SKŁAD

BY EMILIA INTEREWICZ

Cześć!

Stworzyłam ten mini poradnik z pragnienia, aby każda z nas miała okazję stać się w pełni świadomą klientką drogerii. Często możemy pomóc naszej cerze sięgając po odpowiednie kosmetyki.

Co to znaczy odpowiednie? Nie tylko przeznaczone do typu naszej skóry, ale także nie zawierające w swoim składzie szkodliwych związków.

I tutaj przechodzimy do najważniejszej tematyki tego poradnika – składu. Jak go czytać? Co oznaczają te dziwne nazwy? I przede wszystkim: których unikać i dlaczego? A na które polować? Tego wszystkiego dowiesz się dzięki temu poradnikowi.

W razie jakichkolwiek pytań – pamiętaj, że jestem do Twojej dyspozycji pod mailem: **kontakt@lifestylemilia.pl**

Miłej lektury!

Emilia @lifestylemilia

ROZDZIAŁ I

PIELĘGNACJA SKÓRY

Podstawowa pielęgnacja naszej twarzy powinna zawierać kilka kroków, o których nie można zapominać.

1) Oczyszczanie – w tym etapie zawiera się zarówno poranne mycie twarzy jak i wieczorny demakijaż (jeśli nosisz makijaż). Jest to najważniejszy element pielęgnacji cery, ponieważ to właśnie w tym momencie oczyszczasz swoją skórę ze wszystkich pyłków, sebum, „śmietków" i kosmetyków, które leżały na niej cały dzień/noc, a które mogą doprowadzić do powstania stanów zapalnych. Pamiętaj, aby do mycia twarzy używać delikatnych produktów. Nie powinno to być mydło, ponieważ istotnie naruszy pH skóry.

2) Tonizowanie – mimo używania odpowiedniego produktu do mycia twarzy, nasza skóra poprzez kontakt z wodą traci swoje naturalnie kwaśne pH. Tonizowanie to po prostu wyciągnięcie do niej pomocnej ręki i ułatwienie procesu przywracania właściwego pH. Oczywiście bez tego kroku nasza skóra po ok. 30 min poradzi sobie sama, ale warto jej pomóc tonikiem lub naturalnym hydrolatem.

3) **Nawilżanie** – KAŻDA skóra potrzebuje nawilżenia. Kładę nacisk na „każda", ponieważ często posiadaczki skóry tłustej uważają, że ich ten punkt nie dotyczy. Błąd. Brak odpowiedniego poziomu nawilżenia doprowadzi jedynie do wzmożonej produkcji sebum, przez co skóra będzie przetłuszczać się szybciej i mocniej. Dodatkowo przesuszona skóra szybciej ulega procesom starzenia!

Podsumowując: oczyszczanie + tonizowanie + nawilżanie! To minimum, o które warto zadbać w swoim codziennym rytuale!

Ważnym krokiem podczas dobierania kosmetyków pielęgnacyjnych jest także uważne **czytanie ich przeznaczenia**. Jeśli masz skórę suchą i sięgniesz po peeling do skóry tłustej – możesz nabawić się problemów w postaci podrażnienia i dodatkowego przesuszenia skóry!

Jeśli nie wiesz, jaki masz typ skóry, to warto wybrać się do **dermatologa bądź kosmetologa**, który pomoże Ci dojść do prawdy! :)

W rozdziale „Pielęgnacja skóry" nie mogłabym nie poświęcić małego akapitu **cerze trądzikowej**, której jestem posiadaczką. Będzie krótko: nie przesuszamy, peelingujemy enzymatycznie, nawilżamy, zmniejszamy wydzielanie sebum i uśmiechamy się każdego dnia! ❤

Na końcu pliku znajdziesz spis produktów na TAK i na NIE!

Możesz go sobie wydrukować albo zapisać na telefonie i zawsze mieć przy sobie podczas zakupów!

ROZDZIAŁ II

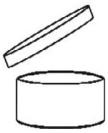
REGULACJE PRAWNE DOTYCZĄCE KOSMETYKÓW

Aktualnym przepisem, który obowiązuje w Unii Europejskiej jest: ***Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1223/2009 z dnia 30 listopada 2009 r.*** Zgodnie z tym dokumentem producent:

- Ma obowiązek wykonać **ocenę bezpieczeństwa** kosmetyku (ocena składu na podstawie aktualnej wiedzy naukowej, testów toksykologicznych czy badań dermatologicznych) – wykonuje ją „*safety assessor*"
- Obowiązkowo umieścić na opakowaniu informacje: dane producenta z adresem, ilość (ml lub g), data minimalnej trwałości, środki ostrożności, numer partii produktu, spis składników, określić funkcję kosmetyku
- Nie może testować produktu ani jego składników na zwierzętach!!! To prawo całkowicie obowiązuje w UE już od 2013 roku! Było wprowadzane stopniowo. Nie ma też konieczności informowania o tym konsumenta, ponieważ takie testy są nielegalne = żadna firma już ich nie prowadzi
- Na żądanie konsumenta musi ujawnić: zawartość substancji niebezpiecznych, przypadki niepożądane oraz dokładne informacje na temat kompozycji zapachowych (oznaczanych głównie jako „*Parfum*"

Kosmetyki SĄ restrykcyjnie kontrolowane. Jednak zgodnie z prawem mogą w ich składzie znaleźć się **niebezpieczne składniki** w określonych stężeniach!

