

Cosima Bellersen Quirini

# Prírodná kozmetika

Jednoducho a vlastnoručne

*Oil impregnated  
ač po balzám na nohy*

Cosima Bellersen Quirini

# Prírodná kozmetika

jednoducho a vlastnoručne

*Od šampónu  
až po balzam na nohy*



Citadella

---

*Predtým,  
ako sa pustíte  
do práce*

---

*Podme  
na to!*

---

*Priestor  
pre vlastnú  
kreativitu*

---

8 KEĎ VIETE, ČO SA  
SKRÝVA VNÚTRI  
9 NAŠA POKOŽKA  
12 VLASY, ZUBY A NECHTY  
14 MOJA KOZMETICKÁ  
DIELŇA  
16 SUROVINY  
24 TIPY NA NAKUPOVANIE

28 ZÁKLADNÉ  
VEDOMOSTI  
32 STAROSTLIVOSŤ  
O TVÁR  
VŠETKY TYPY  
44 POKOŽKY  
50 OČI  
53 STAROSTLIVOSŤ  
O PERY  
56 STAROSTLIVOSŤ  
O TELO  
64 SPRCHOVANIE  
A KÚPANIE  
68 DETSKÁ POKOŽKA  
70 STAROSTLIVOSŤ  
O VLASY  
77 RUKY A NECHTY  
80 NOHY  
83 STAROSTLIVOSŤ  
O ZUBY  
85 OCHRANA PRED  
SLNKOM  
87 HOJIVÉ A LIEČIVÉ  
MASTI  
91 MINIKURZ VÝROBY  
MYDIEL

94 SPRÁVNÝ POMER  
96 ZÁKLADNÉ RECEPTY  
99 KTORÉ LÁTKY SÚ  
VHODNÉ PRE VÁŠ TYP  
POKOŽKY?  
108 VEĽKÝ ZOZNAM  
SUROVÍN

#### UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

---

138 OTÁZKY A ODPOVEDE  
140 ZDROJE A ADRESY  
142 REGISTER



## *Príroda pre mňa*

Počet ľudí nespokojných s umelou kozmetikou a jej netransparentným a pochybným zložením neustále rastie. Tajomstvo jemnej pokožky a zdravých vlasov vďaka vlastnoručne vyrobeným krémom, maslám, gélom a šampónom pozná snáď už len hŕstka starších žien z vidieka.

Odkedy sa však vlastnoručnej výrobe jednoduchej prírodnej kozmetiky intenzívne venujú aj relácie vyznávajúce filozofiu „Urob si sám“ a takmer všetky prísady sa dajú relatívne bez námahy kúpiť v lekárňach či obchodoch zameraných na prírodnú kozmetiku, v drogériách alebo na internete, výroba vlastnej kozmetiky viac nie je žiadna veda. Ľudia, ktorí patria k prívržencom finančne nenáročnej a zároveň kvalitnej kozmetiky, majú dnes k dispozícii široké spektrum možností. Ja sama som zažila blahodarné účinky prírodnej kozmetiky doslova na vlastnej koži. V chladných a vlhkých ročných obdobiach ma odjakživa veľmi trápila citlivá pokožka, ktorú som mala



na celom tele extrémne suchú, šupinatú, začervenanú a niekedy dokonca zapálenú. Preto som si začala vlastnoručne vyrábať kozmetiku určenú špeciálne pre moje potreby. Odkedy používam výlučne tieto produkty, spomenuté problémy sa stratili ako švihnutím čarovného prútika. Moja pokožka je dostatočne vyživená a chránená aj vtedy, keď teplota klesne hlboko pod bod mrazu.

Na to, aby ste si vychutnali ten nádherný pocit, keď sa od hlavy po päty natriete čerstvo pripraveným, ešte vlažným telovým mliekom a zahalíte sa do vône podľa vlastného výberu, samozrejme nemusíte trpieť kožnými problémami. A ešte lepšie je to, že viete, čo si na telo nanášate. Pokožka sa vám za to vždy odvdáči. Dávajte si však pozor, lebo vlastnoručná výroba kozmetiky predstavuje veľkú, priam nevyliciteľnú závislosť.

*Veľa zábavy pri príprave vlastnej kozmetiky vám praje  
Cosima Bellersen Quirini*





---

*Preďtým,  
ako sa pustíte  
do práce*

---



## *Ked' viete, čo sa skrýva vnútri*

Odteraz je zloženie vašej kozmetiky vo vašich rukách. Môžete ho dokonale prispôbiť svojim potrebám a prániam. O tom, koľko z prísad bude pochádzať z vašej chladničky, drogérie alebo špecializovanej predajne, rozhodnete jedine vy.

