

STORE  
insider

PPH MEDIA

Mentes

M

Drogéria

Magazin

A Store Insider szaklap különkiadványa 2019



# Barnängen

Founded in Stockholm

## Természet ihlette megújulás!

ÚJ

100% VEGÁN  
0% SZILIKON\*

TERMÉSZETES  
MIN.  
90%  
ÖSSZETEVŐK



\*A tusfürdők általában nem tartalmazzak szilikont.

# Vissza a természethez: avagy Rousseau beájulna

Ugyan, mit számít az a körömhegynyi kis kence összetétele, amit magunkra kenünk, ha szépülni, tisztálkodni vagy tisztítani akarunk, semmit! – gondolják és tévednek nagyon még mindig túl sokan. A szakemberek szerint őket kell edukálni, mert két fontos dologról biztosan elfeledkeznek.



Egyrészt arról, hogy a bőrünk olyan, mint egy száj: képes bármit hatékonyan felszívni és a szervezetbe juttatni, amivel érintkezik. Nem véletlen, hogy az orvossággal átítatott tapaszok olykor 95%-kal nagyobb hatásokkal működnek, mint a hasonló hatóanyagú, gyomorból felszívódó pirulák. Másrészt arról, hogy sokkal több szert kenünk be egy mozdulattal a szervezetünkbe, mint hinnék. Egy felmérés szerint **egy nő 168, egy férfi pedig 85 kozmetikai összetevőt használ naponta.** Az ezekben található hatóanyagok egy része bizony károkat okozhat, ráadásul a klasszik „feketelistás” összetevők mellé mostanság új „versenyzőként” beneveztek a mikroműanyagok is, amelyek bár ösztönösen nem örülünk, egyelőre nem is tudunk mit kezdeni velük.

**Mégis, mik a jó összetevők?** Őseink csak a növények hatásaira támaszkodhattak (kivéve a középkorban, amikor még farkasvér is volt a szépségreceptekben), így hosszú évek kollektív tapasztalata alapján újra felidézhető, hogy milyen természetes hatóanyagokat érdemes használnunk egy-egy bőrtípusra, vagy problémára. A ma készítették közül is érdemes a figyelmünkre minden olyan termék, ami magas arányban tartalmaz természetes eredetű összetevőt, és korrekten részletez minden felhasznált egyéb anyagot is. A csillogó, színes téglék helyett azokat a kisereléseket keressük, amik védik a beltartalmat, és az újrahasznosítható anyagok használatával is azt bizonyítják, hogy a gyártónak fontos a természet tisztelete, a vásárlók egészsége.

**Az élet vizének ízét senki sem ismeri:** a világ legtermészetesebb dolga az öregedés, mégis, szeretnénk minél tovább megőrizni fiatalságunkat, szépségünket. Lassan túl vagyunk a „szépségért semmi sem kár” ármokfutáson, nem hiszünk a gyors átalakulások, visszafiataltások ígéréteinek, és a szelídebb, természetesebb, kímélőbb összetételű termékek felé fordulunk, hogy hosszú távon is tartósan szépüljünk. Csak egy kis gondolatváltás kell, és el lehet jutni odáig, hogy valaki ne fiatal(nak kinéző) öreg akarjon lenni, hanem boldog. Én privát is ismerek olyat, aki ezt vallja, és magazinunk hasábján is szívesen fedeztem fel az ehhez hasonló gondolatokat a mindannyiunk véleményét formálni képes sztároktól, példaképektől.

Papp Tímea

## PPH MEDIA

a Süddeutscher Verlag Mediengruppe tagja

**Mentes-M Drogéria Magazin**  
**Store Insider különkiadvány**

**Kiadó:**

Professional Publishing  
Hungary Kiadó Kft.  
1037 Budapest,  
Montevideo utca 3/b  
Tel.: (1) 430-45-00

**Felélős kiadó:**

Vándor Ágnes, ügyvezető igazgató

**Kiadvány szerkesztő:**

Papp Tímea

**Szerzők:**

Pál Tamás, Papp Tímea

**Fotó:**

123rf.com, Nánási Pál

**Művészeti vezető:**

Krémer Julianna

**Dizájn, tördelés:**

Szabó Zsuzsanna, Bublik Zita

**Korrektúra:**

Novák Judit

**Értékesítés:**

Farkas Sarolta, Fetter Ágnes

**Nyomdai előállítás:**

Ipress Center Central Europe Zrt.

Store Insider  
ISSN 2631-1178

# Tartalom

A kozmetikumokban is lehetnek  
mikroműanyagok 04

**Beauty** 06

Van élet a szilikonon túl 08

9 dolog, ami ne legyen  
a kozmetikumokban! 10

Bőrkezelési kisokos 12

Leküzdhetők-e a ráncok? 14

Szembránckrém rózsaszín agyaggal 15

Gregor Bernadett:  
Házilag turbózza a krémeket 16

Én és a parabén 18

Vége a nyárnak? 22

Bőrtápláló, fiatalító turmix 23

Amikor illatból is megárt a sok 24

Alumíniummentes deo:  
tényleg működik? 26

Krémdezodor 27

Ónodi Eszter:  
Arcmosás nélkül nincs alvás 28

Magára kenné, ha tudná? 30

Cruelty-free és/vagy vegán? 33

5 tévhit a házi szépségápolásról 34

Vörösboros pakolás a tág  
pórusok ellen 35

Mi az a peeling és hányféle lehet? 36

Szőlőpeeling 37

Őrült ősi szépségtrükkök 38

4 érdekes tény a pikkelysömörrel 40





Mi minden okozhat ekcémás tüneteket?	42
Segítség, pattanásos, zsíros a bőröm!	44
Házi recept zsíros bőrre	45
Mentes jelképek a címkén	46
Krémek és rémek	48
Tápláló rózsagyagos arcpakolás	49
Stahl Judit: Ráncok nélkül nem szebbek, unalmasabbak leszünk	50
Hogyan ápoljuk a babák bőrét?	54
Várandósság alatt várható tünetek	56

<b>Ökoháztartás</b>	<b>58</b>
Azzal takarítunk, amivel szeretnénk?	60
Vegán mosószer született	62
Mosom kezeimet: 5 praktika takarítás után	64
Zero Waste otthon	66
Szerkesztőségünk kedvencei	68
Tejben vajban: edd magad szépre!	72

# A kozmetikumokban is lehetnek mikroműanyagok

Pár éve még azt sem tudtuk mi az, ma már a csapból is ez folyik



Úgy tűnik, a vissza a természethez elv összes eddig ismert érve mellé egy vadonatúj szempont is csatlakozott: már nem csak a vizekben esélyes a mikroműanyagok jelenléte, hanem a különböző szépségápolási termékekben is megglapulhatnak, és bár egyelőre nem lehet tudni, hogy mit okoznak az emberi szervezetbe kerülve, gyaníthatóan jobb lenne, ha nem lennének ott...

Néhány éve meg semmit nem tudtunk a mikroműanyagokról, ma meg már a csapból is ez folyik. Szó szerint: találtak már mikroműanyagot élővizekben, csapvízben, ásványvízben, kínai tengeri sóban, német palackozott sörben és francia folyóban élő fenékjáró küllő szervezetében is – és immáron ott lapulnak a kozmetikumokban is.

A kozmetikumokban is megtalálhatóak a mikroműanyagok mint töltőanyagok, amelyek egy része a szennyvízbe kerülve a víztisztítás ellenére is kijut a természetbe – mondta Óvári Mihály, a Magyar Tudományos Akadémia Ökológiai Kutatóközpontjának főmunkatársa.

### Mi az a mikroműanyag?

A mikroműanyag nagyobb méretű tárgyából jön létre. A műanyag hulladék bekerül a természetes ökoszisztémákba, a fizikai-kémiai hatások (elsősorban az UV-sugárzás) következtében a szerkezete aprózódik, és így jönnek létre az 5 milliméternél kisebb részecskék. A világon évente körülbelül 10 millió tonna mikroműanyag kerülhet ki a természetbe, és a szám évről évre jelentősen nő.

### Homo plastic

Azok a kutatások, amelyek a mikroműanyagok élő szervezetre gyakorolt hatását vizsgálják, csak nemrég kezdődtek el, így egyelőre nem tudni, hogy pontosan mit okoznak. Szerencsés esetben egyszerűen kiürülnek a szervezetből, ugyanakkor különböző – például festék – anyagok oldódhatnak ki belőlük. A WWF nemrég közzétett tanulmánya szerint az emberek a táplálékkal átlagosan körülbelül 5 gramm műanyagot fogyasztanak hetente, ami egy bankkártya súlyának felel meg.

### Milyen szabályok vonatkoznak a mikroműanyagokra?

Egyelőre semmilyenek. Legalábbis az Európai Unióban nem, pedig a tengeri műanyag hulladékok kérdését és a kozmetikumok mikroműanyag-tartalmát élénk politikai vita övezi. Bár létezik jogi lehetőség az önkéntes jelölésre (ökocímke), és a kozmetikumok esetében is megalkottak egy egységes szabályrendszert a termékek forgalomba hozatalára, ebbe

a mikroműanyagok azért nem illeszthetők bele, mert a szabályozást (REACH) konkrét vegyületek engedélyezésére dolgozták ki, a „műanyag” gyűjtőfogalom itt nem értelmezhető.

### Mikroműanyagok hazánkban

Néhány európai vizsgálat után a WESSLING Hungary Kft. a PET Kupa során vett mintát a felső Tiszából. A WESSLING kidolgozott egy olyan módszert, amelynek segítségével az eddig globálisan alkalmazott 300 mikrométeres ( $\mu\text{m}$ -es) határ helyett már 15  $\mu\text{m}$ -ig lehet azonosítani a mikroműanyagokat. A magyarországi környezetvédelmi gyakorlatban történelmi pillanatnak tekinthető a Tiszán elvégzett sikeres mikroműanyag-mintavétel.

Az eredmények szerint a Tiszában köbméterenként 4,9 db 300 mikrométernél nagyobb, de 2 mm-nél kisebb, míg 62,5 db 15 és 300 mikron közé eső részecske található. Ezek az adatok a nemzetközi eredmények tükrében is jelentősek, hiszen a 300 mikrométernél nagyobb tartományban a Duna ausztriai szakaszán 0,3 részecskét, olaszországi tavakban 1-4 részecskét, míg a Rajna iparosodott szakaszán 15-20 részecskét mutattak ki köbméterenként.

Az adatok tükrében valószínűsíthető, hogy több millió mikroplasztik úszik le a Felső-Tiszán óránként! Az eredmények is megerősítik azt a feltételezést, hogy a kisebb méretű mikroműanyagok jóval nagyobb mennyiségben fordulhatnak elő a környezetben, így fontos a módszerek olyan irányú fejlesztése, hogy ezeket is megfelelően tudjuk mintázni és mérni.

A leggyakoribb kimutatott műanyagfajták a polipropilén, politetrafluoretilén (teflon) és a polietilén voltak. Az üledékminták eredményei alapján 1 kg tiszai üledék átlagosan 1,76 db mikroplasztikot tartalmaz. Ezek az infravörös mikroszkópos eredmények értelmében politetrafluoretilén és polisztirol részecskék voltak.

**Beauty**

# syoss

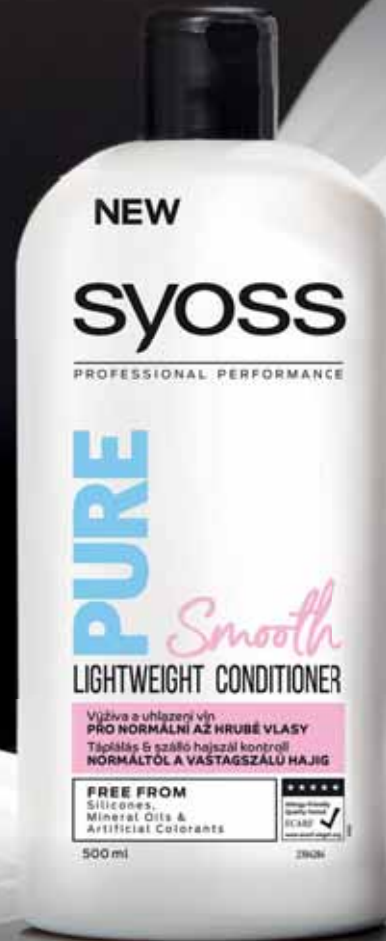
## GYENGÉD, TISZTÍTÓ PURE HAJÁPOLÓ FORMULA

### MICELLÁS TECHNOLOGIA:

Gyengéden tisztítja a haját & fejbőrt.  
Mágnesként távolítja el a szennyeződések  
a haj károsodása nélkül.

### MENTES:

- ✓ SZILIKON
- ✓ ÁSVÁNYI OLAJ
- ✓ MESTERSÉGES SZÍNEZÉK



SZALONSZÉPSÉGŰ HAJ

# Van élet a szilikonon túl

## Mit mondana a haj, ha beszélne hozzánk?

A szilikontartalmú samponok, hajápolók egy időre megkönnyítik az összegubancolódott haj kibontását, fényesebbé teszik a haját, mégis, hosszú távon megsínyli a használatukat a hajkoronánk, ami ha beszélni tudna, nagy eséllyel azt javasolná, próbáljunk ki valami természetesebbet is.

Bár idő kell az átállásra, a natúrkozmetikai szerek használatával a haj és a fejbőr újjáépül, vitalizálódik, az eredmény pedig fényes, egészséges haj, káros összetevők nélkül. Ha a hajunk az átállás alatt ugyanúgy korpásodik, zsírosodik vagy töredezik, az nem kudarc, hanem annak a jele, hogy még nem jutottak be a hajba a megfelelő tápanyagok, időt kell adnunk magunknak.

### Hagyományos vs. natúr hajápolók

<p>A hagyományos hajápolók általában szintetikus tenzideket használnak, melyek a bőséges habképzésért felelősek, és a kőolajiparból származnak.</p>	<p>A natúrkozmetikumok lágyabb, általában kókuszolaj-alapú tenzidekkel vagy cukortenzidekkel helyettesítik ezeket a vegyületeket. Ezek habzása nem olyan erőteljes, viszont sokkal jobbak a hajnak.</p>
<p>A natúr hajápoló szerek készítésénél illóolajokat és gyógyító növényi kivonatokat alkalmaznak a hatás elérése érdekében.</p>	<p>A hagyományos samponok, balzsamok titokban tartott összetevőktől, szintetikus aromaanyagoktól kapják az illatukat, melyek allergizálhatnak.</p>



## Tények a szilikonról

- A szilikon oxigénből és szilíciumból álló, mesterséges lipid, amely így, természetes formában sehol sem található meg.
- Szinte eltűntethetetlen réteget képez a hajon, valósággal rásimul a felületére. Látszólag lágyabb, selymesebb lesz tőle a haj, a valóságban azonban nem ez a helyzet.
- Minden egyes hajmosással egy újabb réteg szilikon kerül fel a hajra.
- A valóságban csak a haj felszíne simul ki. A szilikonréteg megakadályozza a kellő nedvességmennyiség és a fontos tápanyagok bejutását a hajba.
- Elnehezíti és erőtlenné teszi a haját.
- Ördögi kör: amikor a szilikon miatt válik selymessé a hajunk, egyre gyakrabban és egyre több szilikonra lesz szükség a a tetszetős hatás fenntartásához.
- A szilikont nem vagy csak nagyon nehezen lehet kimosni: akár hat hónapba is beletelhet, mire leoldódik a hajtincsekről és a fejbőről.

