




Vissza a
TERMÉSZETHEZ

ÚTMUTATÓ **NEKED** ARRÓL,
HOGY MIÉRT HASZNÁLJ
BIO
KOZMETIKUMOKAT



Ez az ebook arról szól,
hogy miért nem mindegy,
milyen kozmetikumot
használsz.



Arról is szól, hogy nem
minden bio, ami zöld
színben pompázik.



Szeretettel köszöntelek!

Ebben az ebookban körbejáró a natúr- és biokozmetikumok világát.

Megtudhatod, hogy mitől lesz bio egy arckrém, és milyen hatással van a bőrödre, ha meggondolatlanul választasz kencét magadnak.


Hogy én ki vagyok? Én Te vagyok.
Egy nő (anya), akinek fontos az egészsége, fontos a családja, aki ugyanúgy éli meg a mindennapokat, mint Te.

Hadd segítsek, hogy jól tudj dönteni!

borprettyface.hu



Tartalom

- Mióta nem elég a természetes szépség?
 - Mi van a bőröd alatt?
 - Vigyázz a bőrödre!
 - Káros vegyületek
 - Allergiás reakciók
 - Vigyázat, trükk!
 - Akkor mi a megoldás?
 - Natúr vagy bio? Mi a különbség?
 - Ki ellenőriz?
 - Piktogramok
 - Jó, jó... de hatásosak is?
 - Miért használnak az emberek bio kozmetikumot?
 - Válts, de ne kapkodj!
- 

Mióta nem elég a természetes szépség?

Amióta az emberiség létezik. Mindig is elérendő cél volt szépnek lenni és annak is maradni.

Az biztos, hogy a XIX. században feltárt thébai papírusztekercsek már tartalmaztak szépségápolási recepteket Egyiptomból. Ők tudták, hogy a természet kincseit igenis fel lehet használni ilyen célra, olajat, iszapot, mézet...

Kleopátra is eszünkbe jut, aki szegény hűján volt veleszületett szépségnek, így kénytelen volt a saját image-ét szamártéjes fürdővel javítani.

Talán tudta, hogy a benne lévő AHA sav serkenti a bőr regenerálódását.

Aztán jött Galénosz (egy férfi!) ókori görög orvos, aki hideg krémet állított elő méhviasz, olívaolaj, víz keverékéből.

Az iparosodás elhozta a kozmetikai ipar szárnyalását, mesterséges összetevők tömkelegével. A filmipar csak rátett egy lapáttal; mindenki szép, mindenki fiatal, és tökéletes, aki számít.

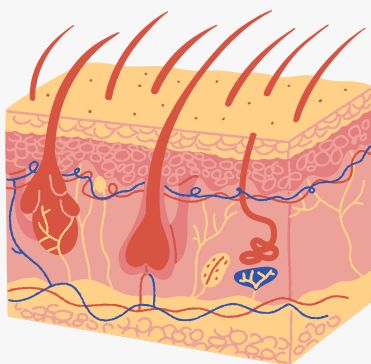
Új termékek, új trendek. Belegondoltál, hogy pl. a kilencvenes évek óta alig használunk szappant? Csak tusfürdőt. De miből készül?

Hol vagyunk már a természettől?

Mi van a bőröd alatt?

Ahhoz, hogy megértsük a működését, látnunk kell, hogyan épül fel. Legnagyobb szervünk három rétegből áll:

- A **hám** a bőr felső rétege. A hámon belül legfelül a szaruréteg helyezkedik el. Ez fizikai védőréteggént szolgál az olyan külső behatások ellen, mint például a hideg, az UV-sugárzás vagy a fertőzések. A hám többi rétegének leginkább az a szerepe, hogy előállítsák a bőr védőrétegét.
- Az **irha** a bőr középső rétege, ami a külső réteg vérellátását biztosító ereket tartalmazza. Ezen kívül szőrtüszők, verejtékmirigyek és idegvégződések is találhatóak itt.
- A bőr legalsó és egyben legvastagabb rétege a **bőralja**, ami zsírsejteket tartalmaz. A zsírsejtek energiatartalékokat képeznek, és elc hőszabályozását.



Vigyázz a bőrödre!

A bőr legfőbb feladata a külső behatásoktól való védelem, testmeleg megtartása, D-vitamint termel, és segít kontaktust teremteni a szeretteinkkel.

A bőr szállítószerv is: gondoljunk csak arra, hogy ha fáj valamink, akkor a bőrön keresztül juttatjuk egy gél vagy krém hatóanyagait a kívánt ízület, ideg, izom megerősítésére.