### **Dôležité upozornenia**

Látky použité v tejto knihe môžu čiastočne vyvolávať alergie. Alergici by s nimi preto mali vždy zaobchádzať opatrne a počas najmenej troch dní vyskúšať znášanlivosť svojej pokožky voči týmto látkam na malom mieste na predlaktí. Tehotné ženy by sa mali vyhýbať niektorým éterickým olejom a esenciám (od s. 121). V prípade dojčiat a malých detí sa odporúča kozmetika bez éterických olejov s výnimkou niektorých prísad ako napríklad rumančekový olej. Vlastnoručne vyrábané kozmetické produkty sa zvyčajne nemôžu predávať bez povolenia. Vo väčšine lokalít je za ich schválenie zodpovedný veterinárny ústav, kde sa v prípade potreby môžete informovať o príslušných predpisoch.

### **SKRATKY**

g	gram
kv.	kvapka
ČL	čajová lyžička
PL	polievková lyžica
OL	odmerková lyžica (2,5 ml)
HN	hrot noža

**RÝCHLA KOZMETIKA Z KUCHYNE** Zmiešajte trochu tvarohu s lyžičkou olivového oleja, citrónovou šťavou alebo medom a roztláčeným avokádom či banánom a vyživujúca pleťová alebo vlasová maska bohatá na vitamíny je na svete. Výroba prírodných prípravkov, ktoré vašej pokožke a vlasom dodajú príjemnú vzpruhu, je teda celkom jednoduchá. Táto takzvaná „kozmetika z kuchyne“ môže byť rýchlym a účinným dočasným pomocníkom (predná vnútorná strana obálky). „Kozmetika z kuchyne“ je určená na okamžité použitie a nie je trvanlivá. Okrem toho nedokáže nahradiť každodennú komplexnú starostlivosť určenú špeciálne pre konkrétny typ pokožky.

**KVALITNÁ PRÍRODNÁ KOZMETIKA** Jej receptúry sa vyznačujú jednoduchým zložením a neobsahujú parafíny ani zťažujúce prímеси. Výsledkom sú veľmi kvalitné kozmetické prípravky, ktoré sú spravidla oveľa hodnotnejšie ako priemyselne vyrábaná kozmetika. Vyvážené zloženie obsahujúce intenzívne ošetrojúce základné oleje a tuky, emulgátory vlastné pokožke, jemné esencie, prírodné konzervačné látky, silné účinné látky a vonné éterické oleje je zárukou kvality, vďaka ktorej sa bude vaše telo cítiť ako v bavlnke, pričom zloženie kozmetiky vám bude známe. Koniec koncov ste to práve vy, kto si vyberie každú jednu prísadu. To vám umožní individuálny prístup k svojmu typu pokožky.

### **KOĽKO SYNTETIKY JE POVOLENEJ?**

O tom, či syntetické látky vôbec patria do prírodnej kozmetiky, môžeme diskutovať celé hodiny, no konečné rozhodnutie je na každom z nás. K tejto téme uvediem len jednu poznámku: nie všetko, čo pochádza priamo z prírody, je pre naše telo neškodné (spomeňte si napríklad na veľké množstvo jedovatých látok alebo alergénov) a nie všetko, čo je syntetické, je škodlivé. Všetky viac-menej syntetické látky, ktoré sú uvádzané a používané v tejto knihe, sú schválené podľa smerníc pre prírodnú kozmetiku.

## Naša pokožka

Koža je najväčší a najťažší orgán ľudského tela s najširším spektrom funkcií. Preto je o to dôležitejšie venovať starostlivosti o pokožku dostatočnú pozornosť a snažiť sa vyhovieť jej potrebám.



### STAROSTLIVOSŤ O KAŽDÝ TYP POKOŽKY

Vďaka správnej starostlivosti dokážeme predchádzať kožným problémom alebo ich zmierniť.

#### Vykompenzujte škodlivé vplyvy

Vplyvy životného prostredia, škodlivé látky, alergie, choroby, psychická záťaž, hormonálne výkyvy, stravovacie návyky a životný štýl majú veľký vplyv na to, ako sa naša koža cíti a ako sa v nej cítíme my. Často ide o komplexnú záležitosť.

Kozmetika, najmä tá prírodná, nám umožňuje dopriať pokožke to, čo práve potrebuje. Má za úlohu podporovať jej funkcie a pozitívne ovplyvňovať jej zdravie. Kvalitný produkt, ktorý je prispôsobený typu pokožky, jej poskytne správnu očistu, potrebnú masť a dodá jej podporné účinné látky a živiny.

