

A top-down view of various natural cosmetic ingredients and products arranged on a light blue background. At the top, there are several jars of white cream, a green bar of soap, a pink rose, and green ferns. At the bottom, there are more jars of cream, a bottle of clear liquid, a bottle of yellow liquid, a pine cone, and more greenery and flowers.

JULIANE JÄGER

# NATURALNE KOSMETYKI

*proste i tanie przepisy*

Domowe kremy, mydła i maseczki,  
dzięki którym zachowasz zdrową skórę w naturalny sposób

**222**  
przepisy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

NATURALNE  
KOSMETYKI  
*proste i tanie przepisy*



---

JULIANE JÄGER

---

# NATURALNE KOSMETYKI

*proste i tanie przepisy*

Domowe kremy, mydła i maseczki, dzięki którym  
zachowasz zdrową skórę w naturalny sposób

222  
przepisy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Julia Szypulska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-622-0

Tytuł oryginału: *Naturkosmetik selber machen: 222 geniale Rezepte für DIY Kosmetik inkl. Gesichtsmasken, Salben, Cremes, Seifen, Zahnpasta uvm*

Copyright © 2021 by Eulogia Verlags GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI



<b>Przedmowa .....</b>	<b>17</b>
------------------------	-----------

## **KOSMETYKI NATURALNE – ZDROWY STYL**

<b>ŻYCIA .....</b>	<b>21</b>
Wiedząc, co jest w środku .....	26
Powrót do naturalności .....	31
Historia kosmetyków – powrót do korzeni .....	32
Kosmetyki naturalne – wolne od testów na zwierzętach .....	41

## **NARZĘDZIA PRACY W KOSMETYCE**

<b>NATURALNEJ .....</b>	<b>45</b>
Podstawowe składniki kosmetyków naturalnych .....	45
Narzędzia do produkcji kosmetyków naturalnych .....	51
Higiena .....	54
Okres ważności .....	56
Naturalne składniki o właściwościach konserwujących .....	59
Rozpoznaj przeterminowane kosmetyki naturalne ....	61

*222 przepisy*  
**NA WŁASNE KOSMETYKI NATURALNE**

<b>PIEŁĘGNACJA WŁOSÓW .....</b>	<b>65</b>
<b>Szampony w płynie .....</b>	<b>66</b>
Szampon rum i piwo z lawendą .....	66
Szampon rumiankowy .....	67
Szampon pokrzywowy .....	68
Szampon cytrusowo-oliwkowy .....	68
Szampon przeciwłupieżowy z kwiatu lipy .....	69
Szampon lawendowy z aloesem .....	70
Szampon z gliną z lawy wulkanicznej .....	71
Szampon lawendowo-koniakowy .....	71
Szampon z hibiskusa .....	72
Szampon z szalwią i rozmarynem .....	73
<b>Szampony w kostce .....</b>	<b>74</b>
Szampon brokułowy w kostce .....	75
Szampon różany w kostce .....	76
Szampon waniliowo-kakaowy w kostce .....	77
Szampon rumiankowy w kostce .....	78
Prosty szampon w kostce z olejem kokosowym .....	79
<b>Dygresja: Jak często należy myć włosy? .....</b>	<b>80</b>
<b>Suche szampony .....</b>	<b>82</b>
Suchy szampon w sprayu .....	84
Suchy szampon z drzewa cedrowego i rozmarynu .....	84
Suchy szampon z mąki ryżowej .....	85
Suchy szampon Healing Earth .....	86
<b>Odżywki .....</b>	<b>87</b>
Płukanka z mniszka lekarskiego .....	87
Odżywka ziołowa .....	88

Odżywka imbirowo-pomarańczowa (bez spłukiwania) .....	89
Odżywka z awokado i kokosem .....	90
Odżywka z miodem i lawendą .....	91
Octowa płukanka z szalwią .....	92
<b>Maski do włosów .....</b>	<b>93</b>
Kokosowa maska do włosów z mango .....	96
Maska do włosów z mlekiem i twarogiem .....	96
Maska do włosów z awokado i cytryną .....	97
Maska do włosów z pomarańczą i szalwią .....	98
Maska do włosów z orzechów włoskich i migdałów ..	99
Maska do włosów Healing Earth .....	100
Maseczka do włosów z miodem i imbirem .....	100
Migdałowo-bananowa kuracja do włosów .....	101
Tymiankowa maska do włosów .....	102
Zabieg na włosy z wodą ryżową .....	103
<b>Stylizacja włosów .....</b>	<b>104</b>
Pomada do włosów .....	104
Żel do włosów .....	105
Aloesowy spray do włosów .....	105
Spray Beach Waves .....	106
Naturalny lakier do włosów .....	107
Leave-In Spray .....	108
<b>Naturalna koloryzacja włosów .....</b>	<b>109</b>
Barwa ziołowa .....	109
Cytryna rozjaśniająca .....	110
Płukanka nagietkowa .....	111
Czerwony ziołowy odcień do włosów .....	112
Przyciemniający ziołowy odcień do włosów .....	113
Ciemny odcień włosów .....	114

<b>PIEŁGNACJA SKÓRY: TWARZ .....</b>	<b>115</b>
<b>Toniki do twarzy .....</b>	<b>115</b>
Tonik do twarzy z oczaru wirginijskiego z witaminą C .....	116
Tonik do twarzy z octu jabłkowego .....	117
Oczyszczająca pianka do twarzy .....	118
Hydrolat do twarzy .....	119
<b>Peelingi do twarzy .....</b>	<b>120</b>
Peeling lawendowy z płatkami owsianymi .....	120
Grejpfrutowy scrub cukrowy .....	121
Peeling miodowy z cynamonem .....	122
Peeling z olejkami z drzewa herbacianego .....	123
Peeling solny do twarzy .....	124
Peeling do twarzy z kminkiem .....	125
<b>Maseczki do twarzy .....</b>	<b>126</b>
Lawendowa maseczka .....	126
Maseczka miodowo-ryżowa .....	127
Maseczka z borówkami .....	127
Maseczka z awokado i banana .....	128
Maseczka z miodem i matcha .....	129
Maseczka bananowo-cynamonowa .....	129
Maseczka z olejkami z drzewa herbacianego .....	130
Maseczka błotna mokka .....	131
Maseczka z węglem aktywnym .....	132
Maska algowa .....	133
<b>Kremy do twarzy .....</b>	<b>134</b>
Krem z masłem shea .....	134
Krem przeciwzmarszczkowy .....	135
Migdałowe serum do twarzy .....	136
Krem nawilżający z dzikiej róży .....	137



