

# Kosmetyki z lasu i ze spożywczego

Data publikacji: 11.11.2014 11:45

O naturalnych kosmetykach i o tym, jak z ogólnodostępnych produktów przyniesionych z ogrodu, ze spaceru po lesie czy sklepu spożywczego samodzielnie przygotować kremy, wody po goleniu itp. Dowiedzieć się można było na ostatnim spotkaniu Koła Radiestetów w Cieszynie.

Prelegentką była Elżbieta Holeksa, członkini Koła Radiestetów, a także poetka. Na wstępie, po przytoczeniu definicji i podziału kosmetyków zwróciła uwagę na fakt, że wszystkie one zawierają konserwanty.

- **Podobnie, jak bardzo uważnie przyglądam się każdej etykietce i czytam, co wchodzi w skład kupowanych najbardziej nawet pospolitych produktów żywnościowych, jak np. sól czy śmietana, jako, że wyznają zasadę „jestem tym, co jem” od jakiegoś czasu staram się dokładnie sprawdzać, co zawierają kosmetyki** – stwierdziła Elżbieta Holeksa wyjaśniając, że przez skórę wchłaniane jest wszystko do wewnątrz naszego organizmu. Bezpośrednio do jego komórek oraz rozprowadzane po całym ciele przez krew, dlatego ważne jest, jakie wraz z kosmetykami wprowadzamy do naszego organizmu substancje chemiczne. Do kosmetyków jako konserwanty dodawane są parabeny, formaldehyd, czyli roztwór formaliny, kwasy dehydrooctowy, benzoesowy, sorbowy i salicylowy, glikole.

- **Wszystkie te substancje mają właściwości mniej lub bardziej bakteriobójcze i grzybobójcze. Niestety mogą powodować wysypki, alergię lub mieć działanie drażniące** – zauważyła prelegentka dodając, że oprócz konserwantów chemicznych istnieją także naturalne, jak m.inn. olejki eteryczne, np. tymiankowy, goździkowy, z drzewa herbacianego, lawendowy, cynamonowy czy szałwiowy. – **W kosmetyce stosuje się także dodawanie ekstraktów roślinnych wykazujących silne działanie przedłużające żywotność kosmetyku. Kosmetyk, który nie zawiera konserwantów, jest dobry do użycia tylko przez krótki okres czasu, zazwyczaj do siedmiu dni, nie dłużej jednak niż dwa tygodnie** – wyjaśniła prelegentka wyliczając znajdujące się w kosmetykach substancje o skomplikowanych nazwach, w rzeczywistości będące różnego rodzaju detergentami, substancjami rakotwórczymi i alergennymi. – **W kosmetykach znajdziemy też wiele sztucznych, niezdrowych dla organizmu barwników jak i sztucznych substancji zapachowych. Dlatego, jeśli musimy już kupić jakiś kosmetyk, to najlepiej kierować się zasadą im mniej, tym lepiej i oprócz dokładnego przestudiowania składu kupować specyfik o mało intensywnym kolorze oraz delikatnym zapachu lub wręcz kosmetyk bezzapachowy. Najlepiej jednak przekonać się do kosmetyków naturalnych i albo kupować tylko takie, niestety droższe, ale za to zdrowe, lub próbować samemu robić je dla siebie. Jeśli nie wszystkie, bo jest to niemożliwe, to przynajmniej te najczęściej stosowane przez siebie kosmetyki używając naturalnych składników, takich, jak oleje roślinne, olejki eteryczne, miód i jego pochodne takie jak pyłek kwiatowy, wosk, mlecze pszczele czy propolis, zioła, części roślin, jak łodygi, liście, kwiaty, gliceryna, sól morską, tłuszcze zwierzęce, woski, masła roślinne i wiele innych** – wyliczała Elżbieta Holeksa.

Prelegentka kolejno omówiła wszystkie wymienione przez siebie surowce mogące posłużyć do samodzielnego przygotowania sobie kosmetyków. Zauważyła, że do niedawna do głównych surowców używanych w domowej produkcji kosmetyków należały tłuszcze zwierzęce. Smalec wieprzowy był podstawą do maści. – **Ma on dobre właściwości pielęgnacyjne. Łatwo się wchłania, łagodzi podrażnienia i dobrze nawilża. Minusem smalcu jest mała odporność na utlenianie oraz nieprzyjemny zapach. W smalcu zatapiało różnego rodzaju zioła i przyprawy tworząc w ten sposób lecznicze smarowidła. Używano również innych tłuszczów zwierzęcych, m. inn. łaju baraniego i koziego. Z tłuszczu kurzego przygotowywano czasem rodzaj szamponu do włosów, sadło z norki dodawano do tuszów do rzęs, a sadło ze świstaka do maści przynoszących ulgę w schorzeniach reumatycznych** – wyliczała prelegentka wyjaśniając, że łój wołowy jest w dalszym ciągu jednym z podstawowych surowców do produkcji mydła. Innym bardzo popularnym składnikiem była i ciągle jest lanolina, czyli wosk, który pokrywa runo owiec podobnie jak sebum pokrywa ludzkie włosy. – **Po przestudiowaniu książki pani Klaudyny Hebdy „Ziołowy zakątek, kosmetyki, które zrobisz w domu” zaskoczył mnie fakt, jak wiele**

**różnych kosmetyków i półfabrykatów do robienia kosmetyków można zrobić samemu, a przy większości z nich pojawia się notatka łatwe lub bardzo łatwe do zrobienia oraz czas przygotowania 5 – 10 min.**

**Powoduje to, iż tłumaczenie, że jesteśmy za bardzo zabiegani, by nakładać na siebie kolejny obowiązek w tym wypadku nie działa** – przyznała Elżbieta Holeksa po czym podzieliła się ze słuchaczami kilkoma radami co, jak i z czego możemy sami przygotować sobie w domu.

