

Angelika Gumkowska

Damskie laboratorium

Przepisy na domowe kosmetyki



PWN

Damskie laboratorium

Angelika Gumkowska

Damskie laboratorium

Przepisy na domowe kosmetyki



Projekt okładki i stron tytułowych **Bartosz Dobrowolski**, CzynneStudio.pl

Ilustracja na okładce **Shutterstock/images72**

Wydawca **Katarzyna Włodarczyk-Gil**

Redaktor prowadzący **Iwona Lewandowska**

Redaktor **Dorota Kassjanowicz**

Koordynator produkcji **Mariola Grzywacka**

Projekt graficzny wnętrza, skład i łamanie **Bartosz Dobrowolski**, CzynneStudio.pl

Źródła ilustracji: **Angelika Gumkowska** (grafiki); **Angelika Gumkowska** (zdjęcia);

Shutterstock/ Chamille White s. 64, paolo airenti s. 78, Stella Photography s. 98, kazmulka

s. 108, Anna Hoychuk s. 111, MaraZe s. 116, Piotr Marcinski s. 122, nalinratphi s. 132,

Enriscapes s. 134, Alena Ozerova s. 136, matka_Wariatkas. 144, Iablonskyi Mykola s. 147,

ang intaravichian s. 218, Olinchuk s. 223, Africa Studio s. 224, Kittibowornphatnon

s. 229, walter_g s. 241

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo

Więcej na www.legalnakultura.pl

Polska Izba Książki

Copyright © by Wydawnictwo Naukowe PWN SA

Warszawa 2017

ISBN 978-83-01-19042-2

Wydanie I

Wydawnictwo Naukowe PWN SA

02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2

tel. 22 69 54 321, faks 22 69 54 288

infolinia 801 33 33 88

e-mail: pwn@pwn.com.pl

www.pwn.pl

Druk i oprawa: DRUK-SERWIS Sp. z o.o.

Spis treści

7 Babka w drogerii, czyli co autorka miała na myśli...

CZĘŚĆ PIERWSZA

9 Zanim zaczniesz mieszać

10 Ale po co w ogóle to robić?

12 Od podstaw, czyli co to są kosmetyki naturalne

13 Trochę o prawie i wytycznych

16 Tajemnice kosmetyków kupowanych w sklepie

18 Te straszne konserwanty

19 My i nasze brudne ręce

22 Konserwanty w kosmetykach naturalnych

26 Bezpieczeństwo kosmetyków domowej roboty

27 Próba uczuleniowa

28 Kosmetyk a lek

29 BHP pracy w domu

31 Przechowywanie i termin przydatności kosmetyków –
ogólne zasady

35 Sprzęt i materiały

35 Odważanie, gdy ważny jest każdy gram

39 Odmierzanie płynów

43 Podgrzewanie i chłodzenie

45 Sprzęt ogólnie dostępny

46 Sprzęt nietypowy

47 Materiały

CZĘŚĆ DRUGA

51 Receptury

52 Kremy, balsamy i inne mazidła

53 Problematyczne emulsje

57 Zasady tworzenia emulsji kosmetycznej

57 Jak robić kremy i balsamy

61 Lekki odżywczy krem z witaminami C i A

65 Lekki krem z gliceryną i olejem kokosowym

70 Kojący żel do skóry trądzikowej

72 Krem przeciwzmarszczkowy do cery dojrzałej

76 Glicerynowy żel z aloesem na suche i zniszczone
dłonie

78 Mocno natłuszczający krem z masła shea do skóry
suchej

82 Olejki i balsamy na różne części ciała

82 Arganowe serum do okolic oczu i nie tylko

86 Regenerujący olejek do skórek i paznokci

88 Antycelulitowy olejek do ciała

90 Mocno nawilżający waniliowy balsam do ciała

93 Masło do ciała – awokado z limonką

95 Kakaowo-kawowy balsam w kostkach

97 Oczyszczanie i maseczki

97 Olejek do demakijażu twarzy i oczu

100 Dwufazowy płyn do demakijażu

102 Bezalkoholowy tonik do twarzy i oczu

104 Maseczka z glinki z dodatkiem węgla do każdego
rodzaju skóry

108 Maseczka z czerwonej glinki do codziennego użytku

111 Maseczka z glinki zielonej i oleju arganowego

114 Preparaty do mycia i kondycjonowania włosów

- 114 Dwufazowa mgiełka na puszące się włosy
- 117 Letnia mgiełka do włosów i skóry
- 120 Prosty szampon na bazie mydła
- 122 Szampon z bazy do włosów normalnych – przepis podstawowy
- 126 Marchwiowy szampon z bazy do włosów suchych i zniszczonych

128 Pomadki, maselka, balsamy do ust i szminki

- 132 Przepis podstawowy na pomadkę
- 134 Kakaowo-migdałowe maselko do ust
- 136 Miodowy balsam na popękane usta
- 138 Pysznie czekoladowy balsam do ust
- 141 Lekko różowy błyszczak z zasobów domowych
- 144 Naturalna szminka
- 147 Błyszczak w stylu „mokre usteczka”

150 Peelingi na każdą część ciała

- 152 Delikatny peeling z enzymem z dyni
- 154 Cynamonowo-miodowy peeling do ust
- 157 Morelowy peeling do twarzy z mielonym ryżem
- 159 Limonkowo-waniliowy peeling solny
- 163 Pomarańczowy peeling cukrowy
- 165 Peeling cukrowy w kostkach z mydłem

170 Kosmetyki odprężające do kąpieli

- 170 Sól kąpielowa – przepis podstawowy
- 176 Odprężająco-oczyszczająca sól do kąpieli z lawendą
- 178 Jaśminowe kule do kąpieli
- 184 Gorzka ziołowa sól do moczenia stóp

186 Mydło – zrób to sam

- 196 Klasyczne mydło marsylskie 72%
- 202 Mydełko Kleopatry na kozim mleku
- 208 Nawilżające mydło z solą himalajską
- 211 Mydło metodą przeróbki wszelakiej
- 212 Mydełko glicerynowe metodą *melt and pour*
- 218 Mydlane żelki do mycia i kąpieli

220 Depilacja i golenie

- 220 Arabska pasta cukrowa
- 224 Miętowy krem do golenia

226 Perfumy

- 237 Perfumy na bazie alkoholu
- 241 Perfumy na bazie oleju
- 243 Perfumy w słoiczku

CZĘŚĆ TRZECIA

245 Informacje dodatkowe

246 Certyfikaty ekologiczne kosmetyków naturalnych i nie tylko

- 247 Certyfikat ekologiczny ECOCERT
- 248 Certyfikat ekologiczny BDIH
- 249 Certyfikat ekologiczny NaTrue
- 250 Certyfikat ekologiczny Cosmebio

251 Słownik wybranych składników kosmetycznych

- 251 Woda
- 252 Olejki eteryczne
- 273 Oleje i masła
- 287 Woski, zagęstniki, emulgatory
- 291 Glinki kosmetyczne
- 294 Konserwanty w kosmetykach naturalnych

297 Źródła moich informacji

- 297 Wydawnictwa
- 298 Strony internetowe

299 Przydatne linki i adresy

- 299 Sklepy
- 299 Kalkulatory składników mydła

Babka w drogerii, czyli co autorka miała na myśli...

