

IV Международная конференция учащихся
НАУЧНО-ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ

Исследовательская работа
«Натуральная и органическая косметика: мифы и реальность»

Автор:

Логовик Софья Дмитриевна,
ученица 8А класса
МБОУ г. Мурманска СОШ №44

Руководитель:

Павлова Олеся Александровна,
учитель химии

2023

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Натуральная косметика.....	4
1.1. Типы натуральной косметики.....	6
1.2. Веганская косметика.....	7
1.3. Насколько безопасна натуральная косметика.....	8
Глава 2. История появления натуральной косметики.....	10
Глава 3. Практическая часть.....	12
3.1. Анкетирование.....	12
3.2. Изучение полезных свойств растений, используемых в натуральной косметике	13
3.3. Приготовление косметики в домашних условиях.....	19
Заключение.....	24
Список литературы.....	25

Введение

В наше время модно бояться «химии» — той, что содержится в продуктах питания, и которой изобилует косметика. И если с едой все понятно: натуральные продукты усваиваются лучше и приносят организму больше пользы, то с косметикой все не так однозначно.

Действительно ли все натуральное — априори эффективное и стоит ли переплачивать за косметику с приставками «био», organic, «эко» и natural? В мифах и легендах, которые ходят вокруг натуральных средств красоты я захотела разобраться. Это и будет **целью** моей работы.

На наших глазах натуральная косметика приобретает огромную популярность. Сегодня в этой сфере успешно работают не только отдельные энтузиасты и небольшие компании, но и огромные косметические концерны с крупными производственными мощностями и серьезными инвестициями. Эксперты отмечают, что причиной тому стало изменение ценностной парадигмы потребителей, когда на передний план выходит забота о здоровье и сохранении природных ресурсов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд следующих **задач**:

1. Проанализировать различные источники информации по данному вопросу.
2. Рассмотреть основные косметические натуральные средства, их классификации.
3. Провести анкетирование среди учащихся и родителей
4. Предложить косметические средства, созданные в домашних условиях

Предмет исследования - изучение степени влияния натуральной косметики на здоровье человека.

Объект исследования – является косметика с натуральными компонентами

Современная косметология занимается, прежде всего, разработкой гигиенических мер, направленных на сохранение кожи, волос, тела, как целое. Она изучает и разрабатывает средства и методы для устранения недостатков кожи. Косметика широко использует достижения физиологии, гигиены, биохимии, фармакологии, хирургии и физиотерапии. Современная косметология является частью науки о коже - дерматологии. Вместе с тем она разрабатывает средства с целью сделать женщину красивее. Поэтому тема проекта является **актуальной**.

Также у меня выявился проблемный вопрос: можно ли в домашних условиях изготовить косметику, которая не будет уступать магазинной?

Глава 1. Натуральная косметика

Кожа впитывает 60% того, что мы на нее наносим, и не удивительно, что мы отдаем предпочтение косметике на растительной основе. Но что на самом деле означают пометки «натуральный» и «органический», которые производители размещают на упаковках? Часто совсем не то, что мы думаем.

Фактически натуральная косметика — это косметика, в составе которой используются компоненты естественного (природного) происхождения. Это могут быть эфирные масла (вытяжки из растений), морская соль, даже куриный жир (но чаще, например, пчелиный воск) — все то, что не было синтезировано в лабораториях. Проблема в том, что термин «натуральная косметика» фактически никак не регулируется. Это значит, что помимо натуральных в составе могут присутствовать и синтетические компоненты, причем их не обязательно будет меньше — никаких правил о процентном соотношении нет.

Средства, в составе которых есть натуральные компоненты, в отличие от обычной косметики, содержащей силиконы, парабены и прочие синтетические добавки, благотворно влияют на кожу, оздоравливают ее. Обычная косметика чаще всего просто маскирует недостатки и создает «видимость» здоровой кожи.[1]

У натуральной косметики есть ряд и других преимуществ, а именно:

- Мягкое воздействие на кожу, без нарушения кислотно-щелочного баланса, с сохранением липидного защитного барьера;
- Экокосметика абсолютно безопасна, не содержит опасных веществ;
- Подходит для использования в любом возрасте, есть серии средств специально для детского ухода;
- Не вызывает привыкания;
- Натуральная косметика не наносит вред окружающей среде, не тестируется на животных.

Природные компоненты, в отличие от синтетических, запускают естественный процесс регенерации кожи. В результате кожа восстанавливается и самостоятельно избавляется от различных проблем.

Косметика с натуральными компонентами — это достаточно дорогие средства, поскольку затраты на ее производство значительно выше. В составе натуральной косметики используются растительные экстракты, фруктовые кислоты, сырье животного происхождения, минеральные ингредиенты, натуральные масла, природные или аналогичные натуральным консерванты — лимонная кислота, сорбиновая или салициловая. Рассмотрим подробнее эти компоненты: [7]

1. Экстракты и вытяжки из растений

Косметические препараты, в составе которых имеются растительные вытяжки и экстракты, отличаются хорошей действенностью. Поскольку растительные компоненты содержат особые вещества с быстрой проникающей способностью. Ингредиенты, благодаря которым обеспечивается эффективность натуральной косметики, получают из целебных растений – ромашки, календулы, алоэ, репейника, чистотела, крапивы и других. Для извлечения полезных компонентов производители используют специальные растворы на натуральной основе.

2. Эфирные масла

Относятся к ценным компонентам в натуральной косметике, обладают уникальными свойствами. Например, аргановое масло является богатейшим источником витамина Е, отлично регенерирует и омолаживает кожу. А эфирное масло лемонграсса позволит нормализовать жировой баланс, тонизировать кожу. Эфирные масла, используемые в натуральной косметике, получают из аниса, лаванды, герани, бергамота, сосны и других растений.

3. Растительные масла[3]

Современная косметология использует различные масла, каждое из них имеет свои уникальные свойства. Масла производятся методом холодного отжима, используют для этого плодовые косточки, семена, зерна, ядра орехов, плоды.