## Mitől válik erőssé, csillogóvá és dússá a hajunk?

Fontos! Az egészséges haj megerősítése érdekében nemcsak külső beavatkozásra van szükségünk samponok és balzsamok formájában, hanem belső támogatásra is. Az étkezés emiatt ugyanúgy a természetes hajápolás szerves részét képezi. A haj megerősítése szempontjából az egyik legfontosabb vitamin az A-vitamin, majd szorosan követi a B2- és az E-vitamin is. Nagyobb mennyiségben A-vitamint tartalmazó élelmiszereink: a tejtermékek, a sárgarépa, a máj, a tojás és a tengeri halak.

A B2-vitamin megtalálható: a tejtermékekben, a tojás-sárgájában, a májban, a húsookban és a zöldségekben. E-vitaminban bővelkednek: a növényi olajok, a dió, a mogoró, a gyümölcsök és a zöldségek.

A haj egészségének a megőrzésében fontos szerepet játszik még a cink (lencse, marhahús, tojássárgája, tökmag), a szelén (bab, diófélék, húsok) és a vas (máj, fokhagyma, hüvelyesek, cseresznye, málna) pótlása is.

# 9 dolog, ami ne legyen a kozmetikumodban!

Ezeket érdemes elkerülni a természetesebb bőrápolás érdekében

Mindig létezik jobb választás: bármennyire is tetszik egy termék ígérete, vásárlás előtt olvassuk el a kozmetikumok címkéjét, és lehetőleg kerüljük az alábbi kritikus kozmetikai összetevőket. Ezzel a kis odafigyeléssel ugyanis egyszerűen csökkenthetők a minket érő egészségügyi kockázatok, allergizáló, irritáló hatások.

## 1. Parabének

A kozmetikai tartósítószerként használt parabének károsítják az emberi hormonrendszert, ezért több európai ország kezdeményezte a tilalmukat, az uniós ökocímke is kizárja a használatukat, és több nagy cég önként kivonta ezeket anyagokat.

## 2. Triklózán

Mi is ez? Baktérium-, gomba- és vírusölő szer. Hosszú távon már egészen alacsony koncentrációban is súlyosan károsíthatja az egészséget: gátolja a férfi és a női nemi hormonok működését, hatással lehet a magzat fejlődésére, károsítja a pajzsmirigy és a méh izmok működését. Az Európai Unió élelmiszerrel érintkező termékekben (01010/169/EU) valamint biocid (rovarirtó, szabadtéri fertőtlenítő stb.) termékekben (2010/675/EU) betiltotta a triklózán használatát. Viszont kozmetikumokban és például fogkrémekben továbbra is engedélyezett.

## 3. PEG (polietilénlikol)

Emulgeálószer, egyben tartja a zsíros és vizes részeket, ettől a termék homogén lesz. A PEG-ek áteresztő-



vé, átjárhatóvá teszik a bőrt, így bejuthatnak egyéb káros szennyező anyagok is. PEG-ekben gyakran megtalálhatóak a gyártás során beléjük került problémás szennyezőanyagok is.

#### **4. BHT (butylhydroxytoluol) és BHA (butylhydroxyaniol)**

Antioxidánsként használják, késlelteti és gátolja az oxidációs folyamatot. Allergizálhat, az immunrendszere is károsan hat.

#### **5. EDTA (Etilén di-aminotetra acetát)**

Kémiai segédanyag, komplex képző, tartósító, a konzerváló szerek hatását erősíti, nehezen lebomló, környezetet veszélyeztető anyag.

#### **6. Szilikon**

Eltömítik a pórusokat, és nem hagyják lélegezni a bőrünket. Közben pedig olyan csodálatosan selymes érzést keltenek a bőrünkön, hogy ha egyszer valaki próbálta őket, abba se akarja hagyni a használatát, pedig gyulladáásokat, ekcémát okozhat. Leggyakrabban előforduló szilikonok: Dimethiconol, Simethicone, Cyclomethicone.

#### **7. Kőolajszármazékok**

Megakadályozzák a bőr légzését, méregtelenítését, eltömítik a pórusokat ezáltal elősegítve a pattanások, mitesszerek kialakulását. Babákra nézve különösen káros lehet, ha megakadályozza a kisbabák bőrének természetes bőrimmun védelmét. Leggyakrabban előforduló kőolaj származékok: Liquidium Paraffinum, Paraffin Wax, Petrolatum, Mineral Oil, Mineral Wax, Vazelin.

#### **8. Szintetikus illatanyagok**

Legallergénebb vegyületek, súlyos egészségkárosító hatással rendelkezhetnek. Az összetevők listájában Parfum-ként vagy Fragrance-ként van feltüntetve, ez bármit jelenthet...

#### **9. Habképző tenzidek**

Bőrizgató, allergizáló, nyálkahártyakárosító, hogy csak a legenyhébb tüneteket soroljuk. Előfordulása: minden, ami habzik – tusfürdő, habfürdő, babafürdető, sampon, fogkrém stb. Keressük a címkén az SLS, SLES, ALS, ALES rövidítéseket, minden, ami lauryl, laureth sulfate végződésű és, ha ilyet látunk, ne vegyük meg a terméket.

# Bőrkezelési kisokos

## Különböző bőrtípusokra javasolt kezelési módok

KEZELÉS MÓDJA	BŐRTÍPUSOK			
	Normál	Zsírhányos felszíni	Erősen zsírhányos és felszíni vízhiányos	Vízhiányos
Megtisztítás	Félszíros arctej, arcvíz	Szqualános arctej, mandulatej	Szqualános, azulénos, zsíros arctej	Izopropil-mirisztátos arctej, arcvíz
Masszázs	Félszíros, hidratáló koldkrém, hidrofílkrem gyógyvízzel (Salvus)	Kakaóvaj, növényi olajok gyógyvízzel (Parádi, Mohai Ágnes) zsíros koldkrém	F-vitamin-tartalmú, bőrrokon zsíros, olajok v/o típusú emulziója	Hidrofílkrem gyógyteával, gyógyvízzel (Juventus, Mohai Ágnes, Kékkúti, Ringer-oldattal)
Felpuhítás	Vapozon, 3-4 perc gőz, meleg borogatás (Salvus, fehérmályvatea)	Vapozon, rövid gőz, gyógyteás borogatás	Gyógyteás borogatás arctermostermmel, melegítés infralámpával	Vapozon, 8-10 perc gőz, enzimes (pepszines) felpuhítás
Fertőtlenítés	3% H <sub>2</sub> O <sub>2</sub>	3% H <sub>2</sub> O <sub>2</sub>	3% H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> (ha szükséges)	3% H <sub>2</sub> O <sub>2</sub>
Összehúzó pakolás	Szénsavas gyógyvíz talkummal, kaolinnal, összehúzó gyógyteák (cickafark, zsálya), ezekből készült zselépakolások	Bórvíz talkummal, ichitol-, joghurtzselé	Ichitol, azulén, csukamájolaj-tartalmú paszták; nyugtató-összehúzó hatású gyógyteák titán-dioxiddal, talkummal	D-5 kozmetikai krém, összehúzó, tonizáló gyümölcsök (meggy, paprika), gyógyteák (kamilla, fehérmályvagyökér, cickafark) zselékben, vagy poranyagokkal keverve; vörösbőr-pakolás
Tápláló pakolás	Enyhén savas gyümölcs- és főzeléklevelek (őszibarack, eper, cseresznye, uborka, banán, salátalé, káposztalé, sárgarépa) krémpakolás formájában, vagy kaolinnal, talkummal; tej, tejszín, tojássárgája, élesztő, A- és C-vitamin	A-, E-, B1-vitamin; avokádóolaj, búza-kukoricacsíra-olaj, karotolaj, olívaolaj-tartalmú maszkok; algás, iszapos pakolások; sárgarépa, őszibarack, banán, uborka tejjel vagy egyéb zsíros tejtermékkel; tojás, fűjtőjás, lecitin	A-, E-, F-vitamin, olajos gyógynövény-kivonatok, karotolaj, csukamájolaj, búza-, kukoricacsíra-olaj-tartalmú maszkok, gyümölcsök, főzeléknövények; zsíros tejpor, tejszín, majonéz-pakolás	E-, F-vitamin, alga, méhpempő, placentakollagén, elasztinpakolás; barack, banán, dinnye, édeskáposzta, uborka, paprikazselék, maszkok; mandulakorpa, szójatej

BŐRTÍPUSOK			KEZELÉS MÓDJA
Zsír- és vízhiányos	Olajos szeborea	Száraz szeborea	
Növényi zsírokból, olajokból készült arctej, uborkatej	Trietanol-aminos arctej vagy kémiai peelingek (tejsav, szalicilsav)	Enyhén lúgos trietanolaminos arctej, peelingek	Megtisztítás
Kb 40% vizet tartalmazó koldkrém	Sztearátkrém, hidrofil krém gyógyvízzel (Salvus, Parádi, Attila, Juventus) vagy Ringer-oldattal	sztearátkrém (savas pH-ra érzékeny!), hidrofilkrém gyógyteával (fehérmályvagyökér), Ringer-oldattal	Masszázs
Vapozon, gyógyvizekkel, teákkal készült maszkok arctermodalattal melegítve	Vapozon, 4-5 perc gőz, trietanol-aminos krém, arctermodalattal melegítve	Vapozon, 8-10 perc gőz, enzimes felpuhítás (pepszin, pankreatin)	Felpuhítás
3% H <sub>2</sub> O <sub>2</sub>	3% H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> és 30-50% alkoholos arcszesz	3% H <sub>2</sub> O <sub>2</sub>	Fertőtlenítés
Csipkebogyó-, uborka-, petrezselyem-tartalmú zselék; Burow-oldat, bőrvíz poranyagokkal	Híg savas oldatok kaolinnal, talkummal; kénes, ichitolos zselék; csersavas teák (zsálya, cickafark)	Kén, ichitol, magasabb csersavtartalmú növények (birsalma), vörösbör; kaolinnal, talkummal; Dermafil-paszta	Összehúzó pakolás
A-, F-vitamin, avokádóolaj, arahidizsolaj, búza-, kukoricacsíra-olaj, olívaolaj, lecitin, kollagén, kazein tartalmú krémpakolások, kettős emulziók.	B-vitaminok, alga, aloe, ginzeng, banán, savasabb gyümölcsök és főzeléknövények (meggy, citrom, paradicsom, sóska) krémekbe, zselékbe, kettős emulziókba; sörélesztő-, korpá-, joghurtpakolás	A-, B-, E-, F-vitaminok, aloe, banán, iszap, kazein, csukamájolaj, gyengén savas gyümölcsök, főzeléknövények; búza-, kukoricakorpa-, élesztő-, lenmagliszt-, szójapely-, tojásfehérje-, kefirpakolások, duzzasztott pakolások, zselék, maszkok	Tápláló pakolás

# Leküzdhetők-e a ráncok?

*Tudni kell, mikor vegyük fel a küzdelmet a ráncok ellen*

A ráncok a természetes öregedési folyamat részeként jelennek meg az arcunkon: idővel egyre kevesebb kollagén és elasztin termelődik a sejtekben, a kötőszövetek lazábbá válnak, így a bőr megerecskedik, és máris kialakulnak a ráncok. Az egészséges életmód, a káros szokások elhagyása, a fényvédők használata, a szervezet vízigényének megfelelő folyadék elfogyasztása lassíthatja a ráncok megjelenését. Mindenképp el kell kezdeni időben foglalkozni az arc, különösen a szemkörnyék bőrével, mert a kialakult mély ráncok

ellen bizony már nem tehetünk túl sokat.

## **Korai ráncok**

Lehetünk bármilyen szerencsés alakot is, idővel elkerülhetetlenül megjelennek az arcon, a szem körül az első mimikai ráncok, mint amilyen a szarkaláb a sok hunyorgás miatt vagy a nevetőránc a szem sarkában. Különösen az érzékeny bőriűeknél, akik sokkal hajlamosabbak a szemkörnyéki ráncok kialakulására. Azoknak a huszonéveseknek, akiknek könnyen kipirosodó, pergamenes, húzódo bőrük

Úgy tartják, a ráncztalanítás nem a ráncok megszüntetésével, hanem a megelőzésükkel kezdődik – fokozottan igaz ez, ha szemránccokról, szarkalábakról van szó. Egy olyan érzékeny, finom terület esetén mi más is lehetne a kulcs, mint a természetes bőrápolás.





van, érdemes mielőbb E- és C-vitaminokban gazdag olajokat, krémeket használniuk.

### A szem a test tükré

A szemkörnyék elváltozásai nem csak esztétikai kérdéseket vetnek fel, olykor tünetként kell tekintelnünk rájuk. A szem körüli érzékeny bőr gyorsan reagál a külső-belső folyamatokra: a nehéz vizsgák, a hajnalig elnyúló bulik, a munkahelyi nehézségek, a családi problémák és minden stresszes helyzet ellenünk dolgozik. A puffadt, táskás szemek mögött azonban nemcsak alváshiány, de egészségügyi problémák, anyagcseregondok vagy szív- és érrendszeri betegségek is állhatnak. Ez utóbbi esetek miatt elsődleges lépés utánajárni, hogy mi okozza a panaszt, és kezeltetni azt. Ne kezdjünk feleslegesen örült krémvásárlásba, vagy ha ezt tesszük is, koncentráljunk a természetes összetevőkkel büszkélkedő kozmetikumokra.

### Időskori szemkörnyékápolás

A szemmozgató izmok az idő múlásával folyamatosan gyengülnek, a bőr megereszkedésével az arc kontúrja elmosódik, a szemkörnyék bőre árkolttá, sötétebbé, karikásává válik. A bőr ápolásában ilyenkor a megelőzés és a hidratálás mellett a bőrsejtek energizálása és regenerációja veszi át a szerepet. Fő szabályként jóval az idős kor előtt, már 40 évesen érdemes átváltani a szimpla hidratáló, vitamintartalmú készítményekről a komplex hatóanyagokat tartalmazó hyaluronsavas és kollagénes szemránckrémek, ampullák használatára. Az elhalt hámsejtek eltávolítása és a rendszeres arcmasszázs megerősíti a bőrfalat és segít a szemránccok féken tartásában, hogy sokáig megőrizhessük az érett arc szépségét.