Ugyanakkor, érzékeny felület, ezért figyelemre és gondoskodásra van szüksége ahhoz, hogy egészséges maradjon.

A közhiedelemmel ellentétben NEM szívódik fel minden, ami rákerül a bőrünkre, de sok minden IGEN. Hogy mi jut át a hám rétegen, az több tényezőtől függ, de az biztos, hogy kutatások elérhetőek, mely szerint némely összetevőket ki lehet mutatni a véráramban is.

Egyes kozmetikai eljárások növelhetik a hatóanyagok mélyebb felszívódását, pl a masszázs, ultrahangos , ionos kezelés, de általában csak a hámréteget terheljük vagy tápláljuk a kencéinkkel. (Bízzunk benne.)



Káros vegyületek!

Az Environmental Working Group nevű amerikai környezetvédő szervezet felmérése szerint a nők naponta átlagosan 12 féle kozmetikumot használnak, amiben 168 különböző összetevő lehetséges. A férfiaknál 6/85 az arány. Ezek egy része olyan vegyi anyag, ami káros lehet a szervezetre. (A nagy számok törvénye, ugye...)

A kérdés, ami felmerül: miért kellene ezek a vegyületek a kozmetikai termékek előállításához, ha egyszer tudjuk, sőt tudták már több ezer éve is, hogy a természet mindenre megoldást kínál.

Nos, egyrészt az olcsóbb, tömegcikkek előállítása volt a cél, ehhez, főleg a kezdeti időkben nem nagyon válogattak az eszközökben. Másrészt ezek a vegyületek segítik, hogy a termék hosszabb ideig eltartható legyen, tisztító, bőrpuhító hatásuk van, vagy éppen szédítően jó illatot adnak. Igen, az illatszerek nagy része tisztán szintetikus úton előállított.

Káros vegyületek!

Milyen hatásai lehetnek a károsnak ítélt vegyületeknek?

Egyéntől függően a legváltozatosabbak:

- fejfájás
- allergia
- kiütés
- szédülés
- köhögés
- ekcéma,
- a hormonháztartás felborulása, stb.

Mivel az emberek nem egyformán reagálnak ezekre a szerekre, legtöbbször nem is derül ki, mi okozza ezeket a tüneteket. Egyre több vizsgálat eredménye mutat arra, hogy nagyon is komolyan kell venni ezen vegyületek lehetséges hatását és csökkenteni kell azokat a termékeket, amelyben előfordulnak.



Káros vegyületek!

Polyethylen Glycol

Kőolajból szintetizált adalékanyag, emulgeáló szerként használják. Csökkentheti a bőr természetes nedvesség tartalmát, öregíti.

Felhasználása: arckrém, testápoló, tusfürdő.

Parabének

A legnépszerűbb tartósítószer a kozmetikai iparban. Nyálkahártya irritáló hatása ismert. Allergiás bőrreakciót válthat ki, de akár a hormonháztartásra is hatással lehet.

Felhasználása: testápolók, arckrémeik, sminktermékek, izzadásgátlók, borotválkozási termékek.

Kőolajszármazékok

Gátolja a bőrt a légzésben, így elősegíti a pattanások és más rendellenességek létrejöttét. Lassítja a bőr funkcióit és a sejtfelődést, ezáltal idő előtti öregedést okoz.

Felhasználása: masszázsolajok, testápolók, tusfürdők.

Káros vegyületek!

Szulfátok

Tisztítószer, nagy habzóképeséggel. Erősen szárító hatása lehet, ezért a bőr védekezőképességére rendkívül káros hatással van.

Felhasználása: sampon, szappan, tusfürdő, fogkrém előállításánál.

Triclosan

Fertőtlenítő-, gomba és baktériumölő szerként használják.

Befolyásolja a pajzsmirigy hormontermelését, májkárosodást okozhat.

Felhasználása: szilárd és folyékony szappan, szájvíz, fogkrém, samponok.

Szilikon

A szilikont tartalmazó krémek elzárják a bőr pórusait, nem engedik lélegezni.

Felhasználása: hajápolók, sminktermékek, kézkrémek.

A felsorolás nem teljes. Tanulmányok bizonyítják ugyan a káros hatásokat, azonban ezek még nem elegendőek ahhoz, hogy megtiltsák ezen adalékanyagok alkalmazását a gyártás során.

Allergiás reakciók



Vigyázat, trükk!

Talán találoztál már a fenti tünetekkel. Ha ezek után elhatározod, hogy az egészséged érdekében óvakodni fogsz az említett káros vegyületektől, szeretnék figyelmeztetni. Ne elégedj meg azzal, hogy pl. "E vitaminnal készült", vagy "argánolajjal dúsított". Te ekkor biztos arra gondolsz, hogy valami nagyon egészséges termék lehet.