Krem z rokitnika .....	138
Krem na noc .....	139
Krem z wiesiołka .....	140
Krem z mlekiem .....	141
<b>PIELĘGNACJA SKÓRY: CIAŁO .....</b>	<b>143</b>
<b>Mydła .....</b>	<b>143</b>
Mydło miodowe z efektem peelingu .....	145
Mydło kokosowe z awokado .....	145
Mydło z dziką różą .....	146
Mydło pomarańczowe .....	146
Mydło lawendowe .....	147
Czarne mydło z popiołem .....	148
Oliwkowe mydło z rozmarynem .....	148
Tropikalne mydło kokosowe .....	149
Mydło w płynie z migdałami .....	150
Mydło rumiankowe z drzewem herbacianym .....	151
Mydło kawowo-migdałowe .....	151
Mydło imbirowo-marchewkowe .....	152
Mydło waniliowe .....	153
Świąteczne mydło pomarańczowe z cynamonem .....	154
Mydło marmurkowe .....	155
<b>Żele pod prysznic .....</b>	<b>156</b>
Żel pod prysznic z olejkami migdałowym i z drzewa herbacianego .....	157
Żel pod prysznic ze świeżą miętą pieprzową .....	158
Rumiankowy żel pod prysznic z solą morską .....	158
Cytrynowy żel pod prysznic .....	159
Żel pod prysznic z granatu z olejkiem migdałowym ..	160
Żel pod prysznic z zielonym jabłkiem .....	161

Nagietkowy żel pod prysznic z miodem .....	162
Żel pod prysznic z szalwią .....	162
Żel pod prysznic z mleczkiem kokosowym .....	163
Lawendowo-oliwkowy żel pod prysznic .....	164
<b>Mała dygresja: Jak często powinniśmy brać prysznic? .....</b>	<b>165</b>
<b>Dodatki do kąpeli .....</b>	<b>167</b>
Ogórkowa kąpiel z miętą .....	167
Eteryczna sól do kąpeli .....	168
Dodatek do piany kąpielowej .....	169
Himalajska sól do kąpeli .....	170
Cytrynowa bomba do kąpeli .....	171
Ziołowe bomby pod prysznic .....	172
Gorzycowy dodatek do kąpeli .....	173
<b>Balsamy do ciała .....</b>	<b>174</b>
Krem nawilżający z mango .....	175
Cynamonowy balsam do ciała .....	176
Odświeżający balsam do ciała .....	177
Balsam z miodem i z oliwą z oliwek .....	178
Lekki letni balsam do ciała .....	179
Cytrynowy balsam do ciała .....	180
<b>Masła do ciała .....</b>	<b>181</b>
Miętowe masło do ciała z zieloną herbatą .....	181
Czekoladowe masło do ciała .....	182
Migdałowe masło do ciała .....	183
Odżywcze masło do ciała na zimę .....	183
Różane masło do ciała .....	184
Pomarańczowe masło do ciała .....	185
<b>Olejki do masażu .....</b>	<b>186</b>
Olejek z pestek winogron z grejpfrutem .....	187

Oliwkowo-arnikowy olejek do masażu .....	188
Olejek do masażu z bluszczu .....	189
Olejek jojoba z melisą .....	190
Olejek do masażu na zimno .....	191
Rozmarynowy olejek do masażu z mięta .....	192
<b>PIELĘGNACJA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ .....</b>	<b>193</b>
<b>Pasty do zębów .....</b>	<b>194</b>
Pasta do zębów z kurkumą .....	195
Erytrytolowa pasta do zębów .....	195
Pasta do zębów z węglem aktywnym .....	196
Kredowa pasta do zębów .....	197
Pasta do zębów z szałwii .....	198
Cytrynowa pasta do zębów .....	199
<b>Płyny do płukania jamy ustnej .....</b>	<b>200</b>
Płyn do płukania z oregano .....	200
Płyn do płukania z zieloną herbatą .....	201
Płyn do płukania z solą morską .....	201
Łagodny rumiankowy płyn do płukania .....	202
<b>PRODUKTY DO GOLENIA I DEPILACJI .....</b>	<b>203</b>
Krem do golenia z olejkiem z drzewa herbacianego .....	203
Nawilżający krem do golenia .....	204
Migdałowy krem do golenia .....	205
Aloesowa pianka do golenia .....	206
Podstawowy przepis na mydło do golenia .....	207
Mydło do golenia z miodem i piwem .....	208
Odżywczy olejek do golenia .....	209
Wosk cukrowy .....	210

Żel do golenia .....	211
Krem do golenia na szybko .....	212
<b>PIELĘGNACJA DŁONI .....</b>	<b>213</b>
<b>Kremy do rąk .....</b>	<b>213</b>
Krem do rąk z pomarańczą .....	213
Krem do rąk z masłem shea .....	214
Ziołowy krem do rąk .....	215
Miodowy krem do rąk .....	216
Krem do rąk z granatem .....	216
Różany krem do rąk na szybko .....	217
<b>Peelingi do rąk .....</b>	<b>218</b>
Oczyszczający peeling do rąk .....	218
Peeling do rąk z soli morskiej .....	218
Kawowy peeling .....	219
Cytrynowy scrub cukrowy .....	220
Truskawkowy peeling do rąk .....	221
<b>Pielęgnacja paznokci .....</b>	<b>222</b>
Miodowy krem do skórek .....	222
Olejek do paznokci z cytrynowym połyskiem .....	223
Olejek do pielęgnacji paznokci .....	224
<b>PIELĘGNACJA STÓP .....</b>	<b>225</b>
Krem do stóp z lawendą .....	225
Miętowy krem do stóp .....	226
Maść do stóp z awokado .....	227
Rozgrzewający krem do stóp .....	228
Magnezowy peeling do stóp .....	229
Rumiankowy peeling do stóp .....	230