## KAMRAWELLNES Szépségtippek a konyhából



### Szemránckrém rózsaszín agyaggal

- 10 g mangóvaj,
- 2 kk. jojobaolaj,
- 1 kk. argánolaj,
- 1 kk. gránátalmamag-olaj,
- 1/2 kk. E-vitamin
- 1 késhegynyi rózsaszín agyag

HOZZÁVALÓK

#### Elkészítés:

Öntsünk egy evőkanálnyi vizet, vagy rózsavizet egy tálkába, szórjuk bele az agyagot, és hagyjuk hogy felszívja a folyadékot. Keverjük el, majd öntsük hozzá az illóolajakat és keverjük simára. A rózsaszín agyag antibakteriális, méregtelenítő, bőrn nyugtató, bőrtisztító, szerkezetjavító, regeneráló hatásokkal segíthet minket a bőrszépítésben. Minden bőrtípusra használhatjuk, nagyszerű hozzávaló maszkokhoz, arctisztító készítményekbe, bőrradírokba, krémekbe.

# Házilag turbózza a krémeket

**Gregor Bernadett nemcsak hisz a természetes szépségápolásban, de magának „kotyvasztja” a pakolásokat**

Nemcsak fiatalos lendülettel, de fiatalos szépséggel láthatjuk a mai napig Gregor Bernadettet a színpadon. Ez persze nemcsak a természetes adottságoknak köszönhető, hanem komoly, tudatos munka van benne. Röviden: természetes szépségápolás.

- **Igaz, hogy saját magának kavargatja otthon a krémeket?**

Szoktam. E-vitamin-kapszulákat, ricinusolajat A-vitaminnal kiegészítve, Aloe vera-gélt, amit bioboltban lehet kapni. De bármivel lehet dúsítani a természetes kozmetikumokat: olívaolajjal, argánolajjal vagy édesmandulával. Egyszer így, egyszer úgy.

- **Honnan veszi az ötleteket?**

Kérek tanácsot szakembertől, például a kozmetikusomtól. Ők is gyártanak natúrkozmetikumokat, és el szokta nekem mondani, mivel lehet felturbózni. És utána is olvasok a dolgoknak. A lényeg, hogy az illatosított parabénekkal és kőolajszármazékokkal feldúsított krémeket nem vásárolok meg és nem is kenem magamra. Ahogy telik az idő, úgy érzem ezt egyre fontosabbnak. Régebben csak bementem a drogériába, aztán vettem valamit, ami akár még allergiás reakciót is kiváltott nálam.

- **Ha már az idő múlását említette: harcol a jelei ellen?**

Öszintén: harmincnégy évesen már biolifting kúrán vettem részt. Ez tűszúrással jár, emiatt nagyon ódzkodtam tőle. Kicsit tartanak tőle az emberek, de olyan szinten fejlődik ez a része az orvoskozmetikának, hogy már csoda dolgok vannak, meg sem mond-



ja senki, hogy beavatkozás történt, csak úgy tűnik, mintha jól kialudtad volna magad. Évente-másfél évente egyszer igénybe szoktam venni. Van olyan korombeli ismerősöm, aki csak most kezdte el, és negyvenöt évesen már késő, mert ez megelőzésre jó igazán. Picit korigálni, picit feltölteni sokkal könnyebb.

#### • Más fegyverek a harcban?

Van otthon egy rádiófrekvenciás arckezelő gépem, heti egy-két alkalommal szoktam vele kezelni a bőrömet. És mivel elég sok sminket kell használnom a munkám során, ha nincs rajtam szerelés, akkor vastagon áll az arcomon a krém. A hajamra ugyanúgy rakok pakolásokat egész éjszakára, azokat is magam kotyvasztom. Abba szoktam néha tojást és olajakat rakni. Van egy indiai olaj, amit már tizenöt éve használok, magában, vagy keverem kókusszal, ricinussal. Ennek is köszönhető, hogy bár három éve egy millimétert sem vágattam a hajamból, nincs semmi baj a végével. Ha frissen mosva kibontom, akkor mindig felhördülnek, hogy milyen szép, és ez kizárólag ennek a természetes ápolásnak köszönhetem.

#### • Úgy beszél a kotyvasztásról, mint kisgyermek a kedvenc játékaról...

Valóban nagyon szívesen csinálom, a kisfiamnak is én szoktam kikeverni a krémet a száraz bőrére, mert már a kisbabatermékek is tele vannak illatanyagokkal.

Pál Tamás

# Én és a parabén

Mik azok a parabének, és miért jó tartózkodni tőlük?



Egyre több ember tapasztal allergiás bőrtüneteket, és egyre több olyan készítményt találunk, amely érzékenyítő összetevőket is tartalmaz. Ráadásul, minél több ilyen kozmetikumot használunk, annál esélyesebb, hogy a problémás anyagok terhelése összeadódik, és megjósolhatatlanul változatos, szerteágazó tüneteket okoz számunkra.

A kozmetikumok jellegzetes tartósítószerai az erős antibakteriális és gombaölő hatással rendelkező parabének. A tartósítószer a kozmetikaiparban nélkülözhetetlenek, hiszen a vizet is tartalmazó készítmények akár egy hét alatt megpenészednének, megromlanának nélkülük.

Sokféle parabénnel találkozhatunk, mint például metil- és etil-parabén, propil- és butil-parabén vagy a triklozán. A parabének olcsók, megbízhatók és nagyon stabilak – ezért is ritkák a valóban parabénmentes kozmetikumok. Csakhogy ezek a szintetikus anyagok sok embernél allergiás reakciót váltanak ki: irritálhatják a bőrt, a nyálkahártyát, és olykor – különösen a metil-parabén esetében – kifejezetten mérgezők is.

A másik nagy gond velük az, hogy befolyásolják a hormonrendszer működését. A parabének fitoösztrogének, utánozzák az ösztrogént, ami mind a női, mind a férfiszervezet hormonális egyensúlyára rossz hatással lehet. Például termékenységi problémákat okozhatnak, vagy növelhetik az UVB okozta károkat a sejtekben. Széles körű tiltás híján sok cég még mindig használja a parabéneket, bár több európai ország is kezdeményezte a betiltásukat.

### Mivel helyettesíthetők?

Itt jön a következő probléma! Mint a viccben: mi a különbség a mókus és a patkány között? Semmi, csak a mókusnak jobb a marketingje! Azok a vegyi anyagok, amelyekkel a parabéneket helyettesítik, nem feltétlenül jobbak, csak éppen nincs olyan rossz hírük. Egy részüket nem is lenne szabad nem lemosható termékbe tenni, annyira irritáló és érzékeny rájuk a bőr. Más alternatív tartósítószer a formaldehidet bocsátanak ki. A parabénmentes kozmetikumok „natúr”



szegmense pedig az alkoholt használja előszeretettel tartósításra, ami szintén nem kíméletes: hamar kiszáritja, tönkreteszi a bőr védőrétegét.

### Ez mind parabén

- Metil-parabén E218 – CAS No. 99-76-3
- Etil-parabén E214 – CAS No. 120-47-8
- n-propil-parabén E216 – CAS No. 94-13-3
- Butilparabén – CAS No. 94-26-8 [1]
- Izobutil-parabén
- Izopropil-parabén
- Benzil-parabén
- valamint ezek sói



# #IRRESISTIBLE

ZSÉDANYI ADRIENN ÉNEKESNŐ  
@ZSEDAVUE

Schwarzkopf  
**BRILLANCE**

ELLENÁLLHATATLANUL  
VIBRÁLÓ SZÍNEK

**ÚJ**

GYÉMÁNTFÉNYŰ HATÁS, AKÁR 9 HÉTEN ÁT.  
DUPLA ÁPOLÓ HAJBALZSAMMAL  
A HOSSZANTARTÓ SZÍNTEREDMÉNYÉRT  
ÉS A MEGFELELŐ ÁPOLÁSÉRT.

*Zsédányi Adrienn*  
ZSÉDANYI ADRIENN  
ÉNEKESNŐ

# ZSÉDA-BARNA

AVAGY ZSÉDA ÉS A BRILLANCE - TÖKÉLETES PÁROSÍTÁS



**A Brillance hosszú időn át Magyarország egyik kedvenc hajfesték márkája volt. Most megújult formában, összetétellel, színválasztékkal és egy új márká-nagykövetté tért vissza, aki nem más, mint kedvenc énekesnőnk, Zséda.**

Zsédával azaz Zsédányi Adriennel kapcsolatban a briliáns szót sokszor hallottuk már. Briliáns tehetség, aki több mint 20 éve töretlen fényű állócsillaga a magyar popzene világának. Briliáns hang, akinek a nevéhez 18 toplistás sláger, 4 platina és 4 aranylemez, számtalan díj és több száz teltház koncert fűződik. Briliáns díva, akinek természetes szépsége elkápráztatja közönségét. Az új hajszíne pedig: Briliáns... illetve Brillance barna.

*„A sötét, hosszú hajam mindig is a megjelenésem egyik védjegye volt. Éppen ezért elengedhetetlenül fontos számomra, hogy mindig ápoltság legyen, ne csak a színpadon, de a hétköznapokban is. Van egy japán mondás mi szerint a szépség a szép bőrt jelenti, én mindenképp kiegészíteném a szép hajjal. Alapvetően a természetes dolgok híve vagyok. Soha nem festetném például olyan színűre a hajam, ami nem tűnik természetes színnek.”*



Zsófia Zsédai szépségének egyik titka gyönyörű, természetes, barna haja. Barnának ismertük meg és barnának szerettük. Nem meglepő, hogy a Brillance márka őt kérte fel új arcának. A közös munka során Zsófia a Brillance-ra bízta új hajszínének megtalálását.

*„A magánéletben a nagy átalakulások nem jellemzőek rám, ha hajról van szó. A sötétbarna különböző mélységeiben kimerül a paletta, amit használok. Ez persze nem jelenti azt, hogy a színpadon, klipekben nem játszom a színekkel, formákkal. A legmerészebb talán a rövid szőke haj volt a 'Megindul a Föld' című dalom klipjében... Jó ez a kettősség, hogy a showkban kiélhetem a fantáziámat, miközben úgy szeretem a hajam, ahogy van.”*

Zsófia és a Brillance számára is izgalmas nap volt a reklámfotózás napja - ekkor láhattuk először az új „Zsófia-barnát”. Természetesen az első lépésben a profi csapat megalkotta azt az árnyalatot, amivel a művész nő tökéletesen elégedett volt.

*„Nagyon örültem, amikor megkaptam a felkérést, hogy legyek a Brillance márka nagykövete, mert ahogy jobban megismertem a terméket, láttam, hogy hozzám hasonlóan gondolkoznak a szép hajról, hogy a színek mellett, a haj egészsége is fontos szempont, illetve végignézve a palettán pont azokat a természetesen szép színeket találtam, amiknek magam is híve vagyok.”*



A Brillance - Adriennehöz hasonlóan - a természetességet helyezi előtérbe. A 11 elérhető Brillance árnyalat nagy része természetes szín, a termékek pedig nem csak színezik, de ápolják és védik is a hajszálakat. A Schwarzkopf szakemberei a márka megújítása során kiemelt figyelmet fordítottak arra, hogy tartós, ugyanakkor kíméletes hatású termékeket alkossanak.

Az elkészült képek magukért beszélnek. Ahogy az egyik fodrász megjegyezte: „Ilyen az, amikor két tökéletes barna találkozik.” Mi a magunk részéről már alig várjuk, hogy Zsófia briliáns, új hajszíneivel a színpadon is találkozzunk - például a nyári koncertturnéján és a Várkert Bazárban tartandó nagyszabású szuperkoncerten.

**Ha neked is megtetszett és szívesen varázsolnál hajadnak szép árnyalatokat, keresd a Brillance hajfestékeket a ROSSMANN üzleteiben!**

# Vége a nyárnak?

**|| Mentse a bőröd!**

# B

## **Szarkalábak és barázdák, érdes, hámló bőrfelszín**

Ilyenkor a bőr éltető nedvesség után szomjazik, ezt azonban nem is olyan egyszerű megadni számára. Ahhoz, hogy a vizet a bőrzebe juttassuk, ki kell cseleznünk a bőr

zsiros természetű védőgátját, s ha ezzel megvagyunk, még a helyén is kell tartanunk a vizet. A védőfalon liposzómákba „csomagolt” vízzel juthatunk át, a víz megtartását pedig olyan vízmegkötő anyagokkal érhetjük el, mint az urea, a glicerin,

A vakáció utáni bőrtáplálás fontosabb, mint hinnénk. Az eszményi, bronzos nyári bőrszínnek ára van, mégpedig a száraz, fakó, hámló bőr és elmélyülő ráncok – legálábbis ha nem korrigáljuk a napfény káros hatásait intenzív hatóanyagokkal, tápláló, kényeztető bőrápolással. Nézzük, melyik következménynek mi az ellenszere.





az aminosavak vagy a hialuronsav. A kozmetikumokban előszeretettel alkalmazott természetes ásványvizek vagy termálvizek iontartalmuknál fogva szintén elősegítik a hidratálást. Néhány hidratálókrem a sejtek közötti vízcsatornák, az aquaporinok működését, így a sejtközi vízellátást serkenti. A hidratálást fokozhatjuk a szérumok és krémek rétegezésével, illetve használhatunk hidratálómaszkokat is, amelyek valóságos gyógyírt jelentenek a száraz bőr számára.

### Elmélyülő ráncok, elmosódott kontúrok, csökkent bőrfeszesség

A napsugárzás hatására felgyorsul a bőr tartásáért, feszségéért felelős kollagén leépülése. A kollagén kívülről nem igazán pótolható, de a kollagéntermelés bizonyos hatóanyagokkal – tigrisfű-, szójakivonat, ceramidok, retinol, Q10 koenzim – elősegíthető. A napsugarak a bőrsejteken belül is előidézhettek károsodást, amit sejtregeneráló hatású, például növényiösszejt-kivonattal, Aloe vera vagy méhpempőtartalmú készítményekkel orvosolhatunk.

### Fakó, „kemény” bőr

Akár megszártuk a leégést, akár nem, a nyár végén a bőrünk az egész testen regenerálásra szorul. Tegyük ezt tápláló összetevőkben gazdag testvajakkal és testápolókkal, és a bőr újra feltöltődik, puhává, ragyogóvá válik, és még a nyári színünk is tovább megmarad. A shea- és kakaóvaj, a makadám-dió- vagy argánolaj gondoskodik a selymes tapintásról, az urea vagy a hialuronsav pedig a víz megkötéséről. A lábainkról se feledkezzünk meg egy kis frissítő borsmentaolajos és érfalvédő vadgesztenyés ápolással.

## KAMRAWELLNES Szépségtippek a konyhából



### Bőrtápláló, fiatalító turmix

A bőrt bizony sosem elég kívülről ápolni, belülről, étkezéssel is táplálni kell. Mindehhez bemutatunk egy többféle módon variálható, könnyű, ásványi anyagokban, nyomelemekben és aminosavakban gazdag turmixot!