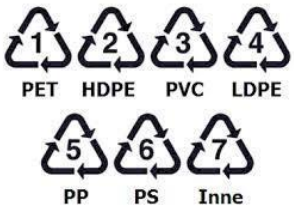
Symbole na opakowaniach:



W środku tego pudełka albo obok znajduje się **termin ważności** – obowiązujemy od momentu otwarcia (określany jako np. „**6M**" – oznacza, że **po otwarciu opakowania** kosmetyk jest przydatny przez okres 6 miesięcy). Po tym czasie producent nie ponosi odpowiedzialności za zmianę jego zapachu, konsystencji czy działania. Jest to także deklaracja, że po tym czasie konserwanty mogą już nie chronić go przed namnażaniem się bakterii (które dostały się do środka poprzez jego kontakt z powietrzem).

Oznacza, że do opakowania została dołączona **ulotka** zawierająca m.in. dokładny skład kosmetyku, opis działania czy instrukcję dotyczącą stosowania.

Producent **deklaruje udział w procesie recyklingu** opakowań i wkład finansowy w działanie systemu odzysku. Należy pamiętać, że znak ten nie ma żadnego związku z jakością ekologiczną.



Można też znaleźć jeden z takich „trójkącików", który informuje **o materiale, z którego wykonano opakowanie**. **PET**-politereftalan etylenu (nie wystawiać na słońce, nie nadaje się do ponownego wykorzystania, może wytwarzać toksyny mające wpływ na układ hormonalny); **HDPE**-polieten/polietylen o wysokiej gęstości (uważany za bardzo bezpieczny dla zdrowia, nadaje się do ponownego wykorzystania); **PVC**-polichlorek winylu (nie można ponownie wykorzystać, uważany za jeden z gorszych materiałów do produkcji opakowań); **LDPE**-polieten/polietylen o niskiej gęstości (nadaje się do ponownego wykorzystania); **PP**-polipropylen (uważany za bardzo bezpieczny dla zdrowia); **PS**-polistyren (może tworzyć toksyny, nie nadaje się do żywności).

e

Podawany przy masie/objętości produktu. Oznacza, że wartość podana w ml lub w g **jest wartością średnią** i rzeczywista ilość produktu może się nieco różnić.

ROZDZIAŁ III

SUBSTANCJE, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ

Rozdział nie ma nazwy „substancje niebezpieczne", bo takie **nie mają prawa znaleźć się w naszych kosmetykach**. Jednak warto pamiętać, że do substancji niebezpiecznych zalicza się np. „węglik wapnia", z którego można wykonać petardę w domu!

Ponadto należy być świadomym, że ocena bezpieczeństwa kosmetyku dotyczy stężeń substancji zawartych w **JEDNYM** produkcie.

Czy stosujesz dziennie tylko jeden produkt do pielęgnacji twarzy?

Zakładam, że odpowiedź to „NIE". A to znaczy, że substancje niebezpieczne tylko w odpowiednio wysokich stężeniach **mogą stać się groźne**, ponieważ występują w kilku Twoich produktach.

Poza tym – jeśli masz cerę skłonną do niedoskonałości, to wiele substancji może prowadzić **do zaburzenia funkcjonowania Twojej skóry** i tylko nasilać problem. I najważniejsze: **drogie ≠ lepsze**. W przypadku kosmetyków często wydaje nam się, że kupując droższy krem, nasza skóra będzie dobrze wypielęgnowana. Jednak patrząc na składy niektórych kosmetyków można wielce się zdziwić!

Stąd właśnie ten mini-poradnik, który możesz mieć otwarty na telefonie podczas zakupów i dokonywać świadomych wyborów!

I przede wszystkim: dlaczego wymieniam substancje, których WARTO unikać? Bo warto, jeśli zależy Ci na ładnej i zdrowej skórze i na bezpiecznych kosmetykach!

WAŻNE: skład w kosmetykach jest podawany w kolejności malejącej (im mniej substancji, tym na dalszym miejscu jest podana).

Dioksan – działa drażniąco na skórę i błony śluzowe, przenika do mleka matki i do płodu; stosowany w kosmetykach jako rozpuszczalnik; wykazuje działanie rakotwórcze.

Cocamidopropyl betaine – CAPB – występując samodzielnie w produkcie nie jest szkodliwy; unikać w połączeniu np. z SLS; może wysuszać skórę wrażliwą; koniecznie należy go spłukiwać; może powodować alergiczne zapalenie skóry i łupież.

Cocoyl Sarcosine – substancja pieniąca, zazwyczaj w szamponach; może wywoływać stan zapalny skóry.

Diethanolamine DEA

Monoethanolamine MEA

Triethanolamine TEA

środki pianotwórcze, często mogą mieć mylące przedrostki np. „Cocamide"; badania prowadzone we Włoszech wykazały, że są to związki najczęściej powodujące alergię u dzieci; wykazują także działanie toksyczne i rakotwórcze!; badania prowadzone w USA wykazały także, że może prowadzić do poronień, a dawka zawarta w kosmetykach jest tylko 10 razy mniejsza od tej wywołującej skutki podczas badań naukowych.