Imbirowy peeling do stóp .....	231
Kąpiel kwiatowa dla stóp .....	232
Detoksykacyjna kąpiel dla stóp .....	233
Puder zapachowy .....	234
<b>DEZODORANTY .....</b>	<b>235</b>
Dezodorant w sztyfcie z olejkim z drzewa herbacianego .....	235
Dezodorant w sztyfcie o zapachu pomarańczowym .....	236
Dezodorant w sztyfcie z lawendą .....	237
Dezodorant w sztyfcie z szalwią .....	238
Dezodorant w sztyfcie z olejem jojoba .....	239
Dezodorant w sprayu z wodą różaną .....	240
Dezodorant w sprayu z kwiatem lipy .....	241
Dezodorant w kremie z masłem shea .....	242
Waniliowy dezodorant w sprayu .....	243
Kokosowy dezodorant w kremie .....	244
<b>PERFUMY .....</b>	<b>245</b>
Perfumy różano-jaśminowe .....	245
Perfumy z nutami drzewnymi .....	246
Perfumy lawendowo-cytrynowe .....	246
Perfumy waniliowe .....	247
Perfumy lawendowo-cytrynowe .....	247
Perfumy z bzu .....	248
Perfumy liliowo-różane .....	248
Perfumy fiołkowe .....	249
Perfumy z drzewa sandałowego z migdałami .....	249
Perfumy w kostce .....	250

<b>KOSMETYKI DO MAKIJAŻU .....</b>	<b>251</b>
Błyszczak do ust z masłem shea .....	251
Truskawkowy błyszczak do ust .....	252
Naturalny rozświetlacz i korektor .....	253
Podkład w płynie .....	254
Puder .....	255
Cień do powiek .....	255
Eyeliner .....	256
Tusz do rzęs .....	257
Cień do brwi .....	258
Róż .....	259
Bronzer .....	259
Środek do demakijażu .....	260
<b>MAŚCI LECZNICZE .....</b>	<b>261</b>
Maść z mniszka lekarskiego .....	261
Krem miętowy .....	262
Maść na opryszczkę .....	263
Serum z witaminą C .....	264
Maść na mięśnie .....	265
Maść rumiankowa .....	266
Maść ze stokrotek .....	267
Chłodzący balsam do stosowania w czasie przeziębienia/infekcji .....	268
Maść lawendowa .....	269
Maść z nagietka .....	270
<b>OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA .....</b>	<b>271</b>
<b>Kremy do opalania .....</b>	<b>271</b>
Krem przeciwsłoneczny do twarzy .....	271

## SPIS TREŚCI

Wodoodporny krem do opalania z filtrem SPF .....	272
Balsam z filtrem przeciwsłonecznym .....	273
<b>Po słońcu .....</b>	<b>274</b>
Żel przeciw oparzeniom słonecznym .....	274
Aloe Vera Aftersun .....	275
<b>ZAPACHY DO POMIESZCZEŃ .....</b>	<b>277</b>
Good Morning Room Spray .....	277
Dyfuzor waniliowo-jaśminowy .....	278
Odświeżacz powietrza .....	278
Odświeżacz powietrza cytrynowo-cynamonowy .....	279
Saszetka o zapachu lawendy .....	280
Saszetka o zapachu płatków róży .....	280
<b>Słowo końcowe .....</b>	<b>281</b>
<b>Zastrzeżenia .....</b>	<b>283</b>
<b>Słowniczek nieznanymi składników .....</b>	<b>285</b>





# PRZEDMOWA



**P**rodukcja kosmetyków rośnie i rośnie, nie bez powodu – w końcu kto nie chce mieć bielszych zębów, piękniejszej cery czy jedwabistych, lśniących włosów? Jednak niewielu konsumentów bierze pod uwagę, że nowa pasta szoruje nasze zęby chemikaliami i mikroplastikiem – przecież dziewięciu na dziesięciu dentystów polecało w reklamach nową ultrawybielającą pastę! Według statystyk człowiek codziennie używa średnio dziesięciu różnych produktów kosmetycznych do pielęgnacji. Szampon, żel pod prysznic, odżywka, krem do twarzy, pasta do zębów, a nawet lakier do włosów są często częścią codziennej rutyny pielęgnacyjnej, nie wspominając o makijażu. Ale faktem jest, że przeciętny konsument rozciera do 130 różnych toksyn na swojej skórze i włosach, a nawet w ustach, za pomocą swoich dziesięciu produktów kosmetycznych dziennie, i że bardzo niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę. Przerażające jest to, że te same toksyny nie pozostają oczywiście na powierzchni naszego ciała, ale mogą być wchłaniane, np. przez skórę, aż do krwiobiegu.

Produkcja opakowań plastikowych kwitnie również w branży kosmetycznej, w końcu to prosty i tani sposób na zapakowanie

poszczególnych produktów i nadanie im ładnego wyglądu. O ile plastikowe słomki i torby foliowe są dziś na szczęście coraz mniej popularne, o tyle ten trend najwyraźniej nie dotarł jeszcze do szamponów, past do zębów i pozostałych produktów. Przemysł kosmetyczny jest więc również źródłem ogromnej góry plastikowych odpadów, które musimy dziś nazywać własnymi. Według *Atlasu tworzyw sztucznych* Fundacji Heinricha Bölla od 1950 roku na świecie wyprodukowano ponad 8,3 miliarda ton tworzyw sztucznych. Opakowanie twojego szamponu, żelu pod prysznic lub mydła w płynie za kilka tygodni stanie się częścią tej ogromnej góry plastiku.

