

# Что такое натуральная косметика

Сейчас на рынке существует большое количество различных косметических средств. Но зачастую плохое качество, высокая цена, а также аллергические реакции на химический состав этих средств заставляют нас вспомнить о том, что раньше для ухода за собой применяли всевозможные натуральные средства.

Лучше, конечно же, избегать «химии» и пользоваться дарами природы, с этим, наверное, никто не станет спорить. Поэтому натуральная косметика становится сегодня все более популярной. Не удивительно, что в наиболее развитых европейских странах вновь обратились к фитотерапии и естественным косметическим средствам, ведь уход за своим здоровьем и внешним видом — важнейшее условие нашего хорошего самочувствия. А еще это экономично, при том что грамотно приготовленный оздоравливающий состав для тела по своему качеству не уступит лучшим экземплярам мировой косметологии, поскольку приготовленная самостоятельно домашняя косметика не содержит консервантов.

Приготовить косметическое средство дома несложно. Многие женщины считают, что этот процесс требует больших временных затрат и сложных манипуляций, однако это не так. Когда вы научитесь сами делать для себя косметику, вы поймете, что в вашем распоряжении находятся не только лучшие ингредиенты для кремов, лосьонов и масок, но и те, которые безопасны, хорошего качества и больше всего подходят для вашей кожи. Натуральная косметика,

приготовленная вами, не будет содержать опасных химических соединений и будет гипоаллергенна.

Необходимые ингредиенты каждая женщина с легкостью отыщет на своей кухне, да и времени на все эти манипуляции уходит не так уж и много.

Помимо натуральных продуктов (фрукты и овощи, мед, молочные продукты, яйца) для приготовления натуральной косметики можно использовать и лекарственные растения, которые, благодаря содержанию в них эфирных масел, витаминов и других полезных веществ, оказывают лечебное воздействие.

Плюсы натуральной косметики:

- домашняя косметика приготовлена из исключительно натуральных веществ;
- вы знаете, из чего состоит конкретное косметическое средство;
- ваша косметика будет подходить именно вам, воздействовать направленно на недостатки вашей кожи;
- она будет содержать только натуральные консерванты или не содержать их вовсе;
- у такого косметического средства доступная стоимость.

Однако женщины забывают о том, что и косметика, приготовленная своими руками, может портиться или приносить вред здоровью. Поэтому всегда следует соблюдать следующие меры предосторожности, чтобы потом не лечить аллергию, возникшую из-за неосторожности.

Какие бы простые не были рецепты, после их приготовления обязательно тестируйте полученное средство на отдельном участке кожи. Обычно наносят пару капель на сгиб локтя, ждут пару минут. И если сыпь, зуд, покраснение и прочие симптомы не появятся, значит, можно смело использовать такую косметику.

Не забывайте также, что указанные рецепты подходят для определенной категории людей. И если вы, к примеру,

страдаете из-за повышенной жирности кожи, готовьте маску или лосьон именно для этого типа. Иначе вы только себе навредите, вызвав при этом побочные эффекты.

И помните, что у любой косметики есть свой срок годности. Не стоит слишком долго хранить баночки с кремами и масками, так как со временем они начинают портиться, выделяя при этом токсины. Добавка небольшого количества масла с витамином Е, экстракта из семян цитрусовых или бензоина (продается в аптеках) в домашнюю косметику увеличивает их срок хранения. Итак, кремы, масла и бальзамы хранятся до 12 недель; измельченные смеси и сухие скрабы — до 6 месяцев; настои из свежих трав и масла из свежих фруктов следует использовать в течение 2 дней. Не забывайте, что идеальным для их хранения является холодильник.

Перед приготовлением давайте разберемся с ингредиентами для натуральной косметики:

- растительные масла используются для лечения различных недостатков кожи;
- эмульгаторы (лецитин, мед, молоко, соль, сливки) необходимы для смешивания воды и масляной составляющей;
- косметические воды (гидролаты — розовая вода, гидролат ромашки, лаванды, различных трав, плодов и растений) применяются в качестве растворителя. Также можно использовать вытяжку чая или дистиллированную воду;
- консистенторы (воск, какао-масло, масло ши и т. д.) используются для придания средству мягкой или твердой консистенции;
- различные активные вещества (растительные экстракты, витамины и т. д.) будут целенаправленно работать над недостатками и проблемами вашей кожи;
- эфирные масла необходимы для ароматизации косметики и придания ей различных полезных свойств.

## КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

### *Спирт*

Обладает антисептическими, консервирующими и жирорастворяющими свойствами. Применяется главным образом как стимулятор, обладает вяжущими свойствами. Используется как растворитель эфирных масел. Заменитель спирта — водка.

### *Аллантоин*

Препарат из травы окопник. Водорастворим, обладает заживляющим и успокаивающим свойствами. Используется в мазях для заживления трещин на коже и губах.

### *Миндаль*

В размолотом виде используется для масок. Имеет питательные и очищающие свойства. Миндальное масло очень ценное, находит широкое применение во всех домашних косметических заготовках.

### *Квасцы*

Тонкий белый или желтый порошок с вяжущими свойствами. Применяются в лосьонах и для закаливания ног. Кроме того, как сухое моющее средство для удаления пота и грязи.

### *Дудник*

Большое, с ароматическим запахом растение, растет в огородах. У него пушистые треугольные листья, полые стебли и белые или светло-фиолетовые цветы. Способствует пищеварению, помогает при метеоризме, колике и изжоге, для полоскания горла при тонзиллите. Из листьев и измельченного стебля делают настой. Растение используют для ароматизации спиртных напитков.

### *Яблоки*

Кислый фрукт. Полезен для кожи. Яблочный уксус восстанавливает кислотный покров кожи. В разбавленном