Dimethicony (pod nazwami: **Ilicone rubber, Silicone latex, Latex, Dimethyl silicone, Simethicone, Dimethyl polysiloxane, Dermafilm, Silbar, Dimethicream, Poly(dimethylsiloxane), Methyl silicone, Dimethicone 350)** – to nic innego jak **silikony**! Nie tylko mogą powodować podrażnienia skóry, ale także nasilać objawy trądziku poprzez zatykanie porów. Powinny go unikać także osoby z cerą wrażliwą. W kosmetykach pełni funkcję nabłyszczające (np. włosy) i tworzące film zapobiegający ucieczce wody. Skóra się pod nim zwyczajnie dusi. Unikać końcówek: -methicone, -silicates, -siloxane!

Disodium EDTA (EDTA = ethylenediaminetetraacetic acid; tetrasodium EDTA, disodium EDTA) – pełni funkcję stabilizatora i konserwantu; w większych stężeniach drażni skórę, wiąże jony metali, więc nie można go używać przy jednoczesnym stosowaniu żelaza, miedzi, cynku, glinu, ołowiu, bizmutu; często może być zanieczyszczony i działać rakotwórczo; stanowcze NIE podczas ciąży i karmienia piersią.

DMDM Hydantoin – pochodna formaldehydu!!! Pełni funkcję substancji konserwującej; dozwolony w ograniczonym stężeniu; może wywoływać alergie i podrażnienia; zaburza funkcjonowanie gruczołów łojowych (może nasilać trądzik); NIE podczas ciąży i karmienia piersią.

FDC-n -barwniki; wykazują działanie rakotwórcze; NIE w ciąży i podczas karmienia piersią.

Fragrances – ogólny termin opisujący substancje zapachowe (które mogą zawierać alergeny); do przemyślenia: szczerzy producenci wypisują dokładne nazwy chemiczne lub te pochodzenia naturalnego, więc to Wasza decyzja.

Methyl Chloroisothiazolinine – zakazana w kosmetykach niespłukiwanych w UE; uznana za silnie uczulającą, trwa debata nad całkowitym jej zakazaniem; działa jak konserwant, może być rakotwórcza; stanowcze NIE w kosmetykach dla dzieci i w czasie ciąży i karmienia piersią.

Methylparaben – dozwolony w ograniczonym stężeniu, potencjalny alergen; działa konserwująco; aktualne badania naukowe nie potwierdzają jego działania rakotwórczego, ale wciąż jest ograniczany w kosmetykach; unikać w przypadku trądziku, ciąży i skóry wrażliwej.

Parafina (pod nazwą: Mineral oil, Petrolatum, Paraffin Oil, Paraffinum liquidum, Olej mineralny, Parafina, Olej parafinowy) – STANOWCZE NIE; powstaje podczas destylacji ropy naftowej, zatyka pory, tworzy idealne środowisko do namnażania bakterii; nasila trądzik; blokuj łój, inicjuje powstawanie zaskórników; blokują przenikanie dobrych substancji do skóry.

Oxybenzone (Hydroxi-methoxi-benzophenon, 3-Benzophenon) – stosowany w filtrach UV; uszkadza naturalną warstwę ochronną skóry (zwiększa narażenie np. na zasiedlenie przez bakterie); smarując się nim wielokrotnie zwiększamy swoje narażenie na słońce!; może działać uczulająco; stanowcze NIE w ciąży i podczas karmienia piersią. W 2015 roku opublikowano badania dotyczące jego wpływu na pogarszający się stan raf koralowych; w kosmetykach dozwolony w ograniczonym stężeniu.

Parabeny (Parabens z przedrostkiem: **Methyl, Ethyl Propyl i Butyl**) – mogą działać alergicznie; stosowane jako konserwanty; RZEKOMO szkodliwe, ale nie zostało to potwierdzone; próbować unikać w przypadku cery wrażliwej i trądzikowej.

Phenoxyethanol – działa jako konserwant i rozpuszczalnik; w 100% zakazany w Japonii do stosowania w kosmetykach (powinno dać do myślenia); przenika do krwioobiegu; powoduje wypryski; stanowcze NIE w ciąży, podczas karmienia piersią i w kosmetykach dla dzieci.

PEG Polyethylene Glycol (pod nazwą: PPG, glikol polietylenoglikol, poliglikol oksyetylenowy, polioksyetlenoglikol, makrogol, carbowax, polyethylene glikol, PEO, polyethylene oxid) – to emulgatory odpowiadające za konsystencję, związki syntetyczne; mogą być zanieczyszczone podczas produkcji; zatykają pory, nasilają trądzik, powodują stany zapalne, uszkadza naturalną barierę ochronną skóry; stanowcze NIE w ciąży i podczas karmienia piersią.

Polysorbate (**20** i **85**) – uzyskiwany poprzez działanie tlenkiem etylenu (trującym); działa pianotwórczo, zapewnia otrzymanie emulsji; może być zanieczyszczony dioksanem; wysusza skórę, może stymulować powstawanie nowotworów; niezalecany w kosmetykach dla dzieci.