Благодаря растительным маслам в составе уходовых средств, кожа удерживает влагу, не пересушивается, ей обеспечивается защита от агрессивных воздействий окружающей среды. Традиционно в натуральной косметике применяют масло виноградной косточки, оливковое, ши, миндальное, жожоба, из зародышей пшеницы и другие.

4. Компоненты животного происхождения

Большой популярностью пользуется косметика с натуральными компонентами животного происхождения. Например, омолаживающие крема с экстрактом улиточной слизи, крем для зимнего ухода с норковым жиром. Отлично зарекомендовали себя косметические препараты с медом, прополисом, молоком (козьим, верблюжьим и т.д.), икрой рыб, перепелиными яйцами, маточным пчелиным молочком и другими компонентами.

5. Натуральные консерванты

Любой косметический препарат имеет в своем составе консерванты. Не исключение и натуральная косметика. Для борьбы с патогенной флорой и продления срока годности средства производители используют консерванты природного происхождения, такие как:

1. Воск, мед, прополис. Эти вещества обладают бактерицидными свойствами.
2. Спирт растительного происхождения – этанол, полученный из пшеницы, фруктов, ягод, картофеля, сахарного тростника.
3. Растительные экстракты – тысячелистника, девясила, женьшеня, зверобоя, чая, эвкалипта и других растений.
4. Эфирные масла – масло кедра, чайного дерева, герани и т.д.
5. Органические кислоты – гликолевая, лимонная, стеариновая, салициловая, пальмитиновая. [1]

1.1. Типы натуральной косметики

Косметика, в составе которой присутствуют природные компоненты, называется натуральной. Наиболее востребованной считается:

Минеральная

Создана из перемолотых в пыль солей, камней и минералов. Они содержат множество полезных элементов, улучшающих состояние эпидермиса. В минеральной косметической продукции нет консервантов, талька, синтетических отдушек, красителей, эмульгаторов, ланолина. Из преимуществ выделяют:

- экономность;
- гипоаллергенность;
- взаимодействие с проблемной кожей;
- стойкую защиту от ультрафиолета.

Данная продукция скрывает даже мельчайшие дефекты покровов, подходит для людей всех возрастов, обладает лечебным эффектом. Однако етвердые частички плохо сочетаются с жидкими компонентами (например, в тониках, лосьонах, кремах), поэтому их нужно взбалтывать перед нанесением.

Фитокосметика

Основана на настоях, отварах, эмульсиях, корнях, вытяжках и экстрактах растений. Полезные вещества в составе оказывают лечебное действие, снимая воспаление, нормализуя обменные процессы дермы и заживляя микроранки. В фитокосметике могут использоваться:

- лимон;
- плющ;
- шалфей;
- зверобой;
- женьшень;
- арника;
- ромашка;
- конский каштан;

- репейник;
- хмель;
- календула и пр.

Фотосредства мягко воздействуют на кожу, хорошо сочетаются с другими ухаживающими ингредиентами, однако могут вызвать аллергию. [7]

Аромакосметика

Включает натуральные эфирные масла и ароматические соединения, которые благодаря приятному запаху благотворно сказываются на психике человека. Действие косметической аромапродукции направлено на борьбу с угревой болезнью, пигментными пятнами, раздражением, шелушением кожи.

Но некоторым людям специфические запахи (например, мускус) могут раздражать, провоцируя головную боль.

Аюрведическая косметика

Средства на основе растений, аромамасел и минералов, созданные по правилам традиционной системы индийской народной медицины – Аюрведой. Рецепты такой косметики проверены временем, и некоторые из них могут включать более сотни компонентов. Однако перед их использованием нужно проконсультироваться со специалистом.

Органическая косметика

Термин «органический» относится в первую очередь к тому, в каких условиях были выращены упакованные в баночку ингредиенты. Никаких пестицидов и химических удобрений в случае с растениями и никаких антибиотиков и гормонов роста, если речь идет о продуктах животного происхождения. Но и здесь маркировка «органический» не означает, что продукт органический на 100%. К счастью, эта косметика сертифицируется: разные сертификаты подтверждают разное количество органических компонентов в составе. Например, Cosmos и FI-Natura требуют, чтобы 95% ингредиентов были органического происхождения. FI-Natura также подразумевает, что остальные 5% в составе — это натуральные (не синтетические) ингредиенты. Кроме того, часто, чтобы получить такой сертификат, косметика не должна тестироваться на животных и включать в состав противоречивые химические вещества, парабены и фталаты, а также синтетические красители или ароматизаторы. Другие маркировки, которыми может быть отмечена синтетическая косметика: BDIH, ECOCERT, DEMETER, ICADA, NSF и USDA. [1]

1.2. Веганская косметика

Веганская косметика — это такая косметика, в составе которой нет никаких ингредиентов животного происхождения (зато могут быть синтетические компоненты), а значит, никакой жемчужной пыли, модной улиточной слизи, желатина или меда. Также, косметика не должна проходить тестирование на животных. Обязательной сертификации такая косметика не подлежит (хотя гарантию этичного отношения к животным могут дать

знаки британской Vegan Society, международной Leaping Bunny и американская Peta). Сейчас довольно обширная база данных по безопасным и опасным ингредиентам, что-то косметические лаборатории заимствует из опытов фармакологических компаний. Если появляется новый ингредиент, то его можно протестировать гуманными способами, без тестирования на животных. А при отсутствии возможности проверить формулу этично — Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel ikw (немецкая ассоциация по контролю за косметическими, гигиеническими, парфюмерными и моющими средствами) рекомендует просто отказаться от ее использования. Разработкой альтернативных методов занимается «Европейское партнерство по Альтернативным подходам к испытаниям на животных» ЕРАА.



Рис 1. Символы веганской косметики

Молодые инди-марки о своей vegan-friendly политике заявляют сразу. Яркий пример такого подхода российский бренд Botavikos.

А вот большие бьюти-гиганты адаптируются к новым условиям постепенно, наращивая объем косметики с веганскими формулами без тестов на животных.

