

# Как заменить всю химическую косметику НАТУРАЛЬНОЙ даже в городе?

---



# Практические секреты:

- почему так важна тема для тебя, близких и экологии Земли
- чем вредна химическая косметика
- как обходиться без косметики покупной в магазине
- как не убивать свою красоту и здоровье химией
- как живя в городе, обходиться без химии
- как делать домашние и натуральные средства
- и многое другое!

# Химическая косметика

- Ассоциация Американских Потребителей подсчитала, что ежедневно люди используют в среднем около 10 косметических средств, которые содержат более 100 химических компонентов.



Экологической рабочей группой (Environmental Working Group) в течении пяти лет проводились исследования косметической продукции. В результате была составлена электронная база ингредиентов, включившая в свой состав 14100 брендовых продуктов. Эта база данных имеет перекрестные ссылки на базу данных токсических компонентов. В результате было выявлено, что:

- более одной трети всех косметических средств содержат хотя бы один компонент, способный вызвать рак;
- 57% всей продукции содержит «усилитель проникновения», который помогает химическим веществам быстрее и глубже проникать в кожу и кровеносные сосуды;
- 79% всей косметики содержит примеси, которые известны как канцерогены.
- Все эти примеси не запрещены законом и могут использоваться в косметических средствах без всяких ограничений. Также EWG в своих исследованиях выяснила, что производители на своих этикетках показывают только 11% от действительного количества ингредиентов в косметике.

# Вредные химические вещества, содержащиеся в косметике

- При покупке косметических средств я всегда изучала состав, который меня огорчал. Даже в самой брендовой и натуральной косметике, по заявлениям производителей, в состав входили вредные химические вещества. Привожу список самых популярных веществ:



# Минеральное масло (Mineral oil)

- Минеральное масло на самом деле ничего общего не имеет с минералами, а вот с отходами нефтехимии и техническим маслом – оно «близкий родственник». Такой компонент в составе косметических средств запечатывает поры кожи и препятствует процессам её дыхания, замедляет рост молодых клеток, увеличивает процессы дегидратации и снижает барьерную функцию кожи. Очень часто именно этот компонент в составе вашего крема является причиной появления аллергической сыпи и угрей. К тому же, прочие аллергические реакции, вызванные таким «возбудителем», как нефтехимическим веществом могут стать причиной артрита, мигрени, привести к сахарному диабету и эпилептическим приступам. А, высокая концентрация такого минерального масла в составе косметики вызывает онкологические заболевания.



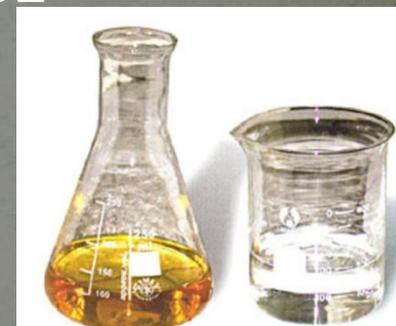
# Парафин

- Этот вид нефтехимического жира обладает теми же свойствами, что и минеральное масло, только сам парафин – более токсичен. Он способствует удержанию жидкостей в организме, препятствует процессам выделения токсинов и выведения шлаков, а также, мешает нашей коже дышать. А, использование средств по уходу за кожей лица, в состав которых входит парафин, грозит преждевременным старением кожи, а вовсе не её омоложением, как бы нам очень хотелось.



# Глицерин, глицерил стеарат

- Глицерил стеарат добывают из глицерина и натуральной стеариновой кислоты, и, исходя из таких сомнительных исходных ингредиентов, пользоваться средствами по уходу за кожей лица в состав которых входит глицерил стеарат – не рекомендуется. Вместо обещанного увлажнения, это вещество проникнет глубоко в ткани и вытянет из них всю влагу, соответственно после регулярного использования таким кремом, вы вдруг заметите, что ваша кожа постарела и на ней появились морщинки



# Соли Аллюминия

- НАЛИЧИЕ В СОСТАВЕ АНТИПЕРСПИРАНТОВ СОЛЕЙ АЛЮМИНИЯ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. Вы не задумывались о том, почему эта болезнь вдруг в последнее десятилетие стала такой распространенной? Ведь именно в это время и появились антиперспиранты. И редко какая женщина может без них обходиться – никому не хочется пахнуть потом.