- 1 marék spenót
- 2 db sóskalevél
- 8 szem olívbogyó
- 1 db banán
- 2 dl tisztított víz
- 1 kk. házi vaj vagy ghee
- kevés kelkáposztalevél, uborka, petrezselyem és zellerzöld

HOZZÁVALÓK

#### Elkészítés:

A turmix édes változatához adjunk az alaprecepthez mézet vagy 2 szem datolyát, illetve rózsavizet, hibiszkuszt, szegfűszeget, citromot és egy fél reszelt almát. A pikáns változathoz pedig mehet egy kis gyömbér, gyömbérolaj, csipetnyi bors és kurkuma, sőt akár kevés cékla is.

# Amikor illatból is megárt a sok

Bármilyen illatosított termék kiválthat allergiát



Nem véletlenül létező fogalom az illatmarketing: szinte belénk kódoltan vonzódunk a finom illatú termékek megvásárlásához, főként ha szépítőszerekről, kozmetikumról van szó. Jól tudják ezt a termékfejlesztők is, így ma már mindenféle tisztálkodási és fogyasztási termék tartalmaz illatanyagot, legyen az krém, szappan, dezodor, intim betét, sampon, háztartási tisztítószer, WC-papír, légfrissítő vagy fogkrém. Csakhogy ezek ellen egyre gyakrabban tiltakozik a bőrünk.

## Mégis, mi a baj az illatokkal?

A speciális, illatanyagokat tartalmazó adatbázisok több mint 20 000 illatosításra használt vegyületről tudnak. Egy végleges illatkompozíció akár 22-nél is több egyéni összetevőt tartalmazhat. Ezen mixtúrák együttes hatása kvázi új kemikáliaként hathat ránk úgy, hogy azok valós hatása kiszámíthatatlan, de legalábbis nehezen megjósolható. Pláne, hogy ez még csak egyetlen kozmetikum története, hiszen több krém is használhatunk egymáson (egy felnőtt átlagosan napi 7-féle kozmetikai terméket ken magára), és a külső környezetünk is allergénekkal van tele.

A leggyakoribb illatanyag-allergiáért a kozmetikumok felelősek: nem csoda, hogy egyre többen számúzik az életükből az illatanyagokkal terhelt kozmetikumokat. Európában az ekcémások 16%-a kifejezetten érzékeny az illatanyagokra, és becslések szerint az európaiak 1-3%-a kontakt allergiás ezekre.

### A kozmetikai allergia tünetei

A kozmetikummal való érintkezés után a bőr kétféle kedvezőtlen reakciót mutathat:

- irritatív dermatitist (bőrgyulladást) vagy
- allergiás kontakt dermatitist. Ez utóbbinál a bőr valamilyen összetevővel való érintkezés hatására begyullad: bepirosodik, viszket és megduzzad.

### Mi okozhat illatanyag-allergiát?

Gyakorlatilag bármilyen illatosított terméket használunk, kiválthat allergiát – akár egyik pillanatról a másikra, annak ellenére is, hogy egy terméket már évek óta használunk.

Sokszor első találkozáskor az allergén még nem okoz tünetet, második alkalommal viszont már annál inkább, végül minden találkozás alkalmával jelentkezik az allergiás reakció.

És ha ez még nem lenne elég, vannak keresztallergének is, amikor egy teljesen más növény (a kémiai szerkezet nagymértékű hasonlósága miatt) képes „utánozni”, „helyettesíteni” az allergént, ugyanazokat a tüneteket kiváltva.

Allergén	Keresztallergének
parlagfű	dinnyefélék (például görög, sárga), paradicsom, uborka
fűfélék	rozs, szója, búza, bab, paradicsom, földimogyoró, borsó, szentjánoskenyér
földimogyoró	mogyorófélék, dió
diófélék	mogyoró, mák, rozs, búza, szezám
nyírfa	mogyoró, dió, mandula, alma, kivi, cseresznye, sárgabarack, körte, meggy, szilva, burgonya, őszibarack, avokádó
fekete üröm	paprika, paradicsom, kömény, csili, petrezselyem, sárgarépa, burgonya, ánizs, borsmenta, kivi, mustármag, krizantém, bors, napraforgó, szerecsendió, tática, kamilla, mangó, zeller, oregánó, articsóka, uborka, majoranna, kapor, dinnye, bazsalikom, koriander, árnika
latex	kivi, citrusfélék, gesztenye, banán, spenót, avokádó

# Alumíniummentes deo:

**tényleg működik?**

# B

És elég egyáltalán, ha csak az alumíniumot számúzzuk az összetevők közül?

Mit keres az alumínium a kozmetikumokban? Az alumínium természeténél fogva összehúzza a pórusokat, s így gátolja az izzadást. Amit azonban nyerünk vele a réven, elveszítjük a vámon, hiszen sérül az izzadás természetes hűtő és méregtelenítő folyamata, a mérgeanyagok nem jutnak ki, hanem felhalmozódhatnak.

Több alumíniumszármazékot betiltottak már, ám a dezodorokban használt alumíniumszármazékok egyelőre szabadon használhatók, noha a fogyasztók egyre több kétséget fogalmaznak meg ezzel kapcsolatban. Ráadásul az alumínium nem az egyetlen aggályos összetevő a hagyományos dezodorokban, bár jelenleg erre irányul a legtöbb figyelem. Sok gyártó büszkén hirdeti, hogy kiiktatta dezodorjaiból az alumíniumot, de a többi káros anyag ettől még ott van az összetevők listáján.

## Amit kerülni próbálnak a natúr dezodorok

Alumínium-hidroxid, butilált hidroxitoluol (BHT), butilparabén, etilparabén, propilparabén, triklozán, szódium-lauril-szulfát (SLS), nátrium-laurét-szulfát (SLES) és bármi, ahol a parabén vagy a PEG szavak szerepelnek.

## Mit tartalmaznak a natúr dezodorok alumínium helyett?

- Szódabikarbóna = Sodium Bicarbonate
- Alkohol = Alcohol
- Cink (akár természetes forrásból, például ricinusolajból kinyerve) = Zinc Oxide
- Timsó = Potassium alum

Az egyik legnépszerűbb összetevő: a szódabikarbóna

Szinte valamennyi házilag kikeverhető receptben és több márkánál is ott van az összetevők listáján. A szódabikarbóna kiválóan semlegesíti a savakat, miközben reakcióba lép az izzadsággal, gombaölő hatású és hatékony szagtalanító. Hibája, hogy 8,3 pH-értéke jelentősen eltér a bőr természetes pH-értékétől, és nagyarányú jelenlétében szinte azonnal irritálja bőrt. Aki a használata esetén viszketést, bőrpirosodást tapasztal, vagy érzékeny bőré, semmiképp ne használja.





### Timsó: sokan óvatosak vele

A timsó vérzéscsillapító tulajdonsága közismert: hasonló elven segíti a natúr dezodorban is az izzadás csillapítását. A timsómolekulák tartalmaznak alumíniumot, így is ezek is kapnak „alu” előtagot az összetevők között, emiatt sokan gyanakodva tekintenek rá. Azonban ez a vegyület működésében is teljesen más, mint az alumínium-hidroxid (amely kerüendő), nem képes eldugítani a pórusokat, csupán összehúzza azokat, és csökkenti az izzadás mértékét. Mivel antibakteriális hatása, gátolja a kellemetlen szagokat okozó baktériumok elszaporodását is. A timsótartalmú stifttek jó megoldást jelenthetnek az illat- és gyógynövénymentes dezodorokat keresőknek és az allergiás reakció miatt aggódóknak is.

### Hogy kerül a cink a natúr dezodorba?

A cinket gyakran alkalmazzák természetes dezodoráló termékekben, hiszen antibakteriális hatása, így segítségével elkerülhető a kellemetlen szagokat okozó baktériumok jelenléte. A cink-oxid nem veszélyes, nem szívja fel a bőr, nanorészecske formában azonban kerüljük. A cink-oxid közvetlenül az izzadság zsírmolekuláival lép reakcióba, ami után ártalmatlan cink-só termelődik.

### Mi van, ha alkohol is van a dezodorban?

Előfordulhat, és nem feltétlen gond, főként, ha egyúttal egyéb gyógynövényeket is tartalmaz. Az alkohol szerepe szerint fertőtleníti, segít megelőzni a kellemetlen szagokat, de azért magában elég gyenge a hatása. Akkor érdemes ilyen dezodort választani, ha egyéb hatóanyaggal, gyógynövényvel is kiegészült a receptúra.

## KAMRAWELLNES Szépségtippek a konyhából



## Krémdezodor

A nagy nyári melegben mi lenne aktuálisabb téma, mint a dezodorálás? Mindezt meg lehet oldani természetesen, háziilag összeállított „stifttel” is. Sőt, a fenntarthatóság jegyében szakíthatunk a műanyag csomagolással: fémtégelyben éppúgy tárolható a krém, mint többször felhasználható stiftesdobozban.

- 1 rész szódabikarbóna
- 1 rész kukoricakeményítő
- 1/2 rész sheavaj
- 1/2 rész kókuszolaj
- pár csepp illóolaj – teafa, levendula vagy más tetszés szerinti illat
- (50 ml krémdezodorhoz 2 ek. száraz rész a mérce)

HOZZÁVALÓK

### Elkészítés:

A „lány” hozzávalókat alacsony lángon, edényben megolvasztjuk, hozzáadjuk a száraz részeket, összekeverjük, amíg homogénné nem válik. Ekkor levesszük a tűzről az edényt, pár percig hűlni hagyjuk, és hozzáadjuk az illóolajokat. Amikor kihűlt, tegyük a fagyasztoába, hogy megdermedjen. Ezt követően (biztonsággal másnaptól) már használható is.

Fotó: Nánási Pál



# Arcmosás nélkül nincs alvás

## Ónodi Eszter már öt éve hisz a természetes szépségápolásban

Mostanában mint az Aranyélet Jankája, közel húsz éve mint a Valami Amerika Eszterje, egyébként meg számos kiváló színdarab szereplője, nem mellesleg Jászai Mari-díjas színésznő. Bizony, ő Ónodi Eszter, aki arról mesél nekünk, hogyan és milyen szerepet kapott életében a természetes szépségápolás.

- **Színésznőként nem is kérdés, hogy rohanó életmódot folytat. Nehéz időt szakítani, odafigyelni a tudatos szépségápolásra?**

Bármennyire is rohanó életet élek, nem érhetek haza soha olyan későn, hogy sminkkel az arcomon feküdjek le. De a tisztítás még akkor is iszonyatosan nagy hangsúlyt kap nálam, ha nem is viseltem sminket aznap, csak sokat voltam az utcán. Olyankor is alaposan letisztítom a bőrömet.

- **Mondhatni, már ez is egy természetes módszer. Mennyire érzi fontosnak ezeket?**

Meglehetősen. Annyira természetes vagyok, hogy a kozmetikushoz járást sem viszem túlzásba. A viccet félretéve: próbálok törekedni arra, hogy amiket használok, mentesek legyenek mindenféle káros anyagoktól, és a legtermészetesebb összetevők alkossák.

- **Mióta figyel erre?**

Nagyjából öt éve. Akkoriban az arca voltam egy márkának, biotermékeket népszerűsítettem, közben én is azokat használtam, és teszem ezt mind a mai napig.

Onnan vannak az ismereteim, illetve a munkámból ki-folyólag elég sokat találkozom sminkesekkel, ők is el-látnak tanácsokkal.

- **A tisztításon kívül milyen tippjei vannak bőrünk fiatalságának megőrzésére?**

Például próbálok csak akkor sminket viselni, amikor nagyon muszáj. A hétköznapiakban nem festem magam. Az idő előrehaladtával már kezdem érezni, hogy a szemem érzékenyebb, mint korábban, már a szem-pillaspirál után is nagyon jólesik borvízzel kiöblíteni jó alaposan, mert irritálhatja a szememet a festékanyag. Ezenkívül rendszeresen szaunázom, és a folyadékpót-lásra, a hidratálásra is figyelek.

- **És mi a helyzet a hajával? Gondolom, az is kap terhelést a forgatásokon, színpadon rendszeren.**

Óriási igénybevételnek van kitéve, úgyhogy próbálok minden alkalommal balzsamot, hajpakolást rakni rá, illetve a fodrásznál oxigénkezelést is szoktam kapni. Muszáj erre odafigyelnem, mert már a folyamatos haj-festés is igénybe veszi a haját, ráadásul nekem renge-teget sütik, vasalják és szárítják is.

- **Mi alapján választja ki mindezeket a termékeket? Van esetleg olyan hatóanyag, amelyet konkrétan keres bennük?**

Az illatanyag alapvetően meghatározó, de nekem sokáig egy olívás, algás hatóanyag volt a kedvencem. Ez kifejezetten bűdös volt, nem az illata miatt szerettem meg, hanem mert tényleg jól hatott. Szóval figyelni kell erre is, mert néha az illatanyag annyira erős, hogy elnyomja a káros dolgokat.

# Magára kenné, ha tudná?

## Háttér az állatkísérlet-mentes kozmetikumok piacáról



Elhatározta, hogy ezentúl csak állatkísérlet-mentes kozmetikumokat fog használni? Nincs egyszerű dolga: Keletet és Nyugatot halvány kereskedelmi határok, gondolkodásban pedig egy világ választja el. Megmutatjuk, mit érdemes tudni, ha kegyetlenségmentes kozmetikumokat szeretnének használni.

Bár az EU 2013. március 11-én betiltotta a területén árult késztermékek és azok összetevői állatokon való tesztelését, ha ugyanazt a krémet az EU-n kívül is árulják, akkor nincs igazi garancia arra, hogy az valóban kiérdemli a „cruelty-free” minősítést, azaz nem okoznak miatta fájdalmat vagy szenvedést állatoknak. Ami azért is aggasztó, mert például Kínában egyenesen követelmény, hogy a forgalomba hozott kozmetikumokat először állatkísérletekkel ellenőrizzék.

### Már Dél-Korea is cruelty-free

A szépség hatalom Dél-Korea 2016-ban törvényileg tiltotta meg minden kozmetikai márkának, hogy termékeiket állatokon teszteljék. Mára ott a kozmetikumok 100%-ban állatkísérlet-mentesek: 2018. december 31-ig kaptak haladékokat a cégek, ez volt a végső dátum, ameddig minden állatkísérletet be kellett szüntetni.

A 2016-os rendelkezéssel az ázsiai régióban úttörőnek számítottak, szerették volna, ha egyre több ország dönt hozzájuk hasonlóan, de úgy tűnik, ez a törekvés hosszabb időt igényel, mint azt gondolták. Annyit már elértek, hogy a kínai előírások kissé enyhültek, ugyanis 2017-től a személyes használatra külföldről beszerzett vagy Hongkongban vásárolt vagy Hongkongon keresztül beszerzett termékek lehetnek állatkísérlet-mentesek.

