

Cosima Bellersen Quirini

Prírodná kozmetika

Jednoducho a vlastnoručne

*Od čempáku
ač po balzam na nohy*

Cosima Bellersen Quirini

Prírodná kozmetika

jednoducho a vlastnoručne

*Od šampónu
až po balzam na nohy*



Citadella

*Predtým,
ako sa pustíte
do práce*

*Podme
na to!*

*Priestor
pre vlastnú
kreativitu*

- 8 KEĎ VIETE, ČO SA
SKRÝVA VNÚTRI
- 9 NAŠA POKOŽKA
- 12 VLASY, ZUBY A NECHTY
- 14 MOJA KOZMETICKÁ
DIELŇA
- 16 SUROVINY
- 24 TIPY NA NAKUPOVANIE

- 28 ZÁKLADNÉ
VEDOMOSTI
- 32 STAROSTLIVOSŤ
O TVÁR
- VŠETKY TYPY
- 44 POKOŽKY
- 50 OČI
- 53 STAROSTLIVOSŤ
O PERY
- 56 STAROSTLIVOSŤ
O TELO
- 64 SPRCHOVANIE
A KÚPANIE
- 68 DETSKÁ POKOŽKA
- 70 STAROSTLIVOSŤ
O VLASY
- 77 RUKY A NECHTY
- 80 NOHY
- 83 STAROSTLIVOSŤ
O ZUBY
- 85 OCHRANA PRED
SLNKOM
- 87 HOJIVÉ A LIEČIVÉ
MASTI
- 91 MINIKURZ VÝROBY
MYDIEL

- 94 SPRÁVNÝ POMER
- 96 ZÁKLADNÉ RECEPTY
- 99 KTORÉ LÁTKY SÚ
VHODNÉ PRE VÁŠ TYP
POKOŽKY?
- 108 VEĽKÝ ZOZNAM
SUROVÍN

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

- 138 OTÁZKY A ODPOVEDE
- 140 ZDROJE A ADRESY
- 142 REGISTER



Príroda pre mňa

Počet ľudí nespokojných s umelou kozmetikou a jej netransparentným a pochybným zložením neustále rastie. Tajomstvo jemnej pokožky a zdravých vlasov vďaka vlastnoručne vyrobeným krémom, maslám, gélom a šampónom pozná snáď už len hárka starších žien z vidieka.

Odkedy sa však vlastnoručnej výrobe jednoduchej prírodnej kozmetiky intenzívne venujú aj relácie vyznávajúce filozofiu „Urob si sám“ a takmer všetky prísady sa dajú relatívne bez námahy kúpiť v lekárňach či obchodoch zameraných na prírodnú kozmetiku, v drogériách alebo na internete, výroba vlastnej kozmetiky viac nie je žiadna veda. Ľudia, ktorí patria k prívržencom finančne nenáročnej a zároveň kvalitnej kozmetiky, majú dnes k dispozícii široké spektrum možností. Ja sama som zažila blahodarné účinky prírodnej kozmetiky doslova na vlastnej koži. V chladných a vlhkých ročných obdobiach ma odjakživa veľmi trápila citlivá pokožka, ktorú som mala



na celom tele extrémne suchú, šupinatú, začervenanú a niekedy dokonca zapálenú. Preto som si začala vlastnoručne vyrábať kozmetiku určenú špeciálne pre moje potreby. Odkedy používam výlučne tieto produkty, spomenuté problémy sa stratili ako švihnutím čarovného prútika. Moja pokožka je dostatočne vyživená a chránená aj vtedy, keď teplota klesne hlboko pod bod mrazu.

Na to, aby ste si vychutnali ten nádherný pocit, keď sa od hlavy po päty natriete čerstvo pripraveným, ešte vlažným telovým mliekom a zahalíte sa do vône podľa vlastného výberu, samozrejme nemusíte trpieť kožnými problémami. A ešte lepšie je to, že viete, čo si na telo nanášate. Pokožka sa vám za to vždy odvdáči. Dávajte si však pozor, lebo vlastnoručná výroba kozmetiky predstavuje veľkú, priam nevyliciteľnú závislosť.