Pójdźmy o krok dalej i przyjrzyjmy się peelingom, pudrom mieniącym się i szminkom. Jak uzyskać ten dodatkowy blask na policzkach lub brokat na ustach? Smutna odpowiedź brzmi: mikroplastik. Według definicji są to plastikowe elementy, które są mniejsze niż pięć milimetrów. Taki mikroplastik może powstać, gdy np. butelka po szamponie wietrzeje i rozpada się. Ale miniplastik jest również celowo używany do wybielania zębów w paście do zębów lub do usuwania martwego naskórka za pomocą peelingu. Nawet jeśli są to „tylko” bardzo małe cząsteczki plastiku, zasięgi mikroplastiku są ogromne! Nie dość, że szkodzi naszemu zdrowiu, to jeszcze trafia w dużych stężeniach do morza, gdzie jest wchłaniany przez ryby, które w końcu znów mogą trafić do naszych żołądków, a więc ma potencjał, by wyrządzić jeszcze więcej szkód. Każdy, kto przyjrzy się bliżej nowoczesnym produktom kosmetycznym i ich wątpliwym składnikom oraz opakowaniom, zazwyczaj automatycznie dochodzi do następującego wniosku: musi być jakiś inny sposób!

Plastik w formie, jaką znamy dzisiaj, jest znany od stosunkowo niedawna, a mianowicie dopiero od 1950 roku. Fakt ten niekoniecznie stawia w lepszym świetle ogromną ilość plastikowych

odpadów na świecie. Pokazuje nam jednak, że przed 1950 rokiem ludzie żyli, nie używając plastiku. Również stosowanie chemii nie jest jeszcze zbyt długo standardem w przemyśle kosmetycznym. Czy zatem w przeszłości ludzie byli nieokrzesani i nie dbali o swój wygląd? Oczywiście, że nie. Ale zamiast mydlić włosy silikonem czy myć zęby plastikiem, używali naturalnych środków pielęgnacyjnych – w skrócie: kosmetyków naturalnych. Ta książka pokazuje, jak od teraz możesz wykreślić wycieczkę do drogerii ze swojej listy rzeczy do zrobienia, bo wszystko, co tam kupisz, możesz też po prostu zrobić sama. Dowiesz się, jak zrobić własny szampon, pastę do zębów i tym podobne produkty bez chemii i plastiku – całkowicie naturalne – i w ten sposób nie tylko chronić środowisko, ale także siebie i swój portfel. Na kolejnych stronach dowiesz się, czym są kosmetyki naturalne i czym różnią się od konwencjonalnych produktów kosmetycznych. Ponadto znajdziesz ponad 200 przepisów i instrukcji na wykonanie własnych kosmetyków naturalnych. Nie musisz być chemikiem ani kosmetyczką, bo tak jak skomplikowanie brzmią składniki na opakowaniu żelu do mycia, tak łatwo jest zrobić własny naturalny kosmetyk w postaci żelu pod prysznic. Pożegnaj się więc z chemią i plastikiem i poczuj się zadbana od stóp do głów w naturalny sposób!



# KOSMETYKI NATURALNE – ZDROWY STYL ŻYCIA



*C*zy wiesz, co znajduje się w twoim kremie lub dlaczego twój róż jest taki błyszczący? Może warto, żebyś zajrzała na tył opakowania tych produktów. Ale często nie warto, bo żeby zrozumieć wszystkie specjalistyczne terminy, musielibyśmy ukończyć studia z chemii. Co więc dokładnie wmasowujesz w swoją skórę każdego dnia lub jakich składników używasz do mycia zębów?

Jak już zdążyłaś przeczytać, w składach (w skrócie INCI) produktów kosmetycznych można znaleźć wiele. Są to nie tylko „dobre” substancje, które mają pomóc naszej urodzie, ale często także mikroplastik, silikon, parabeny, substancje zapachowe i wiele innych składników, których normalnie nie nałożylibyśmy na nasze powieki, włosy czy usta. O ile ekologiczny zwrot widać zwłaszcza w żywieniu, gdzie coraz więcej osób decyduje się na zrównoważoną, organiczną i regionalną żywność lub eliminuje z jadłospisu produkty pochodzenia zwierzęcego, o tyle takiego zwrotu nie widać jeszcze w przemyśle kosmetycznym. Tutaj nadal kupujemy plastik, polegamy na egzotycznych składnikach z innych krajów

lub dostarczamy naszym ciałom chemikalia. Jeśli robisz własne mydło lub używasz pasty do zębów domowej roboty, szybko narażasz się na ryzyko otrzymania etykiety „eko”. Pytanie brzmi jednak: czy bycie „eko”, czyli osobą świadomą ekologicznie, jest takie złe?

Poniższe pięć punktów pokaże ci przewagę kosmetyków naturalnych nad tradycyjnymi kosmetykami i udowodni, że nawet za pomocą naturalnych środków możesz osiągnąć promienny uśmiech i zadbane włosy, a tym samym na pierwszy rzut oka nie będziesz postrzegany jako „eko” – nawet jeśli twoje serce bije dla naturalnego stylu życia i ochrony środowiska!

### **Zaleta numer jeden: kosmetyki naturalne nie szkodzą zdrowiu**

Co to było znowu za 130 toksyn, które przeciętny konsument codziennie wciera w swoje ciało poprzez szampon, balsam do ciała i dezodorant? Konsumentom produktów kosmetycznych często trudno jest zrozumieć, co tak naprawdę znajduje się w słoikach i tubkach. Nawet w produktach kosmetycznych dla niemowląt można znaleźć substancje takie jak PEG-i i oleje mineralne, które podejrzewa się o działanie rakotwórcze.