Drogie Panie, Dziewczyny i Kobiety, Szanowna Czytelniczko,

Damskie laboratorium to książka przede wszystkim o tym, co płeć piękna lubi najbardziej. To coś, co dla większości z nas jest niewątpliwie bardzo ważne. To kilkadziesiąt stron o tym, jak dbać o siebie, o swój wygląd i jak robić to z przyjemnością. Jednym słowem, to książka głównie o kosmetykach. Panowie oczywiście też potrzebują w tej dziedzinie wsparcia i rady, ale bądźmy szczerzy – mężczyźni zainteresowanych tym tematem jest raczej mniej niż kobiet, dlatego to do pań adresuję niniejszą publikację.

Chyba każda z nas chce czuć się dobrze w swoim ciele, czy to za sprawą pachnącego jabłkiem żelu pod prysznic, czy szminki czerwonej jak wóz strażacki. My, kobiety (w większości przypadków) po prostu UWIELBIAMY KOSMETYKI. Oczywiście jednej wystarczy błyszczak do ust, a inna musi mieć zawsze pod ręką ogromną paletę cieni do powiek, ale nie to jest najważniejsze. Rzecz w tym, żeby mieć z tego frajdę, bez względu na wielkość i zasobność kosmetyczki.

A po co pisać o tym książkę, skoro sklepy z kosmetykami można znaleźć na każdym rogu ulicy? Bo świadoma swych potrzeb kobieta chce mieć wpływ na to, co aplikuje na swoją skórę. Oczywiście można iść do drogerii i zakupić jakiś specyfik, ale sądzę, że przy obecnej przeogromnej ofercie po prostu łatwo...

z głupiec. W sklepach widzimy rzędy kremów do każdej części ciała, na każdą porę roku i dnia, o każdym możliwym działaniu. No i co tu wybrać? Ja z racji wykształcenia (chemiczka) i wrodzonej ciekawości zawsze muszę poznać skład mikstury zapisany na opakowaniu i sprawdzić, czy aby na pewno obiecujący opis jest zgodny z rzeczywistym działaniem składników. I tym sposobem z reguły marnuję w sklepie godzinę, analizując krem za 99,99 zł z górnej półki i ten za 15,20 – z dolnej. A po kolejnej godzinie sfrustrowana stwierdzam, że mogę wziąć pierwszy lepszy z brzegu, bo większość z nich ma podobny skład albo podobne działanie, a bujny opis na opakowaniu można włożyć między bajki. Okazuje się, że część kosmetyków zawiera sporo zbędnych i niekiedy szkodliwych składników, jak spulchniacze, silikon czy ogrom konserwantów. Czasami nawet połowa składu w ogóle nie ma znaczenia praktycznego, ale jest dodawana w celach „marketingowych” lub żeby wypełnić opakowanie. Dotyczy to nie tylko kremów, lecz praktycznie wszystkich specyfików kosmetycznych, jak i chemii domowej. Ja mam ten luksus, że „ogarniam” znaczenie hieroglifów opisujących skład, ale jak łatwo się domyślić, jestem tu w mniejszości.

Coraz więcej osób omija popularne drogerie szerokim łukiem, zwracając się ku kosmetykom naturalnym, organicznym czy po prostu sporządzanym w domu. Dziś bez problemu można już znaleźć sklepy oferujące półprodukty do tworzenia własnych wyrobów, zapewniające też przy okazji podstawowe receptury. Takie świadome podejście do produktów każe nam zastanawiać się nad tym, czego używamy na co dzień, jaki to ma wpływ na nas i nasze środowisko. Poznajemy podstawowe tajniki chemii stosowanej w życiu codziennym, jej znaczenie i oddziaływanie. Chcemy być w pełni świadome tego, co tak naprawdę wcieramy w ciało bądź stosujemy w domu.

Tak więc, szanowna Czytelniczko, zachęcam cię do produkcji własnych kosmetyków! Nie trzeba do tego doktoratu, wystarczy trochę zaradności i chęci, a gwarantuję, że będziesz zadowolona z efektów swojej pracy. Zatem, do roboty!

A close-up photograph of a person's hands mixing a dark, powdery substance in a light-colored bowl. The person's left hand holds the bowl steady, while their right hand uses a spoon to stir the contents. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The text is centered over the bowl.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Zanim zaczniesz mieszać





Wiem, że najchętniej od razu przeszłabyś do mieszania składników, ale najpierw zalecam trochę o tym wszystkim poczytać. W pierwszej części książki dowiesz się m.in., czym są kosmetyki naturalne, co będzie ci potrzebne do ich przygotowania i jak się je robi. To niezbędna wiedza, zwłaszcza jeżeli dopiero zabierasz się za domową produkcję. To tylko kilkanaście stron (z obrazkami), więc pójdzie szybko. Na początku jednak spróbujmy sobie odpowiedzieć na jedno ważne pytanie...

Ale po co w ogóle to robić?

