

Angelika Gumkowska

Damskie laboratorium

Przepisy na domowe kosmetyki



 PWN

Damskie laboratorium

Angelika Gumkowska

Damskie laboratorium

Przepisy na domowe kosmetyki



Projekt okładki i stron tytułowych **Bartosz Dobrowolski**, CzynneStudio.pl

Ilustracja na okładce **Shutterstock/images72**

Wydawca **Katarzyna Włodarczyk-Gil**

Redaktor prowadzący **Iwona Lewandowska**

Redaktor **Dorota Kassjanowicz**

Koordynator produkcji **Mariola Grzywacka**

Projekt graficzny wnętrza, skład i łamanie **Bartosz Dobrowolski**, CzynneStudio.pl

Źródła ilustracji: **Angelika Gumkowska** (grafiki); **Angelika Gumkowska** (zdjęcia); Shutterstock/ Chamille White s. 64, paolo airenti s. 78, Stella Photography s. 98, kazmulka s. 108, Anna Hoychuk s. 111, MaraZe s. 116, Piotr Marcinski s. 122, nalinratphi s. 132, Enriscapes s. 134, Alena Ozerova s. 136, matka_Wariatkas. 144, Iablonskyi Mykola s. 147, ang intaravichian s. 218, Olinchuk s. 223, Africa Studio s. 224, Kittibowornphatnon s. 229, walter_g s. 241

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo
Więcej na www.legalnakultura.pl
Polska Izba Książki

Copyright © by Wydawnictwo Naukowe PWN SA

Warszawa 2017

ISBN 978-83-01-19042-2

Wydanie I

Wydawnictwo Naukowe PWN SA

02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2

tel. 22 69 54 321, faks 22 69 54 288

infolinia 801 33 33 88

e-mail: pwn@pwn.com.pl

www.pwn.pl

Druk i oprawa: DRUK-SERWIS Sp. z o.o.

Spis treści

7 **Babka w drogerii, czyli co autorka miała na myśli...**

CZĘŚĆ PIERWSZA

9 **Zanim zaczniesz mieszać**

10 **Ale po co w ogóle to robić?**

12 **Od podstaw, czyli co to są kosmetyki naturalne**

13 Trochę o prawie i wytycznych

16 Tajemnice kosmetyków kupowanych w sklepie

18 Te straszne konserwanty

19 My i nasze brudne ręce

22 Konserwanty w kosmetykach naturalnych

26 **Bezpieczeństwo kosmetyków domowej roboty**

27 Próba uczuleniowa

28 Kosmetyk a lek

29 BHP pracy w domu

31 Przechowywanie i termin przydatności kosmetyków – ogólne zasady

35 **Sprzęt i materiały**

35 Odważanie, gdy ważny jest każdy gram

39 Odmierzanie płynów

43 Podgrzewanie i chłodzenie

45 Sprzęt ogólnie dostępny

46 Sprzęt nietypowy

47 Materiały

CZĘŚĆ DRUGA

51 **Receptury**

52 **Kremy, balsamy i inne mazidła**

53 Problematyczne emulsje

57 Zasady tworzenia emulsji kosmetycznej

57 Jak robić kremy i balsamy

61 Lekki odżywczy krem z witaminami C i A

65 Lekki krem z gliceryną i olejem kokosowym

70 Kojący żel do skóry trądzikowej

72 Krem przeciwzmarszczkowy do cery dojrzałej

76 Glicerynowy żel z aloesem na suche i zniszczone dłonie

78 Mocno natłuszczający krem z masła shea do skóry suchej

82 **Olejki i balsamy na różne części ciała**

82 Arganowe serum do okolic oczu i nie tylko

86 Regenerujący olejek do skórek i paznokci

88 Antycelulitowy olejek do ciała

90 Mocno nawilżający waniliowy balsam do ciała

93 Masło do ciała – awokado z limonką

95 Kakaowo-kawowy balsam w kostkach

97 **Oczyszczanie i maseczki**

97 Olejek do demakijażu twarzy i oczu

100 Dwufazowy płyn do demakijażu

102 Bezalkoholowy tonik do twarzy i oczu

104 Maseczka z glinki z dodatkiem węgla do każdego rodzaju skóry

108 Maseczka z czerwonej glinki do codziennego użytku

111 Maseczka z glinki zielonej i oleju arganowego

114 Preparaty do mycia i kondycjonowania włosów

- 114 Dwufazowa mgiełka na puszące się włosy
- 117 Letnia mgiełka do włosów i skóry
- 120 Prosty szampon na bazie mydła
- 122 Szampon z bazy do włosów normalnych – przepis podstawowy
- 126 Marchwiowy szampon z bazy do włosów suchych i zniszczonych

128 Pomadki, masełka, balsamy do ust i szminki

- 132 Przepis podstawowy na pomadkę
- 134 Kakaowo-migdałowe masełko do ust
- 136 Miodowy balsam na popękane usta
- 138 Pysznie czekoladowy balsam do ust
- 141 Lekko różowy błyszczak z zasobów domowych
- 144 Naturalna szminka
- 147 Błyszczak w stylu „mokre usteczka”