Az lehet, hogy a termék valóban tartalmazza az említett összetevőt valamilyen formában, de mindig nézz utána, mit tartalmaz még?



Akkor mi a megoldás?!

Ezek után, úgy gondolom, már érted, mire szeretnék biztatni. Válassz tudatosan!

Egyrésztől nehéz, hiszen tájékozódni kell, és ez komoly időt igényelhet.

Másrésztől könnyű a helyzet, hiszen, ha a natúr-, vagy bi kozmetikumokat részesítjük előnyben, biztonságban vagyunk.

Allergia így is előfordulhat, hiszen pl a dióra, vagy méhészeti termékekre sokan mutatnak bőr irritációs tüneteket, vagy még komolyabb reakciót, de akit érint, valószínűleg tud róla korábbról.

Ezért ezeknél a termékeknél is érdemes bőrpróbát végezni. Biztosan tudsz olyan kozmetikumot választani, amelyet pl mandula nélkül készítettek. Jóval kisebb a veszély, mert tudod mivel állsz szemben.

Figyeld az összetevőket (INCI), ezt minden termék esetében kötelező feltüntetni.

Natúr vagy bio? Mi a különbség?

A természetesként reklámozott kozmetikumok köre ma már szakmai, toxikológiai és bőrgyógyászati tapasztalatok alapján több csoportra osztható:

Természetes hatóanyagok szintetikus közegben

Ide tartoznak a pl gyógynövény kivonattal készülő termékek, amelyben az INCI listából látható, hogy szintetikus konzerváló szerek közé dolgozták be a növényi hatóanyagokat.

Toxikológiai, bőrgyógyászati és kozmetológiai tapasztalatokra alapozott natúrkozmetikumok

– Ezekben bizonyos konzerváló szereket, ásványi olajokat, GMO eredetű összetevőket, szintetikus fényvédőket, stb. nem ajánlanak alkalmazni, és elvárt, hogy valamennyi növényi eredetű összetevőt tartalmazzanak. Az ilyen típusú termékeknél a gyártó is definiálhatja, hogy „mit nem tartalmaz a termék”.

Natúr vagy bio? Mi a különbség?

Tanúsított natúrkozmetikumok

Külső ellenőrző szervezet által tanúsított kozmetikumok. Ezek a szervezetek meghatározzák a tiltott összetevők listáját is, tehát már biztonságosnak mondható a termék.

Biokozmetikumok

Kötelező tanúsíttatni. Évente legalább egyszer ellenőrzi a tanúsító szervezet a saját feltételrendszere szerint. Ennek során nemcsak az ökológiai mezőgazdasági termesztésből származó alapanyagokat, hanem a receptúrát, gyártástechnológiát, raktározást, címkézést stb. is ellenőrzik, és csak ez után kaphatja meg a termék a bio vagy x% ökológiai tanúsítását.

Natúr vagy bio? Mi a különbség?

Biodinamikus bi kozmetikumok

A természetes kozmetikumok koronázott királynője, a minden szempontból leghatékonyabbnak és legtermészetesebbnek mondható, a legkevesebb kémiai módosított anyagot tartalmazzák.

A bio termesztésből származó növényi alapanyagok, kivonatok az EU ökológiai feltételrendszere szerinti növényvédelemben megengedett kezelést kapott növényekből származnak. Így a bi kozmetikumok esetében a növényvédőszermaradvány-tartalmuk miatt nem kell aggódni.

Az összetevők között hosszú ideje bevizsgált, bőrgyógyászatilag biztonságosnak ítélt szerkezeti-, konzerváló-, adalék és növényi alapanyagokat alkalmazhatnak.

Ki ellenőriz?

Magyarországon a Biokontroll Hungária Hungária Nonprofit Kft igen szigorú feltételei szerint több mint 90% mezőgazdasági összetevő,95%-ának ökológiai mezőgazdasági termelésből kell származnia ahhoz, hogy a kozmetikum ökológiai, azaz **BIO** minősítést kapjon.

A fennmaradó részben többnyire szerkezeti anyagok, vitaminok, biokozmetikumokban megengedett konzerváló anyagok, antioxidánsok egészítik ki a formulát.

A **BIODINAMIKUS** kozmetikumok titulust a Biodynamic Federation Demeter International e.V. feltételrendszere szerinti tanúsításra vihetők a már minősített bio kozmetikumok. Tekinthejük egyfajta magasabb szintű bioterméknek is a Demeter logóval ellátott termékeket.



