres. Megtalálhatók samponokban, tusfürdőkben, sminktermékekben, testápolókban, bőrradírokban és arctonikokban.
IZOPROPANOL (ISOPROPANOL)	Oldószer. Javítja a többi hatóanyag felszívódását. Megtalálható sminktermékekben, samponokban, hidratálókrémekben és körömlakkokban.
PARAFFINOLAJ (PARAFFINUM LIQUIDUM) Ásványi olaj	Olcsó és könnyen elérhető alapanyag. Megtalálható arckrémekben, sminktermékekben, testápolókban és babaolajokban. Használata könnyen alkalmazhatóvá teszi a termékeket. A bőrön vékony réteget képezve megakadályozza a vízvesztést.
VAZELIN (PETROLATUM)	Az ásványiolaj-származékot filmréteggépző tulajdonságai miatt használják. Megtalálható rúzsokban, balzsamokban, hajápoló termékekben, hidratálókrémekben, szőrtelenítőkben és dezodorokban.
PROPYLENE GLYCOL, POLYETHYLENE GLYCOL (PEG) ÉS POLYPROPYLENE GLYCOL (PPG)	Ezek a szintetikus petrolkémiai anyagok megtalálhatók hidratálókrémekben, dezodorokban, sminktermékekben, szőrtelenítőkben és szappanokban. Emulgeálószeres, segítik a többi hatóanyag felszívódását.
PVP/VA KOPOLIMER Polí(vinil-pirrolidon/vinil-acetát)	A műanyagyszerű anyag segíti a termék bőrhez tapadását vagy a haj rögzítését. Megtalálható hajlakkokban, hajformázó szerekben, smink- és barnítótermékekben, fogkrémekben, egyéb bőrkrémekben.
SODIUM LAURYL SULFATE (SLS) VAGY SODIUM LAURETH SULFATE (SLES)	Ezeket a tisztító- és habképző szereket megtalálhatjuk samponokban, tusfürdőkben és fogkrémekben.
SZINTETIKUS SZÍNEZÉKEK (CI előtaggal és öt számjegyű kóddal jelölve)	Ezek adják a legtöbb piperecikk és kozmetikum színét, de semmit nem tesznek hozzá például a samponok és bőrtisztítók hatékonyságához.
ILLATOSÍTÓSZEREK (PARFUM)	A kozmetikumokban és piperecikkben használt illatanyagok 95%-a petrolkémikália, ami több tucat különböző összetevőből áll.
DIBUTIL-FTALÁT (DIBUTYL PHTHALATE)	Oldó- és lágyítószer. Gyakran megtalálható illatszerekben és körömlakkokban.
SZILOXÁNOK Például cycloctetrasiloxane, cyclopentasiloxane, cyclohexasiloxane és cyclomethicone	Ezeket a szilikon alapú vegyületeket a termékek lágyabbá tételére használják a könnyebb alkalmazhatóság érdekében. Ideiglenes filmréteget képeznek a bőrön, amitől puhábbnak érződik.
TRIKLOZÁN (TRICLOSAN)	Az antibakteriális szer könnyedén felszívódik a bőrön keresztül. Izzadásgátlók, arctisztítók, kézfertőtlenítők és fogkrémek szokásos alkotóeleme.
BENZOIL-PEROXID (BENZOYL PEROXIDE)	Kíméletlen antibakteriális szer, amit főleg a zsíros és pattanásos bőrre szánt termékekben használnak.
METHYLISCHLOROTHIAZOLINONE (MCI)	Tartósítószer, a termékek eltarthatóságát hosszabbítja vele. A legtöbb piperecikkben és kozmetikumban megtalálható.



lesz. Bizonyos alapanyagok mindig gyanúsak – különösen a karcinogén (rosszindulatú daganatot okozó) és neurotoxikus (idegrendszeret károsító) összetevők. Vessük össze a címkéket ezzel a hasznos táblázattal!

MIT OKOZ?

Allergiás reakciókat válthatnak ki. A BHA megzavarhatja a hormonháztartást – a szervezetben lévő hormonokhoz (ösztrogénhez) hasonló hatást válthat ki. Ez növeli az ösztrogénzavarokkal összefüggő rosszindulatú daganatos megbetegedések kockázatát (emlő- és petefészekrák). A BHT is rákkeltő lehet.