Например, бренд Essence заявляет, что 70% ассортимента — веганский, и количество этичных бьюти-средств продолжает расти.

Garnier получил одобрение Cruelty Free International и заветного зайца (в рамках программы Leaping Bunny) для всей своей продукции. А вот Nux Professional Makeup регулярно выпускает новинки для макияжа с пометкой vegan. [2]

1.3. Насколько безопасна натуральная косметика

Абсолютно безопасной косметики не существует.

Некоторые компоненты натуральной косметики, например масла лаванды и чайного дерева, экстракты мяты, лимона и лайма, могут стать причиной аллергии. Особенно аккуратными должны быть обладательницы чувствительной кожи.

Некоторые натуральные компоненты могут спровоцировать обострение заболеваний.

Масло эвкалипта может стать причиной контактного дерматита. Продукты с ланолином зачастую вызывают сыпь или раздражение кожи и влекут за собой россыпи акне(воспалительное заболевание кожи, вызываемое изменениями сальных желез).

Экстракты цитрусовых, масла лаванды и чайного дерева могут увеличивать чувствительность кожи к солнечным лучам и риск ожогов, способствовать образованию пигментных пятен или изменению цвета кожного покрова. [4]

Натуральные и органические средства быстро становятся источником бактерий

Если в составе косметики преобладают натуральные компоненты, срок её хранения будет меньше, чем у синтетических аналогов. Дело в том, что отдушки, красители и консерванты, получаемые из растений путём экстрагирования, менее стабильны.

При нарушении сроков и условий хранения жирные масла прогоркают, средство расслаивается, а действующие вещества разрушаются. Внутри баночки или тюбика накапливаются болезнетворные бактерии, которые раз за разом попадают на кожу.

Если вы не нашли информацию от производителя на упаковке, старайтесь ориентироваться на общие правила:

1. кремы для лица, и жидкие тональные основы нужно использовать в течение 6–12 месяцев;
2. очищающие средства, в том числе с содержанием кислот, — в течение года;
3. подводку для глаз и тушь для ресниц — в течение 3–4 месяцев после вскрытия. [5]

Глава 2. История появления натуральной косметики

История косметики исчисляется тысячелетиями, ведь желание выглядеть красиво у женщин просто в крови. Раньше косметику женщины приготавливали, как правило, сами. Причем, сначала из натуральных компонентов. С течением времени в ход пошла самая разнообразная химия, и вот недавно, гиганты косметической промышленности стали возвращаться к природным компонентам, как тысячи лет назад.

Первые косметические средства, появившиеся в древнем Египте еще до нашей эры, доисторические модницы готовили для себя сами. Ну, разве что для правительниц и знатных особ это могли делать специально обученные слуги. При этом, некоторые компоненты, входящие в состав декоративной косметики, приходилось «доставать» из-за моря. И ждать месяцами, когда торговый караван привезет заказ. Между теми временами и современностью – пропасть: сегодня заказать косметику можно прямо не выходя из дома.

Но вернемся в Египет. Не только дамы, но и мужчины, активно использовали косметику для украшения и улучшения своей внешности. В многочисленных дошедших до нас захоронениях египтян археологи находят притирания, мази, масла, краски для лица и даже средства для эпиляции в красиво украшенных коробочках.

В состав косметики входили самые невероятные средства: львиный жир, бычья кровь, измельченные копыта. Клеопатра даже написала книгу с описанием косметических составов и делала духи по собственному рецепту. Использовали египтяне косметику и в медицинских целях: многие красящие средства, наносимые на кожу головы, вокруг глаз, на волосы защищали от докучливых в жарком климате насекомых и различных инфекций.

В Древней Греции мастера изобрели немало уходовых косметических средств, которые используются до сих пор. Именно греки ввели в состав кремов, мазей и масок для волос и тела оливковое масло. Оливковое масло также служило основой для декоративной косметики: теней для век, блеска для губ. Греки же изобрели маски для лица из глины.

В Древнем Риме для бедных слоев населения косметика была табу. В остальном косметическая промышленность развивалась здесь примерно так же как в Египте и Греции. Помаду делали на основе натуральных красителей и животного сала, тушь для ресниц – из ароматических масел и сажи. Кстати, у римлянок был популярен лак для ногтей, который стоил очень дорого, поскольку изготавливали его с добавлением пурпура, который добывали из редких морских моллюсков.

Именно во времена Рима в моду вошли пудра и румяна. Причем, ими разрешалось пользоваться куртизанкам. Они делали пудру из ячменной муки и яиц. А для знати пудра изготавливалась из мела и меда. Для создания румян шли в ход бурые водоросли. [8]

В Средние века косметика была призвана не столько украшать, сколько скрывать следы многочисленных кожных болезней, которые терзали европейцев в том числе из-за их нелюбви к гигиене. Косметику наносили очень обильно на все тело, но не смывали, а когда слой «красоты» осыпался – наносили новый поверх старого. Именно тогда в составе декоративной косметики появился мышьяк и ртуть, сгубившие немало модниц.

В эпоху Возрождения ситуация с вредной косметикой не улучшилась. И лишь в XX веке косметические компоненты стали проверять на предмет их воздействия на здоровье человека. Сегодня вся косметика проходит многочисленные тестирования. Цвета стали ярче, их выбор больше. Средства для очищения для кожи – такой же неотъемлемый атрибут туалетного столика женщин, как и декоративные средства. И к счастью, все больше производителей возвращаются к натуральным компонентам в косметике, сохраняя здоровье женщин и приумножая их красоту.

Не обходились без многочисленных косметических средств и русские женщины. Здесь тоже был период безжалостного «замазывания» лица слоем вредных для здоровья белил, брови сурмили – красили смесью сурьмы с жиром или топленным маслом. Бедным девушкам такие изыски были недоступны, поэтому пудру заменяла мука, брови подводили угольком из печи, а румянились соком свеклы.

Но не забывали и о природных средствах – смачивали лицо простоквашей, чтобы удалить веснушки и загар, прикладывали свежие нарезанные огурцы на глаза. Волосы мыли березовым щелоком или отваром травы мыльнянки. Для светлых кос заваривали ромашку.

