



MICHAELA SUCHÁ

ZELENÁ KOSMETIKA

OD FINALISTKY SOUTĚŽE
BLOGGERKA ROKU 2016

 **PRESS**

Zelená kosmetika

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Michaela Suchá
Zelená kosmetika – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

MICHAELA SUCHÁ

ZELENÁ KOSMETIKA

OD FINALISTKY SOUTĚŽE
BLOGERKA ROKU 2016

 P R E S S

Brno
2017

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha by nevznikla bez podpory všech, kteří mi fandili a podporovali v mé vášni pro výrobu vlastní kosmetiky.

Nemalý dík patří všem, kteří mi poskytli technické dokumenty k řadě surovin a neváhali se mnou o nich diskutovat.

Velký dík patří i redaktorce Kataríně Belejové z nakladatelství CPress, bez jejíhož oslovení by tato kniha nevznikla.

OBSAH

Úvod	6
Zvláštní upozornění	8
11 důvodů, proč vyrábět vlastní kosmetiku	9
Základy výroby	11
Základní pomůcky	12
Hygiena	14
Zaostřeno na pH v produktech	16
Základní suroviny	19
Oleje a emollienty	20
Rostlinná másla	42
Esenciální oleje	46
Emulgační vosky	56
Konzervanty a antioxidanty	61
Hydroláty – květinové vody	64
Maceráty	74
Využití bylin v kosmetice	88
Čistící pleťové produkty	97
Pleťové vody	99
Čistící oleje / dvofázové čistící produkty	108
Čistící mléka	114
Peelingy	124
Pleťové masky	128
Péče o oční okolí	139
Olejová séra pro péči o oční okolí	141
Jemné krémy, gely a balzámy pro péči o oční okolí	146
Péče o pleť obličeje	155
Pleťová séra	157
Pleťové krémy pro všechny typy pleti	162
Citlivá pleť	184
Suchá a zralá pleť	194
Smíšená až mastná pleť	208
Rty	221
Tělové produkty	235
Tělové peelingy	237
Tělová mléka	242
Tělové krémy	254
Speciální krémy	262
Tělové balzámy (másla)	272
Tuhé tělové krémy	279
Závěr	284
Zdroje surovin a další inspirace	284
Pár řádků o autorce	284
Zdroje	285
Zdroje Obrázků	287



ÚVOD

Žijeme v době plné moderních vymožeností, včetně těch na poli kosmetického průmyslu. Firmy se předhánějí ve výrobě produktů, které se doslova snaží „vnutit“ zákazníkům, mnohdy i pod záminkou okamžitého účinku srovnatelného s účinkem estetické dermatologie.

I když si již dnes můžeme zakoupit i produkty, které obsahují pouze přírodní suroviny, mnozí z nás ztroskotají na jejich kombinacích. Pokožka každého z nás je silně individuální, a proto co vyhovuje jinému, nemusí vyhovovat nám.

Kniha, kterou právě držíte v rukou, vznikla právě z tohoto popudu, z touhy po vlastnoručně vyrobené kosmetice, kosmetice, kterou si doma vyrobíte s láskou a za použití surovin, které



vyhovují právě vám. Není cílem obsáhnout celou problematiku, to by vydalo na tisíc stran. Chtěla bych vám ale ukázat cestu a provést vás výrobou jednoduchých kosmetických produktů, které vám budou dělat radost. Mým cílem je ukázat, že v jednoduchosti je krása a v přírodních surovinách velká síla. Pojdme se spolu vydat na cestu malé kosmetické alchymie...

Prosím vezměte na vědomí, že nenesu a odmítám odpovědnost za jakékoliv nepříznivé účinky přírodní kosmetiky, protože pokožka každého z nás je individuální.





ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ

Při používání vlastní kosmetiky se nám může stát, že na některý produkt zareaguje naše pokožka negativně, hlavně pokud produkt obsahuje esenciální oleje, které jsou díky vysoké koncentraci látek silně alergenní (ano, je to tak). Tělo každého z nás je obrovská továrna s řadou chemických procesů. Můžeme zrovna užívat nějaké léky, jsme oslabeni virovou či jinou infekcí, máme různé alergie... Najít ideální a univerzální produkt pro každého na všechna roční období je v podstatě nemožné.

