Domowe kosmetyki
na skórę i włosy – zrób je sam

Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam

137 przepisów na naturalne
i dostosowane do Twojego ciała środki pielęgnacyjne

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-???-?

Tytuł oryginału: *Selber machen statt kaufen – Haut und Haar*

Copyright © by smarticular Verlag Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **www.vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **www.wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 7

Dlaczego produkty robione samodzielnie? 9 • Zanim zaczniesz… 11 • Zawsze zgodnie z najnowszym stanem wiedzy 12 • Mały leksykon składników 13 • Trwałość samodzielnie robionych produktów pielęgnacyjnych 20

Skróty 26

Pielęgnacja włosów 27

Mycie włosów mąką żytnią 27 • Szampon z mlekiem kokosowym 31 • Mycie włosów ziemią wulkaniczną 33 • Suchy szampon 34 • No-poo – mycie włosów samą wodą 36 • Tylko sebum – pielęgnacja włosów tylko przez szczotkowanie 39 • Naturalne odżywki do włosów 43 • Lecznicze kuracje do włosów ze składników kuchennych 49 • Miodowa pianka do włosów 55 • Żel do włosów z siemienia lnianego 56 • Wosk do włosów 57 • Farbowanie włosów bez chemii 59

Pielęgnacja twarzy 63

Tonik do twarzy z płatków owsianych 63 • Tonik do twarzy z sody oczyszczonej do delikatnego oczyszczania 64 • Tonik do twarzy z octem jabłkowym 64 • Olej roślinny jako płyn do demakijażu 64 • Płyn do demakijażu z trzech składników 65 • Usuwanie makijażu płatkami owsianymi 68 • Naturalny peeling do twarzy 68 • Tysiąc maseczek z dwóch składników 70 • Pielęgnacja twarzy wartościowym olejem roślinnym 75 • Nawilżanie aloesem 76 • Płatki kosmetyczne wielokrotnego użytku 77 • Balsam do ust z mięty i cytryny 80 • Pielęgnujący balsam do ust z miodem 82

Higiena jamy ustnej 85

Pasta do zębów z olejem kokosowym i sodą oczyszczoną 86 • Rozjaśniający proszek do czyszczenia zębów z kasztanami 88 • Płyn do płukania ust przeciwko próchnicy i nieprzyjemnemu zapachowi 90 • Płyn do płukania ust z płatkami róży 91 • Olej do zębów z ziołami leczniczymi 92 • Ssanie oleju dla naturalnie zdrowych zębów 93 • Domowe produkty przeciwko zapaleniu dziąseł 94 • Domowe produkty przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi z ust 97

Pielęgnacja skóry 101

Oczyszczanie skóry octem jabłkowym 101 • Mały leksykon olejów do pielęgnacji skóry 102 • Olejek do masażu na każdą okazję 118 • Pielęgnujący krem do rąk 120 • Krem ze stokrotki 123 • Pielęgnacyjny balsam z dwóch składników 124 • Krem do opalania 126 • Balsam po opalaniu 130 • Kostka peelingująca 132 • Pielęgnacja skóry bez produktów pielęgnacyjnych 134

Kąpiel i prysznic 139

Przepisy na kąpiele rozpieszczające i lecznicze 139 • Pielęgnujące i lecznicze dodatki do kąpieli dla dzieci 145 • Wysokiej jakości sole do kąpieli dla odprężenia i dobrego samopoczucia 149 • Musujące kule do kąpieli 152 • Naturalne praliny do kąpieli 154 • Prosty i tani żel pod prysznic 156 • Miodowy żel pod prysznic 158 • Pielęgnujący żel pod prysznic z kasztanami 158

Dezodorant 161

Soda oczyszczona jako dezodorant 162 • Ocet jabłkowy jako dezodorant 162 • Dezodorant w kremie z olejem kokosowym 162 • Dezodorant w kulce z sodą oczyszczoną164 • Dezodorant w sprayu z sodą oczyszczoną 165 • Dezodorant w sprayu z ziołami 166 • Silny dezodorant w sztyfcie 168

Zdrowie 171

Wyciągi z oleju 171 • Tynktury 173 • Maści jako naturalny środek leczniczy 175 • Maść nagietkowa jako naturalna maść na rany 179 • Maść z babki lancetowatej na ukąszenia komarów 180 • Maść z mniszka dla wymagającej skóry 181 • Maść z dziurawca na różne dolegliwości 182 • Balsam na przeziębienie z olejkami eterycznymi 183 • Balsam na przeziębienie z przyprawami 184 • Maści z olejem kokosowym 186 • Twarde maści 187 • Żel kasztanowy na żylaki, ciężkie nogi itp. 189 • Ocet jabłkowy przeciwko problemom skórnym 193 • Ekologiczny spray na komary 193 • Naturalne aromatyczne roll-ony 195 • Szczotkowanie na sucho 197