Propylene Glycol (Glikol propylenowy, PG, Xylene Glycol) – stosowany jako rozpuszczalnik w kosmetykach; działa rakotwórczo, toksyczny w przypadku spożycia (uszkadza wątrobę); silnie wysusza, zaburza funkcjonowanie gruczołów łojowych; powoduje stany zapalne i wypryski, alergiczny; zatyka pory; nasila trądzik; stanowcze NIE w ciąży i podczas karmienia piersią.

KONSERWANTY (pod nazwami: Quaternium-15, C9H16Cl2N4, Cis isomer of 1-(3-chloroallyl)-3,5,7-triaza-1-azoniaada mantane-chloride,N-(3-chloroallyl)-hexammonium chloride, Imidazolidinyl urea, synonimy: Germall, Abiol, Iodopropynyl butylcarbamate, Diazolidinyl urea, Bromonitropropane diol = Bronopol, Tris (hydroxymethyl) nitromethane = Tris Nitro, N,N-methylenebis (N'-)1-(hydroxymethyl)-2,5-dioxo-4-imidazolidinyl urea, Urea, N,N-methylenebis [N'-[3-(hydroxymethyl)-2,5-dioxo-4-imidazolidinyl]. 1,1'-Methylenebis[3-[3-(hydroxymethyl)-2,5-dioxo-4-imidazolidinyl]urea], Imidurea NF, N-(3-chloroallyl)-Hexaminium chloride,cis-1-(3-chloroallyl)-3,5,7-Triaza-1-azonium-adamantane chloride, 1-(3-chloroallyl)-3,5,7-Triaza-1-azonium-adamantane chloride, Methanamine-3-chloroallylochloride, Preventol D 1, Chloroallyl methanamine chloride, Dowicil 75, 100, 200, Azonium-adamantane chloride, Biopure 100, Imidurea, Sept 115, Tristat 1U, Unicide U-13) – wywołują alergie, niektóre z nich **mogą same z siebie powodować trądzik** kosmetyczny (także oporny na leczenie), powodują pokrzywki, stany zapalne, wypryski, przesuszenie, świąd; unikać w przypadku skóry skłonnej do niedoskonałości i cery wrażliwej; stanowcze NIE w ciąży i podczas karmienia piersią.

Sodium Cyanide – działa uczulająco i rakotwórczo; stanowcze NIE w przypadku ciąży i karmienia piersią.

SLS (pod nazwami: Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate, Sodium Myreth Sulfate, Laurylosiarczany sodu, Sodium Lauryl Sulfate = SLS, Sodium Laureth Sulfate = SLES) – obecne w wielu kosmetykach, a wykorzystywane także do mycia podłóg! Zaburzają wydzielanie łoju i potu, wywołują wypryski, powodują przesuszenie, działają mutagennie; kumulują się w organizmie, przenikają do krwi; stanowcze nie w przypadku trądziku, ciąży i karmienia piersią!

Sodium Oleth Sulfate (pod nazwami: Sodium Polyethylene Glycol(1-4) Oleyl Ether Sulfate, Sodium Polyoxyethylene Glycol(1-4) Oleyl Ether Sulfate, Sodium PEG(1-4) Oleyl Ether Sulfate) – istnieje duże ryzyko zanieczyszczenia tlenkiem etylenu i dioksanem = działanie rakotwórcze; stanowcze NIE w ciąży i podczas karmienia piersią.

Sodium PCA – wywołuje reakcje alergiczne, niezalecany w czasie ciąży i karmienia piersią.

Sorbolene – zatyka pory, zaburza wydzielanie łoju i potu; powoduje wypryski.

Styrene Monomer – zwiększa przyczepność kosmetyku do skóry (np. w podkładzie); zatyka pory; wywołuje alergie; nie stosować w ciąży; może wydzielać toksyczne kwasy.

Talc – dozwolony w ograniczonym stężeniu, wywołuje kontrowersje (podejrzewa się go o działanie rakotwórcze); pełni funkcję substancji matującej.

Triclosan – środek odkażający, zapobiegający namnażaniu bakterii, stosowany od 40 lat; wzbudza podejrzenia naukowców (być może wpływa na układ hormonalny i działa rakotwórczo poprzez wnikanie do krwi).

Butylene Glycol (1,3-Butanediol) – wzmacnia przenikanie składników aktywnych; w nadmiarze może zatykać pory i powodować powstawanie zaskórników, unikać w kosmetykach dla dzieci.

