PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS 2
czyli z Erasmusem na dworze :)
Nr 08/03.2020

Eko, bio, vege, naturalne - o czym świadczą te skróty na opakowaniach kosmetyków?

Czy w Twoich kosmetykach na pewno nie ma takich składników jak: oleje mineralne i pochodne ropy naftowej, glikol propylenowy, parabeny, karbomery? Czy wiesz, o czym świadczą na opakowaniach kremów skróty: eko, bio, vege?

Trend „slow life" zyskuje coraz większą popularność. Cenimy sobie spokojniejsze życie, bez pośpiechu, zgodnie z naturą. Większą uwagę przywiązujemy do zdrowego odżywiania, a od pewnego czasu również do naturalnych kosmetyków, pozbawionych chemii i wytwarzanych bez krzywdzenia zwierząt. Jakie zatem kosmetyki naturalne znajdziemy w aptece? Co wybrać: kosmetyki wegańskie czy ekologiczne?

Slow life – życie bliżej natury

Codzienna gonitwa, życie w stresie, pośpiechu, wypełnione nadmiarem obowiązków zaczęło coraz bardziej nam przeszkadzać. Naturalna stała się potrzeba relaksu, złapania oddechu i zmiana trybu życia.

Chcemy zdrowo się odżywiać, uprawiać sport, odpoczywać najlepiej na łonie natury. Tym właśnie jest idea „slow life". To balans między życiem zawodowym a prywatnym i rodzinnym. Jednocześnie wraz ze wzrostem świadomości w naszym społeczeństwie w zakresie życiowej harmonii i bliskości z naturą, zmieniają się też nasze preferencje co do pielęgnacji ciała. Pojawiają się kosmetyki wegańskie, ekologiczne, czy bio. Czym się charakteryzują?

Kosmetyki naturalne

Kosmetyki naturalne to takie, które zostały stworzone z substancji naturalnie występujących w naturze. Możemy w nich znaleźć również surowce pochodzenia zwierzęcego, ale tylko jeśli zostały one zdobyte bez szkody dla zwierząt, np. miód czy wosk pszczeli. W związku z tym, że nie mamy prawnych regulacji co do definicji naturalnego kosmetyku, producenci czasem nadużywają tego określenia i oznaczają nim produkty, które niewiele mają wspólnego z naturalnymi substancjami. Dlatego, jeśli chcemy zaopatrzyć się np. w naturalne kosmetyki do twarzy, powinniśmy uważnie czytać skład. Nie powinno być w nim takich substancji jak: oleje mineralne (np. parafina) i pochodne ropy naftowej, glikol propylenowy, parabeny, karbomery, SLS, SLES, syntetyczne barwniki i aromaty, silikony, chemiczne filtry przeciwsłoneczne, DEA, MEA i karbomery.

Kosmetyki ekologiczne

Kosmetyki eco (eko) należą do jednego z rodzajów kosmetyków naturalnych. Jego składniki muszą pochodzić z plantacji, które uzyskały odpowiedni certyfikat, potwierdzający, że jest to plantacja ekologiczna. Kosmetyki ekologiczne powstają w zgodzie z naturą, bez używania sztucznych środków ochrony roślin. Dodatkowo zamykanie ich w biodegradowalnych opakowaniach również przyczynia się do ograniczenia negatywnego wpływu na środowisko.

Szukając takich produktów, należy zwrócić uwagę na obecność odpowiednich certyfikatów, np. ECOCERT, COSMOS, COSMEBIO

Kosmetyki wegańskie

Z kosmetykami wegańskimi sprawa jest prostsza: nie posiadają one żadnych składników pochodzenia zwierzęcego, nawet tych, których pozyskanie nie wiąże się ze szkodą dla zwierząt, czyli miód, mleko lub wosk pszczeli. Nie były testowane na zwierzętach. Ich skład oparty jest tylko i wyłącznie na surowcach naturalnego pochodzenia. Każdy prawdziwy kosmetyk wegański ma odpowiedni certyfikat przedstawiony na opakowaniu.

Kosmetyki bio, eco i naturalne to nazwy dosyć zbliżone, jednak nie powinny być używane zamiennie. Jeśli poszukujemy produktu, który jest bio nie tylko z nazwy, zwróćmy uwagę na potwierdzenie tego za pomocą właściwych certyfikatów. Naturalne kosmetyki bez konserwantów zawierają składniki pochodzące z natury, bez zbędnych chemicznych substancji, które nie działają dobroczynnie na naszą skórę. Dzięki nim, możemy wprowadzić naturę do swojego życia nie tylko w diecie, ale również w codziennej pielęgnacji własnego ciała.

Zrób sama kosmetyki!

Zanim zaczniesz robić swoje własne kosmetyki, zapoznaj się z krótkim wstępem -
Skóra jest największym organem naszego ciała i swego rodzaju barierą ochronną do jego wnętrza. Nie jest nieprzepuszczalna, większość substancji przedostaje się do naszego organizmu. To co dobre dla mnie, nie musi być dobre dla Ciebie - obserwuj swoją skórę i w razie podrażnień, od razu odstaw kosmetyk. W czasie tworzenia kosmetyków KONIECZNIE

zachowaj higienę - umyj kuchnię, załóż rękawiczki, zepnij włosy, wyparz pojemniki i łyżki. Kupuj półprodukty ze sprawdzonych źródeł, nie sugeruj się niską ceną - czasami warto zapłacić więcej. Eksperymentuj - nie ma nic lepszego jak metoda prób i błędów