Golenie, usuwanie włosów 201

Mydło do golenia 202 • Żel aloesowy do golenia 203 • Olej do golenia 203 • Krem do golenia 204 • Pasta cukrowa do usuwania włosów 206 • Płyn po goleniu 207

Pielęgnacja stóp 211

Kąpiele stóp 211 • Ekologiczne masło do stóp na noc dla pięknych, wypielęgnowanych stóp 216 • Spray do stóp dla pielęgnacji i odświeżenia 219

Do dzieła! 221

Wprowadzenie

Szampon do włosów, odżywka, tonik do twarzy, krem, balsam do ust, pasta do zębów, żel pod prysznic i balsam do ciała… w drogeriach znajdziesz całe regały wyspecjalizowanych produktów oczyszczających i pielęgnacyjnych do prawie każdej części ciała. Jako że ideał piękna – nieskazitelna skóra, białe zęby i pachnące, błyszczące włosy – ma coraz większą wartość w naszym społeczeństwie, liczba tego typu produktów wciąż rośnie. Wszystkie mają dbać o czystość i dobre samopoczucie, a jednocześnie pielęgnować i chronić skórę oraz włosy. Ale co kryje się w tych puszkach ze sprayami, plastikowych tubkach i butelkach pod skomplikowanymi nazwami na liście składników? W przypadku większości produktów chodzi w przeważającej części o syntetyczne składniki, często na bazie olejów mineralnych, co do których istnieje podejrzenie, że mają działanie uzależniające oraz wywołują alergie, raka i inne choroby. Ponadto ogromna ilość specjalistycznych gotowych produktów generuje bardzo dużą ilość śmieci.

Podczas poszukiwania bardziej naturalnych i zdrowszych rozwiązań znaleźliśmy proste, trwałe i tanie rozwiązania. Wszystko zaczęło się od samodzielnie produkowanych produktów myjących oraz dezodorantów. Po krótkim czasie postawiliśmy na głowie całe

gospodarstwo domowe i stwierdziliśmy, że w ogóle nie potrzebujemy większości produktów z supermarketu lub że w łatwy sposób możemy zastąpić je samodzielnie wytwarzanymi produktami alternatywnymi.

Najlepsze alternatywy zbieramy na **smarticular.net – portalu pełnym pomysłów na proste i długie życie**. Nasza zaangażowana i stale rosnąca społeczność fanów zachwyca nas coraz to nowszymi pomysłami i ulepszającymi wskazówkami, które często znane już były naszym dziadkom, ale z czasem popadły w zapomnienie. Ponadto najlepsze przepisy, wskazówki i pomysły dostępne są także w formie książkowej.

W książce „**5 domowych środków, które zastąpią całą drogerię"** znajdziesz ponad 300 wskazówek i 33 przepisy bazujące na przyjaznych dla środowiska domowych środkach – sodzie oczyszczonej, sodzie, occie, kwasku cytrynowym i szarym mydle. Dzięki tym środkom w prosty sposób zaoszczędzisz pieniądze i ochronisz środowisko.

Razem z drużyną *mundraub* w książce **„Geh raus! Deine Stadt ist essbar"**[1] przedstawiamy 36 jadalnych roślin, które możesz zebrać także w mieście.

W książce **„Selber machen statt kaufen – Kuche"**[2] przedstawiamy produkty do samodzielnego wykonania w dziedziny kuchni i zdrowego odżywiania. Znajdziesz tam ponad 130 przepisów i wskazówek.

Również – a może zwłaszcza – w dziedzinie pielęgnacji i oczyszczania ciała szczególnie opłaca się pomyśleć o naturalnych alternatywach. Wielu ze sztucznych produktów nie musisz wcale kupować – możesz zastąpić je naturalnymi produktami, które możesz znaleźć

1 Tłumaczenie dosłowne: „Wyjdź! Twoje miasto jest jadalne". Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim. (przyp. tłum.)

2 Tłumaczenie dosłowne: „Rob samodzielnie zamiast kupować – kuchnia". Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim. (przyp. tłum.)

w swojej kuchni lub w środowisku naturalnym. Poniżej przedstawiamy powody, dla których opłaca się **nie kupować tych produktów, tylko tworzyć je samemu:**

- **Dobre dla zdrowia:** zamiast niezdrowych i sztucznych składników samodzielnie wytwarzane produkty alternatywne zawierają naturalne składniki, które pomagają organizmowi powrócić do równowagi zamiast coraz bardziej uzależniać go od syntetycznej pielęgnacji.
- **Dobre dla środowiska:** samodzielne wytwarzanie produktów zmniejsza zużycie plastiku oraz ilość produkowanych śmieci. Ponadto do wielu przepisów możesz wykorzystywać regionalne składniki o krótszym czasie transportu oraz w mniejszym stopniu zużywające zasoby.
- **Dobre dla domowego budżetu:** samodzielne wytwarzane produkty są prawie zawsze zdecydowanie bardziej korzystne cenowo.
- **Dobre dla ciebie:** samodzielne wytwarzanie daje radość, pobudza kreatywność, wzmacnia zaufanie do samego siebie i sprawia, że jesteś trochę bardziej niezależny.

