

## Шаг 19. Правда и мифы о натуральной косметике

Как мастер по приготовлению косметики ручной работы я стараюсь не только делать качественные, физиологичные средства по уходу за собой, но и распространять информацию о том, что сейчас представлено на этом рынке.

Я поделюсь с тобой ответами на вопросы, которые получаю чаще всего.

*Какая косметика считается натуральной? Чем она отличается от органической?*

Следует понимать, что натуральная, зеленая косметика — это условная характеристика любого косметического продукта, в состав которого входят ингредиенты натурального происхождения. При этом количество таких компонентов может быть разным, и производитель не нарушает закон, даже если в составе всего 1% натуральных экстрактов.

Если говорить о разнице между натуральной и органической продукцией, то она заключается в том, что натуральная — это та, в состав которой входит хоть какой-то процент природных компонентов, при этом мы не говорим об их качестве и однозначной пользе.

Термин «органическая» означает, что компоненты косметики выращивались в экологически чистой местности, без применения химикатов. Эта продукция перерабатывается, упаковывается и хранится таким образом, чтобы не вредить ни здоровью человека, ни окружающей среде.

Мне больше всего импонирует термин *«физиологичная косметика»* — это та философия, которой я придерживаюсь при изготовлении своей продукции.

Объясню, что это значит. Иногда люди думают, что самым полезным является лишь то, что в свежем виде будет нанесено на кожу (разные фруктовые, овощные и другие маски из свежих продуктов), и очень боятся слов «эмульгатор», «консервант», «эмолент».

Однако надо понимать: во-первых, увеличивается вероятность аллергической реакции, потому что концентрация кислот, витаминов может быть слишком высокой; во-вторых, полностью естественная косметика может использоваться лишь в виде одноразовых масок, ведь срок ее хранения совсем короткий.

В то же время обычная косметика из масс-маркета содержит большой процент ингредиентов, которые как минимум не несут пользы, а могут еще и навредить коже. При этом полезных компонентов, о которых, как правило, говорят в рекламе, там совсем мало.

Физиологичная косметика содержит все необходимые компоненты для комфортного использования, при этом их качество будет на высоком уровне. Себестоимость таких средств, конечно, выше, чем дешевой магазинной косметики, однако и влияние на кожу значительно лучше.

*Что должно обязательно быть в составе натуральной косметики?*

Мифом является то, что качественная косметика не должна содержать консервантов, эмульгаторов, синтетических компонентов.

Представь себе суп, который ты намерена хранить месяц! Вряд ли тебе захочется его есть уже через неделю — он испортится. Конечно, если есть возможность варить себе крем или делать маски каждые три дня, можно без этого обойтись. Но если есть желание получить продукцию, которая хранится более длительное время, стоит понимать: в составе должно быть то, что обеспечит ее свежесть. Другое дело — качество того же *консерванта*. Для хорошей физиологичной косметики выбираются только те составляющие, которые не вредят коже.

*Эмульгатор* — это тоже не страшное слово, оно означает, что в составе есть компонент, который соединит жирную и водную составляющие крема, иначе получим двухслойную скоропортящуюся структуру. А вот качество и стоимость эмульгатора могут отличаться, масс-маркет и натуральная косметика выбирают разное.

Также в физиологичной косметике используются *качественные масла*, которые содержат ненасыщенные жирные кислоты, *гидролаты* (паровой дистиллят из трав). А вот травяные отвары не подходят, потому что с ними готовый продукт быстро испортится. Добавляются также концентрированные *экстракты*, которые специальным образом обрабатываются и становятся пригодными для использования в косметике.

Входят в состав такой косметики и определенные синтетические вещества — при условии, что они физиологичны для кожи. И, по моему мнению, это лучше, чем 100% органика, которая может вызывать аллергию. Такие компоненты будут выполнять свою функцию и улучшать состояние кожи.

Лично я использую в своих средствах ингредиенты только *растительного происхождения* — для меня важно не совершать насилия над животным миром. Также я слежу, чтобы все компоненты были сертифицированы ассоциацией «Экосерт» (Ecocert), которая разработала стандарты для органической косметики, — это гарантирует высокое качество составляющих.