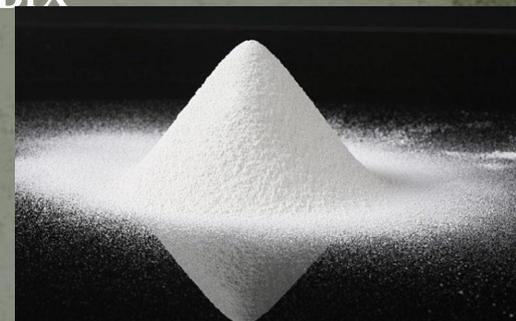
- Алюминий разрушает эстроген. И как следствие депрессивные настроения, морщинки, нездоровый вид волос и кожи, А ТАКЖЕ НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, ВОДНЫЙ ДИСБАЛАНС, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ И ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ.
- Воздействие алюминия на организм связывают с возникновением болезни Альцгеймера. К сожалению, АНТИПЕРСПИРАНТЫ БЕЗ АЛЮМИНИЯ ВСТРЕТИТЬ ВЯРД ЛИ УДАСТСЯ.
- Соединения алюминия также используются в некоторых кремах, туши, губной помаде.



# Оксид цинка

Оксид цинка очень часто добавляют в средства по уходу за кожей, и в принципе мы все привыкли к тому, что данное вещество безвредное и даже несёт пользу в определённых случаях. Но, последние исследования учёных немного пошатнули такой неоспоримый авторитет оксида цинка, так, оказывается фактор безвредности зависит от размера частиц. Так, к примеру, те же частицы оксида цинка, но менее 100 нанометров более токсичны для толстого кишечника, чем наночастицы размером больше чем 100 нанометров.

Поэтому, безвредный оксид цинка кажется уже перестаёт быть безвредным...



# Лаурил Сульфат

- Все эти сульфаты, это те вещества, которые образуют пену и собственно очищают волосы и кожу головы. Их относят к сильно раздражающим, но не канцерогенным веществам. Однако, без очищающих компонентов косметика обойтись не может. И выхода, не включать их в состав, нет.



# Парабены

- Ещё в конце 20 века учёные стали с тревогой говорить о том, что их новое сенсационное открытие приоткрывает завесу над причиной заболевания раковыми опухолями. Так, оказалось, что в процессе изучения злокачественных образцов опухолей молочных желез парабены были обнаружены во всех исследуемых образцах. А, проникли такие парабены, в том числе и пропилпарабен, в организм через подмышечные впадины, в результате использования дезодорантов и антиперспирантов. Это позволило сделать заключение, что парабены, проникая в организм человека, имеют свойство в нём накапливаться, и, накопившись до определённого количества, превращаются в фактор мутаций и патологических процессов. Эту же теорию поддержали французские и канадские учёные, поделившись своими выводами и результатами – так использование косметики с парабенами имеет отношение к гормональным сбоям в работе женского организма и к развитию заболеваний эндокринной системы и кожных заболеваний.

# Силикон

Сегодня силикон добавляют не только в состав шампуней, но и в состав различных кремов. Однако, так ли безопасен такой силикон, и есть ли от него польза? По мнению специалистов, силикон в составе шампуня только ухудшает состояние волос, поскольку, обволакивая каждый волос, он препятствует процессам дыхания кожи головы, и волосы становятся ломкими, тусклыми и безжизненными, теряют свой объём и их невозможно уложить в причёску. Аналогичное происходит и с человеческой кожей, на которую наносятся крем с силиконом — она становится сухой и не дышит.



# Пальмовое масло

- Этот не дорогой ингредиент, хотя и натурального происхождения, но пользы для нашего с вами здоровья он не несёт никакой. И, хотя его добавляют в состав шампуней, зубных паст, гелей для ванны и душа, сами косметологи заверяют, что более опасного и коварного врага нашей красоты и здоровья, чем пальмовое масло – они не знают. Данное вещество, проникая в организм человека, имеет свойство в нём накапливаться и поражать такие органы как глаза, печень, мозг. Особенно опасно наличие такого составляющего в составе детской косметики – у детей, которые пользуются косметическими средствами с пальмовым маслом, может даже развиться катаракта. Ну, а если данное вещество входит в состав шампуня – можете попрощаться со своей пышной шевелюрой, и сказать «здравствуй» перхоти, сухим и ломким волосам, кончики которых секутся. К тому же, мало кто знает о том, что пальмовое масло, вступая в реакцию с другими косметическими добавками, образует такие вещества, как нитросамины или нитраты. Ежедневное их пребывание в человеческой крови разрушает человеческий организм, подтачивая здоровье по капле или по сантиметру.

- После приведенных мною химических веществ, входящих в состав косметики, я надеюсь, Вы поняли какой урон наносится нашему здоровью, а также экологии!
- Но не отчаиваетесь, есть выход, проверенный многими столетиями нашими предками.