Dlaczego produkty robione samodzielnie?

Skóra pokrywa prawie całe nasze ciało, jej powierzchnia u osoby dorosłej wynosi około 1,75 m^2. Poprzez skórę kontaktujemy się z otoczeniem. Jest ona przy tym narażona na ucisk, zimno, ciepło, napięcie, otarcia, wodę, powietrze, czynniki chorobotwórcze oraz wiele innych bodźców.

Natura podarowała skórze zadziwiającą zdolność do stałej regeneracji i odmładzania pod warunkiem, że jej na to pozwolimy i będziemy ją w tym wspierać. Także włosy pokrywające mniejszą lub większą część naszego ciała stale rosną i w ten sposób stale odnawiają się od wewnątrz.

Tak więc ładna, zdrowa i miękka skóra oraz zadbane włosy są nie tylko ważne dla naszego dobrego samopoczucia i ochrony przed szkodliwymi wpływami zewnętrznymi, ale są także widoczną oznaką witalności i siły. Z dobrymi intencjami stosujemy więc coraz więcej produktów pielęgnacyjnych – kremów, balsamów, toników do twarzy, żeli pod prysznic, kąpieli z pianą, szamponów, sprayów do włosów i wielu innych.

Niestety w przeważającej części te produkty składają się z syntetycznych składników, często na bazie olejów mineralnych. Mają one zawsze te same cechy, są łatwo dostępne, sprawiają, że produkty pielęgnacyjne są łatwiejsze do przetwarzania przemysłowego i mają długą trwałość. Istota nowoczesnych szamponów, balsamów i innych produktów tkwi w tym, aby dawały natychmiastową poprawę wyglądu włosów i skóry po to, by możliwie regularnie je stosować. Długofalowe, po części niekorzystne skutki, działają wtedy w tle i czasem powodują nawet zwiększone zapotrzebowanie na pielęgnację. Przykład takiego uzależnienia dają produkty do pielęgnacji ust, które wywołują w nas chęć kremowania ust w krótkich odstępach czasu, ponieważ bez tego czujemy się źle.

Niełatwo jest jednak pozbyć się odruchów nabytych w procesie wychowania oraz uwarunkowanych przymusami społeczeństwa – włosy myjemy szamponem, bez użycia mydła dłonie nie są czyste, żel pod prysznic musi się pienić. Jednak stosowanie większości produktów pielęgnacyjnych nie jest konieczne, ponieważ naturalna, zdrowa skóra jest w stanie w krótkim czasie bronić się przed większością wpływów zewnętrznych. Syntetyczne produkty mogą być też zastąpione naturalnymi składnikami.

Czy wiedziałeś, że w normalnych warunkach w przypadku zdrowej skóry głowy i zdrowych włosów stosowanie szamponu jest zbędne? Albo że skóra jest w stanie w krótkim czasie przywrócić swoje naturalne pH o wartości 5,5 kiedy do mycia będziemy stosować

silnie zasadowego mydła? Ten, kto da swojemu organizmowi chwilę czasu oraz szansę na uruchomienie naturalnych mechanizmów samoregulacji, w konsekwencji będzie w stanie używać mniejszej ilości produktów lub przynajmniej bardziej naturalnych produktów. Będzie czuł się zdrowszy, ładniejszy i będzie miał więcej energii niż przedtem.

Oczywiście każdy człowiek jest inny i każda sytuacja nieco się od siebie różni – ma to związek z indywidualnymi potrzebami skóry i włosów. Mimo to, a może właśnie dlatego opłaca się wyrzucić za burtę taki lub inny nawyk, wypróbować bardziej naturalne lub samodzielnie wytworzone produkty z prostych składników i dopasować je do indywidualnych potrzeb organizmu.

W tej książce zebraliśmy najlepsze przepisy na samodzielnie wytwarzane produkty do pielęgnacji ciała z **portalu smarticular.net – portalu pełnego pomysłów na proste i długie życie**.

Zanim zaczniesz...

Zanim przejdziemy do czynów, powinniśmy jeszcze skupić się na zarządzaniu naszymi oczekiwaniami. Wszystkie przepisy i wskazówki w niniejszej książce zostały skrupulatnie przetestowane, wypróbowane przez czytelników i ulepszone wartościowymi komentarzami. Każda sytuacja jest nieco inna i każdy człowiek jest inny. Inaczej niż w przypadku produktów przemysłowych samodzielnie wytwarzane produkty nie są testowane na wszystkie sposoby we wszystkich możliwych sytuacjach i ze wszystkimi możliwymi materiałami. Dlatego też może się zdarzyć, że pewien środek po prostu nie zadziała lub nie spełni naszych oczekiwań.

Testowanie nowego przepisu zacznij najlepiej od małych ilości. W ten sposób zaoszczędzić składniki i będziesz mógł łatwiej dopasować produkt do swoich potrzeb.