#### Individuálna starostlivosť

Vo všeobecnosti má každá pokožka iné potreby. Práve preto je oveľa lepšie, keď si môžete zložiť svojich kozmetických prípravkov určiť priamo na základe osobných požiadaviek.

### KLÚČOVÉ SLOVO OCHRANNÝ KYSLÝ PLÁŠŤ

Povrch našej pokožky sa vyznačuje prirodzenou kyslostou (približne pH 5). Tento ochranný kyselý plášť má za úlohu zabrániť prenikaniu škodlivých mikroorganizmov do tela, ale aj negatívnym vplyvom životného prostredia, čím ju chráni pred vysušaním, podráždením a infekciami. Navyše spomaľuje bakteriálny rozklad zložiek potu spôsobujúcich telový zápach. V prírodnej kozmetike sa preto používajú látky, ktoré sa podieľajú na optimálnej regulácii hodnôt pH. Patrí k nim napríklad kyselina citrónová alebo kyselina mliečna. Na dosiahnutie správnych hodnôt pH zvyčajne postačujú 1 až 2 g.

### ČO VYJADRUJE pH HODNOTA?

Hodnota pH vyjadruje stupeň kyslosti. Napríklad pH koncentrovanej kyseliny soľnej je 0, v prípade vody ide o hodnotu 7 (neutrálna). Mydlo má pH 10, čo poukazuje na jeho zásaditosť, a pH čistiaceho prostriedku na odtok je 14. Keď pokožka príde do kontaktu s príliš kyslými alebo zásaditými látkami, môže dôjsť k jej poškodeniu, alebo dokonca rozleptaniu.



Každá pokožka je iná. Doprajte jej to, čo potrebuje.

## TYPY POKOŽKY

**Mladá pokožka** Vyskytuje sa u dojčiat a detí. Pevnejšou a odolnejšou sa stáva až počas puberty. Mladá pokožka je ešte veľmi tenká, a preto je oveľa citlivejšia ako pokožka dospelých ľudí. *Vyžaduje si špeciálnu jemnú starostlivosť a ochranu, podobne ako suchá pokožka.*

**Normálna pokožka** Mať normálnu pokožku je snom každého človeka. Vyzerá mlado a sviežo, je mäkká a hladká, zdravá a odolná, má malé póry, je napnutá a nie je príliš mastná ani suchá. Skrátka reprezentuje ideálny typ, ktorý sa však, bohužiaľ, v reálnom živote vyskytuje len veľmi zriedkavo. V každom prípade si podobne ako ostatné typy vyžaduje starostlivosť, pretože sa môže rýchlo zmeniť na problémový typ a sen o ideálnej pokožke sa rýchlo rozplynie. *Pri tomto type postačuje nenáročná starostlivosť, čistenie a hydratácia.*

**Suchá pokožka** Suchá pokožka je často problémová a u niektorých ľudí s týmto typom sa vyskytujú kožné choroby. Je zvyčajne veľmi tenká a krehká. Má sklony k tvorbe šupín, je často drsná, popraskaná a niekedy dokonca svrbí. Keďže pokožka je s pribúdajúcim vekom čoraz tenšia, kožné záhyby a vrásky sa na nej objavujú o niečo skôr ako v prípade iných typov. *Preto si vyžaduje špeciálnu, intenzívnu, a najmä dôslednú starostlivosť.*

**Citlivá pokožka** Táto pokožka predstavuje, obrazne povedané, mimózu medzi kožnými typmi. Citlivá alebo senzitívna pokožka má sklony k neznášanlivosti a alergiám. Často sa vyskytuje u ľudí s pehami a najmä so svetlými alebo ryšavými vlasmi. *Citlivá pokožka si vyžaduje špeciálnu dôslednú starostlivosť zameranú na prevenciu.*

**Mastná pokožka** Tento typ sa vyznačuje zvýšenou produkciou mazu, má zvyčajne veľké póry a leskne sa. *Pokiaľ nemá sklony k zápalom, postačuje v jej prípade jemné čistenie, ktoré zabráňuje dodatočnému vylučovaniu mazu, a ľahká starostlivosť zameraná na zmatnenie.*

**Mastno-vlhkú pokožku** mávajú najmä tínedžeri. Charakterizujú ju nečistoty a mastný lesk na čele, nose a brade (tzv. T-zóna), ale aj na hrudi a chrbte. Takáto pokožka si vyžaduje jemnú starostlivosť, ktorá ju nezaťažuje ani nedráždi, a zároveň pomáha pri predchádzaní zápalom a pôsobí liečivo.

