



***Introducere***



Am pornit această carte cu ideea de a arăta lumii rutina mea de îngrijire a pielii și produsele pe care mi le fac. Mă gândeam că va fi ceva scurt și simplu. M-am lăsat însă dusă de val foarte departe. M-am bucurat că am spațiu să scriu cât vreau. 😊  
Cartea de față a ajuns o mică enciclopedie care tratează atât problema practicilor sănătoase de îngrijire a întregului corp, cât și realizarea acasă a produselor cosmetice naturale. Dedic un capitol întreg ingredientelor naturale și explic motivele alegerilor mele. Cartea conține rețetele a 16 produse pentru o rutină completă de îngrijire unisex. Încurajez personalizarea produselor și ofer informații despre cum să concepeți propriile formule astfel încât să fie perfecte pentru voi.

Pielea noastră are mijloace pentru a se gospodări singură, dacă suntem sănătoși și trăim într-un mediu ideal. Totuși cine se poate lăuda cu astfel de realizări? Câți dintre noi se pot duce să trăiască într-un mediu natural, cu o altitudine, temperatură, umiditate, calitate a apei, aerului și hranei ideale pentru oameni? Nici nu știu dacă acest loc există. Cu cât suntem mai aproape de un astfel de mediu însă, cu atât pielea noastră va arăta mai bine, cu mai puțin ajutor din exterior. Lucrurile merg așa:

- Pentru ca pielea să arate cât de bine posibil relativ la vârstă, o dietă sănătoasă trebuie combinată cu îngrijirea cu produse naturale de calitate dacă mediul nu ajută, spre exemplu iarna;
- Îngrijirea cu produse de calitate nu va ajuta prea mult dacă nici mediul, nici dieta nu ajută;
- Dacă mediul și dieta ajută, produsele se pot reduce la minim.

Oamenii au folosit cosmetice timp de mii de ani și vor folosi în continuare. Ne place să ne dăm cu tot felul de creme și seruri, mai ales femeilor. Ne face să simțim că avem grijă de noi înșine și că ne înfrumusețăm. De-a lungul timpului, cosmeticele au inclus tot felul de ingrediente nu tocmai benefice pielii sau chiar toxice. Spre exemplu, fondul de ten alb folosit în secolul al XVI-lea chiar de către fețe regale conținea plumb care distrugea pielea și otrăvea încet tot organismul. Trăim vremuri similare, doar că efectele negative ale cosmeticelor actuale își fac apariția într-un mod mult mai parșiv. Avantajul vremurilor de acum însă este că avem atât acces mai ușor la informație, cât și posibilitatea de a alege.

Nu voi dezvolta subiectul prea mult, cu toții probabil știm deja că produsele cosmetice convenționale nu sunt ideale. Vorbesc despre toate produsele, indiferent de sexul sau categoria de vârstă căreia îi sunt adresate. Legislația este destul de confuză în domeniu, astfel încât firmele de cosmetice pot folosi fără probleme substanțe ineficiente și chiar dăunătoare. Multe ingrediente uzuale pot declanșa alergii și iritații, unele sunt cancerigene, hepatotoxice, unele conțin metale grele, dar cel mai important efect negativ este perturbarea hormonală pentru că poate avea implicații nocive atât pentru sănătatea individului, cât și pentru societate în ansamblul ei. Substanțele responsabile pentru dezechilibrarea hormonilor sunt cele care mimează estrogenul. Acestea provoacă o mulțime de probleme, de la cele mai puțin serioase, cum ar fi sensibilitate emoțională, până la cancere și infertilitate. Nici confuzia sexuală a tot mai multor copii și adolescenți din vremurile noastre nu este o

coincidență - aceste simptome au cauze hormonale. Sunt expuși încă din uter la perturbatori hormonal prin produsele folosite de mamă. Inclusiv cosmeticele pentru bebeluși conțin aceste substanțe.

Substanțele estrogenice sunt prezente în foarte multe produse din jurul nostru, nu numai cosmetice, de aceea sunt greu de evitat total. Tot ce putem face e să ne limităm expunerea cât se poate de mult, iar evitarea cosmeticelor convenționale este o modalitate bună de a face acest lucru. Aceste substanțe însă nu sunt doar de origine sintetică. 😊

Dintotdeauna am fost interesată de un stil de viață sănătos, iar din 2013 am început să caut alternative naturale pentru produsele pe care le folosesc pe piele. La momentul respectiv nu studiasem prea mult despre acest lucru, dar observasem că produsele pe care le găsesc în magazine nu-mi priesc. Spre exemplu, întotdeauna simțeam o ușoară usturime când aplicam cremă hidratantă pe față, și asta fără a avea o piele prea sensibilă.