Jeśli czujesz się niepewnie, istnieje możliwość podążania za wskazówkami znajdującymi się pod przepisami na smarticular.net, przeczytania komentarzy na stronie internetowej lub zadania własnych pytań.

Zawsze zgodnie z najnowszym stanem wiedzy

Uczymy się każdego dnia. Motywuje nas to do ciągłego ulepszania portalu smarticular.net oraz naszych książek. Natura książek ma jednak to do siebie, że nie wszystkie informacje w nich zawarte oparte są na najnowszym stanie wiedzy. Dlatego polecamy korzystanie z książki w połączeniu z informacjami z portalu. Poniżej przedstawiamy kilka możliwości:

- Na stronie *smarticular.net/seler-machen-haut-haar* znajdziesz aktualne informacje na temat niniejszej książki, możesz zostawić własne uwagi, wyrazić pochwały lub krytykę, zadać nam pytania i znaleźć ulepszenia konkretnych wskazówek i przepisów.
- W artykułach Internecie znajdziesz wskazówki do konkretnych przepisów z niniejszej książki, w których przedstawione są aktualne informacje oraz pomocne komentarze czytelników.
- Oczywiście ucieszymy się, jeśli na portalu smarticular.net zainteresują cię inne tematy. Aby być na bieżąco, zapisz się do newslettera i śledź nas w mediach społecznościowych.

Życzymy ci radości i sukcesów w stosowaniu pomysłów i przepisów z książki.

Drużyna smarticular.net

Mały leksykon składników

Samodzielnie wytwarzane produkty oczyszczające i pielęgnacyjne są tak dobre, jak dobre są ich składniki. W naszych przepisach najchętniej korzystamy z nieprzetworzonych produktów wysokiej jakości, w miarę możliwości ze składników, które mamy w kuchni. Należą do nich między innymi czyste oleje roślinne do pielęgnacji ciała (patrz: str. ???), mąka żytnia jako fantastyczna alternatywa dla szamponu (patrz: str. ???) czy też olej kokosowy, który ma działanie przeciwbakteryjne i dzięki wysokiej temperaturze topnienia nadaje przyjemną konsystencję wielu produktom, na przykład dezodorantowi w kremie na str. ???.

W przypadku wszystkich używanych składników opłaca się sięgać po te pochodzenia ekologicznego, aby do naszego organizmu nie dostawały się przez skórę na przykład środki ochrony roślin.

Ksantan

Ksantan jest naturalnie występującym wielocukrem (polisacharydem), który jest stosowany zarówno jako ekologiczny produkt spożywczy oraz jako substancja wiążąca w wielu produktach kosmetycznych.

Ksylitol (ksylit, cukier brzozowy)

Ksylitol, będący alternatywą dla cukru, nie jest metabolizowany przez bakterie w jamie ustnej. Dzięki temu skutecznie zapobiega wytwarzaniu kwasów. Według badań regularne spożywanie ksylitolu zapobiega próchnicy. Ta cecha oraz jego lekko słodki smak sprawiają, że ksylitol jest idealnym składnikiem samodzielnie wytwarzanych past do zębów i płynów do płukania jamy ustnej.

Wskazówka: Ksylitol jest trujący dla psów, królików i innych zwierząt domowych, dlatego zarówno produkt wyjściowy jak i wytwarzane z niego produkty powinny być trzymane z dala od zwierząt.

Lanolina

Chodzi tutaj o tłuszczopot pozyskiwany podczas golenia owiec i wypłukiwania uzyskanej wełny. Podczas zakupy należy pamiętać o tym, aby był to czysty produkt z oznaczeniem „lanolina bezwodna" bez oleju mineralnego i innych dodatków.

Lanolina stosowana jest jako emulgator do mieszanek o co najmniej 50-procentowej zawartości tłuszczu. Ma działanie przeciwzapalne, wygładza skórę i sprawia, że produkowane z niej maści i kremy łatwo się rozsmarowują.

Masło kakaowe

Właściwości masła kakaowego pozyskiwanego z ziaren drzewa kakaowca przypominają właściwości masła shea. Pochodzi ono z Ameryki, a uprawiane jest głównie w Afryce. Topi się w temperaturze ciała i dlatego nadaje się jako składnik maści, kremów w sztyfcie i maseł do ciała.

Masło kakaowe powoli wsiąka powoli, ale głęboko w skórę i ma silne działanie regenerujące. Charakterystyczne jest także powolne

twardnienie wytworzonych z niego produktów. Ostateczna konsystencja osiągana jest po około dwóch dniach.

Masło shea

Masło shea to tłuszcz roślinny pozyskiwany z owoców drzewa karite rosnącego w Afryce. Ten bogaty tłuszcz jest kolejnym użytecznym składnikiem kremów, maści i balsamów, ponieważ zawiera wartościowe substancje pielęgnacyjne i topi się dopiero w temperaturze od 35 do 42°C. Reguluje wilgotność skóry i działa regenerująco.