# ВЫХОД

ПЕРЕХОД ОТ ХИМИЧЕСКИХ  
СРЕДСТВ ПО УХОДУ НА  
НАТУРАЛЬНЫЕ ПРИРОДНЫЕ !!!



Из века в век люди использовали натуральные средства в косметических целях. С развитием Научно Технического Прогресса натуральные косметические средства заменились химией. Вкладываются большие средства, которые могли бы пойти на другие более важные решения проблем человечества, загрязняется экология, под удар ставится здоровье человека, этот список можно продолжать без конца. Чтобы избежать вышеперечисленные проблемы вы, Дорогие мои, своей головой должны понять, что натурсредства полезны для лица и тела, но главное - БЕЗОПАСНЫ в использовании.



● Эффективность натуральных компонентов - быстро и легко усваиваются; бережно ухаживают; лечебно воздействуют; не вызывают привыкание; эффективно решают дерматологические проблемы; не отравляют химией организм и окружающую среду! Привожу в пример в себя.

Натурсредствами пользуюсь около года. Компоненты выбираю тщательно, дабы избежать аллергической реакции. Использую различные масла и продукты. Сама варю мази (крема), изготавливаю шампуни, лосьоны, тоники. Обожаю всевозможные маски. Мыла, увы, пока не варю, в скором времени буду учиться.



# Как перейти на натуральную косметику в домашних условиях?

- 1) Настраиваем себя к положительному исходу
- 2) Изучаем литературу, чтобы уметь использовать силу масел, трав, воды, фруктов, овощей, минералов, глин и т.д.
- 3) Ищем рецепты (находим людей разбирающихся в данной теме, читаем книги, много информации в интернете)
- 4) Приобретаем нужные нам компоненты и инструменты
- 5) Проверяем на аллергию подходящие по вашему типу компоненты (переход медленный, около полугода)
- 6) Выкидываем все баночки, тюбики и прочее, чтобы не было соблазна попользоваться ею (кстати, баночки можно освободить от содержимого, пригодятся для хранения тобою приготовленной натуральной домашней косметики)
- 7) УРА! Приступаем к приготовлению!

# Как приготовить натуральную косметику в домашних условиях даже в городе?

- Сделать косметику в домашних условиях, которая состоит из натурального природного сырья, довольно простой, но в то же время ответственный процесс. Домашняя косметика с большей вероятностью может вызвать аллергию, чем косметика из магазина. Продукты, которые вызывают аллергию при приеме внутрь, нельзя употреблять и снаружи. Особенно людям с чувствительной кожей нужно осторожно использовать домашнюю косметику.

Как определить вызовет ли аллергия косметика, приготовленная в домашних условиях? Сделайте пробу, нанесите чуть-чуть средства на локтевую часть кожи или на тыльную сторону руки. Если в течение получаса никаких признаков аллергии не проступит, можно использовать и смело приготовить косметику в домашних условиях.

Чтобы получить правильный эффект и не навредить косметикой следуйте основным правилам как сделать косметику в домашних условиях:

- Проведите тест на чувствительность, описанный выше.
- Следуйте правилам сбора, сушки и хранения растительного сырья.
- Тщательно промывайте ингредиенты: овощи, фрукты, зелень и др.
- Отвары и настои делают на водяной бане или заливают кипятком, а не кипятят.
- Для приготовления используйте только чистую стерилизованную посуду.
- Чтобы сделать кашицу, растирание и взбивание продуктов, лучше использовать фарфоровую или деревянную ложку или толкушку.
- Не используйте железную посуду.

- Сок для косметики в домашних условиях готовьте непосредственно перед приготовлением.
- Косметику домашнего приготовления наносят только на чистую кожу и волосы.
- Будьте аккуратны с приготовлением рецептов на основе спирта, он может раздражать кожу.
- Не используйте концентрированный сок, особенно лимонный, всегда разбавляйте.
- Объем столовой ложки — 15 мл, чайной ложки — 5 мл.
- Хранить домашнюю косметику надо на нижней полке холодильника. Отвары и настои — 4 дня, кремы — 1 месяц, тоники, лосьоны — до 2 недель, маски всегда свежеприготовленные.



# Как сделать тоник для лица?

- Вам понадобятся натуральные ингредиенты и водный раствор. Для тоников используют очищенную воду, минералку, родниковую. Используют экстракты растений, отвары. Чаще всего используют розу, огурец, лимон. Для хранения тоников используют темную стеклянную посуду, которую предварительно ошпаривают кипятком. Хранят тоник в темном прохладном 2-3 дня. Рекомендуется делать тоник на 5-6 применений.