Jak se tedy vyhnout nežádoucím účinkům? Stačí provést jednoduchý test kožní snášenlivosti. Na předloktí či zápěstí nanese malé množství produktu a vyčkáme 24 hodin. Pokud začne pokožka jakkoliv negativně reagovat – červenání, puchýřky, svědění, brnění – ,pak tento produkt nepoužíváme a červeně si ho škrtneme. Do produktů nedoporučuji přidávat suroviny, které v nás obecně vyvolávají alergické reakce (například při alergii na ořechy se vyhneme i oleji lisovanému za studena z tohoto ořechu apod.).

Je třeba vzít v úvahu, že recepty nenahrazují lékařskou péči. Používání bylinných surovin a esenciálních olejů konzultujte s lékařem, zejména pokud jste těhotné, kojíte, užíváte léky, jste dlouhodobě nemocní nebo trpíte intolerancí k nějaké látce. V případě nežádoucí reakce **IHNED** přestaňte vyrobený produkt používat!





II DŮVODŮ, PROČ VYRÁBĚT VLASTNÍ KOSMETIKU

Výroba vlastních kosmetických produktů je velmi příjemnou záležitostí, která s sebou přináší řadu výhod. Důvody jsou řazeny nahodile, protože nelze některý z nich jednoznačně upřednostnit.

1. Přípravou vlastních produktů šetříme životní prostředí – recyklujeme obaly, neplatíme logistiku, tudíž neznečišťujeme okolí;
2. naše produkty nejsou testovány na zvířatech;
3. ušetříme;
4. produkt můžeme snadno přizpůsobit momentálnímu stavu pokožky;
5. nestane se nám, že by nějaký produkt doma došel;
6. používáním přírodní kosmetiky můžeme dlouhodobě dosáhnout zlepšení stavu pokožky;
7. naučíme se lépe porozumět svému tělu;
8. máme plnou kontrolu nad používanými surovinami;
9. díky možnosti přidání jednotlivých esenciálních olejů nebo jejich směsí dokážeme vyrobit nejen léčivé, ale i emoční produkty;
10. vždy máme po ruce něco, čím můžeme obdarovat své blízké;
11. začneme více toužit po čisté přírodě, protože nám nic neudělá větší radost než vlastnoručně sbírané bylinky.







ZÁKLADY VÝROBY



ZÁKLADNÍ POMŮCKY

Na výrobě kosmetiky je báječné, že ze začátku nepotřebujeme žádné extra vybavení. Většinu toho, co potřebujeme, nalezneme zpravidla v kuchyni. Pro výrobu kosmetiky si nicméně vyhradíme zvláštní nádobí a pomůcky, které k ničemu jinému nepoužíváme. Vše potřebné skladujeme zvlášť.

Nezbytné pomůcky:

1. měrná nádoba – lžička (5 ml), lžíce (15 ml), kádinka;
2. kvalitní váha měřící na desetinná (lépe setinová) čísla;
3. několik typů stříkaček – 2 a 20 ml jsou dostačující;
4. nerezové (skleněné či porcelánové) misky – malé, stačí dvě;
5. mini trychtýřek – volitelné;
6. obaly na hotové produkty – klidně recyklujeme, obzvláště ty skleněné;
7. malá stěrka;
8. míchací metlička;
9. napěňovač mléka (kapučínovač);
10. zásoba papírových utěrek;
11. krabice na suroviny;
12. oddělené místo v ledničce, případně vlastní malá lednička;
13. větší pánev – nutné pro výrobu emulzí, které se vyrábějí ve vodní lázni.





HYGIENA

Při výrobě domácí kosmetiky je velmi důležité dodržet základní hygienické postupy. Produkty totiž nejsou přizpůsobeny dlouhodobému skladování, kterého se dosahuje většinou silnými konzervanty. Před samotnou výrobou je třeba si řádně připravit pracovní plochu. Pracovní kout si pečlivě očistíme a připravíme si potřebné nádoby. Pro úklid pracovní plochy nám postačí vlastní netoxický sprej z octa, čisté vody, alkoholu (v poměru 1 : 2 : 1) a esenciálního oleje tea tree, eukalyptu či máty v množství 3 %.