Masło shea zawiera między innymi dużo fitosteroli, witaminy E i witaminy A. Nie należy go zbyt mocno podgrzewać, ponieważ niszczy to część jego dobroczynnych składników. Można go dostać w formie rafinowanej (jasny, biały) oraz nierafinowanej (żółty), przy czym nierafinowane masło shea zawiera więcej naturalnych składników.

Ocet, ocet jabłkowy

Naturalny ocet jabłkowy zawiera ponad 90 zdrowych składników o korzystnym działaniu na organizm, przede wszystkim na skórę. Ocet klarowny dostępny w sklepach zawiera około 5% kwasu octowego, co jest wystarczającą ilością dla zastosowania pielęgnacyjnego. Wyższe stężenie kwasów, takie jak na przykład w esencji octowej, jest w większości przypadków niewskazane, ponieważ łatwiej wtedy o szkodliwe przedawkowanie. Na naszej stronie internetowej dowiesz się, w jaki sposób pozyskać ocet z resztek owoców:

🌐 smarticular.net/apfelessig

Olej kokosowy

Olej kokosowy nie jest wprawdzie regionalnym olejem roślinnym ale mimo to dzięki swoim szczególnym właściwościom należy do ulubionych olei stosowanych w pielęgnacji skóry. Zawiera dużą ilość kwasu laury nowego, który ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne oraz chroni skórę przed bakteriami, zarazkami i grzybami. Topi

się w temperaturze około 25°C i z tego powodu stanowi praktyczną podstawę wielu maści i kremów. Nie należy mylić go z rafinowanym tłuszczem kokosowym dostępnym w supermarkecie w formie kostek – jest on pozbawiany wielu pielęgnujących składników.

Olejki eteryczne

Mimo tego, na co wskazuje nazwa, naturalne olejki eteryczne nie są tłuszczami, a lotnymi, wysokoskoncentrowanymi ekstraktami roślinnymi o różnorodnych cechach. Zawierają dużą ilość aktywnych substancji roślinnych, których dokładny skład i działanie nie są do końca zbadane. Ich różnorodne cechy oraz zapach sprawiają, że są one idealnymi składnikami samodzielnie wytwarzanych produktów. Mają między innymi działanie antybakteryjne, antywirusowe, przeciwgrzybiczne i częściowo także ściągające, dzięki czemu mogą hamować produkcję potu.

Wskazówka: tak zwane olejki aromatyczne mogą zostać łatwo pomylone z olejkami eterycznymi. Są one jednak z reguły pozyskiwane chemicznie i mają znacznie mniej (lub nawet nie mają wcale) leczniczych i pielęgnujących właściwości.

Olejki eteryczne są także pomocne przy aromatyzowaniu własnych produktów. Dla nadania damskiego zapachu na przykład dezodorantom nadają się na przykład szałwia muszkatołowa, lawenda, mięta, mięta Nana, aromaty cytrusowe czy wanilia. Aby uzyskać męski zapach, można dodać cedr, cyprys, drzewo sandałowe czy paczulę.

Jako że mówimy tu o wysokoskoncentrowanych substancjach, ich niewłaściwe zastosowanie może u niektórych osób wywoływać reakcje alergiczne. Stosuj olejki oszczędnie i odpowiednio je rozcieńczaj, około 1 ml (25 kropli) na 100 ml oleju roślinnego. Zanim

użyjesz olejku do tworzonego przez siebie produktu, przeprowadź ten prosty test:

- Kroplę olejku eterycznego dodaj do kilku kropli oleju roślinnego i wymieszaj.
- Wmasuj niewielką ilość w zgięcie łokcia lub na inną wrażliwą część skóry.
- Jeśli w ciągu 24 godzin na skórze nie pojawi się żadna reakcja, np. zaczerwienienie, alergia prawdopodobnie nie występuje.

Wskazówka: Epileptycy, kobiety w ciąży oraz karmiące powinny skonsultować stosowanie olejków eterycznych z lekarzem, uzdrowicielem lub położną. Stosowanie olejów eterycznych u dzieci jest zalecane tylko w niektórych przypadkach oraz powinno być konsultowane ze specjalistą.

🌐 smarticular.net/aetherische-oele

Soda oczyszczona

Soda oczyszczona ma działanie przeciwbakteryjne, neutralizuje brzydkie zapachy i lekko wybiela. Wartość pH roztworu sody oczyszczonej jest zasadowa, dzięki czemu neutralizowane są kwasy. Te cechy sprawiają, że jest ona idealnym składnikiem między innymi dezodorantów i past do zębów. Do samodzielnie wywarzanych produktów najlepiej nadaje się soda oczyszczona w formie drobnego proszku, który można dostać w większych ilościach w sklepach bez opakowań, aptekach i w Internecie.

Różnorodność opisów oraz różne stosowanie pojęć w języku angielskim i niemieckim często prowadzi do zamieszania. Chemiczna nazwa sody oczyszczonej to wodorowęglan sodu. W języku angielskim często spotkamy się z pojęciem baking soda, którego nie należy mylić z proszkiem do pieczenia, który oprócz sody oczyszczonej zawiera inne dodatki.