Jeśli więc zamiast tego wybierzesz kosmetyki naturalne, wiesz dokładnie, co podajesz swojemu ciału i skąd pochodzi każdy składnik. Tak jak uważasz na to, co jesz, powinnaś zawsze wiedzieć, co nakładasz lub wcierasz, kiedy „karmisz” swoją skórę i włosy.

## **Zaletą numer dwa: kosmetyki naturalne nie zanieczyszczają środowiska**

Jeśli zajrzysz pod prysznic lub otworzysz szafkę łazienkową, zauważysz, że wiele małych i dużych produktów codziennego użytku jest zwykle zapakowanych w plastik lub metal. To właśnie ten plastik ląduje w żółtym koszu po zużyciu produktu, a konsument wychodzi i kupuje nowy plastik z nową zawartością. Ten ciągły cykl jest częściowo przyczyną ogromnej ilości odpadów plastikowych, z którymi mamy do czynienia. Nie tylko to, ale również mikroplastik pochodzący z wielu produktów kosmetycznych jest niezwykle szkodliwy dla środowiska, o czym już czytałaś. Powodem tego jest to, że cząsteczki mikroplastiku są bardzo małe – zbyt małe, aby mogły być odfiltrowane przez oczyszczalnie ścieków, do których spływają ścieki po wzięciu prysznica lub umyciu rąk. Oznacza to, że każdy prysznic z produktami kosmetycznymi zawierającymi mikroplastik sprawia, że pewna ilość plastiku trafia do naszych oceanów. Każdy, kto myśli, że nie ma to żadnych konsekwencji dla przeciętnego konsumenta, jest w błędzie. Małe cząsteczki wiążą ze sobą toksyny, jak np. gąbki, a rozkładają się bardzo powoli. Konsekwencją tego jest nie „tylko” to, że 135 000 ssaków morskich i milion ptaków morskich umiera co roku z powodu mikroplastiku i tworzyw sztucznych, ale także to, że my, ludzie, połykamy szkodliwe substancje poprzez spożywanie jadalnych ryb czy owoców morza – zjadamy śmieci, które sami wyprodukowaliśmy i wyrzuciliśmy.

Kto sam wytwarza kosmetyki naturalne, oprócz wielu innych korzyści, ma także tę jedną, która wiąże się z pozytywnym wpływem na środowisko: nie używa już plastiku jednorazowego użytku. Robiąc własne kremy, szampony i tym podobne, możesz je

przełożyć do własnych słoików i pojemniczków, które mogą być używane wielokrotnie – wypowiedz wojnę plastikowi w łazience!

## **Zaleta numer trzy: kosmetyki naturalne zapewniają naturalne piękno**

Być może słyszałaś, że choć silikon w szamponach sprawiają, że włosy łatwo się rozczesują, są lśniąco i gładkie, to na dłuższą metę je niszczą i sprawiają, że nie są tak zdrowe, jak mogłyby być. Dobrze znany balsam do ust również niesie ze sobą swego rodzaju czynnik uzależnienia, ponieważ zwykle jest produkowany na bazie parafin. Podczas gdy te sprawiają, że nasze usta są znowu miękkie i elastyczne, są również powodem, że wrażliwa skóra szybciej się wysusza, co oznacza konieczność ponownego użycia balsamu. Czujemy się czyściej, gdy pasta do zębów lub szampon bardzo się pieni, co zawsze widzimy w reklamach. Taka wielka czapa piany na głowie też bardziej szkodzi włosom niż je pielęgnuje, bo: wszystko, co się dużo pieni, zwykle bardzo wysusza, bo nawet ostatnia ochronna warstwa sebum na skórze głowy zostaje zeskrobana. Jak więc widzisz, nie wszystko złoto, co się świeci. Dlatego o wiele ważniejsze jest, aby wiedzieć, czego naprawdę potrzebują twoja skóra, zęby i włosy, aby były zdrowe i zadbane. Aby zaspokoić te potrzeby, nie musisz używać chemikaliów ani wysoce złożonych formuł – twoja skóra, włosy i całe ciało podziękują ci w dalszej perspektywie, jeśli będziesz używać coraz więcej naturalnych kosmetyków – nawet jeśli może to oznaczać dla ciebie zmianę.



## **Zaleta numer cztery: kosmetyki naturalne nie zawierają chemicznych substancji zapachowych**

Nierzadko na opakowaniach konwencjonalnych kosmetyków można zobaczyć ostrzeżenia o reakcjach alergicznych. Zwłaszcza chemiczne substancje zapachowe mogą powodować zaczerwienienia, obrzęki lub inne problemy skórne. Z kolei kosmetyki naturalne działają całkowicie bez chemicznych dodatków i substancji zapachowych. Oczywiście nie oznacza to automatycznie, że naturalne składniki nie mogą szkodzić – na przykład krzemionka dobrze sprawdza się jako maseczka do twarzy. Jednak wmasowana we włosy bardzo szybko wysusza kręcone. Olejek z drzewa herbacianego również ma pewien potencjał alergizujący i może wysuszać skórę. Wielką zaletą naturalnych produktów kosmetycznych jest natomiast to, że zawsze dokładnie wiesz, co się w nich znajduje. Oznacza to, że już na wstępie wyklucasz wszystkie substancje, na które można ewentualnie zareagować alergicznie i nie trzeba szukać tłumacza, aby zrozumieć, z czego składa się dany produkt, jak ma to miejsce w przypadku konwencjonalnych kosmetyków.