В банях запаривали травяные веники, поддавали пар хлебным квасом, натирались медом. А смягчить загоревшую кожу помогали залитые горячей водой отруби.

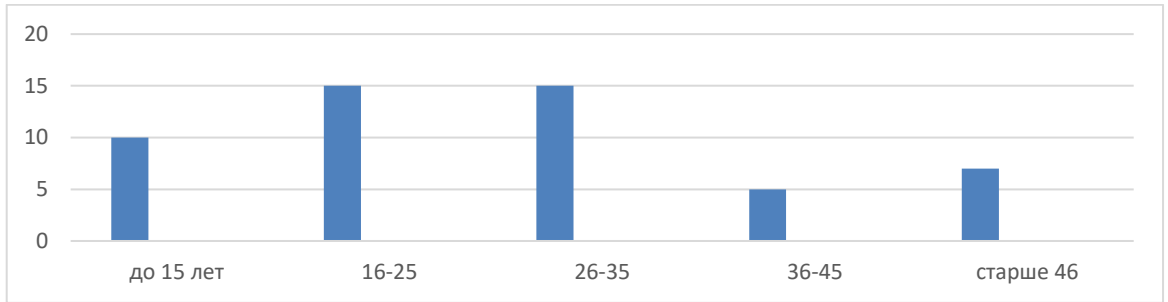
Что касается современной косметики, то многие рецепты из натуральных природных компонентов, были созданы ещё в стародавние времена. Чаще всего это домашняя косметика из натуральных продуктов. [9]

Глава 3. Практическая часть

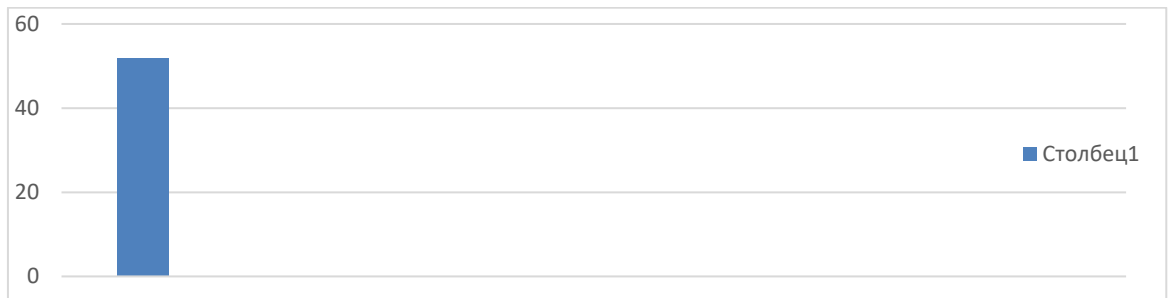
3.1 Анкетирование

Для проведения практической части мы провели анкетирование, в котором принимали учащиеся и родители школы. Всего участвовало 52 респондента.

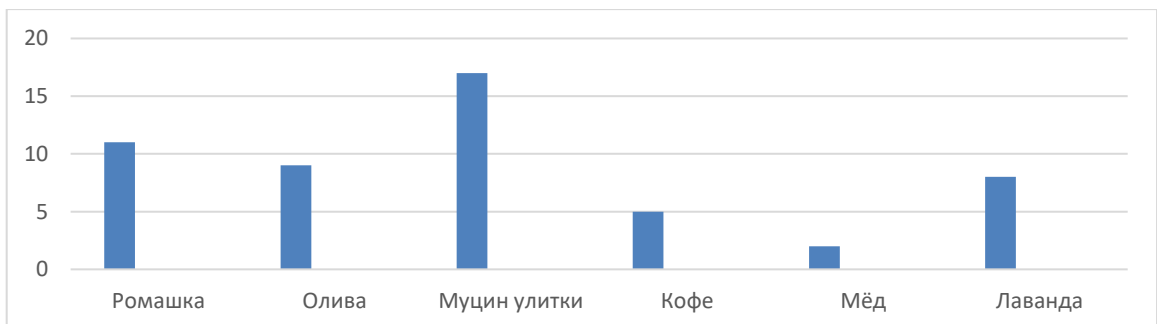
1. Возрастная категория



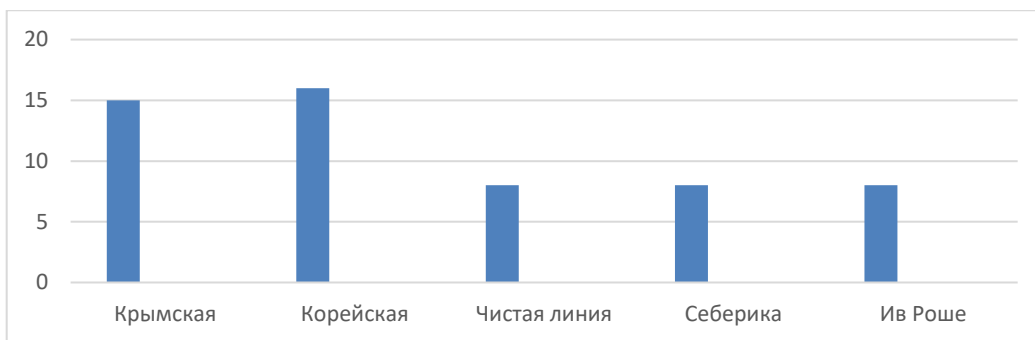
2. Пользуетесь ли Вы натуральной косметикой?