150 Peelingi na każdą część ciała

- 152 Delikatny peeling z enzymem z dyni
- 154 Cynamonowo-miodowy peeling do ust
- 157 Morelowy peeling do twarzy z mielonym ryżem
- 159 Limonkowo-waniliowy peeling solny
- 163 Pomarańczowy peeling cukrowy
- 165 Peeling cukrowy w kostkach z mydłem

170 Kosmetyki odprężające do kąpieli

- 170 Sól kąpielowa – przepis podstawowy
- 176 Odprężająco-oczyszczająca sól do kąpieli z lawendą
- 178 Jaśminowe kule do kąpieli
- 184 Gorzka ziołowa sól do moczenia stóp

186 Mydło – zrób to sam

- 196 Klasyczne mydło marsylskie 72%
- 202 Mydełko Kleopatry na kozim mleku
- 208 Nawilżające mydło z solą himalajską
- 211 Mydło metodą przeróbki wszelakiej
- 212 Mydełko glicerynowe metodą *melt and pour*
- 218 Mydlane żelki do mycia i kąpieli

220 Depilacja i golenie

- 220 Arabska pasta cukrowa
- 224 Miętowy krem do golenia

226 Perfumy

- 237 Perfumy na bazie alkoholu
- 241 Perfumy na bazie oleju
- 243 Perfumy w słoiczku

CZĘŚĆ TRZECIA

245 Informacje dodatkowe

246 Certyfikaty ekologiczne kosmetyków naturalnych i nie tylko

- 247 Certyfikat ekologiczny ECOCERT
- 248 Certyfikat ekologiczny BDIH
- 249 Certyfikat ekologiczny NaTrue
- 250 Certyfikat ekologiczny Cosmebio

251 Słownik wybranych składników kosmetycznych

- 251 Woda
- 252 Olejki eteryczne
- 273 Oleje i maśła
- 287 Woski, zagęstniki, emulgatory
- 291 Glinki kosmetyczne
- 294 Konserwanty w kosmetykach naturalnych

297 Źródła moich informacji

- 297 Wydawnictwa
- 298 Strony internetowe

299 Przydatne linki i adresy

- 299 Sklepy
- 299 Kalkulatory składników mydła

Babka w drogerii, czyli co autorka miała na myśli...

Drogie Panie, Dziewczyny i Kobiety, Szanowna Czytelniczko,

Damskie laboratorium to książka przede wszystkim o tym, co płeć piękna lubi najbardziej. To coś, co dla większości z nas jest niewątpliwie bardzo ważne. To kilkadziesiąt stron o tym, jak dbać o siebie, o swój wygląd i jak robić to z przyjemnością. Jednym słowem, to książka głównie o kosmetykach. Panowie oczywiście też potrzebują w tej dziedzinie wsparcia i rady, ale bądźmy szczerzy – mężczyźni zainteresowanych tym tematem jest raczej mniej niż kobiet, dlatego to do pań adresuję niniejszą publikację.

Chyba każda z nas chce czuć się dobrze w swoim ciele, czy to za sprawą pachnącego jabłkiem żelu pod prysznic, czy szminki czerwonej jak wóz strażacki. My, kobiety (w większości przypadków) po prostu UWIELBIAMY KOSMETYKI. Oczywiście jednej wystarczy błyszczak do ust, a inna musi mieć zawsze pod ręką ogromną paletę cieni do powiek, ale nie to jest najważniejsze. Rzecz w tym, żeby mieć z tego frajdę, bez względu na wielkość i zasobność kosmetyczki.

A po co pisać o tym książkę, skoro sklepy z kosmetykami można znaleźć na każdym rogu ulicy? Bo świadoma swych potrzeb kobieta chce mieć wpływ na to, co aplikuje na swoją skórę. Oczywiście można iść do drogerii i zakupić jakiś specyfik, ale sądzę, że przy obecnej przeogromnej ofercie po prostu łatwo...

z głupiec. W sklepach widzimy rzędy kremów do każdej części ciała, na każdą porę roku i dnia, o każdym możliwym działaniu. No i co tu wybrać? Ja z racji wykształcenia (chemiczka) i wrodzonej ciekawości zawsze muszę poznać skład mikstury zapisany na opakowaniu i sprawdzić, czy aby na pewno obiecujący opis jest zgodny z rzeczywistym działaniem składników. I tym sposobem z reguły marnuję w sklepie godzinę, analizując krem za 99,99 zł z górnej półki i ten za 15,20 - z dolnej. A po kolejnej godzinie sfrustrowana stwierdzam, że mogę wziąć pierwszy lepszy z brzegu, bo większość z nich ma podobny skład albo podobne działanie, a bujny opis na opakowaniu można włożyć między bajki. Okazuje się, że część kosmetyków zawiera sporo zbędnych i niekiedy szkodliwych składników, jak spulchniacze, silikony czy ogrom konserwantów. Czasami nawet połowa składu w ogóle nie ma znaczenia praktycznego, ale jest dodawana w celach „marketingowych” lub żeby wypełnić opakowanie. Dotyczy to nie tylko kremów, lecz praktycznie wszystkich specyfików kosmetycznych, jak i chemii domowej. Ja mam ten luksus, że „ogarniam” znaczenie hieroglifów opisujących skład, ale jak łatwo się domyślić, jestem tu w mniejszości.