## **Zaleta numer pięć: naturalne kosmetyki możesz zrobić sama**

Jest to chyba jedna z największych zalet, bo czy można sobie wyobrazić bardziej praktyczne rozwiązanie niż po prostu zrobienie własnych produktów kosmetycznych? Jak dowiesz się w kolejnych rozdziałach, nie potrzebujesz ani skomplikowanego sprzętu, ani specjalistycznej wiedzy. Nawet laboratorium nie jest konieczne do produkcji kosmetyków naturalnych – bez problemu możesz zrobić szampon, odżywkę i inne kosmetyki w kuchni. Na marginesie: jeśli samodzielnie wykonujesz kosmetyki z naturalnych składników, nie tylko chronisz

środowisko i własne zdrowie, ale także oszczędzasz pieniądze. Każdy, kto kiedykolwiek przyjrzał się bliżej cenom kremów przeciwstarzeniowych lub profesjonalnych szamponów, wie, jak szybko jeden czy drugi banknot 100 zł może wylądować w kasie drogerii. Za to robienie własnych naturalnych kosmetyków wcale nie jest drogie!

## WIEDZĄC, CO JEST W ŚRODKU

Czy kiedykolwiek patrzyłaś na składniki swojego kremu nawilżającego? Jeśli tak, to czy wiesz, co oznaczają takie określenia jak: wosk mikrokrystaliczny, ftalan dibutyłu, kamfora metylobenzylidenu czy chlorek glinu? Producenci konwencjonalnych kosmetyków obiecują konsumentom absolutnie luksusowe doznania podczas stosowania produktów, znakomite efekty – ale jakimi środkami osiąga się takie rezultaty? W większości przypadków nie mamy pojęcia, z czego składa się ten czy inny produkt kosmetyczny. Nikt nie czyta wielu obco brzmiących, napisanych małym drukiem określeń z tyłu butelki szamponu czy kremu nawilżającego, pomijając fakt, że każdy nie-chemik niekoniecznie zrozumie, co oznaczają określenia, które nie zawsze potrafimy nawet wymówić. Aby przybliżyć ci, co tak naprawdę znajduje się w składzie konwencjonalnych kosmetyków, poniżej znajdziesz 10 najbardziej szkodliwych składników z rynku drogeryjnego:

### Sole glinu

*Nazwa INCI: Alumina, Aluminium Chloride, Aluminium Stearate, Aluminium Powder, CI77000*

Sole glinu znajdują się głównie w dezodorantach. Tutaj mają mieć działanie antyperspiracyjne, czyli zapobiegają powstawaniu wilgoci

pod pachami. Jednak te sole aluminium są wchłaniane przez skórę i podejrzewa się je o sprzyjanie rozwojowi raka piersi i choroby Alzheimera. Tymczasem jednak w składach coraz większej ilości dezodorantów można przeczytać, że są one wolne od soli aluminium.

## **Benzofenon**

*Nazwa INCI: butyl methoxydibenzoylmethane oxybenzone, 4-methylbenzylidene camphor, benzophenone-1 do 4*

Benzofenony są stosowane jako chemiczne filtry UV, dlatego można je znaleźć w kremach do opalania i produktach do pielęgnacji skóry. Składnik ten wraz ze swoimi pochodnymi ma działanie alergizujące, dlatego nie jest zalecany dla osób o wrażliwej skórze. Ponadto uważa się, że benzofenony wpływają na pracę układu hormonalnego oraz sprzyjają rozwojowi nowotworów.

## **Formaldehyd**

*Nazwa INCI: Triclosan, Sodium Hydroxymethylglycinate, Hexamidine Diisethionate, 2-Bromo-2-Nitropropane-1, 3-Diol, Quarternium-15*

Formaldehyd jest stosowany w konwencjonalnych kosmetykach jako środek konserwujący. W rzeczywistości jednak składnik ten uszkadza florę bakteryjną skóry i podrażnia ją, w związku z tym coraz mniej producentów rezygnuje ze stosowania formaldehydu (w momencie przekroczenia stężenia 0,05% w produkcie końcowym musi to być teraz oznakowane).

## Oleje mineralne, syntetyczna gliceryna i parafiny

*Nazwa INCI: Mineral Oil, Petrolatum, Paraffinum, Liquidum, Paraffinum Subliquidum, Cera Microcristallina, Microcrystalline Wax, Ozokerite, Ceresin, Vaseline*

Konwencjonalne składniki kosmetyczne na bazie oleju mineralnego można znaleźć w wielu produktach, takich jak balsamy, olejki, preparaty do pielęgnacji włosów czy kremy, ponieważ produkcja z ich wykorzystaniem jest tania. Jednak komponenty na bazie oleju mineralnego zalegają na skórze i zatykają pory, przez co składniki odżywcze nie mogą wykonywać swojego zadania. Ponadto substancje na bazie olejów mineralnych są szkodliwe dla środowiska, ponieważ nie mogą być degradowane, a tym samym odkładają się w środowisku i szkodzą zbiornikom wodnym.

## Parabeny

*Nazwa INCI: propylparaben, butylparaben, metylparaben, etylparaben, izobutylparaben, izopropylparaben*

Parabeny mają działanie antybakteryjne i grzybobójcze, dlatego często są stosowane jako konserwanty w konwencjonalnych kosmetykach. Parabeny mogą jednak kumulować się w organizmie, co jest problematyczne, ponieważ podejrzewa się, że składnik ten wpływa na pracę układu hormonalnego oraz sprzyja rozwojowi nowotworów.

## **Ftalany**

*Nazwa INCI: ftalan dietylu, ftalan dietyloheksylu, ftalan di-nbutylu (DBP)*

Aby krem do skóry rzeczywiście miał kremową konsystencję, w konwencjonalnych kosmetykach stosuje się środki zmiękczające, takie jak ftalany. Ponieważ jednak składnik ten jest rozpuszczalny w wodzie i tłuszczach, może być wchłaniany przez skórę i na przykład powodować zachwianie równowagi trzustki lub sprzyjać rozwojowi otyłości i cukrzycy. Ponadto uważa się, że ftalany mają silny wpływ na pracę układu hormonalnego u mężczyzn oraz ich płodność.