Zioła w kosmetykach

A jak to z ziołami? Bo to właśnie one stanowią główny składnik eko kosmetyków. Współczesne kobiety zatraciły doświadczenie poprzednich pokoleń, które ze świetnymi rezultatami dbały o kobiece zdrowie zbierając po łąkach pachnące zioła. Dawniej kobiety zawsze pod ręką miały kilka ziół, które szybko i skutecznie potrafiły pomóc w łagodzeniu kobiecych dolegliwości. Jednak wraz ze wzrostem zanieczyszczenia naszego środowiska, bardzo wiele osób stara się jak może ograniczyć ilość toksycznych substancji w swoim życiu. Dodatkowo, kryzys współczesnej medycyny, której ufa coraz mniej osób, sprawiają, że z dnia na dzień rośnie liczba osób sięgających po ziołowe specyfiki.

Renesans zielarstwa tak można nazwać obecny okres, w którym coraz więcej z nas sięga po zioła , ponieważ pragniemy unikać niejednokrotnie toksycznych substancji z litanią skutków ubocznych, które są sprzedawane w aptekach. Starają się one odnaleźć informacje, które mogłyby spożytkować, aby pielęgnować swoje zdrowie świadomie. Jednak nie jest to takie proste. Wraz ze wzrostem popularności zielarstwa, również pojawiają się stwierdzenia, że zioła to medycyna ludowa a domowe sposoby leczenia są niepoważne. Jednak ignorowany jest fakt, że większość populacji ludzi na ziemi leczy się w ten sposób, ze względu na niewielki koszt zakupu ziół. Niektórzy mówią, że nie ma potrzeby korzystania z ziół, kiedy w aptekach mamy tabletki od wszystkiego. Niektórzy obawiają się zatrucia ziołami, inni mówią, że działają one powoli, a jeszcze inni, że są nieskuteczne i blado wyglądają na tle syntetycznych leków.

Takie nastawienie sprawiło że wiedza dostępna kiedyś dla każdego i wykorzystywana w każdym domu zeszła do podziemia i została zapomniana. Jednakże czasy się zmieniają, ludzie coraz częściej zaczynają otwierać oczy i przyglądać się temu jak funkcjonuje świat. Przestają bezgranicznie ufać producentom. Zaś sami producenci zauważają, że najlepsze leki pochodzą z natury i co raz szukają tajemniczych i skutecznych ziół w dżungli, zaś na opakowaniach znajdziesz coraz więcej informacji jak „naturalne” są ich specyfiki.
Kobieca historia zawsze przeplatała się z ziołami i praktyką leczenia innych. Niewątpliwie w każdej kulturze, bez wyjątków, to kobiety pielęgnowały wiedzę zielarską i leczyły schorowane dzieci, mężów i siebie same. Zielarki i szeptuchy obecne w starożytnym Egipcie, Mezopotamii, Grecji, Rzymie, Persji, Indii, plemion Ameryki Północnej i Południowej czy chociażby bliżej wśród plemion Słowiańskich odgrywały bardzo ważne role w tych społecznościach. Wiedza przekazywana z matki na córkę, wnuczki i prawnuczki przetrwała narodziny i upadki imperiów.
Powodem, dla którego wiemy, że kalina czy lawenda jest ziołem stworzonym dla kobiet jest niewątpliwie fakt, iż jest ona skuteczna, w przeciwnym razie nikt nie pielęgnowałby tej wiedzy przez tysiące lat. Po dziś dzień aż 80% ludzi w krajach rozwijających się, leczy się za pomocą naturalnych terapii. Tymczasem w krajach wysoko rozwiniętych jak Stany Zjednoczone od 100 do 250 tysięcy ludzi rocznie cierpi wskutek powikłań i śmierci w

wyniku zażycia syntetycznych środków leczniczych. A jak jest w naszym kraju? Wyobraź sobie, że w Polsce nie prowadzony jest tak dokładny rejestr niepożądanych skutków ubocznych leków.

Spróbuj sama/sam, czyli kilka eko-kosmetyków, które można przygotować w domu.

OWSIANY PEELING DO TWARZY

Zmielone płatki owsiane wymieszać z olejem,
jogurtem lub wodą tak, żeby powstała papka, która nie będzie spływać z twarzy. Nakładać na oczyszczoną twarz i delikatnie masować uważając na okolice oczu i płatków nosa. Zmywać wodą. Uwaga: to peeling mechaniczny, nie powinny go używać osoby z problemami naczyniowymi, trądzikiem lub innymi zmianami skóry.

MASKA DETOKSYKUJĄCA

1 łyżkę rozgniecionej ciecierzycy wymieszaj ze sporą szczyptą kurkumy i 1 łyżką wody lub naparu ziołowego. Rozgnieć bardzo starannie i nakładaj na twarz omijając okolice oczu. Pozostaw maskę do wyschnięcia, potem zmyj starannie wodą. Skóra może być lekko zaczerwieniona i wysuszona – koniecznie użyj kemu nawilżającego.

BALSAM DO UST

Pół łyżki wosku pszczelego, pół łyżki oleju arganowego lub jojoba, pół łyżki masła shea (możesz użyć tylko shea – wtedy 1 łyżka). Rozpuść wszystkie składniki w kąpieli wodnej. Możesz dodać kilka kropli olejku eterycznego i 3-5 kropel wit. E. Przelej do zamykanego słoiczka. Porcja wystarczy na kilka tygodni. Nie musisz dodawać konserwantu, bo nie ma tu wody.