Sterilizace

Sterilizovat můžeme i v domácích podmínkách za pomoci parního sterilizátoru, který se používá pro sterilizaci dětských lahviček, nebo v tlakovém hrnci, do kterého dáme vodu a obyčejný pařáček. Po dobu 10 minut sterilizujeme skleněné a nerezové nádoby – tedy takové nádoby, které snesou vysoké teploty. Za pomoci této metody se zbavíme absolutně všech živých organismů včetně organických patogenů.

Dezinfekce

Provádí se za pomoci vysokoprocentního alkoholu – alespoň 80%. Nejlepším a nejrychlejším způsobem je naplnit si alkohol do lahvičky s rozprašovačem. Za pomoci alkoholu můžeme dezinfikovat veškeré povrchy. Nezapomínáme dezinfikovat i veškeré kosmetické dózy, lžičky, špachtličky atd. Dezinfekcí se zbavíme všech organických patogenů.

Před prací si umyjeme ruce a používáme ochranné pomůcky (rukavice a vyhrazený oděv), pokud máme dlouhé vlasy, stáhneme je.

V případě, že se nám při práci (zejména s esenciálními oleji) stane, že se nám zatočí hlava, nebo se prostě najednou přestaneme cítit dobře, ihned práci přerušíme, otevřeme okno a vyvětráme (popřípadě si lehne – obzvláště citliví jedinci). Napříště se dané suroviny vyhneme.





ZAOSTŘENO NA PH V PRODUKTECH

Hodnota pH (potenciál vodíku) se používá ke stanovení kyselé, neutrální nebo zásadité vodní směsi.

Hodnota pH se měří na stupnici od 1 do 14:

- 1 až 7 – kyselé pH,
- 7 – neutrální pH,
- více jak 7 – zásadité pH (alkalické).

Obecně platí, že naše pokožka má rozmezí hodnot pH mezi 4 a 7. Průměr je 5,5 (mírně kyselá).

PH se může mírně lišit v závislosti na místě na těle (podpaží, intimní sliznice) a věku.

- Normální kůže má pH 6,5: nachází se tedy v blízkosti neutrálního pH.
- Suchá kůže má pH menší než 6,5: je tedy kyselá.
- Mastná pleť má pH vyšší než 6,5: může být až zásaditá.

Doporučené pH:

- sprchový gel: 5–7,5
- šampon: 5–7
- péči o vlasy – kondicionér: 4,5–5
- pleťové krémy: 4,5–5,5 pro ženy v plodném věku, 6,5–7 pro dívky a ženy po menopauze
- tělové krémy: 5–7,5
- krém s AHA (ovocné kyseliny s keratolytickým účinkem) nebo DHA (surovina způsobující samoopalovací efekt): 4–6

Každý hotový produkt by se měl přeměřit buď pH metrem nebo alespoň indikačním lakmusovým papírkem. Konečné pH by mělo být upraveno pro daný typ pokožky. Hladina je důležitá i pro správné fungování konzervantů a k udržení stabilizace emulze v pleťových a tělových krémech.

Pro okyselení se používá několik kapek kyseliny mléčné nebo 30% roztok kyseliny citronové. Výhodou je možnost jejich dodatečného vmíchání do již hotového produktu. Naopak pro více zásaditou formu produktu použijeme malé množství sody bikarbony – na špičku nože. Opět se přidává do vodní fáze.







ZÁKLADNÍ SUROVINY



ZÁKLADNÍ SUROVINY

Každý produkt se skládá z jednotlivých surovin, jejichž stručný přehled nalezneme v následujících kapitolách. Výčet samozřejmě není stoprocentní, protože surovin existuje nepřehledné množství a stále se rozšiřuje, nicméně pro základní potřeby výroby vlastní kosmetiky je více než dostačující. Navíc u většiny surovin dostupných na trhu nalezneme jejich popis i dávkování, takže je můžeme snadno zakomponovat do jednotlivých receptur. Suroviny jsou pro lepší přehlednost uspořádány do tematických celků.



OLEJE A EMOLLIENTY

Oleje jsou jednou ze základních složek kosmetiky. Mohou tvořit až 100 % hotového produktu (olejová séra) a jsou také nepostradatelnou složkou všech emulzí – krémů. Při výrobě vlastní kosmetiky jsou preferovány oleje lisované za studena, které obsahují mnoho pleti prospěšných látek, které jsou při konvenčním zpracování (rafinaci) ztraceny.