Primul produs pe care l-am încercat a fost uleiul de măsline pentru demachiere, doar că foloseam aceeași tehnică pe care o văzusem la alte femei - picurarea pe un disc demachiant și ștergerea machiajului. Procedând în acest fel însă, tot timpul îmi intra ulei în ochi și mă ustura. Mai târziu am descoperit și alte tehnici, mult mai eficiente și mai puțin producătoare de deșeuri. Iată-mă în 2013, este o poză făcută chiar după ce mă demachiasem 😊



Iată pielea mea 8 ani mai târziu. Ambele poze sunt neprocesate și nu am produse pe față în afară de balsam de buze în a doua poză.



Acum doresc să împart din experiența mea oricărei persoane care conștientizează importanța folosirii cosmeticelor naturale, dar nu știe cum să abordeze problema. Realizarea cosmeticelor acasă nu este un lucru atât de înfricoșător pe cât pare, ba chiar poate fi o activitate distractivă de familie în care pot fi implicați și cei mici. 😊

Toate formulele sunt date în procente și vin însoțite de un fișier excel astfel încât să poată fi scalate la orice cantitate. 😊 Frumusețea cosmeticelor realizate acasă stă și în posibilitatea experimentării și personalizării. Există în carte multe informații despre cum puteți găsi formula perfectă pentru voi. Produsele sunt foarte ușor de modificat folosind fișierul excel.

Studiind pentru această carte, am aflat că nu putem considera un ingredient benefic doar pentru că este natural. A venit ca o surpriză neplăcută, deși este cât se poate de logic. De aceea, în alegerea ingredientelor folosite a contat foarte mult ce efecte pot avea asupra metabolismului celular și a hormonilor.

Trăgând concluziile, am ales acele ingrediente care nu produc stres oxidativ în piele, nu perturbă hormonii și au o maximă compatibilitate cu pielea umană. Desigur, fiecare este liber să aleagă ce dorește să folosească - ofer și sugestii pentru înlocuirea ingredientelor.

Prin urmare, cele 16 produse din carte și variantele lor sunt formulate și fabricate doar din 30 de ingrediente naturale. Aceste produse pot acoperi cu succes rutina de

îngrijire a unei familii moderne și conștiente. Numărul de 30 de ingrediente poate părea mare pentru cineva nefamiliarizat cu fabricarea cosmeticelor proprii, dar el pălește în fața numărului de substanțe, nu toate naturale, pe care le avem în baie sub forma cosmeticelor convenționale și anume, peste 200.

Există foarte multe alte ingrediente naturale pe care le-aș fi putut folosi. Am ales atât de puține din trei motive:

1. Deși naturale, multe unturi, uleiuri și active cosmetice conțin componente potențial perturbatoare hormonal sau care pot crea stres oxidativ;
2. Cu cât rutina de îngrijire este mai minimalistă în ceea ce privește numărul de ingrediente, cu atât mai ușor este de depistat sursa unei eventuale iritații astfel încât se poate înlocui doar ingredientul respectiv;
3. Doresc ca produsele să fie maxim de eficiente cu minim de efort. Formulele conțin doar ingredientele necesare pentru îndeplinirea scopului produsului, combinate astfel încât să rezulte și o textură plăcută. Toate rețetele sunt simple, presupun în mare parte doar amestecarea substanțelor. De asemenea, nu necesită prea mult echipament.

În general, cosmeticele din această carte vor curăța blând pielea și părul și le vor proteja de deshidratare. Nu vă așteptați să rezolve probleme de sănătate ale pielii și părului, cel puțin nu fără un stil de viață sănătos și nu vă așteptați să dea timpul înapoi. Cu cât îngrijirea sănătății este începută mai devreme, cu atât îmbătrânirea, inclusiv cea a pielii va fi întârziată.

Pielea noastră este acoperită de un film care furnizează hidratare și de o barieră de sebum care o sigilează iar scopul nostru când aplicăm un produs ar trebui să fie să susținem aceste straturi protectoare sau măcar să nu le deranjăm. În niciun caz să le curățăm complet cu degresanți industriali și să le înlocuim cu emolienți derivați petrochimic, aceste ingrediente fiind des întâlnite în produsele convenționale de îngrijire a pielii. 😞

Acestea fiind spuse, nu îmi rămâne decât să vă urez lectură plăcută și spor la studiu! 💜