**Mastno-suchá pokožka** sa spravidla vyvinie z pôvodne mastno-vlhkej pokožky. Vyznačuje sa suchými, ľahko sa uvoľňujúcimi šupinami.



*Ľanový olej pomáha pri mastnej pokožke.*

Pokožka je citlivá a aktivita mazových žliaz je znížená. Aj napriek tomu, že sa vyznačuje mastným leskom, je podobne ako suchá pokožka napnutá, pretože nie je dostatočne hydratovaná (najmä po umytí). Dôležitá je pravidelná starostlivosť a používanie prípravkov s obsahom tuku. Treba si však zvoliť ten správny typ. Existujú oleje, ktoré podporujú zlepšenie stavu pokožky, ako napríklad bodliakový a ľanový olej alebo olej z vlašských orechov.

**Zmiešaná pokožka** Zmiešaná pokožka pozostáva z mastnej časti zvyčajne označovanej ako T-zóna, ktorú tvorí najmä čelo, nos a brada, a normálnej alebo niekedy suchej časti, ktorú tvorí najmä líca. *V tomto prípade pomôže iba neutrálna starostlivosť alebo v ideálnom prípade osobitná starostlivosť o každú časť, ktorá vyhoví nárokom oboch typov.*

**Nečistá pokožka** Trápi najmä tínedžerov a zvyčajne vzniká v dôsledku hormonálnych procesov. Nečistá pokožka sa môže objaviť aj u dospelých, no ako útecha snáď poslúži informácia, že tento typ sa nevyskytuje u ľudí po päťdesiatke. Okrem toho ide o hrubšiu pokožku, ktorá má menšie sklony k tvorbe vrások. Za nečistoty je zodpovedná najmä nadmerná aktivita mazových žliaz. Pokožka je preto veľmi mastná, má veľké póry a sklony k zápalom, vyrážkam a uhrom. *Tento typ si vyžaduje jemnú, no zároveň účinnú starostlivosť, a najmä kozmetické prípravky, ktoré pokožku vysušia a zabránia dodatočnej zvýšenej tvorbe mazu.*

**Zrelá pokožka** Zrelá pokožka sa podobá suchej, no je podmienená vekom, a preto sa vyznačuje väčším množstvom vrások. *Na vyrovnanie straty vlhkosti a získanie elasticity potrebuje výživnú a intenzívnu starostlivosť.*

#### **ZISTITE SVOJ TYP**

Položte si ráno po očistení na tvár veľmi tenký papier (napríklad hodvábný alebo pergamenový), na chvíľu si ho na ňu pritlačte a potom opät' opatrne odstráňte. Výsledok testu máte pred sebou na papieri.

*Všadeprítomné mastné fláky:* mastná pokožka

*Mastný vzor v tvare T:* zmiešaná pokožka

*Takmer žiadne fláky:* normálna pokožka

*Žiadne fláky:* pokožka zo sklonom k suchosti, citlivá pokožka

## Vlasy, zuby a nechty

Zdravé vlasy, zuby a nechty výrazne prispievajú k našej celkovej pohode, preto si tiež vyžadujú potrebnú starostlivosť. Okrem toho zohrávajú aj významnú estetickú úlohu.

### VLAS POD DROBNOHLADOM

Človek má na hlave v závislosti od farby približne 90 000 – 150 000 vlasov. Každý mesiac narastú približne o centimeter. Každý deň stratíme asi 60 – 100 vlasov. Vlasový korienok žije 6 – 8 rokov. Hrúbka vlasu sa pohybuje medzi 0,04 a 0,12 milimetra.

**Typický vlas** Vlasy sú v podstate kožné útvary z rohoviny, konkrétne z keratínu. Ich úlohou je zabezpečovať dostatočnú tepelnú izoláciu v chladnom počasí a chrániť pokožku pred prisilným slnečným žiarením. V súčasnosti sú však vlasy veľmi dôležité najmä pre náš vzhľad, a tým aj pre našu vnútornú spokojnosť.

**Starostlivosť o každý typ vlasov** Vyznávači jednoduchosti si na dosiahnutie elasticity vystačia s vodou, mydlom a troškou tuku – vôňa, vitamíny, ovocné prírodné proteíny, vzácne oleje, hydratačné látky a podobne sú pre pôžitkárov. Pre správnu starostlivosť o vlasy je však dôležité, aby bola prispôbená konkrétnemu typu vlasovej pokožky a rešpektovala jej individuálne potreby.