Emollienty jsou látky, jejichž úkolem je změkčení a hydratace pokožky. Mají rozdílná složení, od typicky zvlhčujících látek až po velmi viskózní suroviny. Mezi emollienty patří i řada ryze olejových surovin.

U následujících, nejběžněji používaných olejů a emollientů jsou uvedeny jejich nejpodstatnější vlastnosti a doporučené použití.





ARGANOVÝ OLEJ

Arganový olej je velmi bohatý na obsah vitamínu E a je všeobecně uznávaný pro svou schopnost hluboké výživy, regenerace a restrukturalizace pokožky. Je velmi silným antioxidantem, neutralizuje volné radikály a napomáhá v boji proti buněčnému stárnutí. Arganový olej obnovuje elasticitu a pružnost kůže. Je velmi výživný a účinný při léčbě popraskané kůže, popálenin, jizev po akné. Obnovuje ochranný film pokožky, čímž snižuje účinky povětrnostních vlivů. Má schopnost posilovat křehké nehty a poskytuje lesk a třpyt mdlým vlasům. Pozor, olej z čerstvých ořechů není určen ke konzumaci! Radí se mezi dražší oleje.

Používá se zejména na:

- suchou a dehydratovanou pleť,
- zralou pleť bez tónu,
- devitalizovanou pleť,
- popraskanou a poškozenou pleť,
- jizvy po akné a planých neštovicích,
- suché a matné vlasy,
- lámavé nehty.

Tipy:

- Čistý nebo ve směsi s esenciálním olejem z růže, jasmínu či neroli nebo jinými oleji lisovanými za studena se hodí k lokálnímu použití, k péči o suchou pokožku nebo jako prevence stárnutí kůže.
- Vmasírováním do konečků vlasů a ponecháním v zábalu (i přes noc) napomáhá v boji proti třepení vlasů.





AVOKÁDOVÝ OLEJ

Avokádový olej se získává z dužiny, nikoliv z jádra avokáda. Má vynikající anti-aging účinky, je vyživující, ale s velmi dobrou penetrací. Je ideálním olejem pro suchou pokožku. Má poměrně vysoký obsah mastných kyselin, pokožku změkčuje, regeneruje, je vhodný i pro citlivou pokožku, dokáže předcházet i zmírňovat viditelnost strií a stimuluje růst vlasů.

Používá se zejména na:

- suchou, dehydratovanou, devitalizovanou a popraskanou pleť,
- zralou pleť bez tónu,
- křehkou pokožku očního okolí,
- prevenci i „léčbu“ strií,
- suché vlasy bez života,
- prevenci padání vlasů.

Tip:

- Ve směsi s bambuckým máslem a šípkovým olejem ho lze použít jako balzám proti striím i na jejich ošetření.





BRUTNÁKOVÝ OLEJ

Olej ze semen brutnáku je znám pro své regenerační účinky. Má velmi vyrovnanou kombinaci mastných kyselin, zejména vyvážený poměr kyseliny linolové (omega-6). Udržuje pružnost, elasticitu a tón suché a zralé pokožky, a dokonce zmírňuje atopickou dermatitidu. Velmi dobře zklidňuje napětí pokožky vystavené extrémním podmínkám – slunění či mrazu. Olej působí blahodárně i na vlasy, kterým dodává lesk a vitalitu.

Používá se zejména na:

- suchou, devitalizovanou a unavenou pleť,
- zralou vráscitou pleť,
- pleť postiženou atopickou dermatitidou,
- posílení nehtů,
- prevenci padání vlasů.

Tip:

- Ve směsi s mandlovým olejem a esenciálním olejem z citronu se používá pro posílení nehtů.





OLEJ Z ČERNÉHO KMÍNU

Olej je temně hnědočervené až téměř černé barvy (záleží na způsobu filtrace) s charakteristickou kmínovou vůní. Působí protizánětlivě a léčí infekce pokožky. Je silným antioxidantem, bojuje proti vzniku volných radikálů a chrání pokožku před stárnutím. Je velmi výživný a regenerační, obnovuje jemnost a pružnost pokožky. Posiluje lámavé nehty a vlasy.