Veľa zábavy pri príprave vlastnej kozmetiky vám praje
Cosima Bellersen Quirini







*Predtým,
ako sa pustíte
do práce*

Ked' viete, čo sa skrýva vnútri

Odteraz je zloženie vašej kozmetiky vo vašich rukách. Môžete ho dokonale prispôbiť svojim potrebám a prianiam. O tom, koľko z prísad bude pochádzať z vašej chladničky, drogerie alebo špecializovanej predajne, rozhodnete jedine vy.

Dôležité upozornenia

Látky použité v tejto knihe môžu čiastočne vyvolávať alergie. Alergici by s nimi preto mali vždy zaobchádzať opatrne a počas najmenej troch dní vyskúšať znášanlivosť svojej pokožky voči týmto látkam na malom mieste na predlaktí. Tehotné ženy by sa mali vyhýbať niektorým éterickým olejom a esenciám (od s. 121). V prípade dojčiat a malých detí sa odporúča kozmetika bez éterických olejov s výnimkou niektorých prísad ako napríklad rumančekový olej. Vlastnoručne vyrábané kozmetické produkty sa zvyčajne nemôžu predávať bez povolenia. Vo väčšine lokalít je za ich schvaľovanie zodpovedný veterinárny ústav, kde sa v prípade potreby môžete informovať o príslušných predpisoch.

RÝCHLA KOZMETIKA Z KUCHYNE Zmiešajte trochu tvarohu s lyžičkou olivového oleja, citrónovou šťavou alebo medom a roztláčeným avokádom či banánom a vyživujúca pleťová alebo vlasová maska bohatá na vitamíny je na svete. Výroba prírodných prípravkov, ktoré vašej pokožke a vlasom dodajú príjemnú vzpruhu, je teda celkom jednoduchá. Táto takzvaná „kozmetika z kuchyne“ môže byť rýchlym a účinným dočasným pomocníkom (predná vnútorná strana obálky). „Kozmetika z kuchyne“ je určená na okamžité použitie a nie je trvanlivá. Okrem toho nedokáže nahradiť každodennú komplexnú starostlivosť určenú špeciálne pre konkrétny typ pokožky.

KVALITNÁ PRÍRODNÁ KOZMETIKA Jej receptúry sa vyznačujú jednoduchým zložením a neobsahujú parafíny ani zatažujúce prímеси. Výsledkom sú veľmi kvalitné kozmetické prípravky, ktoré sú spravidla oveľa hodnotnejšie ako priemyselne vyrábaná kozmetika. Vyvážené zloženie obsahujúce intenzívne ošetrojúce základné oleje a tuky, emulgátory vlastné pokožke, jemné esencie, prírodné konzervačné látky, silné účinné látky a vonné éterické oleje je zárukou kvality, vďaka ktorej sa bude vaše telo cítiť ako v bavlnke, pričom zloženie kozmetiky vám bude známe. Koniec koncov ste to práve vy, kto si vyberie každú jednu prísadu. To vám umožní individuálny prístup k svojmu typu pokožky.

KOĽKO SYNTETIKY JE POVOLENEJ?

O tom, či syntetické látky vôbec patria do prírodnej kozmetiky, môžeme diskutovať celé hodiny, no konečné rozhodnutie je na každom z nás. K tejto téme uvediem len jednu poznámku: nie všetko, čo pochádza priamo z prírody, je pre naše telo neškodné (spomeňte si napríklad na veľké množstvo jedovatých látok alebo alergénov) a nie všetko, čo je syntetické, je škodlivé. Všetky viac-menej syntetické látky, ktoré sú uvádzané a používané v tejto knihe, sú schválené podľa smerníc pre prírodnú kozmetiku.

SKRATKY

g	gram
kv.	kvapka
ČL	čajová lyžička
PL	polievková lyžica
OL	odmerková lyžica (2,5 ml)
HN	hrot noža

Naša pokožka

Koža je najväčší a najťažší orgán ľudského tela s najširším spektrom funkcií. Preto je o to dôležitejšie venovať starostlivosti o pokožku dostatočnú pozornosť a snažiť sa vyhovieť jej potrebám.



STAROSTLIVOSŤ O KAŽDÝ TYP POKOŽKY

Vďaka správnej starostlivosti dokážeme predchádzať kožným problémom alebo ich zmierniť.