### Hogyan válasszunk cruelty-free termékeket?

**1.** Mikor tekinthető egy kozmetikum állatkísérlet-mentesnek? Mi a helyzet, ha magát a készterméket ugyan nem tesztelték állatokon, de a hozzá felhasznált összetevőket igen? Vagy cruelty-free egy márka, ha ő maga nem tesztel ugyan állatokon, de a globális anyacége igen? Sajnos nincsenek egyértelmű válaszok, ezért maradéktalanul pontos, teljes körű lista sem létezik az állatkísérlet-mentes cégekről.

**2.** Elvileg minden magyar márka állatkísérlet-mentes – lévén az EU-ban tiltják az állatokon végzett kísérleteket. Más a helyzet, ha egy márka a kínai piacon is jelen van.

**3.** Szerencsére számos nemzetközi szervezetnek szívügye az állatkísérletek elleni harc, s ezek rendszeresen listázzák, közzéteszik a cruelty-free kozmetikai márkákat. A két legismertebb a PETA, illetve a Leaping Bunny listája. Ugyanezek a listák nem 100%-ig egyformák, és nem is feltétlen teljesek, de jó kiindulási alapot adnak. Ha van kiszemelt kozmetikai márkánk, akkor keressünk rá ezeken a helyeken!

**4.** Érdemes sétáználni a márka honlapján, hogy mely más országokban van jelen. Ha kisebb márkáról van szó, amelynek termékeit csak az EU-n belül forgalmazzák, akkor az érvényes EU-szabályozás értelmében biztosak lehetünk benne, hogy állatkísérlet-mentes márkáról van szó.

**5.** Keressük a termékek csomagolásán a PETA és a Leaping Bunny nyuszis logóját!



# Cruelty-free és/vagy vegán?

## Három kozmetikai csoportot érdemes megjegyezni a kérdés kapcsán

Sokszor még a hozzáértő szemek is nehezen jönnek rá, hogy egy termék megfelel-e nekünk, ha kegyetlenségmentes terméket keresünk. Nézzük, hogy hogyan bizonyosodhatunk meg arról, hogy egy termék free vagy vegán, és milyen szimbólumokat érdemes keresni a termékek csomagolásain?

### Cruelty Free és Vegán

Azt jelenti, hogy a kész termékeket, illetve annak összetevőit nem tesztelték állatokon, és állati eredetű összetevőktől is teljesen mentesek.

### Vegán, de nem Cruelty free

Ezek a termékek nem tartalmazzak állati eredetű összetevőket, ugyanakkor bizonyos alkotóelemeit állatkísérletekkel vizsgálták.

### Cruelty Free, de nem Vegán

Ebbe a kategóriába tartoznak az állatkísérletektől mentes termékek, ahol sem a terméket, sem a nyersanyagokat vagy összetevőket nem tesztelték állatokon, sem a cég, sem harmadik fél. Ugyanakkor a termékek tartalmazzak valamilyen állati eredetű összetevőt, pl. méhviaszt vagy lanolint.



**Vegan Action – Certified Vegan** – Logójukat akkreditált vegán és tesztmentes termékek kaphatják, gyártók nem. Így olyan cégeket is megtalálhatunk a listájukon melyek nem vegán termékeket is forgalmaznak.



**Choose Cruelty Free (CCF)** – Elsősorban állatkísérlet mentes (cruelty free) minősítést adnak ki, és bizonyos állati eredetű összetevőket felhasználó cégeket nem akkreditálnak.



**Leaping Bunny (CCIC)** – Törvény által előírt tesztelést végző cégek nem szerezhetnek jogosultságot a Leaping Bunny logó használatára, valamint a cégek rendszeresen megújítják akkreditációjukat. Ugyanakkor cégek, melyeknek anyagcége végez állatkísérleteket, megkaphatják a nyuszis minősítést.



**Beauty Without Bunnies (PETA)** – Külön állatkísérlet mentes (cruelty free), illetve vegán és állatkísérlet mentes (cruelty free and vegan) minősítést is kiadnak kozmetikumokat gyártó cégek részére, már kétféle designt is kereshetünk a termékek csomagolásain. A termékek tesztelése és a gyártó által megadott adatok ellenőrzése nem képezi részét a minősítési folyamatnak, illetve olyan cég is került már fel listájukra, amelyek a törvény által előírt tesztelésnek eleget tesznek, tehát nem teljes mértékben cruelty free.



# A Dove világszerte Cruelty-Free (állatkísérlet-mentes) márka lett

**Felgyorsult világunkban még fontosabbnak tartjuk, hogy vigyázzunk a környezetünkre és a körülöttünk lévő élővilágra. Éppen ezért egyre inkább igyekszünk olyan szépségápolási termékeket használni, amelyek nemcsak az emberekről gondoskodnak, hanem a bolygónk többi lakójára, az állatokra is odafigyelnek.**

Az egyik vezető szépségápolási márka, a Dove örömmel osztja meg a hírt, hogy termékeit globálisan nem teszteli állatokon, és elnyerve a PETA minősítését, hivatalosan is „Cruelty-Free” (állatkísérlet-mentes) márkává vált. A 2019-es év elejétől a szervezet cruelty-free emblémája is szerepelhet a termékei csomagolásán.

Az Unilever több mint 30 éve kezdett olyan módszereket használni a termékek és az összetevők biztonsági tesztelésére, amelyek nem állatkísérleteken alapulnak, valamint a Dove globális, belső szabályzata is tiltja az állatkísérletek használatát.

A Dove termékei világszerte elérhetőek – 2017 decemberétől kezdve a márka leállította azon termékek Kínába történő importját, amelyek esetében állatkísérletek végzését írják elő a helyi jogszabályok, azonban azok a termékek elérhetőek a jövőben is, amelyek vonatkozásában a hatóságok nem követelnek meg állatkísérleteket.

A bejelentéshez kapcsolódóan az Unilever, a Dove gyártója is megerősítette, hogy nem végez állatkísérleteket egyik szépségápolási terméke tesztelésére sem. Bár egyes esetekben előfordulhat, hogy beszállítói egy-



**A valódi szépség állatkísérlet-mentes.**

egy összetevőt a helyi jogszabályoknak vagy előírásoknak való megfelelés érdekében kénytelenek állatokon tesztelni, azonban az anyavállalat törekszik arra, hogy a termékeket és összetevőiket se a beszállítók, se a szabályozó hatóságok ne vizsgálják állatkísérletekben. Sőt, a PETA „szabályozási változtatásokért tevékenykedő vállalként” tartja számon az Unilevert, aki támogatja az állatkísérletek világméretű tilalmát a kozmetikai iparágban és a Humane Society International szervezettel együtt folyamatosan fejleszti az állatkísérletek alternatíváit, melyeket elkötelezetten ismertet és terjeszt is.

(x)

# 5 tévhit a házi szépségápolásról

A régi praktika nem feltétlenül hasznos praktika

# B



## 1. Az uborkamaszk hidratálja a bőrt

**Hamis!** Ki hinné, hogy a legerettebb szépségápolási toposz egy félreértésen alapul? Az uborka valóban tele van a bőr számára értékes hatóanyagokkal, vitaminokkal, nyomelemekkel, de ha felkarikázva tesszük a bőrünkre, többet árthatunk vele, mint amennyit használunk. Az uborkaszeletek ugyanis kiszáradás közben vizet vonnak el a bőrből, amely így még szárazabb, feszebb lesz. Emiatt először gyors és látványos hatást tapasztalhatunk, hosszú távon azonban bőrünk „megissza a kezelés levét”.

**Tipp:** Vásároljunk uborkatartalmú kozmetikumokat, olyanokat, amelyek csak a zöldség jótékony hatású összetevőit tartalmazzák. Házi szerként pedig az uborka lereszelt és kinyomkodott levét használjuk magában vagy pakolásához keverve.

## 2. Az élesztős pakolás szépít

**Igaz!** Az élesztő többféle B-vitaminban is gazdag, ez a vitamincsalád pedig valóban szépíti a bőrt. Ha az élesztőt tejföllel elkeverjük, kiváló, száraz bőrre való házi pakolást kapunk. Akinnek zsíros a bőre, kevés paradicsomlével keverje krémesre az élesztőt. Ezeket a pakolásokat 20 percig hagyjuk a bőrön, majd langyos vízzel mossuk le.

**Tipp:** Az élesztő belülről is szépít! Igaz, finomabb, ha a konyhai élesztő helyett drogériákban kapható élesztőtablettát fogyasztunk.

## 3. A hideg teafilter megszünteti a szem alatti karikákat



**Igaz, mégsem javasolt!** A teafőzés után kifacsart, majd lehűtött teafilter valóban eltünteti a szem alatti reggeli duzzanatokat. A módszert azonban nem ajánljuk, pontosan azért, amiért az uborkaszeleteket sem: a nedves teafilter vizet von el a bőrtől.

**Tipp:** Jobb megoldás, ha drogériákban beszerezhető, hűthető szemmaszkot használunk, de ha nem akarunk ilyet venni, elkészíthetjük házilag is: tegyünk két-három jégkockát nejlonzacskóba, majd csavarjuk tiszta ruhazsebkendőbe. A szem alatti sötét karikák ötpercnyi hűtéstől eltűnnek.

## 4. A zsíros bőrt (mosó) szappannal kell mosni

**Hamis!** Öreganyáink tippje dobogós helyezést érhetne el a „Hogyan tegyük tönkre könnyen, gyorsan az arcbőrt?” című képzeletbeli vetélkedőn. A hagyományos szappan ugyanis szárítja a bőrt, amely ennek hatására még több faggyút termel, tehát hosszú távon egyre zsírosabb lesz. A durva tisztítóse-



rek és a napi többszöri arcmosás ráadásul eltávolítja a bőr filmszerű védőrétegét, amely így még problémásabbá és ráncosabbá válhat.

**Tipp:** Használjunk reggel-este speciálisan a zsíros bőr igényeihez kifejlesztett tisztító- és ápolószereket.

## 5. Az olívaolaj puhítja a bőrt



**Igaz!** Az olívaolaj összetétele nagyon hasonlít a bőr saját zsírsíjainak összetételére, ezért könnyen, gyorsan szívódik fel, és eljut a mélyebb rétegekig is. Az olívaolaj igen sok A-, D-, E-vitamint és béta-karotint tartalmaz. Ezeket természetes bőrszépítő vitaminnak is hívhatnánk, ugyanis több jótékony kozmetikai hatással is rendelkeznek, és hatékony antioxidánsok.

**Tipp:** Készítsünk olívás testápolót házilag! Egy deci olívaolajhoz adagoljunk 5-5 csepp levendula-, kamilla- és rózsafaolajat. Jól rázzuk össze, és lezárt üvegben tartjuk a hűtőben. Ez az olaj még a száraz, megviselt bőrt is ápolja, felélénkíti.

## KAMRAWELLNES Szépségtippek a konyhából



## Vörösboros pakolás a tág pórusok ellen

Problémás bőrűeknek remek megoldás lehet ez az egyszerű és szokatlan arcpakolás, mely összehúzza a pórusokat.

- ásványvíz
- száraz vörösbor
- babahintőpor vagy talkum

HOZZÁVALÓK

### Alkalmazás:

2 evőkanányi ásványvízhez adjuk 2 kávéskanányi vörösbor, majd keverjük össze talkummal vagy annyi babahintőporral, hogy krémszerű legyen a keverék állaga. Zsíros bőrre alkalmazhatjuk azokon a részeken, ahol tágak a pórusok. 20 perc hatóidő után langyos vízzel mossuk le a pakolást.

# Mi az a peeling

és hányféle lehet?

# B

A peeling nem más, mint a bőr elhalt hámrétegének eltávolítása, hámlasztása az arcon, nyakon vagy dekoltázson, bizonyos bőrmélységben. Több típusa van, valamilyeni eljárás javítja a bőrfelszín közelében lévő erek vérellátását és serkenti a bőr regenerálódását.

**Felszíni peeling:** a bőr legfelső hámrétegét mechanikus vagy kémiai módszerekkel távolítjuk el – ez akár otthon is elvégezhető.

**Közepesen mély peeling:** a teljes hámréteget eltávolítják kémiai módszerrel – a gyógyulás egy hetet vesz igénybe.

**Mély peeling:** a bőrt a kollagénrétegig lehámlasztják – a gyógyulás több hétig tart.

## 1. Mechanikai peeling

A mechanikai peeling élénkíti a bőr mikrocirkulációját, erősíti a természetes hámlási folyamatot. A kémiai peelinggel ellentétben a

felszíni hámlasztás szinte teljesen mellékhatásmentes. Használható hozzá:

- Finom kvarchomok
- Őrölt habkő
- Olivabogyó
- Őszibarack vagy sárgabarack őrölt magja
- Só, kandiscukor, gyümölcscukor-kristályok
- Masszírozókefe
- Mikroszálás kendő
- Timföld, agyag
- Homok
- Őrölt kávé
- Polietilén (PE), polipropilén (PP) és poliuretán műanyag részecskék
- Alumínium-oxid
- Viaszgolyócskák





## 2. A dermabrázió

A bőr felső rétegeinek mechanikus lecsiszolását jelenti, amit forgófejű gyémántcsiszolóval vagy acélkefével végeznek. A bőr felső rétegeit távolítják el közepes mélységig, ameddig a kisebb hegek vagy ráncok érnek. Az eljárás során a bőr kivörösödik és megduzzad, vérzik, emiatt kötésre, illetve sebgyógyulást elősegítő krémekre is szükség lehet. Körülbelül hat-tíz napon belül kialakul az új, rózsás és nagyon érzékeny bőr. Az eljárást az egész arcon vagy csak a száj fölötti ráncok kezelésére alkalmazzák. Akut pattanások okozta hegeket a közepesen mély kémiai peeling és a dermabrázió kombinációjával lehet eltávolítani.

## 3. Kémiai peeling

Kizárólag szakember, képzett bőrgyógyász végezheti! Nem hasonlítható össze a drogériákban kapható, ártalmatlan mechanikai hámlasztókkal vagy a kozmetikusoknál látott, alacsony koncentrációjú gyümölcssavas kezelésekkel, hiszen jobban hasonlít egy sebészeti beavatkozásra. A hámlasztóanyag intenzitása és savassága alapján a kémiai peelingeknek különböző változatait ismerjük (alfa-hidroxisavas – AHA, gyümölcs-savak, A-vitamin-savas vagy triklor-ecetsavas – TCA).

## 4. Lézeres peeling (skin resurfacing)

Lézeres peelinget csak tapasztalt specialista végezhet. Az eljárás a kémiai peelinghez hasonló. A lézerrel célzottan a felső hámréteget gőzölik, majd eltávolítják. A kezelés hatására a mélyebb szövetrétegekben a kollagéncsontok összehúzódnak, ami simává teszi a bőrt.