ROZDZIAŁ IV

SUBSTANCJE, KTÓRYCH WARTO SZUKAĆ

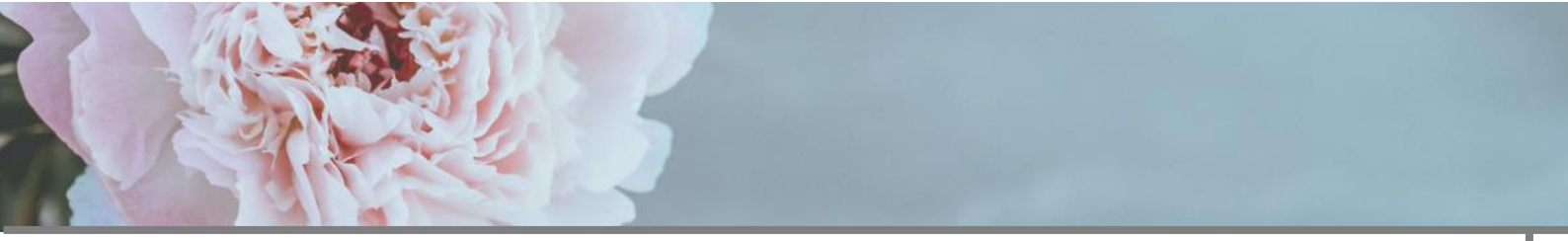
Kosmetyki to nie samo zło! Nie możemy o tym zapominać. Mają także w swoim składzie wiele drogocennych substancji, dzięki którym nasza skóra może wyglądać pięknie!

Warto także pamiętać, aby nie skreślać kosmetyku ze względu na obecność jednej lub dwóch substancji z listy „złych", szczególnie gdy znajdują się one na końcu wykazu składników, a produkt świetnie nam się sprawdza!

Cała tajemnica tkwi w wypracowaniu **umiaru i zdrowego podejścia** do kosmetycznych zakupów! Jeśli kosmetyk już na drugim miejscu ma parafinę, a zaraz po niej cały zestaw silikonów i jeszcze na deser parabeny i pięć PEGów, to jednak warto go odstawić na półkę! Wasza cera na pewno Wam podziękuje!

Z własnego doświadczenia wiem, że czasami ciężko bez doświadczenia odróżnić te „złe" substancje od tych dobrych. Ich nazwy często brzmią podobnie albo bardzo zawile i są trudne do wymówienia.

Dlatego w tym rozdziale przedstawiam spis najczęściej pojawiających się składników, których WARTO SZUKAĆ na etykietach kosmetyków wraz z informacją dlaczego! A także dodatkową notką – w przypadku jakiej cery powinno się ich niestety unikać (a raczej nadmiernego ich używania! **Są dobre, ale z umiarem**!).



Brzmi dziwnie, ale jest OK:

Xanthan gum – składnik pochodzenia naturalnego służący **do zagęszczenia kosmetyku** i uzyskiwania odpowiedniej konsystencji; nie zatyka porów, nie jest powszechnie alergenny i jest bezpieczny dla kobiet w ciąży; pojawia się bardzo często w kosmetykach. Inne bezpieczne „gumy" w kosmetykach pełniące te same funkcje, to: **Gellan gum, Tragacanth gum (Astragallus gumifer), Gummi arabicum (Gum arabic, Acacia, Acacia catechu, Gum Senegal), Guar Gum (Cyanopsis tetragonalba), Carob Gum (Ceratonia siliqua, Locust bean Gum), Karaya gum (Sterculia urens)**. Są pozyskiwane z nasion drzew, krzewów, soi, rzepaku czy orzeszków.

Inne **emulgatory** (czyli substancje zagęszczające), to:

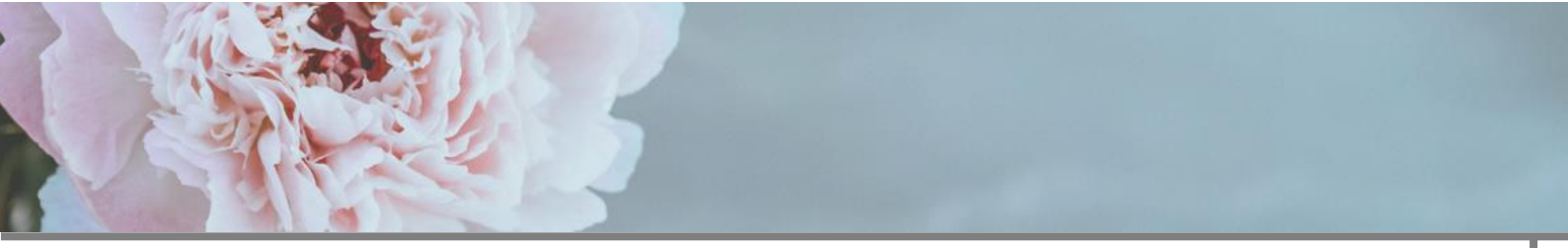
Lanolin Alcohol – otrzymywany z lanoliny; tworzy warstwę zapobiegającą utracie wody.

Cetearyl Alkohol – działa nawilżająco, jednak może nasilać objawy trądziku poprzez zatykanie porów.

Glyceryl Stearate Citrate – zazwyczaj występuje w kosmetykach oleistych, zmiękcza i nawilża, odżywia skórę i włosy, nie zatyka porów, nie nasila trądziku.

Lanolin (Adeps Lanae, Lanolinum, Lanoline, Wool Fat, Purified Lanolin) – uzyskiwana z wełny owiec; odżywia i nawilża skórę; silnie regeneruje – zalecany do skóry mocno przesuszonej i suchej; poprawnie uzyskana lanolina nie wykazuje właściwości uczulających; stosowana w nadmiarze może powodować zaskórniki i zaostrzać trądzik.