Vykompenzujte škodlivé vplyvy

Vplyvy životného prostredia, škodlivé látky, alergie, choroby, psychická záťaž, hormonálne výkyvy, stravovacie návyky a životný štýl majú veľký vplyv na to, ako sa naša koža cíti a ako sa v nej cítíme my. Často ide o komplexnú záležitosť.

Kozmetika, najmä tá prírodná, nám umožňuje dopriať pokožke to, čo práve potrebuje. Má za úlohu podporovať jej funkcie a pozitívne ovplyvňovať jej zdravie. Kvalitný produkt, ktorý je prispôsobený typu pokožky, jej poskytne správnu očistu, potrebnú masť a vlhkosť a dodá jej podporné účinné látky a živiny.

Individuálna starostlivosť

Vo všeobecnosti má každá pokožka iné potreby. Práve preto je oveľa lepšie, keď si môžete zložiť svojich kozmetických prípravkov určiť priamo na základe osobných požiadaviek.

KLÚČOVÉ SLOVO OCHRANNÝ KYSLÝ PLÁŠŤ

Povrch našej pokožky sa vyznačuje prirodzenou kyslosťou (približne pH 5). Tento ochranný kyslý plášť má za úlohu zabrániť prenikaniu škodlivých mikroorganizmov do tela, ale aj negatívnym vplyvom životného prostredia, čím ju chráni pred vysušaním, podráždením a infekciami. Navyše spomaľuje bakteriálny rozklad zložiek potu spôsobujúcich telových zápach. V prírodnej kozmetike sa preto používajú látky, ktoré sa podieľajú na optimálnej regulácii hodnoty pH. Patrí k nim napríklad kyselina citrónová alebo kyselina mliečna. Na dosiahnutie správnych hodnôt pH zvyčajne postačujú 1 až 2 g.

ČO VYJADRUJE pH HODNOTA?

Hodnota pH vyjadruje stupeň kyslosti. Napríklad pH koncentrovanej kyseliny soľnej je 0, v prípade vody ide o hodnotu 7 (neutrálna). Mydlo má pH 10, čo poukazuje na jeho zásaditosť, a pH čistiaceho prostriedku na odtok je 14. Keď pokožka príde do kontaktu s príliš kyslými alebo zásaditými látkami, môže dôjsť k jej poškodeniu, alebo dokonca rozleptaniu.



Každá pokožka je iná. Doprajte jej to, čo potrebuje.

TYPY POKOŽKY

Mladá pokožka Vyskytuje sa u dojčiat a detí. Pevnejšou a odolnejšou sa stáva až počas puberty. Mladá pokožka je ešte veľmi tenká, a preto je oveľa citlivejšia ako pokožka dospelých ľudí. Vyžaduje si špeciálnu jemnú starostlivosť a ochranu, podobne ako suchá pokožka.

Normálna pokožka Mať normálnu pokožku je snom každého človeka. Vyzerá mlado a sviežo, je mäkká a hladká, zdravá a odolná, má malé póry, je napnutá a nie je príliš mastná ani suchá. Skrátka reprezentuje ideálny typ, ktorý sa však, bohužiaľ, v reálnom živote vyskytuje len veľmi zriedkavo. V každom prípade si podobne ako ostatné typy vyžaduje starostlivosť, pretože sa môže rýchlo zmeniť na problémový typ a sen o ideálnej pokožke sa rýchlo rozplynie. Pri tomto type postačuje nenáročná starostlivosť, čistenie a hydratácia.

Suchá pokožka Suchá pokožka je často problémová a u niektorých ľudí s týmto typom sa vyskytujú kožné choroby. Je zvyčajne veľmi tenká a krehká. Má sklony k tvorbe šupín, je často drsná, popraskaná a niekedy dokonca svrbí. Keďže pokožka je s pribúdajúcim vekom čoraz tenšia, kožné záhyby a vrásky sa na nej objavujú o niečo skôr ako v prípade iných typov. Preto si vyžaduje špeciálnu, intenzívnu, a najmä dôslednú starostlivosť.

Citlivá pokožka Táto pokožka predstavuje, obrazne povedané, mimózu medzi kožnými typmi. Citlivá alebo senzitívna pokožka má sklony k neznášanlivosti a alergiám. Často sa vyskytuje u ľudí s pehami a najmä so svetlými alebo ryšavými vlasmi. Citlivá pokožka si vyžaduje špeciálnu dôslednú starostlivosť zameranú na prevenciu.