(Forrás: NetDoktor.de)

# KAMRAWELLNES

## Szépségtippek a konyhából



## Szőlőpeeling

### Bőrhámlasztás szőlőmagokkal

Miután egy jót csemegéztünk a szőlőből, egyszerűen gyűjtsük össze, szárítsuk meg és kissé pirítsuk meg a magvakat. Az alaposan megőrölt szőlőmagok segítségével az elhalt, de maguktól leválni nem képes bőrdarabkák eltávolíthatók az arc, a nyak, a dekoltázs bőréről vagy akár a teljes testfelületen is.

- 1 kk. szőlőmag (vagy manduladara)
- 1 kk. növényi olaj (szőlőmagolaj, mandulaolaj vagy többféle olaj keveréke)
- 1 kk. szőlő- vagy almalé (opcionális)

HOZZÁVALÓK

#### Alkalmazás:

A megőrölt magot keverjük össze a növényi olajjal és a gyümölcslével. A krémes pasztával gyengéden simogassuk át a bőrt 3-5 percig, majd langyos vízzel öblítsük le. Rögtön utána kenjük be a bőrünket a megszokott, illetve a bőrtípusunkhoz illő tápláló krémünkkel.

# Őrült ősi szépségtrükkök

Olajok, gyógynövények, vaddisznóvelő  
és farkasvér a szépség szolgálatában



Hogyan máshogy is  
gondolkodhattak volna eleink  
a szépségápolásról, mint  
abszolút természetesen?  
Egy-két praktika akár most  
érdekes lehet, érthető, mások,  
mint például a középkori  
praktika mai szemel inkább  
hátborzongtató.



### A reneszánsz nő tippje

A reneszánsz nők, hogy hajuk vörösseszőke legyen, sáfrány és citrom keverékével dörzsölték be, majd hagyták megszáradni a napon. Eközben fejtető nélküli kalapot viseltek, így védték arcukat a naptól, hogy megőrizték bőrük porcelánfehérségét.

### A középkori nő tippje

Egy jó ránceltávolító krémhez keverjük össze csiganyálkát, vaddisznóagyvelőt, kecskeürüléket, piros szegfű szirmait és élő földgiligisztákat. Törjük össze az egészet egy mozsárban, és adjunk hozzá farkasvért. Már csak fel kell kenni!

### A római nő tippje

„A kecskek erős szaga ne legyen hónod alatt, és lábadon ne nőjön durva szőr” – figyelmeztet a költő Ovidius, aki több művében is foglalkozott a test- és szépségápolással. A római nő iszonyodott a szőrtől. Mindenhonnan eltávolította, a karjáról, a hónaljáról, a lábáról, a szeméremajkairól. Ehhez több eszköz is rendelkezésére állt: a maihoz hasonló bronz szőrte-

lenítő csipesz, de egyfajta szőrtelenítő krém is, mely olajban feloldott fenyőgyanta és viasz keverékéből készült. A szőrtelenítésre egyébként nem csak a nők, hanem a férfiak is nagy gondot fordítottak.

### A görög nő tippje

Az emberek, miután megfürödtek, illatos olajjal kenték be magukat. A sminknek diszkrétnek kellett lenni, hogy ne rontsa el „a természet teremtette összhangot”. A nőktől, akik nemigen mozdulhattak ki otthonról, elvárták, hogy a bőrük fehér legyen. Ennek érdekében gipsz- vagy kréptaparral püderezték be bőrüket. Csak az arcájukat pirosították halványan, a szemüket pedig hamuval festették ki. Hogy „görög szemöldököt” rajzolj magadnak, húzd össze fekete szemceruzával a két szemöldököt.

### Az egyiptomi nő tippje

Hogy megvédjék a bőrt az öregedéstől és a kiszáradástól, nincs jobb egy illatos kenőcsnél vagy balzsamnál. Ehhez növényi olajokhoz (pálma-, olíva-, dió- vagy keserűmandula-olajhoz) fűszernövényeket, salátát, köményt vagy liliumot kevertek.

# 4 érdekes tény a pikkelysömöréről

## A pikkelysömör esetében értelmetlen a táplálkozásbeli önsanyargatás

A pikkelysömör kezelése élethosszig tartó odafigyelést igényel, így fontos, hogy a betegek ismerjék a terápiával kapcsolatos tényeket és gyakori tévedéseket.

**1. A tengervíz nem csodaszer**  
A Holt-tenger az a hely, amit a pikkelysömörös betegek Mekkájaként emlegetnek. A valóság azonban az, hogy itt sem önmagában a tengervíz magas sótartalma felel a javulásért. Ez a tévhit valóban sokáig élt a köztudatban, emiatt terjedtek el széles körben a sós tengervíz tartalmú kozmetikumok is. Ma már tudjuk, hogy a gyógyuláshoz a tengervíz mellett a napsugárzás jótékony hatása is szükséges, vagyis a kettő együtt hozhat javulást – magyarázza dr. Garaczi Edina bőrgyógyász-allergológus, a Budai Allergiaközpont orvosa. Újabb kutatások azt mutatják, hogy a Holt-tengernél az UV-sugárzás speciális összetétele is hozzájárul a tünetek csökkenéséhez. Ebben szerepe van a terület tengerszinthez képest alacsony fekvésének, illetve a tenger feletti páratartalom miatt, itt a direkt UV-sugárzás is kisebb. A betegek ezért ezen a területen úgy napozhatnak, mintha árnyékban lennének.

**2. Óvatosan a napfényel!**  
A napfény valóban csökkenti a pikkelysömörös panaszokat. A betegek kezelésében gyakran használunk UV-fényt, azonban a terápia szigorúan ellenőrzött körülmények mellett, a megfelelő dózist alkalmazva történik. Ha a beteg kifekszik a napra, nem



tudhatja, hogy mennyi UV-sugárzás éri a bőrét – figyelmeztet a doktornő. Ne feledkezzünk meg ezért a fényvédelemtől sem, ha a szabadban tartózkodunk. Ennek elmulasztásával a bőr daganatos megbetegedésének kockázatát is növeljük, ezen kívül pedig már egy enyhébb fokú leégés is a tünetek fokozódásához vezethet. Érdemes szakember tanácsát kérni a termék megválasztásában, ugyanis léteznek speciális, érzékeny bőrűek számára kifejlesztett készítmények is.

### 3. Számít az étrend?

Sok betegség megelőzésében és kezelésében az étrend összeállítása valóban fontos szerepet játszik. A pikkelysömör esetében azonban értelmetlen az önsanyargatás, mivel immunmediált betegségről van szó, ezen kívül genetikai hajlam is ismert a háttérben. Szakmailag igazolt módszer nincs arra, hogy létezne olyan speciális diéta, amely egymaga képes lenne megszüntetni a betegség tüneteit. A betegeknek célszerű az általános, egészséges étkezésre vonatkozó

szabályokat követni, melynek fő irányvonalai: a finomított gabonafélék, cukrok és a mesterséges összetételű táplálékok fogyasztásának kerülése.

### 4. A sport és a pihenés jót tesz

A pszichés tényezők orvosilag is igazoltan fontos szerepet játszanak a tünetek súlyosbodásában. A stressz provokáló szerepe is közzismert. A minden napokban stresszkezelő technikák alkalmazásával és rendszeres sportolással csökkenthetjük a negatív érzelmek káros hatásait. Heti három alkalommal végzett 30-60 perces, közepes intenzitású séta, kerékpározás, vagy úszás kimondottan előnyös lehet. Ha lehetőségünk van rá, érdemes bizonyos időközönként hosszabb-rövidebb pihenőket is beiktatnunk, például a gyógyfürdőkben eltöltött kikapcsolódás nyugtató hatása, a délutáni órákban óvatos napozással kiegészülve szintén kedvezően befolyásolja a tüneteket.

(forrás: pharmaonline)

# Mi minden okozhat ekcémás tüneteket?

Az okok felderítésével közelebb kerülünk a tünetmentes állapot eléréséhez



A kiváltó okok és a betegség egyes formáinak megismerése azért fontos, mert az eltérő típusú ekcémák különböző kezeléseket igényelnek. Az allergiás bőrbetegségek leggyakoribb változatait dr. Garaczi Edina bőrgyógyász-allergológus, a Budai Allergiaközpont orvososa ismertette.

## Nem gyógyítható

Az ekcéma nem minden formája gyógyítható véglegesen, de a kiváltó okok elkerülésével, a gyulladás megszüntetésével tünetmentes állapot érhető el. Az ekcémás tünetek általában helyi szteroidkészítményekkel kezelhetők, melyeket kúraszerűen kell használni a panaszok jelentkezésekor. A tünetek enyhülésekor úgynevezett immunmoduláló helyi készítményeket is alkalmazunk, melyek a hosszabb tünetmentes állapot megőrzését is elősegítik. A terápia fontos része még a bőrszárazság megszüntetése, a rendszeres bőrápolás és a lipíd pótlás biztosítása.



Az ekcémás, érzékeny, gyakran igen száraz bőr, nagyon gondos ápolást, hidratálást igényel. A nedvesség- és lipidpótlásról hipoallergén ápolókészítményekkel gondoskodjunk, és lehetőleg illat-, konzerválószer- és színezékmentes kozmetikumokat használjunk. A hosszú fürdőzés helyett válasszuk inkább a zuhanyozást.

### Az ekcéma típusától függő tünetek

A közhiedelemmel ellentétben az ekcéma nemcsak a csecsemők és kisgyermekek betegsége, gyakran jelentkezik felnőttkorban is. Az allergiás betegségek terjedése napjainkban folyamatos, így az ekcémás tünetek is egyre több beteget érintenek. Az alábbi felsorolás segíthet azonosítani a tüneteket.

#### Seborrheás ekcéma

Háttérében a bőr szerkezeti hibája áll, fokozott zsírosodás, korpázó hámlás jellemzi, főleg a faggyúmirigyekben gazdag bőrfelületeken.

**Tünetei:** a fejbőrön erősen viszkető, korpázó hámlás, a szemöldökök vonalában, arcon, orrszárnyak mellett vörös, hámló góccok jelentkezése.

**Kezelése:** a seborrheás ekcémát nem tudjuk véglegesen megszüntetni, de a tüneti kezelés jelentősen csökkenti a panaszokat.

#### Mikrobiális ekcéma

Ez esetben baktériumok vagy gombák allergiát váltanak ki, ez okozza az ekcémát.

**Tünetei:** tipusosan a végtagokon vagy a törzsön kerek, hámló góccok jelennek meg, melyek erősen viszketnek.

**Kezelése:** az ekcéma kezelésében ilyenkor fontos a gyulladásos góc felderítése és kezelése. Amennyiben a gócot megszüntetjük, az ekcéma is elmúlik.

#### Tenyéri-talpi ekcéma

Kialakulásának háttérében állhat gócfertőzés, de sok esetben pszichés stressz provokálja a tüneteket. Nagyon gyakran jelentkezik atópiás ekcémában.

**Tünetei:** kezdetben apró, nagyon viszkető hólyagocsák formájában jelentkeznek (dyshidrosis). Tartós fennállás esetén a hólyagok beszáradnak, helyükön száraz, viszkető, hámló plakkok maradnak fenn.

**Kezelés:** a tüneti terápia mellett célzott vizsgálatokkal a háttérben álló okok feltárása. A gyulladásos góccok (gyakori mandulagyulladás, rossz fog) a meglévő ekcémás tüneteket rontják. Az ekcémát nem a góccok okozzák, de tovább rontják a tüneteket. Ilyen esetekben a góccok eltávolítása javasolt.

#### Kontakt ekcéma

A bőrrrel érintkező különböző anyagok váltják ki.

**Tünetei:** alapvetően két formát különítünk el: lehet allergiás ekcéma, amikor a bőrrrel érintkező anyaggal szemben valódi allergia áll fenn (például fémek, kozmetikumok, illatanyagok). A másik forma az irritatív ekcéma, amikor például savak, lúgok, zsírosodó vegyületek maró hatása provokál ekcémás tüneteket.

**Kezelése:** a kontakt ekcéma kezelésében alapvető a kiváltó ok azonosítása és annak kerülése. Kivizsgálása az úgynevezett rátevésees bőrpróba (epicután teszt) segítségével történik.

#### Fotoallergia

A tünetek napfény és különböző kozmetikai készítmények (naptejek, fényvédők), testápolókban lévő illatanyagok vagy gyógyszerek együttes hatására jelentkeznek. Fotoallergiát okozhatnak a bőrünkkel érintkező növények (például paszternák, fehérrepa levele, gyomnövények), de gyógynövényeket tartalmazó kenőcsök is.

**Tünetei:** az érintkezés helyén jelentkező jellegzetes ekcémás panaszok: vörös, viszkető, száraz foltok kialakulása.

**Kezelése:** Fontos a napfény szerepének tisztázása az ekcéma kiváltásában, mert ilyenkor a fény kerülése megszünteti a panaszokat is.

(Forrás: PharmaOnline)

# Segítség, pattanásos, zsíros a bőröm!

# B

## Mitől alakulhatnak ki a pattanások?

A pattanásos bőr ápolásakor próbáljuk ezeket a negatív tényezőket is kiküszöbölni:

- gyulladt fogak
- szájban lévő fémek, amalgántömés
- stressz
- szorongó érzelmi állapot
- étkezés (zsíros ételek, túlzott fehérjefogyasztás, hormonokat tartal-

mazó húsételek, adalékanyagok, ételallergia, finomított szénhidrát – cukor, fehér liszt)

- székrekedés
- gyógyszerek
- kozmetikumok
- mozgáshiány

## Milyen kozmetikumok segíthetnek a zsíros bőrön?

A faggyúmirigyek működésének normalizálásával javítani lehet a zsí-

A pattanásos bőr nemcsak kamaszprobléma, sok felnőtt is szenved tőle. A vérkeringés javítása (például bőrvörösítő pakolásokkal), a méregtelenítés (szaunázás, böjtölés, nyirokstimuláció), a stresszoldás (testmozgás, meditáció, autogén tréning), az étrend észszerű összeállítása látványosan javíthat a zsíros, pattanásos bőr állapotán. A következetes bőrápolás mellett azonban a kiváltó okokról sem szabad megfeledkezni.



ros bőr állapotán – a kiszáritásával pedig rontani. Olyan kozmetikumokat érdemes használni, amelyek nem akadályozzák a bőrlégzést és az anyagcseretermékek kiválasztását. Keressünk olyan termékeket, amelyek gyulladáscsökkentő növényi kivonatokat tartalmaznak (cickafark, citromfű, csipkebogyó, hamamelisz, nyúlszapuka, zsálya), illetve alkalmazhatunk gyengén alkoholos tonikot, aromavizet (boróka, rozmarin, levendula), növényi olajokat, emulziókat, gyógyvizes kozmetikumokat is.