Používá se zejména na:

- pokožku zatíženou akné,
- pokožku s lupénkou a ekzémy,
- udržení mladistvé pleti,
- pleť zatíženou mykózami,
- křehké nehty,
- lámavé a suché vlasy.



Tip:

- Pozor na obsah silic v oleji, olej není vhodný k použití v blízkosti očí.
S ohledem na obsah silic se doporučuje provést test kožní snášenlivosti.



JOJOBOVÝ OLEJ

Tento olej je v podstatě voskem, a proto není na rozdíl od ostatních olejů vhodný pro vnitřní použití. Je však nejstabilnějším nosným olejem, protože nepodléhá klasické oxidaci. Má schopnost pronikat hluboko do pokožky, aniž by zanechával mastný film. Reguluje množství kožního mazu a je znám pro své hojivé a regenerační schopnosti. Řadí se mezi ochranné oleje a je vhodný i pro citlivou pokožku. Je regenerační, zpevňující, se schopností předcházet vráskám, udržuje elasticitu pokožky. Obnovuje vitalitu vlasů, zlepšuje jejich lesk a pružnost a zamezuje jejich předčasnému vypadávání.

Dle způsobu filtrace rozeznáváme olej surový a dezodorizovaný. Olej při nízkých teplotách tuhne.

Používá se zejména na:

- suchou a dehydratovanou pokožku,
- péči o mastnou a smíšenou pleť,
- péči o citlivou pokožku,
- prevenci stárnutí kůže,
- jako ochrana kůže před přírodními živly,
- kojence a malé děti,
- čištění pleti,
- mastné vlasy,
- suché vlasy s mastnými kořínky,
- nudné vlasy bez života.

Tip:

- Čistý nebo ve směsi s jinými oleji lisovanými za studena nebo s esenciálními oleji je vhodný jako masážní olej nebo jako kůra na konečky vlasů (zábal).





KOKOSOVÝ OLEJ

Tento olej se vyznačuje delikátní vůní kokosu. Má tendenci tuhnout při teplotě nižší než 25 °C, což nijak nesnižuje jeho kvalitu. Jedná se o jeden z nejlepších olejů, které účinně brání dehydrataci pokožky. Pokožku změkčuje, zvláčňuje a poskytuje chladivý pocit při spálení sluncem. Je výborným olejem pro péči o vlasy, které udržuje silné a lesklé. Rafinovaný olej je široce používán pro výrobu mýdel, kterým zajišťuje pěvivost. Na trhu je již běžně dostupná i jeho dezodorizovaná forma.

Používá se zejména na:

- suchou a poškozenou pokožku,
- hrubou kůži bez elasticity,
- kudrnaté vlasy,
- suché a lámavé vlasy,
- roztřepené konečky.





KONOPNÝ OLEJ

Konopný olej lisovaný za studena je velice dobře vstřebáván pokožkou a je dobře snášen všemi typy pleti. Má vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, díky kterým je hojně využíván při ošetřování kožních problémů jako je lupénka, neurodermatitida, atopický ekzém. Uklidňuje podrážděnou a zánětlivou pokožku. Je vhodný do regeneračních preparátů, protože velmi dobře proniká pokožkou. Při dlouhodobém použití může pokožku vysušovat, protože působí na snižování tvorby vlastních kožních tuků.

Používá se zejména na:

- podrážděnou pokožku,
- péči o rty - do balzámů na rty,
- péči o problematickou pleť,
- péči o zralou pleť,
- zvýšení lesku vlasů,
- vyživení a uhlazení vlasového vlákna.





LÍSKOOŘÍŠKOVÝ OLEJ

Tento olej má charakteristickou oříškovou vůni. Je nekomedogenní a vyrovnává produkci mazu mastné pleti. Má schopnost velmi dobrého pronikání pokožkou, aniž by zanechával mastný film. Patří mezi ochranné oleje a zabráňuje dehydrataci pleti. Pomáhá léčit poškozené kožní tkáně a dává pleti hedvábný vzhled. Je vhodný i pro oční okolí.

Používá se zejména na:

- smíšenou až mastnou pleť,
- pleť zatíženou akné,
- prevenci a zahlazení stríí a jizev.

Tip:

- Pozor na alergie u citlivých jedinců, doporučuje se test kožní snášenlivosti.