To pytanie absolutnie podstawowe. Dla mnie odpowiedź jest prosta. Uwielbiam mieszać, eksperymentować i przeprowadzać doświadczenia. W końcu nie bez powodu zostałam chemikiem. Pomijając jednak moje osobiste motywacje, muszę przyznać, że jest to również pytanie, które pada zawsze wtedy, gdy zaczynam opowiadać o kosmetykach robionych w domu. Często słyszę, że przecież w drogerii albo w Internecie można kupić dosłownie wszystko, każdy nawet najdziwniejszy kosmetyk – zawierający złoto, śluz ślimaka czy inne egzotyczne dodatki. I jest w tym sporo racji. Ale, z drugiej strony, domowe kosmetyki naturalne gwarantują pełną wiedzę na temat tego, co w nich jest. Znasz recepturę i wiesz, co nakładasz na swoją skórę – robisz to świadomie. Nie musisz się zastanawiać, co znaczą dziwne



wyrazy i symbole wymienione w składzie na opakowaniu gotowego kremu. Nie będziesz się obawiać, że coś ci zaszkodzi. We własnych produktach masz swobodę wyboru i nie używasz podejrzanych substancji. A jeśli jesteś alergikiem lub masz wrażliwą skórę, możesz wyeliminować alergeny i inne drażniące składniki.

Niestety, prawdą jest też i to, że nie każdy z nas jest biochemikiem (ja też nie) i nie możemy przeprowadzić badań określających faktyczne działanie każdego zrobionego w domu kosmetyku. Tak więc nie łudź się, że jeśli będziesz używać witaminy E o właściwościach antyutleniających i hamujących procesy starzenia, to znikną ci zmarszczki albo nigdy się nie pojawią. To tak nie działa. Wszystko zależy od tego, ile witaminy dostaje się do skóry i w jaki sposób. A do tego potrzebne są określone mieszaniny i konkretne badania, które to sprawdzą. Oczywiście nikt ci nie zabroni dodawać witaminy E do kosmetyków, w nadziei, że wspomogą one walkę ze zmarszczkami. A nawet jeśli niezbyt pomoże, to na pewno nie zaszkodzi. I to dotyczy wszystkich składników. Trzeba tylko być świadomym, że kosmetyki naturalne to nie panaceum na wszystko ani eliksir młodości. To po prostu sposób na to, aby w pełni być świadomym, czego się używa, oraz świadomie dobierać składniki, które są dla nas najlepsze. A przy okazji domowy wyrób kosmetyków to świetna zabawa! Jeśli dodatkowo wykażesz się kreatywnością, zaprojektujesz autorskie etykiety i ozdobisz bądź zakupisz ciekawe opakowania, możesz stworzyć jedyną w swoim rodzaju linię kosmetyków. Każdy znajomy będzie marzył o takim prezencie!



Od podstaw, czyli co to są kosmetyki naturalne

Produkty kosmetyczne robione w domu często potocznie nazywa się kosmetykami naturalnymi, bo teoretycznie nie zawierają substancji o „dziwnych”, chemicznych nazwach czy składników uważanych za szkodliwe. Podobnie też określa się preparaty robione na podstawie receptur naszych babć albo te z jeszcze odleglejszych czasów, kiedy nie było „tej szkodliwej chemii”. Takie rozumowanie może być bardzo mylące choćby z jednego prostego powodu – współczesnego, usystematyzowanego nazewnictwa. Przykładowo, nasze babki w recepturach używały soli kuchennej, a my dziś dodajemy Sodium Chloride. To angielska, systematyczna nazwa chlorku sodu (NaCl), związku chemicznego potocznie określanego jako sól kuchenna. Podobnie jest z witaminą C ukrywającą się pod nazwą Ascorbic Acid czy nawet E300.

O kosmetykach naturalnych mówi się również w odniesieniu do pochodzenia składników z receptury. Chodzi tu o substancje uzyskane z roślin bądź ich części (wyciągi, olejki), same rośliny czy produkty pochodzenia zwierzęcego, jak łój wołowy czy wosk pszczeli. Wyklucza się jednak substancje występujące



w naturze, ale otrzymane syntetycznie. Można też jeszcze bardziej zawęzić to określenie i mówić o składnikach pochodzących wyłącznie z produktów z upraw bądź hodowli ekologicznych.

Więc jak to w końcu jest? Czym naprawdę jest naturalny kosmetyk? Czy można go kupić w sklepie, czy tylko zrobić samemu? Odpowiedź na te wszystkie pytania jest jedna – tak. Można go kupić, można też zrobić, może wywodzić się z upraw ekologicznych, ale nie musi. Tak naprawdę ścisła definicja kosmetyku naturalnego, określona prawem, nie istnieje, dlatego pod tym określeniem mogą pojawiać się różne specyfiki. I niestety, nie zawsze jest to korzystne.

Trochę o prawie i wytycznych

Określenia typu „naturalny”, „ekologiczny” czy „organiczny” to w dzisiejszych czasach słowa-wytrychy pozwalające producentom sprzedawać swoje produkty jako (teoretycznie) lepsze, a co za tym idzie – często dużo droższe. Nazwy te przez nas, konsumentów, rozumiane są podobnie, ale wcale nie muszą być tożsame. Każdej z nich można używać w odniesieniu do innego typu produktu. Niestety, dla kosmetyków nie ma jednoznacznych definicji prawnych tych określeń. W obowiązującej w UE ustawie¹ dotyczącej produktów kosmetycznych znajdziemy jedynie pojęcie „produkt kosmetyczny”, które oznacza „każdą substancję lub mieszaninę przeznaczoną do kontaktu z zewnętrznymi częściami ciała ludzkiego (naskórkiem, owłosieniem, paznokciami, wargami oraz zewnętrznymi narządami płciowymi) lub z zębami oraz błonami śluzowymi jamy ustnej, którego wyłącznym lub głównym celem jest utrzymywanie ich w czystości, perfumowanie, zmiana ich wyglądu, ochrona, utrzymywanie w dobrej kondycji lub korygowanie zapachu ciała”. Brak jednak definicji pojęcia kosmetyku naturalnego. Z tego względu nazwa ta bywała nadużywana przez różnych producentów w celach marketingo-

1 Obowiązujące w Polsce od 10 lipca 2013 rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) Nr 1223/2009 z dnia 30 listopada 2009 r., dotyczące produktów kosmetycznych (Dz. U. L 342/59 z dnia 22.12.2009 r.).

wych w stosunku do produktów, które nie do końca byśmy nazwali naturalnymi nawet w ogólnym znaczeniu tego słowa. Niestety, do dziś sprawa ta nie została uregulowana prawnie. Sytuacja jednak nie jest beznadziejna.