## **Emolienty**

*Nazwa INCI: Glikol Propylenowy, 1,2-Propanediol, 1,2-Dihydroxypropane, Methyl Ethyl Glycol (MEG), Methylethylene Glycol*

Emolienty są stosowane w konwencjonalnych kosmetykach i maściach leczniczych i działają jak rodzaj humektanta\*. Dzięki temu krem zachowuje elastyczność i trwałość przez długi czas. Jednak te same emolienty mogą powodować reakcje alergiczne i podrażnienia skóry oraz uszkadzać nerki i wątrobę.

## **Emulgatory**

*Nazwa INCI: PEG, PPG, Ceteareth-8, glikol polietylenowy*

Gdy krem składa się tylko z wody i oleju, należy zastosować emulgator, aby oba składniki związały się ze sobą i powstała kremowa

---

\* Substancji, która wiąże cząsteczki wody (przyp. red.).

konsystencja. W konwencjonalnych kosmetykach często pracuje się z PEG-ami, które nie tylko łączą składniki danego produktu, ale także sprawiają, że funkcja barierowa skóry zostaje zaburzona. W efekcie zanieczyszczenia i toksyny z otoczenia łatwiej dostają się do skóry.

## **Silikony**

*Nazwa INCI: Dimethicone, Trimethicone, Methicone, Amodimethicone, Polysiloxane*

Silikony stosowane są w celu ułatwienia aplikacji i rozprowadzenia danego produktu. Ponadto sprawiają, że skóra i włosy są miękkie, i symulują efekt kondycjonowania. W rzeczywistości jednak silikony to płynne tworzywa sztuczne z laboratorium chemicznego, które tworzą szczelną warstwę wokół każdego pojedynczego włosa. Oznacza to, że składniki odżywcze nie mogą być dłużej wchłaniane i zarówno skóra, jak i włosy wysychają. Jeśli używasz na przykład szamponów z silikonami, będziesz mieć problemy podczas farbowania włosów, ponieważ bariera silikonowa utrudnia włosom wchłanianie koloru.

## **Surfaktanty/tensydy**

*Nazwa INCI: Sodium Lauryl Sulphate, Sodium Laureth Sulphate, Ammonium Lau-ryl Sulphate, Sodium Myreth Sulphate*

Każdy szampon, każdy żel pod prysznic i każde mydło, które ma się dobrze pienić, potrzebuje surfaktantów. W konwencjonalnych kosmetykach są to agresywne substancje myjące i środki pieniące, które nie nadają się dla osób o wrażliwej skórze. Powodem jest to, że chemiczne surfaktanty mogą podrażniać i wysuszać skórę oraz błony śluzowe.

## POWRÓT DO NATURALNOŚCI

Jak dokładnie wygląda sytuacja z kosmetykami naturalnymi? W ostatnim czasie na półki supermarketów czy drogerii, obok tych konwencjonalnych, trafia coraz więcej naturalnych produktów. Tak naprawdę w prawdziwych kosmetykach naturalnych dozwolone są tylko takie składniki, które mogą wrócić do naturalnego cyklu i które nie zanieczyszczają na długo środowiska. Oznacza to jednocześnie, że nie ma w nich żadnych chemikaliów i substancji, których nasz organizm nie zna, ponieważ nie są pochodzenia naturalnego. Jeśli uważnie przeczytałeś ten rozdział, możesz się zastanawiać, dlaczego kosmetyki konwencjonalne są nadal dozwolone i cieszą się tak dużym zainteresowaniem. Kto chciałby uszkodzić sobie trzustkę lub mieć zwiększone ryzyko zachorowania na raka tylko dlatego, że to musi być ten jeden – drogi – krem? Powodem, dla którego kosmetyki naturalne nie przyjęły się jeszcze wszędzie i tylko wydają się powoli nabierać rozpędu, są prawdopodobnie ich „wady”. Takie „wady” dotyczą głównie łatwości użytkowania. Oznacza to, że dezodoranty wyprodukowane z naturalnych składników mogą wymagać nakładania drugi raz w ciągu dnia lub że szampon producenta kosmetyków naturalnych nie pieni się tak przyjemnie, jak to widać w reklamach konwencjonalnych szamponów. Również okres przydatności do użycia kosmetyków naturalnych często nie jest tak długi jak w przypadku kosmetyków produkowanych przemysłowo. To są właśnie te aspekty, na które najprawdopodobniej zwrócisz uwagę podczas tworzenia i testowania własnych kosmetyków naturalnych. Jak już wspomniano, stosowanie kosmetyków naturalnych, zwłaszcza codzienne, wymaga pewnego przestawienia się i dostosowania się do nowych doznań związanych z ich używaniem. Jeśli jednak koniecznie

## SZAMPONY W PŁYNIĘ

### → Szampon rum i piwo z lawendą ←

*Do włosów normalnych*

#### **Składniki:**

- ~ 5 kropli olejku eterycznego z lawendy
- ~ 1 żółtko
- ~ 1 łyżka rumu
- ~ 1 shot jasnego piwa

#### **Przygotowanie:**

1. Oddziel żółtko od białka i wymieszaj żółtko z piwem.
2. Następnie dodaj rum oraz olejek lawendowy i dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
3. Szampon przelej do odpowiedniego pojemnika.
4. Namocz włosy i nałóż niewielką ilość szamponu. Pozostaw szampon na włosach przez krótki czas, a następnie dokładnie spłucz.





## → Szampon rumiankowy ←

Do włosów normalnych

### **Składniki:**

- ~ 250 g herbaty rumiankowej
- ~ 10 g mydła naturalnego

### **Przygotowanie:**

1. Mydło naturalne zetrzyj drobno na tarce.
2. Zalej wrzątkiem herbatę z rumianku i pozwól jej krótko zaparzyć się.
3. Podgrzej herbatę rumiankową w odpowiednim pojemniku.
4. Do herbaty rumiankowej wsyp wiórki mydlane i mieszaj do całkowitego rozpuszczenia mydła.
5. Pozostaw gotowy szampon do ostygnięcia i przelej go do odpowiedniego pojemnika.
6. Szampon przechowuj w chłodnym miejscu, a przed użyciem dokładnie wstrząśnij.