Szare mydło

Pod względem chemicznym mydła są solami kwasów tłuszczowych i powstają przez tak zwane zmydlenie tłuszczów roztworem sodu lub potasu. Jako tensidy są one w stanie łączyć ze sobą tłuszcze i wodę i nadają się do oczyszczania. Czyste szare mydło nie zawiera, w przeciwieństwie do mydeł naturalnych, nadmiaru tłuszczów, substancji zapachowych i barwników, jest zazwyczaj twarde i lekko porowate. Ma wiele zastosowań nawet w czystej formie, ale jest także przydatnym składnikiem podstawowym na przykład żelów pod prysznic (patrz: str. ???).

Tegomuls

Tegomuls jest roślinnym emulgatorem, który łatwo dodać do samodzielnie wytwarzanych kremów i balsamów. Dzięki swojej zdolności do wiązania dużej ilości wody kremy nawilżające mają wspaniałą konsystencję i dobrze wnikają w skórę. Ten biały proszek topi się w około 60°C, dlatego podczas produkcji maści przedwcześnie topi się z płynnymi olejami.

Tokoferol (olej z witaminy E)

Mianem tokoferoli opisywane są różne pochodne witaminy E, które można znaleźć w olejach roślinnych. Odnawiają one komórki, zmniejszają stany zapalne i są silnym antyoksydantem.

Czysty olej z witaminy E można bez problemu kupić. Przy ochłodzeniu może być dodawany do maści i kremów, aby przekazać im dodatkowe właściwości pielęgnacyjne i odwlec jełczenie tłuszczów. W tym celu potrzebne jest ok. 0,2% tokoferoli. Niezbędna ilość tokoferoli w konkretnym przypadku zależy więc od ilości użytych olejów i nie powinna przekraczać 2-3% całkowitej masy mieszanki.

Wosk pszczeli

Wosk nadaje konsystencję maściom i balsamom do ust oraz służy jako pseudoemulgator lub ko-emulgator w kremach. W większości przepisów stosowany jest wosk, który możesz kupić u lokalnych pszczelarzy.

Istnieje też wiele roślinnych alternatyw, na przykład wosk różany, jagodowy czy karnauba. Mają one jednak wyższą temperaturę topnienia.

Ziemia lecznicza

Naturalna ziemia lecznicza jest dopuszczona jako produkt medyczny do zastosowania zewnętrznego i wewnętrznego. W przeciwieństwie do innych ziemi ten naturalny środek leczniczy zawiera szczególnie dużo związków mineralnych (między innymi wapń, żelazo, potas, magnez i sód) oraz mikroelementów (na przykład miedź, mangan, nikiel, selen i cynk). Ziemia lecznicza pozyskiwana jest ze złogów zawierających wapń, tak zwanego lessu, który jest wydobywany, oczyszczany (także z zarazków za pomocą gorąca) oraz mielony na drobny proszek.

Żel aloesowy

Żel z liści aloesu składa się głównie z wody i zawiera wartościowe witaminy, enzymy, związki mineralne i aminokwasy. Z powodu swoich wyjątkowych cech ma wielostronne zastosowanie w samodzielnie wytwarzanych produktach pielęgnacyjnych, odświeża, nawilża oraz odmładza i wygładza skórę.

Jeśli masz w domu co najmniej trzyletnią roślinę aloesu, możesz samodzielnie pozyskać żel z liści w następujący sposób:

- Wykręć i odetnij dolny, duży liść odpowiednio silnej rośliny.

- Włóż odcięty liść do szklanki, powierzchnią cięcia ku dołowi. Odstaw na godzinę, aby z liścia mógł wypłynąć żółtawy płyn zawierający aloinę.
- Obieraczką do warzyw usuń zewnętrzną otoczkę liścia i łyżką wyjmij przezroczysty płyn z wnętrza.
- W razie potrzeby zmiksuj na jednolity żel.

Stworzony w ten sposób żel aloesowy jest stosowany jako naturalny produkt pielęgnacyjny, między innymi jako produkt nawilżający, jako żel do golenia lub do leczenia ugryzień owadów. Można go przechowywać w lodówce przez około dwa tygodnie.

Trwałość żelu można wydłużyć do 4-6 tygodni poprzez wmieszanie około grama witaminy C w proszku lub 20 kropli oleju z witaminą E na 100 g żelu. Obie witaminy mają silne działanie antyoksydacyjne i zapobiegają szybkiej oksydacji żelu w połączeniu z tlenem.

smarticular.net/aloe-vera-gel

Trwałość samodzielnie robionych produktów pielęgnacyjnych

Jedno z najczęściej zadawanych nam pytań brzmi: „Jak długo to wytrzymuje?”.