Aby uniknąć chaosu i nadużyć, na targach BIOFACH w 2002 r. zawiązała się grupa robocza złożona z wiodących europejskich jednostek standaryzujących, której celem było opracowanie wspólnych i jednolitych zasad nadawania certyfikatów kosmetykom naturalnym i podobnym. W jej skład weszły organizacje ECOCERT (Francja), BDIH (Niemcy), Soil Association (Wielka Brytania), ICEA (Włochy), Cosmebio (Francja) i Bioforum (Belgia). Działają one do dziś w 38 krajach świata i mogą pochwalić się certyfikowaniem ponad 1 tys. firm i 11 tys. kosmetyków. Grupa ta opracowała ujednolicone standardy o nazwie COSMOS (Cosmetics Organic Standard), które obowiązują od 2009 r. W 2010 r. na rynku pojawiły się pierwsze certyfikowane tym standardem produkty.

Co ciekawe, to nie jedyne tego typu przedsięwzięcie. Pod koniec 2007 r. pionierskie firmy produkcyjne Laverana, Logocos, Primavera, Santaverde, Wala i Weleda założyły Europejskie Ugrupowanie Interesów Producentów Kosmetyków Naturalnych i Organicznych o nazwie NaTure, z siedzibą w Brukseli. Oni również opracowali i wdrożyli kryteria certyfikowania i znakowania kosmetyków naturalnych i ekologicznych. Pierwsze produkty z certyfikatem NaTure pojawiły się na rynku w 2009 r. W obu przypadkach celem było ustalenie klarownych zasad produkcji i wzrost świadomości konsumentów.

Niestety – nadal są to jedynie wytyczne i nie muszą być stosowane przez wszystkich. Otrzymanie tego typu certyfikatu wiąże się ze spełnieniem wielu wymogów dotyczących używanych składników, procesu produkcji, składowania itp. Ponadto dochodzi sporo wymogów formalnych oraz koszty (niekiedy spore), choćby samego prawa do symbolu certyfikatu, jaki jest drukowany na opakowaniach kosmetyków spełniających kryteria. Dlatego nie każdy producent chce ubiegać

się o taki certyfikat. Zdarza się, że niektórzy stosują własne oznaczenia, aby zapewnić sobie większą sprzedaż, nie należy sugerować się zatem przedrostkami typu BIO czy EKO na opakowaniu, bo nie zawsze muszą odnosić się on do całego produktu, a jedynie np. do jednego z 15 składników. Dlatego jeśli chcesz kupować kosmetyki naturalne, zapoznaj się z symbolami certyfikatów. Jeżeli producent naprawdę chce pokazać, jak naturalny jest jego kosmetyk, stara się o uzyskanie takiego certyfikatu.

Jak wspomniałam, znaczków symbolizujących „naturalność” produktu jest na rynku wiele, gdyż może je po prostu „wymyślić” każda firma, w każdym kraju. Regulują to wszystko w końcu tylko wytyczne, a nie prawo. Poniżej znajdziesz kilka ważniejszych i bardziej znanych certyfikatów. Ich dokładniejsze opisy znajdują się na końcu książki, w informacjach dodatkowych. Aby poznać więcej symboli certyfikatów i ich znaczenie, wystarczy trochę poszukać w Internecie.

Certyfikat ekologiczny ECOCERT



Certyfikat ekologiczny BDIH



Certyfikat ekologiczny NaTrue (z symbolem zawierającym od 1 do 3 gwiazdek)



Certyfikat ekologiczny Cosmebio



Tajemnice kosmetyków kupowanych w sklepie

Wiadomo, że kosmetyki naturalne są dobre, ale też nie każdy kosmetyk kupowany w sklepie jest zły. Warto poznać wroga, zanim się go oceni. W przypadku produktów dostępnych w drogeriach (i nie tylko) z reguły opieramy się na opisie, który przeważnie zawiera to, co chcemy w nim znaleźć. Jest tekstem marketingowym, łatwiejszym do zrozumienia niż opis składu. Ale czy do końca zgodnym z prawdą? Jeśli czytamy, że ekstrakt z jakiejś egzotycznej rośliny ma właściwości rozjaśniające, często znaczy to po prostu, iż takowe ma sam czysty składnik. Szkopuł w tym, że dodany do kremu już wcale nie musi tak działać. Ale o tym nie przeczytasz na etykiecie. Co więc robić? Zostaje nam analiza składu kosmetyku. Ten z kolei nie jest napisany w sposób, który łatwo zrozumieć. Dla przykładu, oto skład znanego chyba wszystkim kremu Nivea: *Aqua, Paraffinum Liquidum, Cera Microcristallina, Glycerin, Lanolin Alcohol (Eucerit), Paraffin, Panthenol, Decyl Oleate, Octyldodecanol, Aluminum Stearates, Citric Acid, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Parfum, Limonene, Geraniol, Hydroxycitronellal, Linalool, Citronellol, Benzyl Benzoate, Cinnamyl Alcohol*. O ile większość wie, że Aqua to woda, niektórym Lanolin Alcohol przywodzi na myśl lanolinę z owczej wełny, a co poniektórzy skojarzą Geraniol z kwiatami geranium, o tyle reszta składników wpisuje się w popularne określenie „sama chemia”. Te wszystkie dziwne nazwy to nie złośliwość producentów czy tajemnica handlowa. Wynikają one z istnienia tzw. systemu INCI. Na niektórych etykietach można nawet znaleźć określenia „skład INCI” czy „skład wg INCI”. Skrót ten pochodzi od angielskiego terminu „International Nomenclature of Cosmetic Ingredients”, co w dosłownym tłumaczeniu znaczy: „Międzynarodowa Nomenklatura (nazewnictwo) Składników Kosmetycznych”. Jest to system utworzony przez Unię Europejską, a służący do ujednolicenia nazw wszystkich stosowanych w kosmetykach substancji. Na mocy prawa (ustawy dotyczącej produktów kosmetycznych) producenci zobowiązani są do umieszczania składu kosmetyku na jego opakowaniu lub na dołączonej do niego ulotce, jeżeli jest ono za małe. Sam skład też musi być odpowiednio zapisany, a główne zasady tu obowiązujące to:



- Stosowanie angielskich nazw związków chemicznych oraz łacińskich nazw roślin.
Przykład: *Paraffinum Liquidum* to ciekła parafina lub olej parafinowy; *Melaleuca alternifolia (Tea Tree) Leaf Oil* to olejek z drzewa herbacianego
- Oznaczanie pigmentów (farb) numerem z symbolem CI, tzw. Color-Index.
Przykład: CI 77891 – *Titanium Dioxide* to tlenek tytanu dający kolor biały, CI 77007 – *Ultramarine* to niebieski pigment pochodzenia naturalnego (mielony lazuryt) lub syntetycznego.
- Nazwy składników umieszcza się w kolejności ich zawartości w produkcie, czyli na początku mają znajdować się substancje użyte w największej ilości, a na końcu – w najmniejszej.
- Substancje, których jest mniej niż 1% pojemności produktu, mogą być wpisane w dowolnej kolejności na końcu listy składku. Są to z reguły olejki eteryczne i inne środki zapachowe, barwniki, konserwanty, dodatki uszlachetniające itp.