Kerüljük a kőolajszármazékokat vagy a mitesszerképző, pattanások keletkezését elősegítő anyagokat, mint például a mirisztil-mirisztát, cetearyl-alkohol, nátrium-lauril-szulfát, PPG-2-mirisztil-propionát, izopropil-mirisztát, oktil-palmitát, hexilén-glikol.

### Higiénia, higiénia és higiénia

A felülfertőzések, gyulladások elkerülése érdekében nem lehet elhanyagolni a higiéniát. Szakember segítségével állapítsuk meg a bőrtípusunkat, ugyanis többféle zsíros bőrtípus létezik. A száraz érzetű, úgynevezett korpás, szboreás bőrt másként kell ápolni, mint az olajosan fénylőt.

- Ne kapargassuk, nyomkodjuk a bőrt, pláne ne piszkos kézzel!
- Arctisztítás minden reggel és este. Benedvesített vattakorongra csepegtetett szőlőmagolajjal kiválóan megtisztítható a bőr, majd meleg vízzel is öblítsük le az arcot.
- Lefekvés előtt alapos sminkeltávolítás.
- Ne használjunk intenzívebben szárító szereket (nátrium-lauril-szulfát-tartalmú mosdószerek, 20%-nál több alkoholt tartalmazó arcvizek).

## KAMRAWELLNES Szépségtippek a konyhából



## Házi recept zsíros bőrre

A zsíros bőr teljes körű, odafigyelő bőrápolást igényel. Önmagában egy pakolástól ne várjunk csodát, de segíthet javítani a bőr állapotán az is, ha időnként joghurtos lemosást, pakolást alkalmazunk.

- 1 ek. joghurt
- 1 ek. friss citromlé
- 1 kk. méz
- 1 ek. zabpelyhely vagy őrölt lenmag
- 1 ek. kék agyag (opcionális)

HOZZÁVALÓK

### Elkészítés:

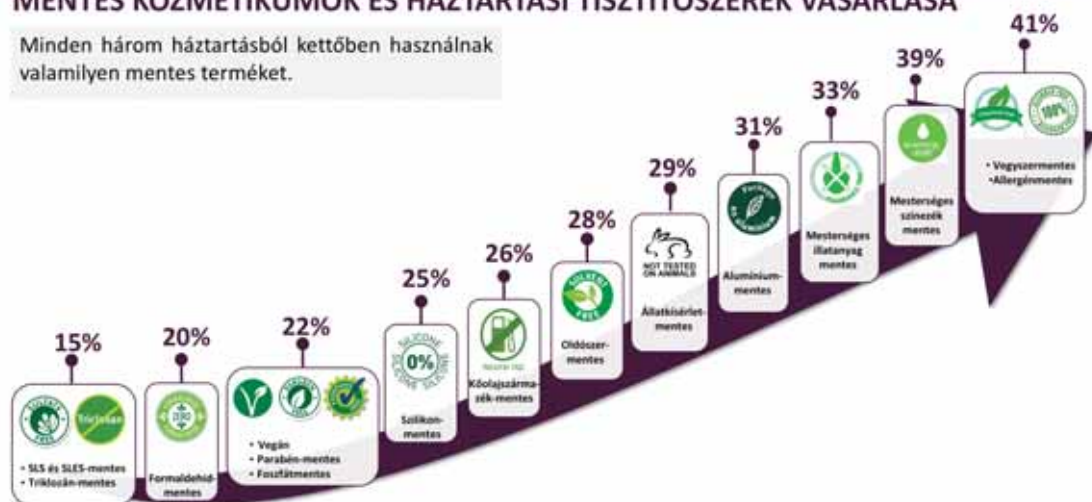
Egy evőkanál joghurtba csepegtessünk néhány csepp citromot, kevéske mézet, és ezzel pár percig simogassuk át a bőrt, majd mossuk le. Ha egy kávéskanál zabpelyhely- vagy lenmagdarát, illetve kék agyagot is teszünk a keverékbe, akkor az elegyet pakolásként használhatjuk – ebben az esetben 10 perc hatóidő után alaposan mossuk le.

# Mentes jelképek a címkén

Egyetlen kép is elmondhat mindent, ha ismerjük a jelentését

## MENTES KOZMETIKUMOK ÉS HÁZTARTÁSI TISZTÍTÓSZEREK VÁSÁRLÁSA

Minden három háztartásból kettőben használnak valamilyen mentes terméket.



Forrás: Inspira Research exclusive kutatás a Store Insider számára

Nem tesztelték állatokon? Természetes alapanyagokból készült? Újrahasznosítható a csomagolása? Többféle módon, többféle anyagtól lehetnek mentesek a kozmetikumok és tisztítószeresek – nézzük a legfőbb szempontokat.

### Mit jelentenek „alsóvonalas” kategóriák?

**SLS- és SLES-mentes:** Az sls egy tenzid vagy más néven emulgeátor, ez nagyjából azt jelenti, hogy tisztításra alkalmas vegyület, sok ilyen jellegű természetes anyag is van, pl. a szappan is ilyen. Az sls egy rövidítés, teljes néven sodium-lauril-szulfát. Újabbán viszont sodium-coco-szulfátnak vagy nátrium-coco-szulfátnak is hívják. Az SLES az SLS alkoholos változata, amely enyhébb, viszont nitrózaminokat képezhet a szervezetben.

**Triklózán-mentes:** A triklózán nevű baktérium-, gomba- és vírusölő szert, amelyet az élelmiszerrel érintkező termékekben már betiltottak, de kozmetikumokban még használható.

**Formaldehid-mentes:** A formaldehid szerves vegyület, szobahőmérsékleten gáz halmazállapotú, színtelen, szúrós szagú anyag. Az Egészségügyi Világszervezet Nemzetközi Rákkutatási Hivatala 2004-ben emberi rákkeltő hatású anyaggá minősítette. Magyarországon több rendelet szabályozza a formaldehid-készítmények csomagolását, használatát, forgalmazását, a kibocsátási határértékeket és a formaldehid alapú hulladék kezelését.

**Vegán:** A vegán, természetes kozmetikumok állatokon nem tesztelték, semmilyen állati eredetű összetevőt, illetve állatok által előállított nyersanyagot (pl. méz vagy tej) sem tartalmazhatnak.

MEGÚJULT



Schwarzkopf

**schauma**

**MIKROTÁPANYAG KOMPLEX-SZEL**

Az egészséges kinézetű & erős hajért.

**Vegan**  
FORMULÁK

MIKROTÁPANYAGOKKAL  
SZILIKONMENTES



*Új termékcsalád*  
**STRENGTH &  
VITALITY SAMPON**  
Biotinnal

Az erősebb hajért

[schwarzkopf.hu](http://schwarzkopf.hu)

# Krémek és rémek

**Milyen kozmetikumokra mikor van szükség?**

Ahhoz, hogy ne vásároljunk öszsze-vissza teljesen felesleges készítményeket, és ne terheljük agyon a bőrünket különféle vegyi anyagokkal, nem árt tudni, hogy egyáltalán milyen kozmetikumra van szükségünk.

## Alapszabályok

- Mindennap tisztítsuk meg a bőrt a szennyeződésektől,
- védjük a szélsőséges időjárási hatásoktól (tűző napfény, szél, hideg, füst),
- óvjuk a kiszáradástól,
- a regenerálást, táplálást nem lehet elég korán kezdeni.

## Mi árthat a bőrnek?

- Helytelen táplálkozás,
- káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol),
- tartós kimerültség,
- folyamatos stressz,
- éjszakaizés,
- egész napos smink,
- nem megfelelő kozmetikumok,
- tűző napsugarak.

## Mi való a bőrnek?

### Kisbabakorban:

- popsikenőcs,
- olaj.

### Gyerekkorban:

- zsíros védőkrém a hideg szél ellen,
- szükség esetén fényvédő szer.

### Kamaszkorban:

- arctonik (alkoholmentes),

- bőrradír,
- fertőtlenítő,
- nyugtató hatású fedő korrektor a pattanásokra,
- szükség esetén nyugtató gél,
- hidratálókrém,
- fényvédőszer.

### 20–35 év között:

- hidratálókrém,
- testápoló,
- bőrradír,
- növényi olajok,
- fényvédő szer,
- kézkrém,
- frissítő pakolás.

### 35–55 év között:

- hidratálókrém és olaj vagy tápláló zsírosabb krém,
- testápoló,
- bőrradír,
- fényvédőszer,
- A- és E-vitaminos kézkrém.

### 55 éves kor felett:

- liposzómás hidratálókrém
- tápláló, zsíros krém,
- vérkeringést fokozó, regeneráló pakolások,
- bőrradír,
- testápoló,
- A-, E-vitaminos kézkrém.

### Férfiaknak felnőttkortól:

- borotvahab,
- arctonik,
- szükség esetén peeling,
- nyugtató gél,
- fényvédő szer.

A bőrünk állapotát az életmód, a táplálkozás és a felhasznált kozmetikumok is befolyásolják. Összeszedtünk néhány alapkozmetikumot, amelyet jó, ha lájkolunk, és igyekszünk bemutatni néhány tévhitet, amelyet jobb, ha nem.

# B



## Tévhitik a kozmetikumokról

### A jó minőségű krémeknek ára van.

Az összetevőket nézzük, ne az árat! A hazai és külföldi fogyasztóvédelmi szervezetek termékesztjein gyakran épp az agyonreklámozott termékekről derül ki, hogy nem ütik meg a jó minősítést, viszont kevésbé ismert, olcsóbb kozmetikumok sokkal jobban szerepelnek.

### Annál jobb egy készítmény, minél hosszabb az összetevők sora.

A termékek csomagolásán feltüntetett anyagok nagy része csupán segédanyag (konzerválószer, emulgálószer, adalékanyag, színezőanyag illat stb.), és a leginkább ezek azok a kritikus anyagok, amelyek felelősek lehetnek a különböző kellemetlen mellékhatásokért, az allergiás reakciókért.

**A krém mindent megold.** Sokszor nem a krémen múlik, hogy a várva várt hatás elmarad. Ugyanis a bőr víztartalmától is függ, hogy egy krém mennyire szívódik fel a bőrbe. A bőrünk fonnyadtá válik, ha nem iszunk eleget (2 liter folyadék naponta). Ahhoz, hogy a krém optimálisan felszívódhasson, a száraz érzetű legfelső szarurétegeket el kell távolítani (peeling, bőrradír). Az érzékeny, allergiára hajlamos bőrű egyéneknek csak a kevés és jól beazonosítható összetevőkből álló készítmények közül tanácsos választani.

### Csak a bolti krémekek hatásosak.

A bőr állapota házilagosan, akár az éléskamrában található szerekekkel is javítható, szépíthető. Az idő rekét visszaforgatni azonban még senkinek sem sikerült: a leghangzatosabb kozmetikumokról épp úgy ne várjunk csodát, mint a legősibb praktikáktól.

## KAMRAWELLNES Szépségtippek a konyhából



## Tápláló rózsagyagos arcpakolás

Száraz, vízhiányos és érzékeny bőre nagyon jó választás: a rózsavirág-víz és a rózsaszín agyag megnyugtatja az érzékeny bőrt, míg az Aloe vera és a sárgabarackmag-olaj hidratálja.

Az agyagokat évezredek óta használják kozmetikai és gyógyászati célra. A rózsagyag minden bőrtípus számára tökéletes a normál bőrtípustól a szárazig, segít eltávolítani az elhalt hámréteget, alaposan kitisztítja a pórusokat, magához köti az ott található felesleges koszt, zsírt, vegyszermaradványokat. Bőrtípustól függően adott színű agyagtól az arc és test bőrfelszíne üde, fiatalos, ragyogó lesz.

- 30 ml rózsavirágvíz
- 20 ml víz
- 50 g rózsaszín agyag
- 3 ml sárgabarackmag-olaj
- 3 csepp geránium-illóolaj
- 1 evőkanál Aloe vera-koncentrátum

HOZZÁVALÓK

### Elkészítés:

Öntsük a friss vizet egy tálkába, szórjuk bele az agyagot, hagyva, hogy felszívja, magába zárja a vizet. Ezt követően adjuk hozzá a virágvizet, az Aloe-koncentrátumot, és alaposan keverjük el. Majd adjuk hozzá az illóolajat és a sárgabarackmag-olajat, keverjük simára, és kész az arcmaszkrunk.

# Ráncok nélkül nem szebbek, unalmasabbak leszünk

Stahl Judit elárulja, mit tanult meg a „saját bőrén”, milyen szépségpraktikák vizsgáztak jól nála

Talán a legjobb tanács, amelyet valaha hallottam bőrápolásról, így szól: Mielőtt megveszel valamit, olvasd el az összetevői listát – teszi közkincsé az egykori tanácsot Stahl Judit, akit bár televíziósként szeretett meg egy ország, ingyencmesterként, könyvkiadóként is szép sikereket szerzett. Mostanság egy újabb oldalát is szívesen megmutatja: kevesebben tudják, de gimnazista korában molekuláris biológusnak készült, és a mai napig érdekli a kémia, akár a kozmetikumokról, akár a sütés-főzés során végbemenő folyamatokról van szó.



## • Miért a természetes módszereket tartja a legjobbnak?

Egyszerű a magyarázata: gondoljunk csak a fájdalomcsillapító tapaszokra. Ha nem szívódnának fel, nem működnének, nem hatnának. Ez a felszívódás ugyanúgy igaz a bőrünkre, beleértve a fejbőrünket is. Kenjük be hetente csak kétszer az arcunkat, az hosszú távon több ezer alkalom arra, hogy a bőr eldöntse, vajon hasznos vagy káros anyagokat viszünk-e velük be a szervezetünkbe. Ez igaz a samponokra, a hajfestékre, a sminkre is, az összes kozmetikumra. Nézzük meg, mit veszünk, mert tényleg hihetetlen meglepetések érik az embert, ha átbogarássza az apró betű-

ket. Főleg az első öt összetevőt, hiszen általában egy termék nyolcvan százaléka ebből áll. És ez ugyanígy van egy ételmiszernél, mint egy kozmetikumnál, hiába akarnak velünk mást elhitetni a reklámok.



**Alterra**  
NATURKOSMETIK

natúrkozmetikumok

**Stahl Judit**  
ajánlásával



[www.rossmann.hu](http://www.rossmann.hu)  
[www.facebook.com/Rossmann.hu](https://www.facebook.com/Rossmann.hu)  
[www.instagram.com/rossmann\\_hu](https://www.instagram.com/rossmann_hu)

**ROSSMANN**  
*Drögéria Parfüméria*

5x  
**Superbrands**

04.16.17.18.19



- **El kell odáig jutni fejben, hogy ne hasson ránk a marketing és csomagolás.**

Szerintem a csomagolás igencsak számít – bár nem úgy, ahogy rögtön gondolnánk. Ha egy arckrém első öt összetevője tényleg tartalmaz hatásos anyagokat, de a kiszereleése tégelyes, az baj. Mert az azt jelenti, hogy minden egyes alkalommal, amikor hozzányúlunk, érintkezni fog a kezünkön lévő baktériumokkal, a fényvel, a levegővel. Ezek nagyon nem használnak neki. Ezért szeretem inkább tubusos kiszereleésüket. Mert minek kidobni a pénzt valamire, aminek semmi értelme?