Podstawowym preparatem wyjściowym do tworzenia kosmetyków jest macerat. Macerowanie to jedna z podstawowych technik zielarskich. Polega na zalaniu części rośliny, takiej, jak liść, łodyga, pączek czy kwiat wybranym olejem i poddanie całości działaniu ciepła. Prelegentka wyjaśniła też, że w literaturze można także spotkać nazwę wyciąg olejowy, ale w przypadku surowców kosmetycznych mówi się zazwyczaj o maceratach olejowych. Macerować można też w innych rozpuszczalnikach, np. w wodzie. – **Przygotowanie maceratów jest bardzo prostym sposobem na uchwycenie ulotnych właściwości roślin i zastosowanie ich do pielęgnacji skóry. Maceraty są podstawowym składnikiem olejków do masażu, maści, balsamów czy nawilżających kremów. Macerujemy zazwyczaj miękkie części rośliny i poza nielicznymi przypadkami, jak dziurawiec czy liście żywokostu, macerat można przygotować zarówno z ziół świeżych, jak i suszonych** – wyjaśniała Elżbieta Holeksa, która sporo kosmetyków przygotowuje sobie sama, może więc podzielić się ze słuchaczami wieloma uwagami technicznymi znanymi jej z własnego doświadczenia. Na przykład zwróciła uwagę na fakt, że jeżeli przygotowujemy macerat ze świeżej części rośliny, to ma on wtedy więcej substancji czynnych, np. olejków eterycznych, ale jest też, że względu na dużą zawartość wody, bardziej podatny na rozwój bakterii czy pleśni. Maceraty z roślin suszonych mają za to tą zaletę, że oprócz tego, że są trwalsze, to można przygotowywać je o każdej porze roku. – **Tradycyjnie używa się dwa razy mniej surowca suszonego, niż świeżego** – wyjaśniła prelegentka dodając, że do macerowania świetnie nadają się suszone kwiaty nagietka, arniki, rumianku czy lawendy. Natomiast oleje używane do macerowania określa się jako bazowe i najlepiej nadają się do tego takie, które dość szybko się wchłaniają i mają wszechstronne zastosowanie kosmetyczne. Prelegentka wymieniła takie oleje, jak oliwa, olej słonecznikowy, z pestek moreli, z orzechów włoskich, migdałów. – Jeżeli w danym momencie nie posiadamy żadnego z tych olei, można w zastępstwie użyć nawet zwykłego oleju rzepakowego – podpowiedziała też. Wyjaśniła, że są dwie metody przygotowywania maceratów. Tradycyjna, kiedy napełniamy czysty słoik wybranymi roślinkami i zalewamy je wybranym olejem bazowym, po czym resztę wykonuje za nas czas i słońce oraz druga, metoda na ciepło, kiedy ciepło słoneczne zastępujemy kuchenką, która to metoda polecana jest zimą.

- **Kiedy w naszej apteczce znajdują się już ziołowe maceraty, najłatwiejszym sposobem ich wykorzystania są maści. Podstawowy produkt tego typu zawiera dwa składniki: wybrany przez nas olej ziołowy, czyli macerat oraz wosk pszczeły nadający maści konsystencję oraz działający natłuszczająco i ochronnie. Do maści można dodawać też inne olejki eteryczne, oleje czy masła kosmetyczne. Maści składające się tylko z dwóch składników to jest oleju bazowego i wosku pszczelego charakteryzują się dużą trwałością i nie wymagają użycia konserwantów** – mówiła prelegentka wyjaśniając, że zdarzają się osoby uczulone na wosk pszczeły, które mogą go zastąpić woskami roślinnymi, np. jojoba. - **Na podstawie przepisu, który zaraz podam, można samemu przygotować podstawową i bardzo przydatną w domu maść nagietkową. Na tej podstawie będziecie państwo mogli już we własnym zakresie robić inne maści na bazie innych maceratów w zależności od potrzeby czy upodobania** – stwierdziła prelegentka przekazując słuchaczom dokładny przepis i wyjaśniając, że maść nagietkowa przydaje się w przypadku otarć, problemów ze swędzącą i wrażliwą skórą, jak również przy ukąszeniach owadów, można smarować nią spękana skórę pięt i dłoni czy łokci oraz na spierzchnięte usta. A oto na nią przepis: 1 szklanka maceratu z nagietka, 30 ml wosku pszczelego. Macerat i wosk umieszczamy w żaroodpornej misce i delikatnie podgrzewamy w kąpieli wodnej aż do czasu, gdy składniki się połączą, po czym przelewamy do suchych słoików. Kiedy maść osiągnie temperaturę 40 stopni dodajemy olejek eteryczny, mieszamy i zakręcamy słoik.

Było także o kremach, masłach do ciała, pilingach oraz, by panowie nie poczuli się dyskryminowani, o wodach po goleniu, które również można samemu przygotować w domu.

Na koniec spotkania prelegentka życzyła słuchaczom powodzenia w samodzielnym przygotowywaniu kosmetyków zachęcając, by spróbowali, gdyż nie jest to wcale takie trudne, a ponieważ wiele składników przynieść można ze spaceru do lasu czy na łąkę, korzyść zdrowotna jest podwójna.

(indi)