Kis mennyiségben szem- és bőrirritációt okozhatnak, illetve allergiás reakciót válthatnak ki. A formaldehid nagyobb dózisban belelegezve rákkeltő lehet.

A parabének allergiás reakciót és kiütéseket okozhatnak. Könnyen felszívódnak a bőrbe. A bizonyítékok azt mutatják, hogy ösztrogénanalóggént viselkedve emlőrákot idézhetnek elő.

A kutatások szerint neurotoxikus, bőrirritáló, bőrszáritó hatású. Feltételezhetően mérgező a májra.

A kutatások szerint beleavatkozhat a test természetes hidratálófolyamataiba, ami idővel száraz és irritált bőrt okozhat.

A kutatások szerint a paraffinolajhoz hasonlóan beleavatkozhat a test természetes hidratálófolyamataiba, ami idővel száraz és irritált bőrt okozhat.

Kutatások szerint allergiás reakciót, ekcémát, kiütést okozhatnak. Propylene glycolhoz természetes forrásokból is hozzájuthatunk (lásd jobbra). A polyethylene glycolt tartalmazó termékek szennyezettek lehetnek a rákkeltő 1,4-dioxánnal.

Ha az arra érzékenyek belelegzik a részecskéit, kárt okozhat a tüdőben. A bőr felszínén használva megakadályozza a bőr „lélegzését”.

Irritálhatják a szemet, „korpásodást” okozhatnak a fejbőrön, bőrkiütést és allergiás reakciókat válthatnak ki. Az SLS-tartalmú termékek szennyezettek lehetnek a rákkeltő 1,4-dioxánnal.

Sok szintetikus színezék rákkeltő. Kivéve az ásványi alapú színezékeket (lásd jobbra).

Az illatosítószer neurotoxikusak. Fejfájást, hangulatingadozást, depressziót, szédülést és bőrirritációt okozhatnak. Gyakran kiváltanak asztmához hasonlókat is.

A kutatások szerint fejlődési és reprodukív rendellenességeket okozhat. Mérgező a májra és a vesékre.

Egyes sziloxánok megzavarhatják a hormonháztartást, azaz potenciálisan rákkeltők, és mérgezők a reprodukív szervekre.

A kutatások szerint beleavatkozik a hormonháztartás működésébe. Elképzelhető, hogy antibiotikum-rezisztenciát okozhat.

Kiszáradhatja a bőrt, ezzel bőrpírt, viszketést és duzzanatot okozhat. Az érzékenyebbeknél hólyagokat is kiválthat.

Széles körben okozott különböző bőrproblémákat, ezért a dermatológusok azt követelik, hogy ne lehessen piperecikkek és kozmetikumok alapanyaga. Neurotoxin és potenciálisan rákkeltő.

VISSZA A TERMÉSZETHEZ

Nincs mentség a toxikus vegyszerek használatára, ha léteznek működőképes, természetes alternatívák. A természetes alapanyagokkal dolgozó vezető márkák bizonyítják, nem kell az egészséget veszélyeztetni a szépség érdekében.

TOXIKUS ÖSSZETEVŐ TERMÉSZETES ALTERNATÍVA

Parabének E-vitaminok (alfa-tokoferol), C-vitamin (L-aszkorbinsav), citromsav, propolisz és rozmarin (*Rosmarinus officinalis*).

Paraffinolaj, vazelin és sziloxánok Kókuszolaj (*Cocos nucifera*), sárgabarackolaj (*Prunus armeniaca*), mandulaolaj (*Prunus amygdalus dulcis*). Növényi olajok és vajak, például jojoba- (*Simmondsia chinensis*), avokádó- (*Persea gratissima*), csipkebogyómag-olaj (*Rosa canina*), sheaaj (*Shea Butyrospermum parkii*).

Propylene glycol, polyethylene glycol (PEG) és polypropylene glycol (PPG) Növényi glicerin, lecitin, pantenol (B₅-vitamin provitaminja).

Emulgeálószer, például PEG Xantángumi, Olivem 1000 növényi emulgeátor, birsmag (*Pyrus cydonia*), rizskorpa és növényi viaszok, például kandelilla (*Euphorbia antisiphilitica*), karnauba (*Copernicia cerifera*), jojoba (*Simmondsia chinensis*).