Myristyl Alcohol (Tetradecyl Myristate, Tetradecyl Tetradecanoate) – bardzo tłusty emolient, silnie zapychającycy pory, nasilający objawy trądziku – stanowcze NIE w przypadku cery tłustej, zazwyczaj jako składnik produktów do włosów.



Cera alba (White Beeswax, Cire d`abeille, bielony wosk pszczeli) – składnik naturalny pozyskiwany poprzez stapianie plastrów miodu; tworzy na skórze warstwę ochronną, regeneruje naskórek, zawiera wiele składników odżywczych; bezpieczny dla kobiet w ciąży; uważać w przypadku uczuleń na produkty pszczele i pyłki roślin; stosowany w dużych ilościach bezpośrednio na skórę i zbyt często MOŻE nasilać powstawanie zaskórników i objawy trądziku.

Lecithine (Phospholipids) – silnie nawilżający, wskazany dla wszystkich typów cery, nie zatyka porów, nie wywołuje alergii.

Często pojawiają się także:

Aqua (Water) – czyli woda, pojawia się jako pierwszy składnik niemal wszystkich kosmetyków; czasami jako woda wzbogacona (hydrolat) albo termalna np. Avene Aqua/Water, Melissa Officinalis Water (jako hydrolat z melisy). Nie boimy się substancji ze słowem „aqua" albo „water".

Glycerin (Propanotriol, Glycerine, Glycerol, Glycerolum, Glyzerin) – prosty i drogocenny składnik, wzmaga regenerację, silnie nawilża, przenika w głąb skóry wraz z innymi substancjami mu towarzyszącymi; wygładza zmarszczki, łagodzi podrażnienia; nie zatyka porów.

Kaolin (Kaolin Clay, Kaolinum, CI 77004, Kaolinit, Bolus Alba, China Clay) – to glinka biała, działa przeciwzapalnie, rozjaśniająco, wygładzająco, ściągająco pory; polecana dla cery tłustej i trądzikowej, ale także suchej i wrażliwej (także naczynkowej) ze względu na swoje właściwości łagodzące.

Działanie **przeciwzapalne, przeciwbakteryjnie, przeciwwysiękowe, przeciwobrzękowe i jednocześnie regenerujące** – czyli składniki wskazane dla **skóry trądzikowej**, problematycznej, skłonnej do niedoskonałości:

(na zielono zaznaczyłam składniki, na które moim zdaniem warto zwrócić szczególną uwagę)

- Abrus precatorius (Korzeń Paciorecznika)
- Acacia senegal gum (Guma z Akacji Senegalskiej)
- Aesculus hippocastanum (Horse chestnut) Extract (Wyciąg z Kasztana) + naturalny filtr UV
- **ALOES (pod nazwami: Aloe barbadensis, Aloe vera)**
- Althea officinalis extract (Wyciąg z Korzenia Prawoślazu Lekarskiego)
- Arnica montana flower extract (Wyciąg z Kwiatów Arniki Górskiej)
- Azadirachta Indica (Neem) (Miodła Indyjska)
- **Betaglucan (Beta glukan)**
- Betulin (Wyciąg z kory brzozy) + zmniejsza przebarwienia
- **Bisabolol (Bisabolol) – składnik rumianku**
- **Chamomila Recutita Oil (Olejek rumiankowy)**
- Boswellia Neglecta Oil (Olej z Kadzidla)
- **Calendula Officinalis Oil (Olej z Nagietka)**
- Camelia Sinensis Leaf Extract (Wyciąg z Zielonej Herbaty)
- Carum Copticum (Adżwan)
- Cedrus Atlantica Wood Oil (Olejek z Drzewa Cedrowego) + zmniejsza wydzielanie łoju
- Centaurea Cyanus Water (Woda z Chabra Bławatka) + rozjaśnia

- Cinnamomum Camphora (Cynamonowiec Kamforowy) i Cinnamonum Cassia Oil (Olejek cynamonowy)
- Citric Acid (Kwas Cytrynowy) + złuszczanie i rozświetlanie
- Cymbopogon Martinii (Palmarosa) Oil (Olejek z Palmarosa)
- Euphrasia Officinalis Extract (Wyciąg ze Świetlika Lekarskiego)
- Hamamelis (Oczar Wirginijski)
- Hyssopus Officinalis Extract (Hyzop Lekarski)
- Laurus Nobilis (Laurel) Oil (Olej z Liścia Laurowego)
- Lavandula (Oil/Water; Lawenda)
- Malic Acid (Kwas jabłkowy) + rozjaśnia
- Melaleuca Alternifolia (Tea Tree) Leaf Oil (Olej z Drzewa Herbacianego) !!! Moja prywatna notka: działa cuda!
- Melia Azadirachta Extract (Wyciąg z Miodli Indyjskiej)
- Methionine (Metionina)
- Myrtus Communis Extract (Wyciąg z Mirtu)
- Ocimum Sanctum (Tulsi) (Bazylia Święta)
- Oenothera Biennis (Evening Primrose) Oil (Olej z Wiesiołka)
- Oleum Lauri, Laurus nobilis Oil (Olej laurowy)
- Persea Gratissima (Avocado) Oil (Olej z Awokado)
- Pogostemon Patchouli (Paczula)
- Propolis Extract (Wyciąg Z Propolisu)