*Каких компонентов в составе быть не должно?*

Согласно стандартам, должны отсутствовать ГМО, парабены, лаурилсульфат натрия, искусственные красители и ароматизаторы, минеральные масла, полиэтиленгликоль, фталаты и т. п.

*Какой срок хранения натуральной косметики? Чем меньше — тем лучше?*

Органические консерванты, с которыми я работаю, обеспечивают хранение продукции с водной составляющей в течение трех месяцев в холодильнике — при условии набора чистым шпателем. Для безводных продуктов этот срок составляет шесть месяцев.

*В чем польза натуральной косметики?*

В ее физиологичности. Она регенерирует кожу, придает ей свежий, здоровый вид. Становится возможным индивидуальный подбор состава. И, что важно для меня лично, — отсутствие вреда окружающей среде.

*Какие недостатки имеет натуральная косметика?*

Менее длительный срок хранения, требования к стерильности. Иногда нужно время, чтобы найти свой рецепт. Однако магазинные средства тоже не всем сразу подходят.

*Имеет ли смысл не пользоваться кремами и перейти лишь на чистые масла?*

При описании масел часто пишут, что они увлажняют кожу. Следует понимать, что имеется в виду именно косвенное увлажнение: масло может создать окклюзию (парниковый эффект) и «запечатать» влагу, но только если она есть. Когда же масло наносится на сухую кожу, это приводит лишь к еще большему иссушению. Это происходит двумя способами:

- масло может оставаться на поверхности кожи и создавать влагоудерживающую пленку — но со временем в коже нарушаются восстановительные процессы, роговой слой хуже удерживает воду;
- масло встраивается в кожу, заполняя, залатывая в ней брешки. При этом постепенно нарушается сложный баланс жирных кислот и других жиров, которые содержат липидный барьер кожи. В результате роговой слой хуже удерживает воду, происходит обезвоживание.

Итак, в обоих вариантах удерживается та вода, которая уже есть в коже. Но при этом новой не поступает. Сначала может наступить облегчение, ведь вода удерживается лучше, кожа более увлажнена. Но через 1–3 месяца она начинает сохнуть и шелушиться.

Если непременно хочется использовать чистые масла в своем уходе, наноси их только на влажную кожу и делай это курсами, не регулярно!

*Можно ли сделать какие-нибудь средства по уходу за собой без специального обучения?*

Да, и я поделюсь с тобой рецептами. Все, что потребуется, — это чистая, стерилизованная спиртом посуда, некоторые масла и другие компоненты, которые есть в обычных магазинах и аптеках.

- ✓ **Скраб для тела.** Можно делать солевой или сахарный. Сахар, по моим ощущениям, мягче воздействует на кожу и не щиплет ранки, в отличие от соли.

*Принцип приготовления:*

*Возьми 80 грамм сахара или соли, 15 грамм жидких масел (выбирай те, которые тебе нравятся, лучше нерафинированные), 5 грамм кофе или цедры, молотых трав, несколько капель масляного витамина E (продается в аптеке), несколько капель любимых эфирных масел.*

*Все это смешай и переложь в удобную баночку. Используй во время принятия душа один раз в неделю или чаще, по желанию.*

- ✓ Для лица скраб не подходит, так как может повредить нежную кожу. Альтернатива: индийское средство для умывания — **убтан**.

*Соедини 20 грамм глины, 20 грамм мелко молотых в кофемолке трав, 10 грамм нутовой муки и помести в сухую баночку.*

*Применение: сухой ложкой возьми небольшую горсть убтана (примерно 1 ч. л.), смешай:*

- *с водой, травяным отваром — для нормальной кожи;*
- *с молоком, сметаной, сливками или базовым маслом (не эфирным!) — для сухой кожи;*
- *с водой или йогуртом, кефиром — для жирной кожи.*

*Затем нанеси на лицо, шею, декольте по массажным линиям, мягко помассируй круговыми движениями и смой.*

После умывания появляется свежесть, сияние и мягкость кожи за счет бережного удаления ороговевших частичек. Также это прекрасный способ улучшить кровообращение и помочь в нормализации работы сальных желез.

Однако убтан не стоит использовать при наличии грибковых и инфекционных заболеваний кожи, также следует осторожно его применять при ярко выраженном куперозе.

Хранить сухой убтан надо в месте, где нет влажности.

Более сложные рецептуры, особенно крема, конечно же, требуют специального обучения.