**Normálne vlasy** sú zdravé a elastické, nie sú príliš mastné, ich štruktúra je hladká a odráža svetlo. Tieto vlasy sú lesklé a nevyžadujú si špeciálnu intenzívnu starostlivosť.

**Poškodené vlasy** vznikajú v dôsledku škodlivých vplyvov ako farbenie, ondulácia, teplo, soľ alebo pôsobenie slnka. Vlasy pôsobia mdlé, pripomínajú slamu, lámajú sa a sú bez lesku. Tento typ si vyžaduje produkty s regeneračným, ozdravujúcim a ochranným účinkom, ktoré vlasom poskytujú intenzívnu starostlivosť.

**Suché vlasy** nemajú ochranný tukový film, ktorým sú obalené zdravé vlasy, ich štruktúra je zvyčajne poškodená, sú bez lesku a lámajú sa. Vyžadujú si prípravky s obsahom tuku a dostatočnú hydratáciu.

**Jemné alebo tenké vlasy** majú malý objem a nedržia tvar účesu. Tento typ sa najčastejšie vyskytuje u ľudí s blond vlasmi. Pri jemných vlasoch sú potrebné ľahké receptúry, ktoré ich dodatočne nezatažujú.

**Mastné vlasy** vznikajú v dôsledku nadmernej produkcie tuku v mazových žľazách vlasových korienkov.



Produkcii mazu však môžu zvýšiť aj hormonálne výkyvy, stres alebo nesprávna životospráva. Mastné vlasy potrebujú *jemnú starostlivosť*, ktorá nepodporuje dodatočnú tvorbu mazu.

*Pestované vlasy sú zárukou krásy a šťastného úsmevu na tvári.*

**Lupiny** vznikajú v dôsledku nadmerného rozmnožovania kožných buniek na hlave. V mnohých prípadoch sú spôsobené plesňou, ktorá sa živí mazom na pokožke hlavy. Pod tvorbu lupín sa často podpíše aj suchý vzduch vo vykurovaných miestnostiach, nedostatočné umývanie a používanie nevhodných produktov na vlasy či stres. V závislosti od príčiny pri boji proti lupinám pomáhajú prípravky, ktoré *odstraňujú pleseň a viažu vlhkosť*.

**Kvalitná starostlivosť pre zdravé zuby** Bez ohľadu na to, či ide o prvé zúbky, mliečne alebo trvalé zuby či umelý chrup, všetky z nich si vyžadujú poriadnu každodennú starostlivosť a dohľad zubného lekára. Trh ponúka veľa produktov, ktoré vám pomôžu vyhábať sa zubárskemu kreslu čo najdlhšie. Krok s nimi drží aj prírodná kozmetika využívajúca kvalitné prírodné účinné látky.

**Pekné nechty vďaka prírodnej kozmetike** Nechty sú, prísne vzaté, celé nechtové platničky, ktoré slúžia najmä na ochranu končekov prstov, a až sekundárne predstavujú kultový objekt módy. Pravidelným čistením, strihaním a úpravou pomocou pilníka sa dá predísť nepríjemným zápalom alebo vážnejším ochoreniam. Rovnako dôležitá je aj starostlivosť o nechtové lôžko a nechtovú pokožku. Vo väčšine prípadov na to postačuje dobrý olej alebo ľahký fluid.

## Moja kozmetická dielňa

Vďaka lekárňam a internetu nie je dnes problém zaobstarať si základnú výbavu na prípravu finančne nenáročnej a vysoko kvalitnej kozmetiky. Zoznam nevyhnutných potrieb, bez ktorých sa nezaobídete, a pomôcok, ktoré by sa vám pri výrobe zišli, no nie sú podmienkou, nájdete v tejto kapitole.

### ZÁKLADNÁ VÝBAVA

*Potrebujete najmä čisté ruky, čisté prostredie a čisté náčinie.*

#### VÁŠ PRVÝ KRÉM

U niektorých predajcov sa dajú zohnať sady pre začiatočníkov, ktoré obsahujú najdôležitejšie nástroje a základné látky ako oleje, vosky a ďalšie prísady.

Na prípravu vašich prvotín vám úplne postačia.