# Как сделать лосьон для лица?

- Сделать лосьон для лица дома можно из сухих трав, свежих фруктов и овощей. Основой лосьона служит отвар, настой или настойка, которые содержат очищенную кипяченую воду или спирт. Лосьон – это водно-спиртовой раствор для очищения и лечения кожных проблем. В отличие от тони́ков, лосьоны содержат больше биологически активных компонентов. Поэтому лосьоны используют при жирной коже с угрями, комедонами, прыщами, также для осветления кожи с веснушками и других недостатках.

Для приготовления лосьона вам понадобятся натуральные ингредиенты и водный раствор (настой, настойка или отвар). Для лосьонов используют дистиллированную воду, минералку или спиртосодержащие ингредиенты.

- Для хранения лосьонов возьмите темную стеклянную посуду, которую предварительно ошпарьте кипятком. Хранят лосьон в темном прохладном месте 7 дней. Рекомендуется делать лосьон на 6-12 применений утром и вечером. Лосьоны не требуют смывания. Перед тем как сделать лосьон для лица, [определите ваш тип кожи](#). После того как сделать лосьон для лица, смочите в нем ватный тампон и протрите кожу. Выберите рецепт и наслаждайтесь природной силой лосьона!



# Как сделать настой?

- Растительное сырье тщательно высушивают и измельчают. Если указано, что нужно свежее сырье, то его хорошо очищают и далее следуют рецепту. Сделать настой нужно из расчета 1-2 ст. ложки сырья на 200 мл воды для лечебных целей. Для домашней косметики берут 2-4 ст. ложки на 200 мл. 1 столовая ложка содержит 3-5 г листьев, цветков или травы. Настой делают в эмалированной посуде. Измельченное сырье заливают кипяченой водой комнатной температуры и проводят настаивание на водяной бане в течение 15 минут. Настой подогревают небольшим огнем в закрытой крышкой железной посуде с кипящей водой. Затем нагрев прекращают и дают настояться в течении 45 минут в теплом месте и процеживают через 2 слоя марли, отжимая остатки сырья. Полученное водное извлечение помещают в чистый стеклянный флакон. Чтобы сделать настой в больших объёмах, необходимо увеличить подогрев на 5-10 минут.

- Настои некоторых растений можно сделать холодным способом: сырье заливают холодной водой и настаивают в течение определенного времени, указанного в рецепте. Настой из дубильных веществ процеживают сразу после снятия с водяной бани. Хранят настои в течение 2-4 дней в холодильнике.



# Чем мыть голову?

- Домашние шампуни
- 1) Ржаной шампунь (примерно на месяц):
- - 14 ст. ложек ржаной муки
- - 1-5 ст. ложек молотой горчицы (1 - сухие, 5 - жирные волосы)
- - 7 ст. ложек сухих трав

Для развода 1-3 ст. ложек смеси заливаем водой 60 градусов, замешиваем до консистенции густой сметаны. Наносим на влажные волосы, можно оставить как маску на 20 мин. Смываем прохладной водой.

- 2) Содовый шампунь (не частое использование)
- Сода содержит очень мало щелочи, и значит, может очистить ваши волосы мягким способом. Рецепт шампуня из соды очень прост: 1 столовая ложка на стакан воды, соответственно если вам необходимо больше такого состава, то вы разбавляете 2 ст. ложки соды на 2 стакана воды и т.д. Если у вас очень густые волосы, то возможно дозировка соды будет больше. Этот рецепт не строгий и может быть изменен под ваш тип волос. Мыть волосы такой смесью так же не сложно. После того как сода растворилась в воде, нанесите приготовленную смесь на кожу головы и волосы, помассируйте и через несколько минут смойте водой обычным способом.



- 3) Шампунь из мыльного корня
- Способ приготовления: 30 гр. мыльных корней (мыльная трава очищает, как мыло), 30 гр. растений, соответствующих вашим волосам (ромашка - блондинкам, розмарин или шалфей - для тёмных волос, смородина - для рыжих, лаванда - для жирных волос, алтей - для сухих, тмин - для всех). Залейте мыльные корни кипятком и оставьте часов на двенадцать. Перелейте в кастрюлю и доведите до кипения, кипятите 15 минут, снимите с огня, добавьте растения, которые вы предпочитаете, размешайте, пропустите через фильтр и разлейте по бутылкам.