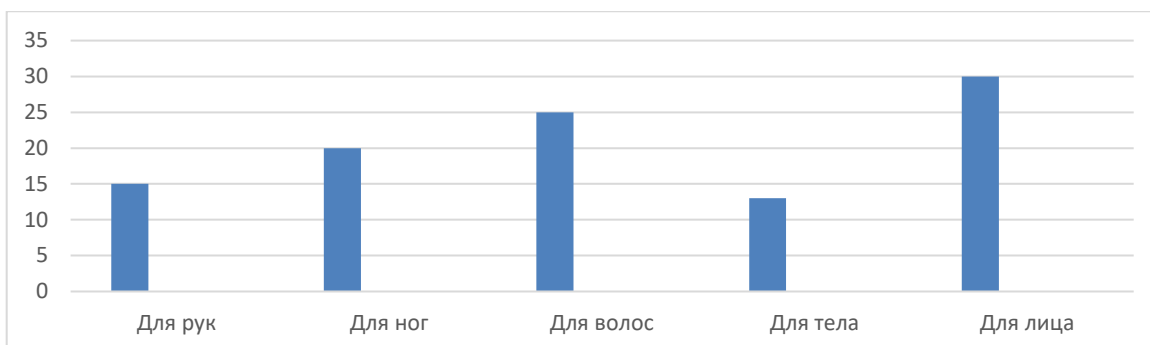
3. Укажите натуральный ингредиент в косметике, которому Вы отдаёте предпочтение?



4. Напишите марку натуральной косметики, которой отдаёте предпочтение



5. Назначение натуральной косметики, которую Вы используете



3.2. Изучение полезных свойств растений, используемых для изготовления природной косметики

Целебные свойства лекарственных растений обусловлены входящими в их состав действующими веществами. Полезные вещества содержатся в растениях в виде биологически активных комплексов, поэтому действуют мягко, глубоко, эффективно, дают стойкий положительный эффект, малотоксичны и редко оказывают побочное действие.

Экстракт (от лат. *extractus* - вытянутый) - лекарственная форма, получаемая извлечением (вытяжкой) действующего компонента из лекарственного сырья с помощью экстрагента, по виду которого экстракты разделяют на водные, спиртовые, эфирные и др. Рассмотрим, как же влияют на нашу кожу экстракты растений, наиболее часто употребляемых в косметической промышленности.

- Экстракт алоэ содержит свыше 160 составных частей. Это аминокислоты, витамины, минералы. Обладает бактерицидными и бактериостатическими свойствами, стимулирует кровообращение, увлажняет кожу и помогает ей сохранять влагу, снимает воспаление. Косметические средства, содержащие сок алоэ применяется для раздражительной, сухой обезвоженной кожи и кожи с признаками увядания.

- Экстракт березы (вытяжка из коры и листьев) обладает легкими вяжущими, стимулирующими свойствами, поддерживает кислотно-щелочной баланс, дезинфицирует кожу. Хорошо смягчает и успокаивает. Идеальная основа для ухода за чувствительной и проблемной кожей.
- Экстракт плодов и цветков боярышника обладает легким успокаивающим и противовоспалительным действием. Хорошо очищает, тонизирует и освежает кожу, стягивает поры.
- Душица оказывает спазмолитическое, успокаивающее действие на кожу, обладает антисептическими, дезинфицирующими, болеутоляющими свойствами, снимает напряжение, способствует разглаживанию мелких морщин.
- Экстракт женьшеня оказывает тонизирующее действие, способствует заживлению ран, улучшает кровообращение и внутриклеточный обмен веществ, омолаживает кожу.
- Зверобой - известное медицинское средство для заживления ран, оказывает тонизирующее, антисептическое и противовоспалительное действие на кожу, стабилизирует нечистую, а также сухую, чувствительную кожу, омолаживает увядающую кожу. [7]
- Экстракт календулы содержит вещества, связующие влагу. Оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное действие; улучшает процессы регенерации кожи; укрепляет капилляры кожи, восстанавливает кожный покров, блокирует механизмы старения клеток и повышает прочность капилляров, снимает жир и способствует закрытию пор.
- Липовый цвет оказывает мягкое седативное, противомикробное, противовоспалительное действие, укрепляет ткани, делает кожу более восприимчивой к активным веществам кремов, ускоряет заживление ран и мелких трещин на коже.
- Мать-и-мачеха обладает ярко выраженным смягчительным и противовоспалительным действием на кожу, содержит много серы, оказывает оздоравливающее действие на кожу.
- Экстракт мяты обладает успокаивающим и болеутоляющим действием на ткани кожи, снимает усталость за счет мягкого местного раздражающего эффекта, усиливает капиллярное кровообращение, хорошо влияет на чувствительную кожу.

- Роза имеет гармонизирующий, заживляющий эффект и хороша для ухода за тонкой, нежной чувствительной, склонной к аллергии коже.
- Розмарин улучшает микроциркуляцию, тонизирует кожу. Оказывает благотворное влияние на увядающую кожу лица и шеи.
- Ромашка служит источником здоровья, красоты и молодости, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие, успокаивает, смягчает и делает более эластичной чувствительную и раздраженную кожу. Устраняет сухость и шелушение, очищает поры и укрепляет ткани кожи.
- Экстракт тысячелистника оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие, восстанавливает клетки кожи. Применяется для чувствительной кожи. [10]
- Чистотел обладает противовоспалительным действием, нормализует водно-жировой обмен в клетках кожи. Используется для раздражительной воспаленной кожи.
- Хмель, содержащий фитогормоны, добавляют в состав кремов, применяемых для лечения юношеских угрей. Также используется для профилактики старения кожи при появлении признаков увядания.
- Экстракт шалфея обладает смягчающим действием, бактерицидной, бактериостатической и антитоксической активностью. Обезвреживает и выводит токсины из клеток кожи. Нормализует процессы обновления и восстановления кожных покровов. Оказывает благотворное влияние на сухую кожу.
- Эвкалипт обладает антисептическим, болеутоляющим, противовоспалительным и легким подсушивающим действием.

В качестве основы косметических средств часто используются специально подготовленные растительные масла (соевое, кукурузное, льняное, подсолнечное, шиповника, облепиховое, оливковое, абрикосовое, кедровое и др.). По биохимическим свойствам эти масла во многом близки к свойствам кожи, поэтому они глубоко проникают в структурные слои кожи, активно переносят и высвобождают целебные вещества, содержащиеся в лекарственных травах, питают и смягчают кожу. При этом не нарушается дыхание клеток, не закупориваются поры и железы.