Vo svojej kozmetickej dielni by ste mali mať aj:

- platničku alebo mikrovlnnú rúru
- presné váhy, v ideálnom prípade presné digitálne váhy vážiace na desatiny gramu (dajú sa zohnať za výhodnú cenu v diskontných predajniach, alternatívu predstavujú listové váhy)
- žiaruvzdorné sklenené poháre so skrutkovacím viečkom (ešte lepšiu alternatívu predstavujú laboratórne kadičky rôznych veľkostí) s objemom 100 – 600 ml
- niekoľko špachtlí a škrabiek z plastu
- niekoľko miešacích tyčiniek zo skla (prípadne čínske paličky na jedenie)
- niekoľko malých odmeriek (na začiatku sa vám najviac zíde odmerka s objemom 2,5 g)
- ručný mixér, ktorý budete podľa možností používať len na prípravu kozmetiky (prípadne malá metlička na sneh alebo napeňovač mlieka)
- potravinársky teplomer
- tégly, dózičky, malé hrnce, tuby, fľaštičky, zásobníky, poháre a podobné nádoby s vrchnákmi na uchovávanie vašich výtvorov
- etikety na označenie
- alkohol na dezinfekciu

**MERANIE, VÁŽENIE A DÁVKOVANIE** Kvapaliny sa najčastejšie merajú v mililitroch, pevné zložky v gramoch. Pri príprave kozmetiky je však nepraktické neustále merať množstvá v iných jednotkách. Človek sa potom veľmi rýchlo pomýli. 1 ml totiž bohužiaľ automaticky nezodpovedá 1 g. Výnimkou sú samozrejme prípady, keď ide o vodu alebo látky s rovnakou hustotou ako voda. V tejto knihe sa na uľahčenie práce väčšina prísad udáva v gramoch. Meranie bude ešte jednoduchšie, keď budete používať nasledujúce merné jednotky:



Do dielne na výrobu kozmetiky potrebujete tieto nástroje.

#### Práškovité látky:

- 1 štipka  $\approx$  1 g
- 1 hrot noža alebo špachtle  $\approx$  1 – 2 g
- 1 ČL zarovnaná  $\approx$  3 – 7 g
- 1 ČL kopcovitá  $\approx$  5 – 11 g
- 1 PL zarovnaná  $\approx$  10 – 15 g
- 1 PL kopcovitá  $\approx$  20 – 30 g

#### Maslá:

- 1 ČL  $\approx$  4 – 6 g
- 1 PL  $\approx$  12 – 14 g
- 1 PL kopcovitá  $\approx$  20 – 25 g
- Veľkosť jedného vlašského orecha  $\approx$  8 g

#### Látky vo forme plátkov:

- 1 veľký plátok kakaového masla  $\approx$  1,5 g
- 1 malý plátok kakaového masla  $\approx$  0,5 g
- 1 ČL plátkov včelieho vosku  $\approx$  2 g

#### Kašovité a krémové látky

(napríklad základný krém Cremaba):

- 1 PL  $\approx$  25 – 30 g

#### Oleje:

- 1 ČL  $\approx$  4 g
- 1 PL  $\approx$  10 – 12 g

#### Vodné látky:

- 1 štamperlík malý  $\approx$  20 g
- 1 štamperlík veľký  $\approx$  40 g
- 1 kávová šálka  $\approx$  125 g
- 1 vínový pohár  $\approx$  200 g
- 20 kvapiek  $\approx$  1 – 2 g
- 1 PL  $\approx$  15 g



## Suroviny

Z čoho sa vyrába kozmetika? Neprehľadné množstvo rôznych látok sa dá systematicky rozdeliť do niekoľkých skupín. Každá skupina má špecifické vlastnosti a funkcie, ktoré môžete využiť pre svoje dobro.

### ČERSTVÉ PRÍSADY DO KRÉMU ZO ZÁHRADY

Máte k dispozícii záhradu alebo parapetnú dosku na okne? Výborne, v takom prípade si zasadíte cviklu alebo zriadíte črepníky s kvetmi! Spolu s týmito rastlinami si môžete vlastnoručne vypestovať aj bylinky, ktoré budete často potrebovať pri príprave kozmetiky. Patrí k nim valeriána lekárska, nechtík lekársky, jahoda obyčajná, alchemilka obyčajná, hamamel virgínsky, baza čierna, ibiš lekársky, rumanček pravý, levanduľa lekárska, túžobník brestový, slez nebadaný, medovka lekárska, mäta pieporná, pomaranč, rozmarín lekársky, ruža, šalvia lekárska, rakytník rešetliakový, dúška tymianová, fialka trojfarebná a citrón.



*Niektoré bylinky si môžete vypestovať sami.*

Každý kozmetický prípravok sa skladá z viac-menej rovnakých základných látok.