To dosyć jasny układ. Problemem jest jednak liczba składników i możliwości. Nie sposób zapamiętać nazw wszystkich substancji stosowanych w kosmetykach oraz ich nazw INCI, chyba że masz fotograficzną pamięć. Dlatego przeciętna osoba nie zwraca na nie uwagi, a szkoda. Im częściej będziesz je czytać i rozszyfrowywać, tym łatwiej rozpoznasz, co warto kupić. Osobom leniwym, ale niezamierzającym rezygnować z wiedzy na temat składu ani ze świadomego wyboru, proponuję zapoznać się z nazwami składników mających wątpliwą reputację i ich unikać. Nie będę tu ich jednak przytaczać, bo jak mówi stare przysłowie: gdzie dwóch Polaków, tam trzy zdania. W Internecie można znaleźć różne opinie na temat

poszczególnych składników poparte w większości przypadków raczej własnym widzimisię niż sensownymi badaniami. Ponadto, każdy jest inny i na każdego co innego może działać drażniaco. Dlatego sama musisz zdecydować, bazując na znajomości swojego ciała, własnych poszukiwaniach i odczuciach, czego unikać.

Ale nie o tym jest ta książka. Jeśli ją czytasz, to nastawiasz się raczej na własnoręczne kręcenie kremów. Zatem wiedz, że na końcu książki, w rozdziale „Słownik wybranych składników kosmetycznych”, znajdziesz też nazwy INCI wyszczególnionych tam składników, czyli głównie tych używanych w spisanych przeze mnie recepturach. Nazwy produktów, których tam nie ma, bez kłopotu znajdziesz w Internecie lub u twoich przyszłych dostawców składników kosmetycznych. Możesz zatem dla każdego kosmetyku stworzyć skład INCI i porównać go z innymi produktami. To ciekawe i pouczające zajęcie.

Te straszne konserwanty

O tym też, niestety, muszę napisać. Mam wrażenie, że konserwanty w dzisiejszych czasach to wróg publiczny nr 1. Nieważne, czy wiesz, po co są i jakie są. Skoro wszyscy mówią, że są złe, to przecież tak musi być... Prosta zasada – ale czy słuszna? To prawda, że konserwanty są niekiedy nadużywane przez producentów (nie tylko kosmetyków), ale to nie znaczy, że należy je uznać za kompletnie zbędne. Fakty są takie, że gdyby nie te „okropne substancje”, nasz krem do twarzy nie wytrzymałby na półce pół roku bez rozwinięcia się w nim obcej cywilizacji miniaturowych stworków nieznanego gatunku. Dlatego warto się chwilę nad konserwantami zastanowić, poznając ich plusy i minusy, a dopiero potem podjąć świadomą decyzję, czy ich używać, czy nie. Bo może nie taki diabeł straszny, jak go malują?

Zacznijmy od definicji. Zgodnie z ujednoliconą nomenklaturą zalecaną przez Unię Europejską konserwanty to substancje przeciwdrobnoustrojowe o znaczeniu kosmetycznym. Do ich grona należą też dezodoranty, środki przeciwłupieżowe, dezynfekujące i antyseptyczne. Konserwanty w kosmetykach hamują rozwijanie się różnych mikroorganizmów, jak grzyby, bakterie czy pleśnie, a co za tym idzie – wydłużają okres przydatności preparatu. Nie jest jednak tak, że wolno ich dodawać tyle, ile dusza zapagnie. Sumaryczna ilość konserwantów (bo może być ich więcej niż jeden), jakie mają prawo znaleźć się w kosmetyku, wynosi zaledwie 0,1–0,5%. Nie wydaje się to dużo, a jednak sieje panikę. Ponadto można dodawać jedynie substancje przebadane, spełniające odpowiednie wymogi zapisane w prawie. Nie będę się tu jednak rozpisywać o tym, które są dobre, a które złe, bo zabrakłoby mi miejsca w tej książce. Skupię się raczej na sensie i znaczeniu ich stosowania w kosmetykach. A żeby to zrozumieć, przede wszystkim trzeba zdać sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy brudni.

My i nasze brudne ręce

Nie, nie żartuję. Chodzi mi o biologiczną czystość naszej skóry, ale głównie naszych dłoni. To, że myjemy codziennie ręce, niekiedy niemal po każdej czynności, wcale nie powoduje, że znajduje się na nich mniej drobnoustrojów. Zgodnie z raportem Centrum Zdrowia Dziecka (CZD) „Higiena rąk i otoczenia Polaków”², na naszych dłoniach znajduje się od 40 tys. do 5 mln komórek różnych bakterii na 1 cm² skóry. Brrrrrrr... Na szczęście większość z nich wchodzi w skład tzw. fizjologicznej mikroflory skóry, działającej na naszą korzyść, więc nie jest źle. Niestety, przez dotykание różnych powierzchni zarówno w domu, jak i poza nim zyskujemy też inne drobnoustroje, jak chorobotwórcze bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty. To właśnie przez dłonie przenoszone są m.in.: odpowiedzialne za biegunki rotawirusy i norowirusy, powodujący zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe gronkowiec złocisty czy jaja tasiemca i owsika. Badania CZD wykazały,

2 Zob. <http://pis.lodz.pl/page/459,higiena-rak.html>.

że na naszych dłoniach jest ok. 17 różnych rodzajów groźnych bakterii, grzybów i innych drobnoustrojów, które mogą wywoływać różne choroby; określa się je mianem „chorób brudnych rąk”. Wyobraź sobie teraz, że te wszystkie świństwa, które nieświadomie nosisz na palcach, łądują w twoim kremie albo balsamie do ciała, czyli mokrym, tłustym i ciepłym środowisku, w którym mogą się swobodnie mnożyć. A następnie taki krem aplikujesz sobie na twarz. Niezbyt zachęcające. Ale można tego uniknąć, po prostu dokładnie myjąc ręce mydłem i ciepłą wodą przed każdym zastosowaniem kosmetyków, gdyż to uwalnia nas od całej gamy nieproszonych drobnoustrojów.