Mastná pokožka Tento typ sa vyznačuje zvýšenou produkciou mazu, má zvyčajne veľké póry a leskne sa. Pokiaľ nemá sklony k zápalom, postačuje v jej prípade jemné čistenie, ktoré zabráňuje dodatočnému vylučovaniu mazu, a ľahká starostlivosť zameraná na zmatnenie.

Mastno-vlhkú pokožku mávajú najmä tínedžeri. Charakterizujú ju nečistoty a mastný lesk na čele, nose a brade (tzv. T-zóna), ale aj na hrudi a chrbte. Takáto pokožka si vyžaduje jemnú starostlivosť, ktorá ju nezaťažuje ani nedráždi, a zároveň pomáha pri predchádzaní zápalom a pôsobí liečivo.

Mastno-suchá pokožka sa spravidla vyvinie z pôvodne mastno-vlhkej pokožky. Vyznačuje sa suchými, ľahko sa uvoľňujúcimi šupinami.



Ľanový olej pomáha pri mastnej pokožke.

Pokožka je citlivá a aktivita mazových žliaz je znížená. Aj napriek tomu, že sa vyznačuje mastným leskom, je podobne ako suchá pokožka napnutá, pretože nie je dostatočne hydratovaná (najmä po umytí). Dôležitá je pravidelná starostlivosť a používanie prípravkov s obsahom tuku. Treba si však zvoliť ten správny typ. Existujú oleje, ktoré podporujú zlepšenie stavu pokožky, ako napríklad bodliakový a ľanový olej alebo olej z vlašských orechov.

Zmiešaná pokožka Zmiešaná pokožka pozostáva z mastnej časti zvyčajne označovanej ako T-zóna, ktorú tvorí najmä čelo, nos a brada, a normálnej alebo niekedy suchej časti, ktorú tvorí najmä líca. V tomto prípade pomôže iba *neutrálna starostlivosť alebo v ideálnom prípade osobitná starostlivosť o každú časť, ktorá vyhoví nárokom oboch typov.*

Nečistá pokožka Trápi najmä tínedžerov a zvyčajne vzniká v dôsledku hormonálnych procesov. Nečistá pokožka sa môže objaviť aj u dospelých, no ako útecha snáď poslúži informácia, že tento typ sa nevyskytuje u ľudí po päťdesiatke. Okrem toho ide o hrubšiu pokožku, ktorá má menšie sklony k tvorbe vrások. Za nečistoty je zodpovedná najmä nadmerná aktivita mazových žliaz. Pokožka je preto veľmi mastná, má veľké póry a sklony k zápalom, vyrážkam a uhrom. *Tento typ si vyžaduje jemnú, no zároveň účinnú starostlivosť, a najmä kozmetické prípravky, ktoré pokožku vysušia a zabránia dodatočnej zvýšenej tvorbe mazu.*

Zrelá pokožka Zrelá pokožka sa podobá suchej, no je podmienená vekom, a preto sa vyznačuje väčším množstvom vrások. Na vyrovnanie straty vlhkosti a získanie elasticity potrebuje výživnú a intenzívnu starostlivosť.

ZISTITE SVOJ TYP

Položte si ráno po očistení na tvár veľmi tenký papier (napríklad hodvábný alebo pergamenový), na chvíľu si ho na ňu pritlačte a potom opäť opatrne odstráňte. Výsledok testu máte pred sebou na papieri.

Všadeprítomné mastné fláky:

mastná pokožka

Mastný vzor v tvare T:

zmiešaná pokožka

Takmer žiadne fláky:

normálna pokožka

Žiadne fláky: pokožka zo sklonom k suchosti, citlivá pokožka

Vlasy, zuby a nechty

Zdravé vlasy, zuby a nechty výrazne prispievajú k našej celkovej pohode, preto si tiež vyžadujú potrebnú starostlivosť. Okrem toho zohrávajú aj významnú estetickú úlohu.

VLAS POD DROBNOHLADOM

Človek má na hlave v závislosti od farby približne 90 000 – 150 000 vlasov. Každý mesiac narastú približne o centimeter. Každý deň stratíme asi 60 – 100 vlasov. Vlasový korienok žije 6 – 8 rokov. Hrúbka vlasu sa pohybuje medzi 0,04 a 0,12 milimetra.