- Масло абрикосовое содержит триглицериды, природный воск, стеарины, жирорастворимые витамины. Восполняет потерю кожного жира при умывании,

защищает кожу от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Обладает антиоксидантной активностью.

- Масло авокадо богатое витаминами А, Д и Е способствует разглаживанию сети мелких морщин, увлажняет и питает кожу.
- Масло жожоба предохраняет кожу от высыхания, способствует увлажнению кожи, уменьшает шелушение, устраняет воспаление, способствует заживлению трещин на коже. Придает сухой и чувствительной коже гладкость и нежность, разглаживает морщины, делает кожу упругой. [8]
- Масло облепихи содержит уникальный комплекс витаминов, микроэлементов, органических кислот и других биологически активных веществ. Обладает витаминизирующим, противовоспалительным, антиоксидантным, антисептическим действием. Используется в качестве противорадиационного, противоожогового, ранозаживляющего и восстанавливающего ткани средства.
- Масло оливковое содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Обладает хорошими лечебными свойствами, особенно полезно для раздраженной, шелушащейся кожи.
- Масло примулы смягчает и омолаживает кожу. Его применяют для лечения экземы и ухода за сухой кожей.
- Масло плода лесного ореха (ореховое масло) обладает хорошей способностью впитываться и распространяться в коже. Предназначено для жирной кожи.
- Масло семян подсолнечника содержит 45% жирного масла, 27% углеводов, до 20% белковых веществ, каротиноиды, фосфолипиды. Способствует заживлению ран, оказывает бактериостатическое действие против стафилококка.
- Масло сои одно из самых жирных и питательных масел в природе, содержит ненасыщенные жирные кислоты, тонизирует кожу и стягивает поры.
- Масло чайного дерева обладает противогрибковым действием, оживляет кожу, активизирует и стимулирует обновление клеток. Оно очищает, дезинфицирует и проникает глубоко в кожу, транспортируя туда питательные вещества.
- Кора дуба обладает вяжущим, противовоспалительным и антисептическим эффектом; уменьшает выделение запаха пота при повышенном потении ног. Рекомендуются при зуде, экземе, крапивнице.
- Экстракт полыни полезно использовать при потливости ног

- Экстракты календулы, зверобоя, мать-и-мачехи, липы, эвкалипта, тысячелистника, ромашки могут быть включены в состав средств для жирных волос.
- Средства, содержащие мед применяются для ухода за нормальными и жирными волосами. Мед содержит огромное количество полезных биоактивных веществ, которые проникают вглубь волос и укрепляют их внутреннюю структуру, уменьшают ломкость и образование секущихся кончиков. Шампуни и бальзамы, содержащие мед, образуют на волосах защитный слой, предохраняя их от вредного воздействия окружающей среды, предотвращают потерю воды и обеспечивают ее прием из окружающей среды. Они также способствуют укреплению волос, придают им эластичность, упругость и красивый, естественный блеск, снимают статическое электричество. [2]
- Экстракт тысячелистника придает блеск волосам, и объем прическе. Для волос после химической завивки надо применять средства, в состав которых входят алоэ, репейное или абрикосовое масла, а также пшеничный протеин.
- В крапиве большое содержание калия, кальция, фосфора, серы и железа. Кроме этого в ней присутствуют полезные компоненты, которые хорошо влияют на обменные процессы в организме. Крапива хорошо помогает убрать угри на юношеской коже. Ее используют при приготовлении лосьона для волос, а сок крапивы хорошо очищает организм.
- В петрушке содержатся эфирные масла, белковые вещества, минеральные соли, витамин С, В6. Маска в состав которой входит петрушка помогает избавиться от веснушек и пигментных пятен. Замороженным настоем петрушки хорошо протирать кожу лица это освежит ее и сделает более упругой.

Также часто применяют при приготовлении природных косметических средств и такие растения: дикую мяту, чабрец, чеснок, хмель, базилик и другие, которые растут на грядках дачников. Но не только растения можно использовать для изготовления косметики. Фрукты и ягоды также могут помочь вернуть былую свежесть увядающей коже, продлить ее молодость на долгие годы, убрать морщинки, пигментные пятна и благоприятно скажутся на здоровье всего организма:

- Яблоки помогают вывести из организма вредные вещества. В нем содержится большое количество витаминов и минералов.
- Виноград помогает очистить кровь, снизить холестерин и повысить уровень гемоглобина в крови. Если включить в рацион виноград то можно не только

обогатить клетки кожи кислородом, но и избавиться от нежелательных морщинок.

- Гранат содержит большое количество полезного витамина С, так в его составе присутствует минимальное количество сахара, что делает его еще более полезным.
- Лимон, как и гранат содержит полезный витамин С, к тому же если включить в рацион ежедневное употребление лимона, то можно тем самым улучшить структуру волос, сделав их более шелковистыми и блестящими.
- Банан. В его составе присутствуют такие витамины как В6, С, Р, а также натрий, железо, фосфор и магний. [7]

3.3. Приготовление натуральной косметики в домашних условиях

Домашняя косметика на основе натуральных компонентов в последнее время снова завоевывает все большую популярность. И если раньше бабушкины рецепты у многих вызывали улыбку, то сегодня многие возвращаются к ним, устав от обилия химии.

И не зря – обилие красителей, консервантов, отдушек, загустителей и прочих непонятных обозначений в составе любого промышленного крема или шампуня способно сбить с толку любую, даже самую искушенную покупательницу – впору словарь химических терминов покупать и изучать его часами.

Поэтому многие полагаются на авось и даже не читают этикетки косметических средств. А зря – ведь вместо обещанного мгновенного омоложения или превращения в голливудскую красотку можно из-за того или иного химического компонента получить массу неприятных эффектов для организма – от раздражения и шелушения до серьезных отеков и аллергии.

Разумеется, мгновенного вау-эффекта от домашних средств вряд ли стоит ожидать – в итоге получим просто качественное питание и увлажнение. Но неужели вы до сих пор верите рекламе и ожидаете чуда от косметики магазинной? К тому же состав домашних косметических средств каждая хозяйка может подбирать и корректировать с учетом собственных требований и особенностей кожи и волос.