## → *Maska do włosów Healing Earth* ←

*Do włosów przetłuszczających się*

### **Składniki:**

- ~ ziemia lecznicza
- ~ woda

### **Przygotowanie:**

1. Umieść ziemię leczniczą w odpowiednim pojemniku i dodaj wodę, mieszając, aż uzyskasz konsystencję do smarowania.
2. Nagrzej ręcznik i umyj włosy. Następnie przeczesz włosy grzebieniem.
3. Rozprowadź maskę na włosach równomiernie i zawiń je w ciepły ręcznik.
4. Maskę do włosów pozostaw na 30 minut, a następnie dokładnie spłucz.

## → *Maseczka do włosów z miodem i imbirem* ←

*Do włosów zniszczonych*

### **Składniki:**

- ~ 5 kropli olejku eterycznego z imbiru
- ~ 1 jajko
- ~ 1 łyżka soku z cytryny
- ~ 1 łyżka oleju z orzechów włoskich
- ~ 1 łyżeczka miodu
- ~ 1 łyżka oleju z krokosza barwierskiego

**Przygotowanie:**

1. W odpowiednim naczyniu ubij jajko z olejem z krokosza barwierskiego i olejem z orzechów włoskich.
2. Następnie dodaj sok z cytryny oraz miód i wymieszaj wszystkie składniki.
3. Na koniec dodaj olejek imbirowy i ponownie mieszaj.
4. Nagrzej ręcznik i dokładnie rozczesz świeżo umyte włosy.
5. Maskę rozprowadź na włosach i krótko wmasuj na ich długości.
6. Owiń włosy ciepłym ręcznikiem i pozostaw maskę na 30 minut.
7. Następnie dokładnie spłucz.

→ *Migdałowo-bananowa kuracja do włosów* ←

*Do włosów zniszczonych*

**Składniki:**

- ~ 1 banan
- ~ kilka kropli olejku migdałowego

**Przygotowanie:**

1. Obierz banana i rozgnieć go na miazgę w misce za pomocą widelca.
2. Dodaj olejek migdałowy i mieszaj z masą bananową.
3. Nagrzej ręcznik i przeczesz świeżo umyte włosy.
4. Bananową maskę do włosów rozprowadź równomiernie na włosach i owiń je ciepłym ręcznikiem.
5. Pozostaw maseczkę na 30 minut, a następnie dokładnie spłucz.

## PO SŁOŃCU

### ⇒ Żel przeciw oparzeniom słonecznym ⇐

#### **Składniki:**

- ~ 15 kropli Biokons Plus (naturalny środek konserwujący na bazie alkoholu fenetylowego)
- ~ 70 ml wody destylowanej
- ~ 2 g gumy ksantanowej
- ~ 40 ml żelu aloesowego
- ~ 20 kropli D-pantenolu

#### **Przygotowanie:**

1. Żel aloesowy wymieszaj z wodą, D-pantenolem i kroplami Biokons.
2. Zmiksuj masę za pomocą blendera ręcznego i stopniowo dodawaj gumę ksantanową.
3. Mieszaj masę aż do uzyskania żelowej konsystencji.
4. Przelej żel do odpowiedniego pojemnika i przechowuj w lodówce.



## → *Aloe Vera Aftersun* ←

### **Składniki:**

- ~ 15 kropli Biokons Plus
- ~ 50 ml wody destylowanej
- ~ 2 g gumy ksantanowej
- ~ 50 ml żelu aloesowego
- ~ 5 kropli olejku eterycznego z lawendy
- ~ 15 kropli bisabololu

### **Przygotowanie:**

1. W misce wymieszaj biokonserwanty z wodą, żelem aloesowym, bisabololem i olejkiem eterycznym z lawendy.
2. Zmiksuj masę za pomocą blendera ręcznego i stopniowo dodawaj gumę ksantanową.
3. Mieszaj, aż uzyskasz żelową konsystencję i przelej żel po opalaniu do odpowiedniego pojemnika. Przechowuj go w lodówce.





**Juliane Jäger** przez lata stosowała kosmetyki z drogerii, ale jej skóra i włosy cierpiały z powodu szkodliwych dodatków. Dlatego zaczęła poszukiwać zdrowszej alternatywy. Aby obniżyć koszty naturalnej pielęgnacji skóry i włosów, zaczęła przygotowywać kosmetyki sama. Zebrała wiele przepisów i wskazówek. Najlepsze znajdziesz w tej książce!

**Lawendowy szampon z aloesem**  
**Grejpfrutowy scrub cukrowy**  
**Maseczka błotna mokka**  
**Mydło kokosowe z awokado**

**Żel pod prysznic z jabłkiem**  
**Ogórkowa kąpiel z miętą**  
**Czekoladowe masło do ciała**  
**Pasta do zębów z kurkumą**

Skończ z urodowymi eksperymentami i poszukiwaniem odpowiednich produktów! Daj skórze odpocząć od sztucznych dodatków! Jeśli w codziennej pielęgnacji zależy ci na naturalnych i prostych składnikach, sięgnij po tę książkę. Przekonasz się, jak wiele wywołujących podrażnienia składników można łatwo zastąpić naturalnymi komponentami. Autorka pokaże ci, jak samodzielnie tworzyć kosmetyki i cieszyć się zdrową skórą oraz włosami.

### **W tym praktycznym poradniku znajdziesz:**

- 222 proste przepisy na szampony, maski, kremy, peelingi, żele pod prysznic, pasty do zębów, kremy do golenia, a nawet ziołowe bomby do kąpieli, błyszczki do ust czy tusz do rzęs,
- listę narzędzi przydanych do tworzenia kosmetyków naturalnych,
- dokładne omówienie składników wraz z objaśnieniem ich pochodzenia i działania,
- szczegółowe receptury i instrukcje wykonania.

**Rób naturalne kosmetyki, a twoja skóra, włosy...  
i portfel ci się odwdzięczą!**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-622-0