Patria k nim *vodné látky* ako čaje alebo extrakty, *mastné zložky* ako oleje a maslá, *látky dodávajúce konzistenciu a emulgátory*. *Účinné látky* ako vitamíny a éterické oleje predstavujú špeciálnu pridanú hodnotu. V sprchovacích géloch a podobných produktoch sú okrem toho obsiahnuté aj šetrné detergenty ako tenzidy, granuláty alebo horniny. V závislosti od druhu uchovávaní sa do produktov pridávajú aj *jemné konzervačné látky*. Pri prírodných produktoch je v prípade každej zložky k dispozícii široké spektrum alternatív. Niektoré látky patriace pri striktnej kategorizácii do viacerých skupín sú zaradené do konkrétnej skupiny na základe funkcie a používania.

V tejto časti získate najdôležitejšie informácie o látkových skupinách a od strany 108 sa dočítate viac informácií o jednotlivých ingredienciách.

**VODA SO SILOU RASTLÍN** Najbežnejšou a najjednoduchšou tekutou zložkou kozmetiky je voda. Tá je v ideálnom prípade destilovaná alebo prevarená. Na dosiahnutie väčšej účinnosti kozmetických prípravkov sa však používa aj voda, ktorá má v sebe rozpustené účinné látky rastlín. Dajú sa bez problémov zohnať v obchode, alebo si ich môžete ľahko vyrobiť sami. Tieto látky sa rozdeľujú do viacerých skupín podľa spôsobu ich výroby.

**Vodné esencie, hydroláty** Vodné esencie, nazývané aj hydroláty, sú vedľajšie produkty, ktoré vznikajú pri destilácii éterických olejov (parná destilácia). Obsahujú najmä účinné látky konkrétnej rastliny rozpustné vo vode a slúžia ako základ na výrobu krémov a mliek. Okrem toho sú veľmi obľúbené aj ako pleťové vody.

*Skladovanie:* Hydroláty sú citlivé na svetlo. Preto by mali byť skladované v tme a v chlade. Okrem toho sa v ich prípade uprednostňuje konzervovanie pomocou alkoholu, pretože sa zvyčajne veľmi rýchlo znečistia. Na to postačuje naložiť esenciu do vínneho liehu (môžete použiť aj produkt s názvom Melissengeist, ktorý sa zároveň vynikajúco hodí na výrobu prípravkov na starostlivosť o zuby) alebo základnej kozmetickej vody. V tomto prípade stačí použiť 5 – 10 % z celkového množstva vody, vďaka čomu vám prípravok vydrží tri až šesť mesiacov.

*Chcete si ich vyrobiť sami?* Najjednoduchším riešením je kúpiť si hotové vody, pretože parná destilácia predstavuje náročný proces. Ak si ich chcete aj napriek tomu vyskúšať vyrobiť sami, môžete siahnuť po návodoch na prípravu dostupných na internete.

**Extrakty, alkoholické výluhy** Extrakty alebo alkoholické výluhy sú vodné, zahustené alebo gélové látky, ktoré obsahujú účinné látky konkrétnej rastliny, rozpustené v etylalkohole alebo propylénglykole. Tieto prípravky sa môžu pridávať ako účinná látka do takmer každého kozmetického produktu.

*Chcete si ich vyrobiť sami?* Trh ponúka široký výber dobrých extraktov, takže vlastná výroba nie je nevyhnutná.

**Výluhy za studena, maceráty** Výluh alebo macerát za studena predstavuje veľmi šetrný proces, pri ktorom sa účinné látky uvoľňujú prostredníctvom naloženia do studenej vody. Táto metóda sa môže používať len pri niektorých rastlinách, pretože voda vo väčšine prípadov nestačí na získanie účinných látok.



S rumančekovým záparom si môžete vyrobiť jemné kozmetické produkty.

### ČO JE TO EMULZIA?

Väčšina kozmetických prípravkov pozostáva z veľkej časti z vody a tuku. Z nich vznikne homogénna zmes nazývaná emulzia. Poznáme dva základné typy: V emulzii typu *voda v oleji* (V/O emulzia) sú drobné vodné kvapôčky veľmi jemne rozptýlené v olejovom základe. Do tejto kategórie patrí väčšina krémov. V emulzii typu *olej vo vode* (O/V emulzia) sú vo vodnom základe rozptýlené drobné kvapôčky oleja. Príkladom sú čistiace mlieka a podobné produkty.

Veľa krémov tvorí prienik medzi týmito dvoma kategóriami. Nazývajú sa *amfifilné krémy*.

*Chcete si ich vyrobiť sami?* Stačí, keď časti rastlín dáte do zakrytej nádoby so studenou vodou a necháte ich odstáť pri izbovej teplote najmenej 8 a v ideálnom prípade až 12 hodín.