- Rose Geranium (Róża Geranium)
- Rubus Idaeus (Raspberry) Fruit Extract (Wyciąg z Owoców Malin) + hamuje wydzielanie sebum
- Salicylic Acid (Kwas Salicylowy)
- Salix Alba (Willow) Bark Extract (Wyciąg z Wierzby)
- Saliva Sclarea (Clary) Extract (Wyciąg z Szałwii)
- Silver (CI 77820) (Sproszkowane Srebro)
- Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Wax (Wosk z Nasion Jojoby)
- Sodium bicarbonate (Wodorowęglan sodu)
- Soybean Glyceride (Gliceryd Sojowy)
- Urtica Dioica (Nettle) Extract (Wyciąg z Pokrzywy)
- Zinc Lactate (Mleczan Cynku)

Działanie **nawilżające, regenerujące, kojące** – czyli składniki wskazane dla **skóry suchej**, naczynkowej, wrażliwej:

- Achillea Millefolium Extract (Wyciąg z Krwawnika Pospolitego)
- Actinidia Chinensis Fruit Extract (Wyciąg z Owoców Kiwi)
- Adansonia Digitata (Baobab Afrykański)
- Aloe Barbadensis (Aloe Vera)
- Althea Officinalis Extract (Wyciąg z Korzenia Prawoślazu Lekarskiego)
- Anthemis Nobilis Flower Water (Woda Kwiatowa z Rumianku Rzymskiego)
- Argania Spinosa Kernel Oil (Olej Arganowy)

- Ascorbyl Palmitate (Witamina C)
- Bambusa Arundinacea Stem Extract (Ekstrakt z Bambusa)
- Betaine (Betaina)
- Brassica Campestris (Rapeseed) Sterols (Sterole z Nasion Rzepaku)
- Canola Oil (Olej Rzepakowy)
- Carica Papaya Extract (Wyciąg z Papai)
- Centella Asiatica (Wąkrotka Azjatycka)
- Ceramide 3 (Ceramidy)
- Cetearyl Glucoside (Poliglukozyd Alkoholu Cetylostearylowego)
- Chamomila Recutita Oil (Olejek rumiankowy)
- Chondrus Crispus (Caaragaheen) (Mech Irlandzki)
- Cichorium Intybus Root Extract (Ekstrakt z Korzenia Cykorii Podróżnika)
- Citrus Aurantifolia (Lime) Fruit Extract (Wyciąg z Limonki)
- Citrus Aurantium Amara (Bitter Orange) Flower Water (Hydrolat z Kwiatów Pomarańczy) (także przy cerze trądzikowej)
- Citrus Bergamia (Oil/Water; Bergamotka)
- Citrus Paradisi (Grejpfrut)
- Citrus (Oil/Water; Pomarańcza) + rozjaśnia
- Commiphora Myrrhy Extract (Ekstrakt z Mirry)
- Cucurbita Pepo (Pumpkin) Seed Oil (Olej z Pestek Dyni)
- Cyperus Rotundus (Mustaka)

- Echinacea Purpurea Extract (Wyciąg z Jeżówki Purpurowej)
- Elaeis Guineensis (Palm) Kernel Oil (Olej Palmowy)
- Eugenia Caryophyllus Flower Oil (Olej z kwiatów Goździkowca Wonnego)
- Fragaria Vesca (Oil/Water; Poziomka)
- Ginkgo Biloba Leaf Extract (Ekstrakt z Liści Ginkgo Biloba)
- Helianthus Annuus (Beta – Karoten) + poprawia koloryt
- Hippophaea Rhamnoides Extract (Wyciąg z Rokitnika Zwyczajnego)
- Hordeum Vulgare Extract (Ekstrakt z Jęczmienia Zwyczajnego)
- Hydrogenated Rapeseed Oil (Olej rzepakowy)
- Lac (Milk) (Mleko)
- Lanolin (Lanolina)
- Lilium Candidum Flower Extract (Wyciąg z Lilii Białej)
- Macadamia Ternifolia Seed Oil (Olej z Orzechów Makadamia)
- Mel (Honey) (Miód)
- Mentha Piperita (Peppermint) Leaf Water (Hydrolat z Mięty Pieprzowej)
- Orbignya Oleifera Seed Oil (Olej z Nasion Babassu)
- Perlargonium Graveolens (Rose Geranium) Flower Oil (Olejek z Kwiatów Róży Geranium)
- Phyllostachis Bambusoides Rhizome Extract (Wyciąg z Kłącza Bambusa)