Typický vlas Vlasy sú v podstate kožné útvary z rohoviny, konkrétne z keratínu. Ich úlohou je zabezpečovať dostatočnú tepelnú izoláciu v chladnom počasí a chrániť pokožku pred príslným slnečným žiarením. V súčasnosti sú však vlasy veľmi dôležité najmä pre náš vzhľad, a tým aj pre našu vnútornú spokojnosť.

Starostlivosť o každý typ vlasov Vyznávači jednoduchosti si na dosiahnutie elasticity vystačia s vodou, mydlom a troškou tuku – vôňa, vitamíny, ovocné príslady, proteíny, vzácne oleje, hydratačné látky a podobne sú pre pôžitkárov. Pre správnu starostlivosť o vlasy je však dôležité, aby bola prispôsobená konkrétnemu typu vlasovej pokožky a rešpektovala jej individuálne potreby.

Normálne vlasy sú zdravé a elastické, nie sú príliš mastné, ich štruktúra je hladká a odráža svetlo. Tieto vlasy sú lesklé a nevyžadujú si špeciálnu intenzívnu starostlivosť.

Poškodené vlasy vznikajú v dôsledku škodlivých vplyvov ako farbenie, ondulácia, teplo, soľ alebo pôsobenie slnka. Vlasy pôsobia mdlé, pripomínajú slamu, lámu sa a sú bez lesku. Tento typ si vyžaduje produkty s regeneračným, ozdravujúcim a ochranným účinkom, ktoré vlasom poskytujú intenzívnu starostlivosť.

Suché vlasy nemajú ochranný tukový film, ktorým sú obalené zdravé vlasy, ich štruktúra je zvyčajne poškodená, sú bez lesku a lámu sa. Vyžadujú si prípravky s obsahom tuku a dostatočnú hydrataciu.

Jemné alebo tenké vlasy majú malý objem a nedržia tvar účesu. Tento typ sa najčastejšie vyskytuje u ľudí s blond vlasmi. Pri jemných vlasoch sú potrebné ľahké receptúry, ktoré ich dodatočne nezaťažujú.

Mastné vlasy vznikajú v dôsledku nadmernej produkcie tuku v mazových žľazách vlasových korienkov.



Produkcii mazu však môžu zvýšiť aj hormonálne výkyvy, stres alebo nesprávna životospráva. Mastné vlasy potrebujú *jemnú starostlivosť*, ktorá nepodporuje dodatočnú tvorbu mazu.

Pestované vlasy sú zárukou krásy a šťastného úsmevu na tvári.

Lupiny vznikajú v dôsledku nadmerného rozmnožovania kožných buniek na hlave. V mnohých prípadoch sú spôsobené plesňou, ktorá sa živí mazom na pokožke hlavy. Pod tvorbu lupín sa často podpíše aj suchý vzduch vo vykurovaných miestnostiach, nedostatočné umývanie a používanie nevhodných produktov na vlasy či stres. V závislosti od príčiny pri boji proti lupinám pomáhajú prípravky, ktoré *odstraňujú pleseň a viažu vlhkosť*.

Kvalitná starostlivosť pre zdravé zuby Bez ohľadu na to, či ide o prvé zúbky, mliečne alebo trvalé zuby či umelý chrup, všetky z nich si vyžadujú poriadnu každodennú starostlivosť a dohľad zubného lekára. Trh ponúka veľa produktov, ktoré vám pomôžu vyháňať sa zubárskemu kreslu čo najdlhšie. Krok s nimi drží aj prírodná kozmetika využívajúca kvalitné prírodné účinné látky.

Pekné nechty vďaka prírodnej kozmetike Nechty sú, prísne vzaté, celé nechtové platničky, ktoré slúžia najmä na ochranu končekov prstov, a až sekundárne predstavujú kultový objekt módy. Pravidelným čistením, strihaním a úpravou pomocou pilníka sa dá predísť nepríjemným zápalom alebo vážnejším ochoreniam. Rovnako dôležitá je aj starostlivosť o nechtové lôžko a nechtovú pokožku. Vo väčšine prípadov na to postačuje dobrý olej alebo ľahký fluid.