Całkiem oczywiste jest to, że alternatywne domowe produkty nie są tak trwałe jak konwencjonalne produkty sklepowe, ponieważ w przepisach świadomie rezygnuje się ze sztucznych dodatków i konserwantów. To właśnie naturalne składniki przyczyniają cię do szczególnej skuteczności produktów i ich wyjątkowego charakteru. Skracają one także jednak trwałość produktów. Ponadto w naszej domowej kuchni nie są spełnione sterylne warunki produkcji takie jak w produkcji masowej.

Mimo to samodzielnie wytworzone produkty nie powinny przedwcześnie się psuć i lądować w śmietniku. Ważne jest także to, aby nie używać zanieczyszczonych produktów, ponieważ mogą one przynieść naszej skórze więcej szkody niż pożytku. Jeśli na jednym ze swoich produktów zauważysz pleśń, przebarwienia lub inne ślady zanieczyszczeń, powinieneś do na wszelki wypadek wyrzucić. **Jednak nawet jeśli zapach lub wygląd nie wskazuje na obciążenie zarazkami, produkt i tak może być na tyle zanieczyszczony, że nie będzie nadawał się do użytku! Stosuj się koniecznie do poniższych wskazówek.**

Trwałość różni się w zależności od grupy produktów. W zależności od użytych składników waha się podatność na zarazki. Zwłaszcza produkty z dodatkiem wody stanowią dobre podłoże do namnażania się drobnoustrojów. Obowiązuje więc żelazna zasada: im wyższa zawartość wody, tym krótsza trwałość produktu. Maści składające się z czystego oleju roślinnego, wosku pszczelego i olejków eterycznych (np. balsam na przeziębienie na str. ???) mają dłuższą trwałość i są mniej podatne na zarazki niż na przykład maści na bazie wyciągu z oleju z wodnistymi częściami roślin. Woda w balsamach i kremach w szczególny sposób wspiera namnażanie się drobnoustrojów. Należy zachować ostrożność.

Jeśli podczas produkcji i stosowania past do zębów, balsamów, żelów pod prysznic i innych kosmetyków będziesz przestrzegać kilku podstawowych zasad, możesz osiągnąć odpowiednią trwałość produktów:

1. Należy używać możliwie świeżych składników. Im mniej zarazków w materiale wyjściowym, tym dłużej produkt pozostanie świeży i zdatny do użytku. Zwracaj uwagę na przykład na datę przydatności używanych olejów i usuwaj zanieczyszczone lub zwiędnięte części roślin.

2. Rozsądnie dobieraj ilość składników. Rób tylko tyle produktu, ile rzeczywiście zużyjesz lub podarujesz bliskim. Składniki roślinne dostępne tylko przez krótki czas można przechowywać na różne sposoby. Możesz ususzyć części roślin lub zakonserwować substancje aktywne w tynkturach (patrz: str. ???) lub wyciągach z olejów (patrz: str. ???).
3. Przed przygotowaniem produktu dezynfekuj wszystkie naczynia, przede wszystkim te, w których przechowywany będzie produkt. Można to zrobić w prosty sposób za pomocą gorącego roztworu sody z niewielką ilością wysokoprocentowego alkoholu lub poprzez wygotowywanie.
4. Podczas przygotowywania pamiętaj o tym, aby pracować w czystości. Zapobiegnie to dostaniu się drobnoustrojów do gotowych produktów.
5. Nie zaleca się przechowywania maści, kremów i innych mikstur w dużych pojemnikach. Lepiej zrobić kilka mniejszych porcji. Przechowywanie ich w chłodnym i ciemnym miejscu wydłuży ich trwałość.
6. Zaleca się natychmiastowe opisanie naczynia. Należy wpisać użyte składniki oraz datę produkcji. Dzięki temu unikniesz późniejszych wątpliwości i zbędnego otwierania naczynia.
7. Możesz zmniejszyć ryzyko wniknięcia drobnoustrojów poprzez wyciąganie porcji produkty za pomocą szpatułki lub dozownika.

▶ Naturalne konserwowanie produktów pielęgnacyjnych

Starannie wyprodukowane **maści** są zazwyczaj trwałe przez kilka tygodni, a jeśli nie zawierają wody i innych świeżych składników – nawet kilka miesięcy. Jeśli dodasz ok. %3-2 oleju z witaminą E, odłożysz w czasie jełczenie olejów oraz oksydacje innych składników wrażliwych na tlen.

Trwałość kremów z fazą wodną wytrzymują bez konserwacji zaledwie kilka dni. Dlatego też należy produkować tylko niewielkie ich ilości i przechowywać je w lodówce. Istnieje jednak kilka naturalnych środków konserwujących, dzięki którym możesz znacznie wydłużyć trwałość produktów. Najprostsze w użyciu to alkohol (etanol) oraz sorbinian potasu.

Wysokoprocentowy alkohol ma silne działanie antybakteryjne i hamuje rozwój pleśni i drożdży. Zalecamy stosowanie ekologicznego spirytusu o zawartości alkoholu wynoszącej 95%. Alternatywnie można zastosować też inny alkohol, na przykład wódkę, o ile nie będziesz przeszkadzał ci jego zapach. Nie zalecamy stosowania skażonego alkoholu, ponieważ prawdopodobnie będzie on zawierał alergizujące substancje dodatkowe.