Można zadać pytanie, po co w ogóle o tym piszę, w końcu każdy myje ręce. To tylko częściowa prawda. Żebyś zrozumiała, o co mi chodzi, proponuję prosty test. Za chwilę odłożysz książkę, pójdziesz do łazienki i umyjesz ręce, jednocześnie sprawdzając czas. Możesz użyć stopera albo liczyć na głos od 100, czyli: 101, 102, 103 itd. Takie liczenie ma tempo zbliżone do odmierzania sekund przez zegarek. Zatem zmykaj do łazienki, ja poczekam.

CZAS MYCIA RĄK		WYNIK TESTU
Do 5 sekund	→	Oj, słabiutko...
5–10 sekund	→	Mogło być lepiej.
10–15 sekund	→	Gratuluj! Prawidłowo.
15–20 sekund	→	Rewelacyjnie!
Powyżej 20 sekund	→	Prawie jak lekarz przed zabiegiem.

Mam nadzieję, że poszło ci dobrze. Zakresy, które podałam, to nie moja fanaberia, tylko fakty. Jak wykazały badania (te z raportu o higienie), jeśli myjesz ręce wodą z mydłem przez 15 sekund, to redukujesz liczbę bakterii mniej więcej o 90%. Jeżeli robisz to jeszcze przez kolejne 15 sekund, usuwasz całkowicie te drobnoustroje, które mogą być przyczyną „chorób brudnych rąk”. Raport podaje, że większość z nas myje ręce zaledwie 5 sekund. A więc nawet, jeśli masz dłonie

niemal sterylne czyste jak lekarz, to podając komuś rękę na przywitanie, stajesz się dumnym posiadaczem wszystkiego, co ta osoba nosiła na swojej skórze. Pamiętaj, że każdego dnia, w każdym miejscu jesteś narażony na kontakt z chorobotwórczymi drobnoustrojami, które są obecne zarówno w powietrzu, jak i na różnych powierzchniach. Ci mali nieproszeni goście mogą przenieść się z twojej lub czyjejś dłoni przez dotyk na 5 różnych typów powierzchni albo na 14 różnych osób. Ponadto łatwiej przylegają do wilgotnych rąk niż do suchych, dlatego ręce po umyciu trzeba starannie wysuszyć. Najlepiej zrobić to, wycierając je ręcznikiem jednorazowym przez 20 sekund lub susząc suszarką przez 30–40 sekund.

8 kroków prawidłowego mycia rąk według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia)



1. Zmocz dłonie pod bieżącą wodą.



2. Nałóż mydło na dłonie i dokładnie rozetrzyj między wewnętrznymi stronami dłoni.



3. Umyj kolejno wierzchnie strony każdej z dłoni.



4. Rozłóż palce i umyj przestrzenie między nimi.



5. Zegnij palce i pocieraj nimi wewnątrz drugiej dłoni.



6. Ruchem obrotowym całej ręki umyj kciuki.



7. Ruchem okrężnym, opuszkami palców umyj wewnątrz dłoni.



8. Dokładnie opłucz ręce pod bieżącą wodą i osusz dokładnie ręcznikiem.

Konserwanty w kosmetykach naturalnych

Pamiętaj, że każde użycie kremu przez włożenie do niego palca powoduje, że w kosmetyku pojawia się coraz więcej drobnoustrojów, które mogą się swobodnie rozwijać, jeżeli nie ma tam substancji, które hamują ten proces, czyli konserwantów. Nawet jeśli twoje ręce są higienicznie czyste, to przy otwieraniu opakowania zanieczyszczenia mogą się dostać do środka z powietrza. Nie sposób więc ich uniknąć. Sytuacja nie jest jednak beznadziejna. Na początek, mimo że konserwanty cieszą się złą sławą, warto zdać sobie sprawę z paru faktów, o których przeczytasz w fachowych artykułach. Mianowicie:

- Prawdą jest, że do niedawna parabeny (te najbardziej znienawidzone konserwanty) uważane były za bezpieczne, lecz od jakiegoś czasu mówi się o ich możliwym szkodliwym działaniu dla człowieka (choć zależy to od dawki).
- Prawdą jest, że konserwanty mogą wywoływać uczulenia, zwłaszcza gdy jest ich dużo (zależy to od tolerancji naszej skóry), a zwłaszcza więcej, niż to dozwolone. W rankingu substancji wywołujących alergię lokują się na drugim miejscu po środkach zapachowych.
- Nieprawdą jest, że parabeny to jedyne konserwanty czy substancje konserwujące.
- Nieprawdą jest, że konserwantami są tylko substancje otrzymane sztucznie. Działanie przeciwdrobnoustrojowe wykazują też naturalne substancje, takie jak olejki eteryczne czy witamina E.
- Nieprawdą jest, że kosmetyki naturalne lub biokosmetyki nie mają konserwantów.

Wiedząc to, pamiętaj też, że kosmetyk bez dodatku jakiegokolwiek konserwantu nie wytrzyma tyle samo, co produkt z drogerii. Przykładowo, taki „łysy” krem (na bazie wody) może być przechowywany góra 2–3 tygodnie i to tylko w lodówce, gdzie niska temperatura będzie spowalniała ewentualny rozwój drobnoustrojów. Po tym czasie albo wcześniej, jeśli trzymany był na toalecie, zaczyna żyć własnym życiem, niekoniecznie dla nas zdrowym – psuje się, zmienia wygląd i zapach. Jeszcze jednym argumentem przemawiającym za stosowaniem konserwantów jest transport. Często czas od momentu wyprodukowania kosmetyku do chwili jego trafenienia na półkę przekracza 2 tygodnie, więc większość niezabezpieczonych produktów by tego nie przetrwała. Z tego względu nawet naturalne certyfikowane kosmetyki zawierają konserwanty. Są to jednak substancje bardzo dokładnie wybrane i spełniające surowe kryteria. Jest ich znacznie mniej niż tych, które dopuszcza ustawa o produktach kosmetycznych. Do tych najczęściej używanych należą: sodium benzoate, potassium sorbate, citric acid, sorbic acid, dehydroacetic acid, benzyl alcohol, salicylic acid, glukonolakton, calcium gluconate czy propanediol. Ich opisy znajdziesz w rozdziale o składnikach kosmetyków.