В домашних условиях можно изготовить практически любую ухаживающую косметику: гели, кремы, маски, лосьоны, скрабы, тоники, шампуни, мыло, бальзамы, молочко. Помните только – поскольку средство будет полностью натуральным, срок его хранения будет очень невелик!

Разумеется, не только для кожи лица и тела в домашних условиях можно приготовить натуральную косметику на основе овощей и фруктов. Можно побаловать эффективными самодельными косметическими средствами и свои волосы. Забирайте лучшие проверенные рецепты.

Инвентарь для приготовления косметики своими руками
Чтобы приготовить косметику в домашних условиях, вам обязательно нужно будет иметь:

Весы, которые имеют точность измерений в пределах 1-2 г.

Емкости, в которых вы будете смешивать все необходимые ингредиенты – они не должны использоваться в быту (исключительно для приготовления косметики).

Емкости для хранения готового продукта – в идеале стеклянные флакончики и пузырьки с крышками, которые плотно закупоривают тару.

Ступка с пестиком, чтобы измельчать цветы, травы и другие компоненты.

Рецепты косметики можно видоизменять, перестраивая индивидуально под себя, например, под свой тип кожи. Смело экспериментируйте и комбинируйте ингредиенты.

Готовьте косметику малыми порциями. Так как вы используете исключительно натуральные продукты без консервантов, то ваше средство имеет небольшой срок годности.

Всегда помечайте флаконы – ставьте дату изготовления и указывайте срок годности.

Никогда не нарушайте условия хранения натуральной косметики. Если сомневаетесь в том, что правильно хранили продукт – лучше не используйте косметику.

Каждый раз, когда вы берете флакон с косметикой, чтобы ее использовать, будьте внимательны и аккуратны, так как вы можете занести грязными инструментами или руками бактерии или микроорганизмы.

Если срок годности вашей косметики подошел к концу – выбросьте ее, не используйте.

Чаще всего в качестве основы для домашней косметики берут масло. В основном, все травы и цветы, семена и кору растений настаивают на масле. Благодаря этому, средство впитывает в себя полезные свойства, придают текстуру и аромат косметике.

Выбирая рецепт косметики, которую вы будете готовить своими руками, изучите свойства всех продуктов, которые вы будете использовать. Они обязательно должны подходить вашей коже, только так вы получите именно тот эффект, на который надеетесь.

Запомните, что если у вас кожа сухая, то никогда не надо использовать для приготовления косметики препараты, содержащие в себе спирт.

Если у вас кожа жирная, обязательно включайте в состав такие ингредиенты, которые способны нормализовать функцию сальных желез.

Обязательно перед приготовлением косметики необходимо подготовить посуду, в которой вы будете готовить – обдайте ее кипятком.

Я сделала подборку самых популярных рецептов красоты в домашних условиях.

Домашняя косметика для волос

Разумеется, не только для кожи лица и тела в домашних условиях можно приготовить натуральную косметику на основе овощей и фруктов. Можно побаловать эффективными самодельными косметическими средствами и свои волосы.

Яблочная маска от перхоти

1 яблоко натрите на мелкой терке. Смешайте 2 ст.л. получившегося яблочного пюре, 2 ч.л. творога, 1 яичный желток и 3-5 капель камфорного масла. Взбейте полученную массу миксером. Нанесите маску на кожу головы и корни волос, оставьте на 30 минут.

Смойте маску вашим любимым шампунем, затем ополосните волосы негазированной минеральной водой.

Бальзам от выпадения волос из капусты

Измельчите по 200 г свежей капусты и шпината с помощью блендера (или пропустите через мясорубку). Добавьте 2 ст.л. свежавыжатого томатного сока и 20 г касторового масла. Вотрите полученную массу в кожу головы и распределите по всей длине волос с помощью гребня. Оберните голову пищевой пленкой и оставьте такой "компресс" на 2 часа. Затем смойте бальзам теплой водой и шампунем. Повторяйте процедуру 1-2 раза в неделю.

Кондиционер для волос из тыквы с медом

Очищенную тыкву отварите до готовности, остудите и разомните в пюре. К 0,5 стакана тыквенной мякоти добавьте 2 ст.л. натурального меда и 1/4 стакана молока. Вымойте волосы обычным шампунем, слегка промокните их полотенцем. Нанесите тыквенный кондиционер на кожу головы и волосы, равномерно распределите по всей длине. Оставьте смесь на волосах на 10 минут, затем тщательно промойте их теплой водой. Молоко в рецепте можно заменить сметаной, натуральным йогуртом без добавок или сливками.

Питательная маска для всех типов волос из картофеля

Очистите 2-3 картофелины от кожуры и натрите на мелкой терке. Добавьте 1 сырое куриное яйцо, 1 ч.л. натурального меда и 1 ч.л. оливкового масла. Нанесите маску на волосы, оберните их пищевой пленкой и укутайте полотенцем или платком. Оставьте маску на 40 минут, затем смойте теплой водой и шампунем. Повторяйте процедуру 1-2 раза в неделю.

Натуральный кондиционер для волос с лекарственными травами

Полстакана свежей или сухой измельченной лекарственной травы (розмарин, базилик, мята, душица, монарда, шалфей, лаванда) залейте 2 стаканами разогретого яблочного уксуса, плотно закройте бутылку и оставьте на 2 недели, каждый день встряхивая емкость. Процедите настоявшийся уксус и храните в темном прохладном месте. Чтобы сделать однократную порцию кондиционера для волос, соедините 1/3 стакана уксуса, настоянного на целебных травах, с 3-мя стаканами теплой воды и капель

любимого ароматического масла. Нанесите кондиционер на волосы и подержите, можно не смывать. [4]

Увлажняющая маска для волос с яблоком и оливковым маслом

1 яблоко натрите на мелкой терке. 2 ч.л. оливкового масла нагрейте на водяной бане до температуры 50-60°C. Смешайте 2 ст.л. яблочного пюре, масло, 2 ч.л. сливок жирностью 10-20% и 1 яйцо. Полученную массу равномерно распределите по волосам и оставьте на полчаса. Затем смойте маску шампунем и ополосните волосы минеральной водой.

