

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 переложи 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.