Dodawać czy nie dodawać?

Rozważając kwestie zastosowania konserwantów w swoim kosmetyku, pamiętaj też o tym, że w środowisku wodnym z łatwością rozwijają się mikroorganizmy. Dlatego do kosmetyków zawierających wodę, takich jak: emulsje (kremy, balsamy, żele), toniki czy szampony należy dodać konserwant. Natomiast do produktów bezwodnych, jak kule do kąpieli, sole, peelingi, lub tych na bazie oleju, jak oliwki czy masełka, nie musisz go dodawać. Tu jednak warto wspomnieć, że mimo iż drobnoustroje w produktach tłuszczowych rozwijają się niechętnie, to takie produkty niezabezpieczone mogą się utleniać, co potocznie nazywamy jętczeniem.

Biorąc też pod uwagę możliwości przechowania, sposoby stosowania i inne kwestie, sądzę, że masz dwie możliwości:

OPCJA 1: Nie stosować żadnych konserwantów.

Jest to bardzo zdrowe podejście, ale pamiętaj, że taki kosmetyk długo nie poleży. Dlatego polecam sporządzać małe ilości, tak aby szybko je zużyć. Aby przyhamować rozwój drobnoustrojów, każdy kosmetyk bez konserwantu trzymaj w lodówce. Musisz też szczególnie uważać na kosmetyki zawierające wodę, bardziej podatne na szybkie psucie. Te przechowywane w lodówce wytrzymają ok. 2 tygodni. Ponadto woda może przypadkiem dostać się do kosmetyku, w którym nie powinno jej być, np. z niedokładnie wytartego sprzętu. Musisz więc zachować bardzo wysoki poziom czystości, wręcz sterylność, jeśli nie chcesz dodawać konserwantu. Pomogą ci w tym niektóre składniki, które mogą działać podobnie jak konserwanty i przynajmniej częściowo zabezpieczać produkt. Spośród nich znane są przede wszystkim:

- Olejki eteryczne dzięki obecności w nich związków fenolowych, jak tymol, eugenol czy cyneol, mają właściwości konserwujące. Szczególnie cenne w tym wypadku są ekstrakty z tymianku, goździków, drzewa herbacianego, krzewu manuki, rozmarynu, lawendy, cynamonu, z szałwii i oczaru wirginijskiego.
- Klasyczny spirytus świetnie konserwuje ze względu na fakt, że jest czystym alkoholem, jednak nie powinien być stosowany w stężeniu większym niż 5%, a w kosmetykach do cery suchej i wrażliwej lepiej nie stosować go wcale, ponieważ może wysuszyć skórę.
- Witamina E jest antyutleniaczem i zabezpiecza kosmetyki, zapobiegając utlenianiu tłuszczu (ich jęłczeniu). Bardzo dobrze zabezpiecza kosmetyki na bazie oleju.



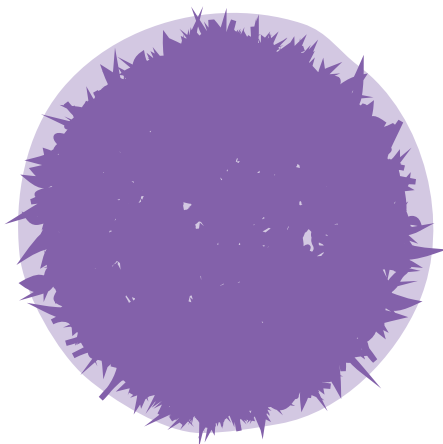
OPCJA 2: Stosowanie bezpiecznych konserwantów.

Bezpiecznych, czyli tych bardziej naturalnych, mających akceptację ekologicznych jednostek certyfikujących. Ponadto konserwant możesz stosować tylko wtedy, gdy jest to naprawdę potrzebne, czyli zwłaszcza w kosmetykach na bazie wody. Taki produkt będzie miał okres trwałości nawet do 12 miesięcy, zależnie od jego rodzaju. Polecam też przechowywanie w lodówce, co dodatkowo zabezpiecza kosmetyki.

Osobiście stosowałam i polecam Eco Konserwant (dostępny w sklepach z surowcami kosmetycznymi) zawierający składniki opatrzone certyfikatami ECOCERT i COSMOS, wspomnianych wyżej europejskich organizacji certyfikujących produkty ekologiczne. Skutecznie eliminuje bakterie, grzyby i pleśń. Jest bezbarwny i bezwonny, dostępny w postaci płynnej i w proszku. Składa się z 4 substancji: alkoholu benzyłowego (*Benzyl Alcohol*), kwasu salicyłowego (*Salicylic Acid*), gliceryny (*Glycerine*) i kwasu sorbowego (*Sorbic Acid*).

Zalecana ilość tego konserwantu w recepturze (nie w gotowym produkcie) to maksymalnie 1%, czyli 0,5 g na 50 g lub 0,5 ml (10 kropli) na 50 ml sumy wszystkich składników. !

Ten konserwant znajdziesz w większości receptur przedstawionych w tej książce (tam, gdzie jest naprawdę potrzebny) jako dodatek zabezpieczający. Możesz go użyć w zalecanej ilości.



Bezpieczeństwo kosmetyków domowej roboty

Książka zawiera 50 receptur różnego pochodzenia: skomponowanych przeze mnie, znalezionych i sprawdzonych albo nieco przerobionych z myślą o konkretnych potrzebach, a „pożyczonych” od przyjaciółek i znajomych – aby zapewnić ci, droga czytelniczko, jak największą bazę do własnych eksperymentów. Wszystkie z nich przetestowałam na własnej skórze i wciąż żyję, więc jest nieźle. Kosmetyki tak wykonane są bezpieczne dla zdrowia, jednak należy pamiętać, że każdy z nas jest inny i może różnie reagować na te same składniki! A zatem preparaty tworzone własnoręcznie, oparte na recepturach z mojej książki (i nie tylko) wykonujesz i używasz na własną odpowiedzialność.