Эффективные рецепты домашних скрабов для кожи рук.

Кожа женских рук постоянно подвергается негативному влиянию солнца, ветра, мороза, бытовых моющих средств, жесткой воды. В результате она становится сухой, стянутой, начинает шелушиться и постепенно покрывается морщинками. Чтобы избежать этих неприятных последствий, ей нужно обеспечить регулярный уход, заключающийся не только в нанесении увлажняющего крема. Важным элементом заботы о руках является пилинг, который обновляет кожный покров и активизирует обменные процессы. Наиболее эффективно использовать для этих целей скраб, приготовленный в домашних условиях.

Домашние скрабы, состоящие из натуральных ингредиентов, являются эффективным, простым и доступным каждому средством для обновления кожи рук и поддержания ее в красивом и ухоженном состоянии.

Скрабы помогают:

1. усилить обменные процессы в коже;
2. очистить и удалить с поверхности омертвевшие клетки;
3. сделать массаж;
4. осветлить пигментные пятна;
5. улучшить степень проникновения и действие средств по уходу.

Любой скраб, независимо от области его применения, состоит из двух главных компонентов: основы и абразивных частиц. Кроме этого, в него иногда добавляют эфирные масла с приятным ароматом и витамины. Для основы подходят растительные масла, кисломолочные продукты (сметана, йогурт, кефир), фруктовые и овощные соки, мед, крем

для рук, жидкое мыло. В качестве абразивных частиц могут использоваться соль, сахар, сода, перемолотые кофейные зерна, фруктовые косточки, яичная скорлупа, крупы, песок или глина.

Обеспечить максимальную эффективность скрабов для рук можно, выполняя следующие условия:

- не проводить пилинг незадолго до выхода на улицу, особенно в мороз или жару
- наносить очищающий состав только на чистую, слегка влажную кожу рук;
- длительность процедуры не должна превышать 10 минут;
- наносить скраб круговыми массажными движениями, разминая пальцы, запястья и ладони;
- после очищения кожи нанести питательный или увлажняющий крем.

Кофейный скраб с мылом

Состав: Свежемолотые зерна кофе – 2 ст. л. Жидкое мыло или гель для рук

Применение: Измельчить в кофемолке кофейные зерна или взять уже готовый покупной молотый кофе и смешать с мылом (гелем) в таком соотношении, чтобы получилась удобная для нанесения и массажа консистенция. Приготовленным средством 5 минут массировать кожу рук, а затем вымыть их теплой водой. Оно хорошо подходит для ежедневного применения и любого типа кожи.

Скраб с морской солью и кокосовым маслом

Состав: Кокосовое масло – 2 ст. л. Морская соль (мелкая) – 2 ст. л. Эфирное масло чайного дерева – 1 капля

Применение: Смешать соль с кокосовым маслом, добавить эфирное масло чайного дерева. Массировать по очереди приготовленным средством одну руку другой, а затем смыть его теплой водой.

Скраб с овсяными хлопьями

Состав: Измельченные овсяные хлопья – 2 ст. л. Соль – 1 ч. л. Натуральный йогурт – 20 г Эфирное масло лимона или иланг-иланга – 2 капли

Применение: Измельчить в кофемолке овсяные хлопья. Добавить к ним соль и йогурт, перемешать. Массирующими движениями нанести средство на руки, а по истечении 5 минут вымыть их.

Скраб с сахаром и растительным маслом

Состав: Сода – щепотка Сахар (коричневый или белый) – 2 ст. л. Масло (подсолнечное, оливковое, миндальное, льняное) – 1 ст. л. Розовая вода – 1 ст. л.

Применение: Перемешать все компоненты. Полученным средством протереть руки, а затем смыть.

Заключение

Натуральные ингредиенты в составе косметики интенсивно действуют на процессы, происходящие в коже. Подбирать такие средства нужно с учетом индивидуальных особенностей, например, наличия аллергии на какой-либо компонент (мед, молоко и т.д.). Отдавайте предпочтение препаратам с фитостеролами (содержатся в маслах), с растительными экстрактами, коллагеном, пептидами, минералами, учитывая потребности кожи. Для этого проконсультируйтесь с косметологом.

Но мгновенного эффекта от экологической косметики ждать не стоит, действие такой косметики основано на накопительном эффекте. Кожа возвращается к естественному состоянию постепенно, при систематическом использовании косметических средств с натуральными компонентами. Результаты будут заметны через несколько недель, а у кого-то и через несколько месяцев применения.

Список литературы

1. Марголина, А.А., Эрнандес, Е.И. Новая косметология – Кламель, 2007.
2. Натуральная косметика <https://sensatiabotanicals.ru/polza-naturalnoj-kosmetiki>
3. Натуральная косметика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://journal.podrygka.ru/naturalnaya-organicheskaya-veganskaya-eto-vsyo-o-kosmetike/>
4. Косметика дома [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ogorod.ru/ru/main/useful/14515/Domashnyaya-naturalnaya-kosmetika-svoimi-rukami-luchshiye-retsepty.htm>
5. Достоинства натуральной косметики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.epochtimes.com.ua/ru/health/krasotazdorove/istoriyavozniknoveniya-kosmetiki-114732.html>
6. Натуральное в домашних условиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kladovaia-krasoti.ru/2011/01/kakova-polza-biostimulirovannogo-sokaaloe/>
7. Многообразие натуральной косметики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kosmetika.dljavseh.ru/Iz_istorii_kosmetiki/Drevnie_Kitaj_i_Japonija.htm
8. Вишнев В. Н., Шевяков М. А. «Лекарственные растения в косметологии», Гатчина: «Питер – Медиа», 2004 г.
9. Кусмарцева О.Ф. «Школа красоты и здоровья», Москва 2006, 318 стр