Coraz więcej osób omija popularne drogerie szerokim łukiem, zwracając się ku kosmetykom naturalnym, organicznym czy po prostu sporządzanym w domu. Dziś bez problemu można już znaleźć sklepy oferujące półprodukty do tworzenia własnych wyrobów, zapewniające też przy okazji podstawowe receptury. Takie świadome podejście do produktów każe nam zastanawiać się nad tym, czego używamy na co dzień, jaki to ma wpływ na nas i nasze środowisko. Poznajemy podstawowe tajniki chemii stosowanej w życiu codziennym, jej znaczenie i oddziaływanie. Chcemy być w pełni świadome tego, co tak naprawdę wcieramy w ciało bądź stosujemy w domu.

Tak więc, szanowna Czytelniczko, zachęcam cię do produkcji własnych kosmetyków! Nie trzeba do tego doktoratu, wystarczy trochę zaradności i chęci, a gwarantuję, że będziesz zadowolona z efektów swojej pracy. Zatem, do roboty!

A photograph of a person's hands mixing ingredients in a bowl with a spoon. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The text is centered over the bowl.

CZĘŚĆ PIERWSZA
Zanim zaczniesz mieszać





Wiem, że najchętniej od razu przeszłabyś do mieszania składników, ale najpierw zalecam trochę o tym wszystkim poczytać. W pierwszej części książki dowiesz się m.in., czym są kosmetyki naturalne, co będzie ci potrzebne do ich przygotowania i jak się je robi. To niezbędna wiedza, zwłaszcza jeżeli dopiero zabierasz się za domową produkcję. To tylko kilkanaście stron (z obrazkami), więc pójdzie szybko. Na początku jednak spróbujmy sobie odpowiedzieć na jedno ważne pytanie...

Ale po co w ogóle to robić?

To pytanie absolutnie podstawowe. Dla mnie odpowiedź jest prosta. Uwielbiam mieszać, eksperymentować i przeprowadzać doświadczenia. W końcu nie bez powodu zostałam chemikiem. Pomijając jednak moje osobiste motywacje, muszę przyznać, że jest to również pytanie, które pada zawsze wtedy, gdy zaczynam opowiadać o kosmetykach robionych w domu. Często słyszę, że przecież w drogerii albo w Internecie można kupić dosłownie wszystko, każdy nawet najdziwniejszy kosmetyk - zawierający złoto, śluz ślimaka czy inne egzotyczne dodatki. I jest w tym sporo racji. Ale, z drugiej strony, domowe kosmetyki naturalne gwarantują pełną wiedzę na temat tego, co w nich jest. Znasz recepturę i wiesz, co nakładasz na swoją skórę - robisz to świadomie. Nie musisz się zastanawiać, co znaczą dziwne

wyrazy i symbole wymienione w składzie na opakowaniu gotowego kremu. Nie będziesz się obawiać, że coś ci zaszkodzi. We własnych produktach masz swobodę wyboru i nie używasz podejrzanych substancji. A jeśli jesteś alergikiem lub masz wrażliwą skórę, możesz wyeliminować alergeny i inne drażniące składniki.

Niestety, prawdą jest też i to, że nie każdy z nas jest biochemikiem (ja też nie) i nie możemy przeprowadzić badań określających faktyczne działanie każdego zrobionego w domu kosmetyku. Tak więc nie łudź się, że jeśli będziesz używać witaminy E o właściwościach antyutleniających i hamujących procesy starzenia, to znikną ci zmarszczki albo nigdy się nie pojawią. To tak nie działa. Wszystko zależy od tego, ile witaminy dostaje się do skóry i w jaki sposób. A do tego potrzebne są określone mieszaniny i konkretne badania, które to sprawdzą. Oczywiście nikt ci nie zabroni dodawać witaminy E do kosmetyków, w nadziei, że wspomaga ona walkę ze zmarszczkami. A nawet jeśli niezbyt pomoże, to na pewno nie zaszkodzi. I to dotyczy wszystkich składników. Trzeba tylko być świadomym, że kosmetyki naturalne to nie panaceum na wszystko ani eliksir młodości. To po prostu sposób na to, aby w pełni być świadomym, czego się używa, oraz świadomie dobrać składniki, które są dla nas najlepsze. A przy okazji domowy wyrób kosmetyków to świetna zabawa! Jeśli dodatkowo wykazesz się kreatywnością, zaprojektujesz autorskie etykiety i ozdobisz bądź zakupisz ciekawe opakowania, możesz stworzyć jedyną w swoim rodzaju linię kosmetyków. Każdy znajomy będzie marzył o takim prezencie!