Piktogramok

Segítenek a tájékozódásban, például az alábbi piktogramokkal találkozhatsz:



A formátum nem egységes, csak hasonló lehet, a cégek maguk terveztetik meg a stílust.

Jó, jó... de hatásosak is?

Jogos a kérdés. Egyszerűen annyira hozzá vagyunk szokva az "instant" megoldásokhoz, a szintetikus összetevőkhöz, a divatos, hangzatos márkákhoz, amelyek fiatalságot ígérnek, hogy az eredmény érdekében elnyomjuk a gondolatot magunkban, akár káros is lehet. Hiszen más is használja, nem? Ha megszoksz egy terméket, nehéz lehet a váltás, és valószínűleg ugyanazt a hatást keresed majd az újban is.

Megnyugtatlak. A bi kozmetikumok esetében már kitapasztalták, hogy milyen bőrtípusra melyik növényi összetevő lehet hatásos, így azt fogja koncentráltan tartalmazni.

Adj neki időt, és meg fogsz lepődni! Nem egy termék esetében a vártnál jóval felülmúlta a várakozást a termék hatása!

A bi kozmetikumok **nem instant** termékek; érdemes egy kicsit több időt hagyni arra, hogy megmutathassák hatásukat, és hogy a tested kitisztuljon a korábbi káros anyagoktól.

Miért használnak az emberek bi kozmetikumot?

Lehet, hogy Te sem gondolsz arra, hogy ha bi kozmetikumot vásárolsz, akkor

- a környezetvédelem
- a fenntartható fejlődés
- az állatok védelme
- az egészségesebb élet

mellett teszed le a voksodat.

Fontos, hogy jóval kevesebb környezeti terhelést jelent egy bi kozmetikum előállítása "hagyományos" társához képest, fontos, hogy sem a termék fejlesztése alatt, sem a kész termék gyártásakor nem tesztelik élő állatokon a készítményeket. És nagyon fontos mindannyiunk egészsége is.

Egyszóval, nemcsak a kemikáliák ellen, de a társadalmi felelősségvállalás mellett is kiállsz.

Miért használnak az emberek bi kozmetikumot?

A legjobb a saját tapasztalat, de ilyen visszajelzéseket kapunk:

“ Első használat után furá volt, hogy az arcom teljesen beszívta a krémet, nagyon jó az állaga, nekem bejött!” (K.A.)

“ Az arcradírt próbáltam először, imádom! Nem karcol, csak egy picit, gyengéd, de hatásos. Hetente egyszer használom. Jó arra gondolni, hogy nincs tele vegyszerrel. ” (V.I.)

“ Érzékeny a bőröm, sok mindent kipróbáltam. Ez úgy néz ki, beválik, a vékonyabb bőrrétegnél sem csíp. ” (Z.D.)

“ A levendulás arctejet használom a micellás víz helyett. Nem csípi a szememet, lehozza szépen a sminket. ” (L.N.)

“ Most már hosszabb ideje használok natúr és bio kozmetikumokat, megérte váltani. Nem mindegy, mi kerül a szervezetembe. ” (F.T.)

Válts, de ne kapkodj!

Ha annyit elért ez a kis olvasmány, hogy elgondolkodsz a legközelebbi vásárlás előtt, már megérte.

Gondolj bele, mennyi nem természetes anyaggal találkozunk nap mint nap, amiről nem is tudunk! Egy sima ebéd alkalmával is bekerül a szervezetedbe egy sor E szám, valószínűleg.

Legalább amiről tudsz, azon változtass!

Ha eldöntötted, hogy egészségesebb életet fogsz élni, ne hogy egyszerre akard lecserélni az összes kencédet! Ami megvan, azt használd el nyugodtan, a pazarlás nem vezet semmi jóra!

Kezdd el apránként felépíteni az új, tudatosabb életedet!

Fogadd el ezt a kupont kezdésnek, mely 10% kedvezményt biztosít a végösszegeből:

NEKED 10

[Itt tudod beváltani](#)

Köszönöm, hogy elolvastad!

borprettyface.hu

Felhasznált források

<https://tudatosvasarlo.hu/>

<http://www.environmentalhealth.ca>

<https://labmuffin.com/the-60-of-products-absorb-into-your-bloodstream-myth/>

<http://www.healthychoices.co.uk/dea.html>
http://www.jashbotanicals.com/articles/top_ten_toxic_cosmetic_ingredients

<http://www.ewq.org>

<http://www.epa.gov>

<https://biola.hu>

<https://www.biokontroll.hu/>

<https://www.freepik.com/>