Szintetikus színezékek Ásványi alapú színezékek (a címkéken CI 75 vagy CI 77 kód jelzi ezt, vagy hogy egyéb természetes forrásból származnak).

Illatosítószer Illóolajok vagy gyógynövények és virágok kivonatai.

Triklozán Teafa illóolaja (*Melaleuca alternifolia*), kakukkfű illóolaja (*Thymus vulgaris*), grépfrútmag kivonata (*Citrus grandis*), keserűnarancs kivonata (*Citrus aurantium amara*).

Benzoil-peroxid Teafa illóolaja (*Melaleuca alternifolia*), citromfű illóolaja (*Cymbopogon*), grépfrút illóolaja (*Citrus paradisi*), cukormasszák.



A SZÜKSÉGES KÉSZLET

Nézzük, mire lesz szükségünk, hogy a profikhoz hasonlóan tudjuk elkészíteni és alkalmazni természetes szépítőszereinket! Kevés speciális eszközzel rengeteg fantasztikus dolgot készíthetünk. De szorítkozhatunk pár sokoldalú eszközre is, amelyekkel ugyanolyan tökéletes eredményt érhetünk el.

KÉSZÍTSÜNK SAJÁTOT

Nemcsak jólesik elkészíteni saját szépségápolási termékeinket, de olcsóbb, és remek szórakozás is. Mindent mi ellenőrizhetünk: az alapanyagok eredetét, minőségét, mennyiségét. A legtöbb eszköz, amire szükségünk lehet, valószínűleg megtalálható a konyhánkban. Ha pedig mindent tisztán tartunk, használhatjuk ugyanazokat az eszközöket a kozmetikumok és az ételek elkészítéséhez.

ELTARTHATÓSÁG

Használjuk fel a készítményeket mihamarabb, mert a hagyományos termékekhez képest gyorsabban romlanak. Egy-szerre csak annyit csináljunk, amennyire szükségünk van!

A friss alapanyagból készült termékeket az elkészítés napján illik felhasználni. Ha egész nap dolgozunk velük, közben tegyük a hűtőszekrénybe.

Az olajalapú termékeket, mint a balzsamok, 6 hónapig tárolhatjuk légmentesen lezárva, száraz, hűvös és sötét helyen.

A vizet tartalmazó termékek, mint az emulziók, gyorsan megromlanak. Tartsuk őket légmentesen lezárva a hűtőszekrényben!



HŐMÉRŐ Az ásványvíz felmelegítéséhez használjunk konyhai hőmérőt, hogy biztosan elérje a vízalapú emulziók elkészítéséhez szükséges 80 °C-ot.



KÉZI HABVERŐ Használjunk ovális, kézi habverőt az emulziók elkészítéséhez.



BOTMIXER Műanyag vagy fém botmixerrel időt és energiát takaríthatunk meg. Könnyen tisztítható. Emulziók és szappanok készítésekor jól jöhet.

TÉGELYEK, PIPETTÁS ÜVEGCSEK, SZÓRÓFEJES ÉS PUMPÁS FLAKONOK

Fontos, hogy megtaláljuk a megfelelő tárolóeszközt. Gondoljuk át, mennyi készítményre van szükségünk, és eszerint válasszunk adagolót!



FORMÁK Próbáljuk ki a szilikonformákat szappanok, fürdőbombák elkészítéséhez. Rendkívül tartósak. Jégkockatartók vagy sütőformák is megfelelnek.



GŐZFÜRDŐ A gőzfürdőhöz üvegtálra és lábosra lesz szükségünk. A legtöbb balzsam, krém és testápoló elkészítéséhez ez elengedhetetlen. Az üvegtál alja soha ne érjen hozzá a lábosban forró vízhez!



TEÁSKANNA A teáskanna filtertartója vagy a teatojás is alkalmas a gyógynövényalapú forrázatok készítése során a növényi darabok leszűrésére.



STERILIZÁLT ÜVEGCSEK, BEFŐTTES ÜVEGEK ÉS TÁROLÓK Legyenek steril, vagy fertőtlenítsük őket. Hosszabban csak légmentesen zárható edényekben tároljunk.



CSATOS ÜVEGEK Különösen hasznosak a bőrradírok és porok tárolására, mert légmentesen zárnak, és tovább megőrzik a frissességet.