# Чем можно заменить мыло?

- 1) Варить мыло самим с нуля или приобретать у **ПРОВЕРЕННЫХ** производителей (мыло с нуля)
- 2) Мыльным эффектом обладают мыльные орехи и мыльный корень, ржаная мука, овсяная мука или хлопья



# Чудо мазь на основе пчелиного воска.

- Пчелиный воск нашел широкое применение в лечебных целях благодаря своему составу, в который входят до 75% сложных эфирных соединений, образованных неоцеротиновой, пальмитиновой, олеиновой и мелиссиновой кислотами, мелиссиновым и цериловым спиртами.
- На основе пчелиного воска готовят мази, растирки, крема.
- *Рекомендации:*
- - для приготовления мазей и крема натуральный пчелиный воск приобретайте у пчеловодов.
- - с ингредиентами можно экспериментировать, добавлять разные эфирные масла, сока, настойки водные и спиртовые, желток яйца, минералы, прополис.

- Влейте 100 мл оливкового масла в эмалированную кастрюльку. Разогрейте на водяной бане. Добавьте 1 ст. ложку сока (сок апельсина, алое). Добавьте 10 капель любого эфирного масла. Затем 40 гр. воска. Все размешиваете пока воск не растопится полностью. Когда воск растопился, влить в стеклянную банку. В холодное место. Срок хранения 1-2 месяца.



# Дезодорант.

- 1) Масло холодного отжима, настоянное на живице.
- 2) Эфирные масла чайного дерева, хвои, ели, сосны, пихты.
- 3) Содовый раствор.
- 4) Перекись водорода.
- 5) Мазь на пчелином воске.
- 6) Берем 50 грамм пищевой соды (натуральный дезодоратор), 50 грамм кукурузного крахмала (адсорбент), смешиваем, добавляем несколько капель (5-10) подходящего эфирного масла. Чтобы получить твёрдый дезодорант, влейте в эту смесь 2 столовые ложки подогретого кокосового масла. Оставьте дезодорант на пару дней для отверждения.

# Зубная паста.

- 1) 3 ч.л измельченной в порошок голубой или белой глины;  
1 ч.л. измельченного в порошок мела;  
1,5 ч.л. измельченной в порошок сухой травы : шалфей, ромашки или коры дуба ( на выбор);  
добавляем оливковое масло , что бы получилось консистенции пасты и можно добавить каплю эфирного масла мяты , хвои или эвкалипта. Такая зубная паста прекрасно ухаживает за нашими зубами.
- 2) 1. Глину с водой смешать до получения пастообразного состояния.  
2. Добавить к глине прополис.  
3. Взять чайную ложку меда, ввести в нее по две капли подобранных эфирных масел.  
4. Все компоненты соединить и тщательно перемешать.  
5. После приготовления такой пасты можно со спокойной душой чистить зубы.  
Эффект:  
- приготовленная зубная паста прекрасно удаляет налет и неприятный запах изо рта человека, кроме того, она обладает и отбеливающим свойством.

- 3) Эфирное масло чайного дерева (2-3 раза в неделю).
- 4) Палочки сосновые.
- 5) Порошок трав.
- 6) Пчелиный забрус.



# Бытовая косметика.

- Хочу еще обратить ваше внимание, что помимо ухаживающей косметики за телом мы используем бытовую косметику в составе которой одна химия. Для вашего здоровья, здоровья ваших близких и здоровья окружающей среды тоже нужно заменить эту бытовую химию на натуральные средства. Моющие средства на горчицу, натуральные мыла, соду, уксус; порошок на содовый (Берем три куска хозяйственного мыла, трем на терке, заливаем шестью литрами воды, ставим на огонь. Как закипит, держим еще минут пятнадцать на огне, помешивая. Затем засыпаем 300 гр кальцинированной (не пищевой) соды и провариваем все еще минут пятнадцать. В самом конце добавляем по желанию любое эфирное масло для аромата и разливаем по банкам. Хранить можно при комнатной температуре. Кладете 1-2 столовых ложки прямо в барабан с бельем).

- Надеюсь, что презентация темы «Как заменить всю химическую косметику НАТУРАЛЬНОЙ даже в городе?» прошла не даром. Что со временем Вы, дорогие мои слушатели, перейдете с химических средств, вредящих Вашему здоровью и здоровью окружающей среды, на натуральную домашнюю. В наше время человечество стремительно теряет свое здоровье, также состояние экологии у нас не самое лучшее... И пора бы задуматься над всем этим, начать с малого и дойти до великого! Ради себя, близких и будущего поколения!
- БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!!!
- АВТОР: Татьяна Зернова Владимировна 2015 год.