**Odvar, dekoktum** V prípade odvaru (dekokta) sa rastliny naložia do vody, potom sa zohrejú, 5 – 10 minút sa povaria a nakoniec precedia. Táto metóda sa používa pri tvrdších častiach rastlín ako drevo, kôra alebo korene.

**Čaje, odvary, zápary, nálevy** Ich príprava je skoro taká jednoduchá ako príprava ranného čaju.

*Chcete si ich vyrobiť sami?* Čaje je najlepšie vždy pripravovať čerstvé, pretože vďaka tomu sa vyhnete nutnému konzervovaniu. Časti rastlín prelejte vriacou vodou, nechajte ich približne 5 – 10 alebo dokonca 20 minút vylúhovať a odvar precedte cez sitko (vyložené kuchynským papierom). Získaná tekutina predstavuje čaj.

Rovnako nenáročná je aj vlastnoručná príprava silného odvaru. Na tento účel je dobré zaobstarať si malú kanvičku na prípravu kávy (ak použijete starú nádobu, čaj môže získať silnú kávovú arómu), pomocou ktorej sa vám podarí pripraviť veľmi intenzívny odvar. Vybrané časti rastlín uvaríte rovnako ako dvojité espresso:

- Spodnú časť kanvičky naplňte vodou a do sitka vložte vybrané časti rastlín.
- Teraz je na rade varenie, ktoré zopakujte dvakrát. Pri druhom varení vymeňte časti rastlín, no vodu ponechajte v kanvičke.
- Získanú tekutinu prefiltrujte pomocou kuchynského papiera a zakonzervujte tak, že do nej pridáte vínny lieh alebo základnú kozmetickú vodu v množstve 5 – 10 % celkového objemu tekutiny. A odvar je hotový! Vydří vám tri až šesť mesiacov.

**Tinktúry** Tinktúry sú výťažky z rastlín alebo častí rastlín naložených v alkohole.

*Chcete si ich vyrobiť sami?* Ich príprava je skutočne jednoduchá. Vybranú rastlinu v čerstvom alebo usušenom stave najskôr trochu rozdrobte (pomelte), vložte do skleneného pohára s viečkom a zalejete ju najmenej 70-percentným alkoholom v pomere 1 : 7. Ako výborný alkoholový základ sa osvedčila základná kozmetická voda, ktorá je zároveň určená na konzerváciu hotového produktu.

Zmes treba nechať lúhovať na tmavom mieste najmenej 2, v ideálnom prípade 4 týždne. Pohár každý deň potreste, aby sa optimálne uvoľňovali účinné látky.

**ZÁKLADNÉ OLEJE** Výber olejov vhodných pre kozmetiku je neuveriteľne široký a siaha od oleja z marhuľových jadier až po žerušnicový olej. Za studena lisované rastlinné oleje sú veľmi hodnotné, pretože pokožka ich vynikajúco znáša. Rýchlo do nej vsiaknu a pokožka je potom veľmi príjemná na dotyk. Na trhu sú dostupné aj oleje živočíšneho pôvodu ako napríklad olej z pštroša emu, ktoré sa tiež používajú v kozmetike.

**LÁTKY DODÁVAJÚCE KONZISTENCIU, EMULGÁTORY A ZAHUSŤOVADLÁ** Do tejto kategórie patria látky ako vosky a maslá, ktoré produktu dodávajú tuhšiu konzistenciu, alebo špeciálne gélotvorné látky, ktoré kozmetické prípravky zahusťujú a dodávajú im gélovú konzistenciu. Súčasťou tejto skupiny sú aj stabilizujúce emulgátory, ktoré sa postarajú o to, aby sa pevné látky neoddeľovali od tekutých zložiek a zostali v prípravku jemne rozptýlené. Voda a tuk sa totiž nemajú príliš v láske a vždy sa od seba rýchlo oddelia.

### **ORECHOVÉ OLEJE V KRÉMOCH**

Krémy s obsahom olejov získaných z orechov sa zvyknú po niekoľkých dňoch sfarbiť doružova až dohneda. Okrem toho sa v závislosti od použitého druhu orechov vyznačujú intenzívnou orechovou arómou. Výborným príkladom je lieskovcový olej. Spravidla sa pokazia rýchlejšie ako ostatné oleje. Tomuto neželanému scenáru predídete tak, že na sto gramov krému pridáte kvapku konzervačnej látky s názvom Antiranz.

*Na to, aby sa voda viazala s olejom, sú potrebné emulgátory.*