- Pogostemon Cablin Oil (Olejek z Paczuli)
- Potassium Alum (Ałun Potasowy)
- Prunus Amygdalus Dulcis (Almond) Oil (Olejek z Migdałów)
- Prunus Armeniaca Kernel Oil (Olej z Pestek Moreli)
- Punica Granatum (Pomegranate) Fruit Extract (Ekstrakt z Owoców Granata)
- Rosa Canina Fruit Extract (Wyciąg z Owoców Róży)
- Rosa Damascena Distillate (Róża Damasceńska)
- Shorea Stenoptera Butter (Masło Shorea)
- Silica (Krzemionka)
- Sodium Hyaluronate (Hyaluronic Acid Sodium Salt, Hyaluronate de Sodium, ULMW HA, LMW HA - Hialuronian Sodu)
- Sodium Riboflavin Phosphate (Sól Sodowa Fosforanu Ryboflawiny)
- Soybean Glyceride (Gliceryd Sojowy)
- Squalane (Skwalan)
- Theobroma Cacao (Cacao) Extract (Wyciąg z Kakao)
- Titanium Dioxide (CI 77891) (Dwutlenek Tytanu)
- Tocopheryl Acetate (Octan Tokoferylu) – pochodna wit. E
- Vaccinium Angustifolium (Blueberry) Fruit Extract (Wyciąg z Owoców Borówki)
- Vitis Vinifera (Grape Seed) Oil (Olej z Nasion Winogron)

ACID – z ang. „kwas" – brzmi groźnie, ale kwasy są bardzo często wykorzystywane w kosmetykach, a także salonach kosmetycznych (w nich pracuje się po prostu na wyższych stężeniach). Są to składniki, z którymi trzeba uważać! Ostrożne ich stosowanie w małych ilościach w zaciszu domowej łazienki może przyczynić się do poprawy stanu naszej skóry! Jeśli nie masz doświadczenia z kwasami, to **nie wykonuj zabiegów w domu**. Bezpieczniej jest korzystać z „gotowych" produktów typu: krem, serum, tonik, które mają w swoim składzie kwas.

Podczas stosowania takich kosmetyków pamiętaj **o ochronie przed słońcem**! Nie narażaj swojej skóry na długotrwałe działanie promieni słonecznych i **używaj filtrów UV**! Unikaj korzystania z kwasów w okresie letnim*! Możesz nabawić się brzydkich plam i przebarwień!

*Niektóre kwasy można stosować latem – skonsultuj się z kosmetologiem!

Kiedy nie możesz używać kosmetyków z kwasami? Jeśli masz alergie, podrażnioną skórę, cerę naczynkową, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, posiadasz liczne niezdiagnozowane znamiona.

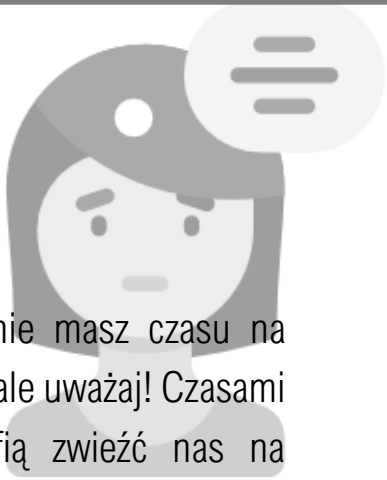
Kwasy w kosmetykach?

- kwas cytrusowy (Citric Acid)
- kwas glikolowy (Glicol Acid)
- kwas jabłkowy (Malic Acid)
- kwas migdałowy (Mandelic Acid)
- kwas mlekowy (Lactic Acid)
- kwas pirogronowy (Pyruvic Acid)
- kwas winowy (Tartaric acid)

lista na zakupy

tak	nie
✓ xanthan gum	✗ DEA
✓ lanolin alcohol	✗ MEA
✓ cetearyl alcohol	✗ TEA
✓ glyceryl stearate	✗ -methicone
✓ lanolin	✗ -silicates
✓ myristyl alcohol	✗ -siloxane
✓ cera alba	✗ disodium edta
✓ lecithine	✗ dmdm
✓ aqua	✗ fdc
✓ glicerin	✗ paraffinum
✓ kaolin	✗ peg
✓ zinc	✗ ppg
✓ fruit extract	✗ propylene glycol
✓ fruit oil	✗ sls, sles
✓ fruit water	✗ -paraben

by Emilia



I na co ta wiedza, jeśli gubimy się w drogerii?

RADY ZAKUPOWE

Pierwsza rada: jeśli chcesz być pewna dobrego składu i nie masz czasu na dokładne analizy w drogerii – sięgaj po kosmetyki naturalne – ale uważaj! Czasami opakowanie i obietnice producenta potrafią zwieźć nas na manowce! Dla bezpieczeństwa wybieraj **kosmetyki certyfikowane**. Najpopularniejszy obecnie znaczek zapewniający o tym, że 95% składników jest pochodzenia naturalnego to **ECOCERT**.

Druga rada: gdy nie masz czasu na analizy – sięgaj po bezpieczne i sprawdzone marki!

Trzecia rada: brak czasu w drogerii? Sięgaj po kosmetyki z krótkim składem – będziesz miała mniej pozycji do przeanalizowania i większe prawdopodobieństwo trafienia na perełkę!

Czwarta rada: nie chce Ci się czytać całego składu? Zerknij na kilka pierwszych pozycji (to tych składników jest w produkcie najwięcej!).

Piąta rada: Zapamiętaj o nieakceptowalnej trójcy: PEG, silikony i parafina. Unikaj ich jak ognia.

Szósta rada i najlepsza: nie idź do sklepu „na żywioł", przeanalizuj kosmetyki w domu, zastanów się, czego chcesz unikać, a czego potrzebujesz.

I ciesz się zakupami! ♥