Aby wystąpiło działanie konserwujące, potrzeba przynajmniej dziesięcioprocentowego odsetka w fazie wodnej. Przy przepisach zawierających wyciągi roślinne zaleca się przynajmniej 15%. Dane te dotyczą spirytusu o stężeniu alkoholu wynoszącego 95%. W przypadku niższego stężenia ilość musi być odpowiednio wyższa. Wmieszaj alkohol do emulsji podczas stygnięcia.

Wskazówka: W niektórych warunkach alkohol jest krytycznie postrzegany jako składnik produktów pielęgnacyjnych do skóry, ponieważ może ją wysuszać. Jeśli jednak nie mamy szczególnie suchej skóry, nie musimy się tego obawiać, jeśli ilość alkoholu będzie mniejsza niż 20%

Połączenie alkoholu i **sorbinianiu sodu** może skutecznie hamować namnażanie pleśni i drożdży. Jest on dostępny w formie roztworu lub granulatu. Dzięki połączeniu granulatu z wodą destylowaną w stosunku 1:4 uzyskamy roztwór konserwujący.

Niezbędna ilość roztworu sorbinianiu sodu wynosi jeden procent fazy wodnej. Roztwór dodaje Sikę do gotowego produktu podczas jego stygnięcia.

Wskazówka: Hamowanie namnażania drobnoustrojów przebiega tylko przy poziomie pH wynoszącym 5 lub nieco mniej. Kiedy testujesz nowy przepis, przed przelaniem sprawdź wartość pH paskami testowymi (dostępnymi w aptece) i w razie potrzeby dodaj kilka kropli roztworu kwasu cytrynowego.

Często świeżo przygotowane produkty można konserwować przez **zamrażanie**, bez żadnych dodatków. W ten sposób można wydłużyć trwałość na przykład żelu aloesowego. Poleca się używać w tym celu kilku mniejszych pojemników zamiast jednego większego. Dzięki temu każdą porcję można zużyć w ciągu kilku dni.

W sklepach specjalistycznych można też nabyć specjalne substancje konserwujące do naturalnych kosmetyków, dzięki którym znacznie można wydłużyć trwałość samodzielnie wytwarzanych produktów. W naszych przepisach rezygnujemy jednak ze stosowania tych częściowo naturalnych, a częściowo syntetycznych substancji, ponieważ niepotrzebnie komplikują one przygotowanie kosmetyków oraz dlatego, że przy zastosowaniu wyżej wymienionych rad można w łatwy sposób wydłużyć trwałość kosmetyków.

🌐 smarticular.net/haltbarkeit-naturkosmetik

▶ Czy można stosować produkty spożywcze do pielęgnacji ciała?

Na pierwszy rzut oka wykorzystywanie produktów spożywczych do pielęgnacji skóry i włosów może wywoływać sprzeciw. Jednak mąka żytnia, oleje roślinne i inne produkty są jednocześnie bardziej

ekologiczne, a ich stosowanie bardziej etyczne niż w przypadku alternatyw – syntetycznych produktów pielęgnacyjnych z oleju ziemnego.

Według najnowszych danych około 11% ludzkości cierpi z powodu głodu – żyją więc w ciągłym stanie niedożywienia. Jednocześnie rolnictwo produkuje około 1/3 kalorii więcej niż jest to konieczne do nakarmienia całej ludzkości, a ta produkcja wciąż rośnie. Te liczby pokazują, że przyczyna głodu nie jest ogólny brak pożywienia, a jego niesprawiedliwy podział. Nikt nie będzie głodował, jeśli w naszym kraju będziemy myć włosy mąką żytnią lub octem jabłkowym.

Stosowanie regionalnych substancji, które odnawiają się w krótkim czasie, jest bardziej przyjazne dla środowiska i społeczeństwa niż sięganie po produkty konwencjonalne. W dużej części są one bowiem wytwarzane z oleju ziemnego, którego pozyskiwanie związane jest z poważnymi negatywnymi skutkami dla ekosystemu, a coraz większe ich wykorzystywanie prowadzi do coraz silniejszego uzależnienia, konfliktów i wojen. Sytuacja jeszcze się zaostrza, ponieważ produkcja oleju ziemnego jest coraz droższa, coraz bardziej szkodliwa dla środowiska i coraz bardziej niebezpieczna.

Każdy z nas swoim zachowaniem może przyczynić się do zmniejszenia uzależnienia od oleju oraz głodu na świecie. Nasz paragon jest naszą kartą do głosowania, a każdą zakupową decyzją wybieramy, które firmy, metody produkcji i standardy etyczne w społeczeństwie chcemy wspierać lub odrzucać. O wiele bardziej rozsądne jest ograniczanie konsumpcji importowanych produktów spożywczych, które często produkowane są w wątpliwych ekologicznie i etycznie warunkach, i zastąpienie ich regionalnymi produktami alternatywnymi.