Od razu powiem, że tego typu specyfiki z reguły są dobrze tolerowane przez skórę, dzięki temu, iż zawierają mało składników i konserwantów. Podrażnienia mogą się zdarzać przy produktach zawierających substancje kwasowe, jak kwasy owocowe czy kwas salicylowy, oraz naturalne olejki (zwłaszcza eteryczne) i ekstrakty roślinne. Ale jeśli masz wrażliwą bądź problematyczną skórę, szczególnie uważaj przy aplikowaniu nowych produktów.

Kosmetyki domowej roboty mają wiele zalet. Przede wszystkim składniki do ich wytwarzania są naturalne, dobrze znane i zawsze wiesz, czego użyłaś. Z drugiej strony niekiedy mają większe stężenie niż w wersjach drogeryjnych, dlatego mogą uczulać. Świetnym przykładem są tu olejki eteryczne, które choć są w 100% naturalne i pochodzą z bezpiecznego źródła, lokują się na pierwszym miejscu listy substancji uczulających. Dlatego należy na nie szczególnie uważać zgodnie z zasadą – co za dużo, to niezdrowo.

Trzeba też zdawać sobie sprawę, że nawet całkowicie naturalne substancje mogą wywoływać alergie lub inne niepożądane skutki, bo, jak wspomniałam, nigdy nie da się przewidzieć każdego możliwego przypadku. Wiadomo, że los lubi płać figle, dlatego bez względu na rodzaj skóry czy skład specyfiku zawsze może się zdarzyć tak, że mino użycia produktów z bezpiecznego źródła i przestrzegania zasad higieny pracy mazidło, które zrobisz, kilka godzin po użyciu wywoła nieprzyjemną reakcję alergiczną.

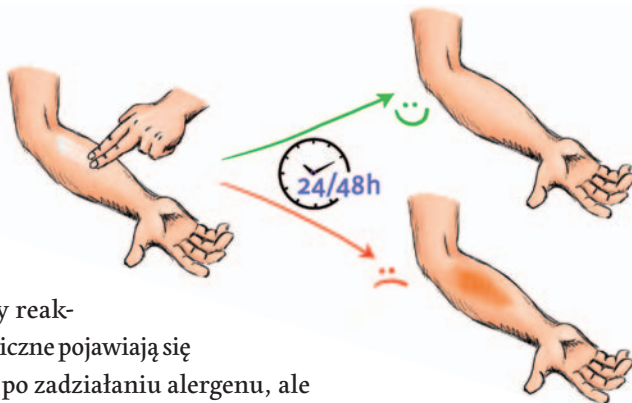
Dlatego zalecam po skorzystaniu z nowej receptury wykonanie każdorazowo próby uczuleniowej. Nie jest to nic trudnego, trwa zaledwie 24 godziny, a może uchronić cię od wizyty u lekarza i kilkudniowego leczenia

!

Próba uczuleniowa

Próbę uczuleniową zalecam wykonać przed zastosowaniem własnoręcznie zrobionych specyfików, zwłaszcza zawierających wcześniej nieużywane nowe olejki czy ekstrakty do stosowania na skórę, by zyskać pewność, że kosmetyk ci nie zaszkodzi. W tym celu należy wetrzeć niewielką ilość specyfiku (na powierzchni wielkości orzecha włoskiego) na suchą, czystą skórę. Jeśli to krem do twarzy, najlepiej wybrać skórę za uchem, a w przypadku balsamów do ciała i innych mazideł – wewnętrzną stronę przedramienia.

Posmarowane miejsce można zakryć gazą, aby specyfik się nie rozmazął, i postarać się nie moczyć go ani nie myć. Jeśli w ciągu następnych 24 godzin, a najlepiej 48, nie pojawi się zaczerwienienie, znaczy to, że kosmetyk jest bezpieczny i można go używać na co dzień.



Z reguły reakcje alergiczne pojawiają się od razu po zadziałaniu alergenu, ale poza alergiami może dojść do różnych podrażnień.

Jeżeli więc zauważysz zaczerwienienie albo poczujesz swędzenie, natychmiast usuń ochronną gazę, a miejsce nałożenia specyfiku dokładnie umyj ciepłą wodą z mydłem, starając się nie trzeć ani nie drapać skóry. Jeżeli w ciągu 24 godzin objawy nie znikną, skontaktuj się z internistą lub dermatologiem i podaj mu dokładną listę składników przygotowanego przez ciebie kosmetyku.

Kosmetyk a lek

Mimo że wiele ze stosowanych w kosmetykach substancji może mieć właściwości lecznicze, to żadnego ze specyfików sporządzonych na podstawie przepisów zawartych w tej książce nie należy traktować jak leku ani jakiegokolwiek medykamentu. Moje rady co do właściwości i stosowania trzeba zweryfikować samodzielnie, gdyż efekty działania mogą się różnić od opisanych. Opisy dotyczące produktów traktuj jedynie orientacyjnie. W większości są to moje osobiste obserwacje zebrane podczas stosowania tych kosmetyków na własnej skórze.



BHP pracy w domu

Jeśli chcesz robić kosmetyki, które będą ci służyły dłużej, musisz pamiętać o zachowaniu czystości. Nie chodzi mi tylko o mycie rąk, choć to też ważny element, o którym przeczytałaś już wcześniej. Poza higieną osobistą musisz zadbać o czystość i dezynfekcję sprzętu, jakiego będziesz używać, oraz miejsca, w którym będziesz pracować.

Przede wszystkim, jeśli zamierzasz przygotowywać mikstury częściej niż raz, polecam zakup kilku nowych rzeczy, które będziesz stosować tylko do wyrobu kosmetyków. Możesz też wykorzystać sprzęt, który zalega gdzieś w szafkach, a nigdy nie był używany. Nie sięgaj natomiast po to, z czego korzystasz na co dzień. Może wydaje ci się to zbyt dużą rozrzutnością, ale pomyśl tylko – w zużytej podrapanej misce służącej ci m.in. do mieszania mielonego mięsa na kotlety miałabyś teraz mieszać krem, który będziesz codziennie wklepywać w twarz? To nie najlepszy pomysł. Te nowe rzeczy nie muszą być drogie, oby tylko były użyteczne. A o tym, co będzie ci potrzebne, dowiesz się z rozdziału „Sprzęt i materiały”.

Wróćmy jednak do tematu czystości. Mam dla ciebie kilka wytycznych. Jeśli będziesz się ich trzymać, na pewno żaden bród nie przedostanie się tam, gdzie nie powinien.