- **Milyen bőrápolási praktikákat leshetünk el Stahl Judittól?**

Az alapos arctisztítás elengedhetetlen, és ebből sosem engedek. Lehetek bármilyen fáradt egy-egy forgatás után, mindig gondosan leszedem magamról a sminket, sosem bliccelem el. Ami a praktikákat illeti, nekem például nagyon bevált, hogy a szemkörnyéki maszkot a hűtőben tartom: így még frissítőbb a hatása. De az is működik nálam, ha magam csinálom a bőrradírt. Tényleg csak pár perces mutatvány: öszszekeverek bio olívaolajat, bio nádcukrot és gyógyszerári E-vitamin ampullát. Kb. a tizedébe kerül, mint egy márkás testvére, és legalább annyira hatásos.

A lelkiismeretes tisztításon kívül fontos számomra, hogy megfelelően hidratáljam és tápláljam a bőrt. Egyrészt a vízhiány miatt, másrészt elmúltam ötvenéves, tehát nem vagyok mai csirke, úgyhogy a kollagéntermelés serkentése is fontos szempont nálam. Szeretem a tápláló olajokat, a hialuronsavas és az aloe vera készítményeket, valamint a jó minőségű fátyolmaszkokat.

- **Hogy néz ki a napi bőrápolási rutinja?**

Miután este lemostam magamról a sminket olajos lemosóval, majd vízbázisúval, használok szérumot, esetleg esszenciát is, majd arckrém. Hetente néhányszor bevetek enyhe glikol- vagy szalicilsavas hámlasztást, utána pedig felteszek egy maszkot. Hétvégén saját magam is készítek fátyolmaszkot: veszek üres kozmetikai gézmaszkot, ötven darab nagyjából pár száz forint, és miután bekrémeztem és beolajoztam a bőrt, a maszkra jó tocsogósan rákenek aloe vera gélt, és ezzel borítom be az arcomat. Az egyik kedvenc kombinációm ehhez az Alterra parfümmentes krémje tele bio olívaolajjal, hozzá a szintén Alterra baba ápolóolaj és az Isana hialuronsavas ampulla, amelyben jó sok B-vitamin is van. Erre jöhet az aloe vera géllal átitatott gézmaszk, és esküszöm, csodálatos a hatása húsz perc után. Viszont reggel nincs időm ilyen luxus huncutságokra. Helyette csak leöblítem az arcomat langyos vízzel, és bekenem fizikai fényvédős BB-krémrel.

- **Mit gondol, hogyan vehető fel a harc az idő első jeleivel, mit tehetünk az érett bőrrel, a mélyülő ráncokkal?**

Ez egy olyan csata, amelyet száz százalékosan képtenség megnyerni. Ráadásul felesleges és butaság is. Szerintem tökéletesen elég, ha valaki kihozza magából a lehető legjobbat. Nem attól leszünk szebbek, ha nincsenek rajtunk ráncok, attól inkább unalmasak leszünk. Ahogy a pattanások sem jelentik a világ végét, hanem arról szólnak, hogy egy ember él, a szervezete működik, a hormonjai ciklikusan változnak. Tinédzser koromban a pattanásokkal küszködtem, most pedig az érett bőr gondoljai az enyéme. Viszont egy dolog biztos: sok nevetéssel dolgoztam meg a ráncaimért.



# Üdvözlünk a Baby Dove világában

**A Dove évtizedek óta segít nők millióinak, hogy szépségápolási termékei segítségével a megfelelő ápolást adhassák meg bőrüknek. Nem csak szeretett, de tesztelt, biztonságos márka, világszerte bőrgyógyászok ajánlják formulánkat.**

61 éve, hogy az első Dove krémszappan a piacra került, és azóta a paletta csak bővült, mégis úgy érezzük, hogy valami még hiányzik. Melyik az a célcsoport, amihez tökéletesen illik az a gyengéd ápolás, és hatékony tisztítás, amit nyújtani tudunk, és ahol mindennél fontosabb az előbb említett tulajdonság? A megkérdezettek 72%-a nyilatkozott úgy, hogy ez a legfontosabb tulajdonság.

**Ez a kategória a babaápolás. 2018-tól üdvözöljük a Dove család legújabb tagját, a Baby Dove-ot!**

Tudjuk, hogy nincs jó vagy rossz út szülőként – csak a Te utad. Ezért hoztuk létre a Baby Dove-ot, hogy segítsen Téged a babád gondozásában ezen az izgalmas, de néha ijesztő utazáson.

Gyermekek születésétől kezdve ott leszünk, hogy segítsünk bőrápolási szakértelmünkkel. Te tudod, hogy mi a legjobb Neked, mi pedig segítünk, hogy megadjuk azt a gyengéd törődést bőrüknek, amire szüksége van. Csak bízz magadban, és mi ott leszünk, hogy támogassunk.

Termékeink ápolják a babák bőrét, túlmutatva a gyengédségen, segítenek visszaállítani a bőr nedvességtartalmát, melyből az újszülöttek könnyen veszítenek. Akár egy könnymentes samponról, a baba fürdetőjéről, vagy egy bőrtápláló fürdés utáni testápolóról legyen szó, biztos lehetsz benne, hogy termékeink használatával jót teszel gyermekeddel.

**Milyen termékpalettával jelentkezett a Baby Dove?**

Rich Moisture termékcsaládunk hipoallergén, könnymentes termékei szemészorvos, bőrgyógyász és gyermekorvos által tesztelték, pH semlegesek, nem tartalmaznak parabént, szulfátot, ftalátot és színezéket sem, továbbá újszülött kortól használhatók a baba bőrén.

A kollekciónak fürdetőt, testápolót, sampont és nedves törülköződőt tartalmaz.

Másik termékcsaládunk a Sensitive Moisture, mely kifejezetten érzékeny bőrű babáknak lett kifejlesztve illatanyagmentes formulával. Ez a termékcsalád fürdetővel és testápolóval érkezett Magyarországra 2018-ban.



# Hogyan ápoljuk a babák bőrét?

**Az ápolásnál is fontosabb a védelem!**



Milyen babafürdetőt vagy krémet használjunk, és melyeket kerüljük el? Csecsemőkorban a bőr védő hidrolipid rétege még nem elég erős, fejlődőfélben van, ezért elsősorban védelemre szorul, nem pedig ápolásra.



Ez azt jelenti, hogy a kisbabák bőrét felesleges minden pancsoláskor mosdószerrel lemosni és különféle krémekkel kengetni. A babák fürdetéséhez az alábbi elvárásoknak megfelelő, valóban jó minőségű termékeket érdemes használni:

### Mi legyen a babafürdetőben?

- A növényi olajokat és kivonatokat tartalmazó tisztálkodószerek (körömvirág-, mandulaolaj) védik és egyben ápolják is a kicsik bőrét.
- Az ökológiaudásból származó növények nem tartalmaznak egészségre káros növényvédőszer-maradványokat.
- A tanúsított és tesztelt (bio) kozmetikumok esetében lehetünk a legbiztosabbak abban, hogy nem tartalmaznak egészségre és a környezetre káros összetevőket.
- A mosóaktív anyagok közül a legkevésbé a növényi alapú cukortenzidok (más néven glükozidok – például kokoglükozid, lauril-glükozid, alkil-poliglükozidok) szárítják, irritálják a bőrt. Ezért a gyermekek számára készült fürdetőkbe ezek valók. A bőr jól viseli még a szintetikus kocoamidopropil-betaint, valamint a koko-betaint.

### Mit használjunk fürdetés után?

- A babák bőrét fürdés után a hurkácskák között és a hajlatokban is teljesen szárazra kell törölni.
- Ha a bőrük száraz, a nedves kezükre csepegtetett kevéske mandulaolajjal vagy sárgabarackmag-olajjal

simogassuk át. Ügyeljünk arra, hogy a növényi olaj vagy zsír mindig friss és jó minőségű legyen.

- A kisebb bőrsérülésekre gyógyítóan hat a búzacsíraolaj.

### A csecsemők, gyerekek bőre könnyen kiszáradhat, ha

- erős tisztító hatású, nagy habzású szerrel mosdatjuk (lauril-szulfát),
- túl sok fürdetőszert öntünk a vízbe,
- túl meleg a fürdővíz (36-37 °C-fok az optimális),
- 10 percnél tovább áztatjuk a bőrüket a meleg, habos vízben,
- túl kemény víz mellett hagyományos szappant használunk,
- nem öblítjük le alaposan a bőrt, és a mosdószer a bőrükön marad.

### Hasznos tanácsok

- Ne vásároljunk olyan terméket, amelyen nincsenek feltüntetve az összetevők!
- Kíméletesebbé tehető az esti fürdőzés, ha hab helyett 1 kanál almaecetet vagy 1 kanál olíva- vagy mandulaolajat, időnként 1 kanál szódabikarbónát vagy 1 pohár enyhe kamillateát teszünk a vízbe.
- A popsi bőrét és a hajlatokat még fürdés előtt töröljük át vizes-olajos (például olíva- vagy mandulaolaj) vattával.

# Várandósság alatt várható tünetek

## Elkerülhető-e természetes módon a haj és a bőr változása terhesség alatt?

A várandósság idején sok kismama tapasztal negatív változást a bőrén és a haján.

A hormonális, illetve kötőszöveti változások több problémát is okoznak.

Ami a bőrápolást illeti, ilyenkor érdemes inkább natúrkozmetikumokat használni, hiszen ahol csak lehet, jobb, ha a kismama csökkenti a vele érintkező vegyszerek számát.

Mivel a várandósság alatt különösen fontos az esetleges allergiás reakciókat kivédeni, jó, ha a leendő anya még a babatervezés idején kipróbál egy-egy ilyen natúr terméket, melyet később bátran használhat. Így nem vesz magának zsákbaacskát.

### 5 gyakori bőrtünet

1. Melazma
2. Dermatitisz
3. Hajszálerágulat
4. Pattanás
5. Püffedt, karikás szemek

### Nem ismersz a saját bőrodre

Mindenki bőre besorolható valamilyen típusba, ám várandósság alatt akár a megszokottal ellentétesen



is elkezdhet viselkedni a bőr: éppúgy válhat szárazzá és érdessé, mint zsírossá és mitesszerűsé, illetve a szeplők, pigmentfoltok is sötétebbé válhatnak. A jelentkező kellemetlenségekről egyeztessünk bőrgyógyással, illetve váltsunk natúrkozmetikumokra. Ezek a tünetek a terhesség velejárói, és szülés után többnyire elmúlnak.

### **Striák ellen olajjal**

A striák azonban sokaknál megmaradnak, és a has bőrén kialakuló elváltozások sem múlnak el mindenkinél. Sokféle krém kapható ennek megakadályozására, eltüntetésére sokféle ígérettel, de okosabb döntés ebben az esetben is natúrkozmetikumot választani, például olívaolajjal, vagy ami még jobb, mandulaolajjal kengetni a pocak bőrét már a terhesség kezdetétől.

Amikor már nagy a pocak, a megnyúlt bőr viszkethet – ezen is segíthetnek a finom olajok.

### **Haj és hajjaj**

A várandósság alatt a szervezetben a szörzet és a haj hullását fékező hormonális változások mennek végbe, így a kismamák haja dúsabb, erősebb, ugyanakkor a fokozott faggyútermelődés miatt zsírosabb is lehet, amin csak a gyakoribb hajmosás segít. Maradjunk a természetes samponoknál, balzsamoknál, és tartózkodjunk a káros összetevőktől, különösen a szilikon-tartalmú készítményektől. Szülés után a megszépült hajnak búcsút mondhatunk, hiszen a hormonháztartás újra változáson megy át. Sokan tapasztalnak akár fél éven át is hajhullást – ettől nem kell megijedni, körülbelül egy év alatt a haj visszanyeri eredeti állapotát.

# Ökoháztartás



# TUDATOSAN FINOMAT!



Miért válassza a PIKOK PURE termékcsaládot?

KIEMELKEDŐEN MAGAS HÚSTARTALOM



ÍZFOKOZÓMENTES



TARTÓSÍTÓSZERMENTES



CSAK TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKBŐL



[lidl.hu/pikokpure](http://lidl.hu/pikokpure)



KERESSE 12 FÉLE PIKOK PURE TERMÉKÜNKET ÁLLANDÓ KÍNÁLATUNKBAN!



# Azzal takarítunk, amivel szeretnénk?

**Itt tart a többség: tudjuk, milyen tisztítószer  
tartunk jónak, mégis mást választunk**

Kampányt indított a környezetbarát, biztonságos tisztítószer népszerűsítésére idén a Tudatos Vásárlók Egyesülete (TVE) annak érdekében, hogy tisztán lássa, hogyan állnak a magyar vásárlók a környezetbarát tisztítószerhez. Az országos felmérést átlagemberek körében, illetve a TVE támogatói és követői között végezték. Megdöbbentő különbséget mutatnak az eredmények abban, mit tartanánk jónak, és ehhez képest milyen tisztítószer választunk.

A TVE kutatása rámutatott: országosan tízből kilenc ember egyetért azzal, hogy saját és gyermekei egészsége, valamint a környezet védelme érdekében kevesebb vegyszert kellene használniuk az embereknek. A fogyasztók többsége – a válaszadók 65%-a – tart attól, hogy a vásárolt tisztítószer káros a környezetre. A környezetért és az egészségért érzett aggodalom azonban egyelőre kevésbé jelenik meg a vásárlói döntésekben. A kiválasztásnál a legfontosabb szempont a vásárlók számára, hogy a termék hatékonyan tisztítson (62%), és csak ezután következik szempontként, hogy a termék ne legyen káros az egészségre (55%).

## **Az ecetet igen, az ökocímkét nem ismerjük**

A felmérésünkből az is kiderült, hogy a magyarok fele használt már, és a jövőben is tervez használni ecetet és forró vizet a takarításhoz, de 30%-uk nem találkozott még ökocímkés termékkel. Ennek egyik fő oka, hogy vásárláskor nehezen hozzáférhető, nem észrevehető a környezetbarát, ökocímkés termékek. A legtöbb árusítóhely nem helyez hangsúlyt a megjelenítésükre, például nem emeli ki a polcokon vagy az ajánlatok között. A megfelelő termékkihelyezéssel



új fogyasztói rétegeket szólíthatnának meg a kereskedők, a kutatásukból például az derült ki, hogy a nők és az általános iskolás gyereket nevelő szülők körében többen találtak már a címkével, valószínűleg azért, mert ők kifejezetten keresik is ezeket.

### Azt hisszük, drágább

A környezetbarát tisztítószer használataiban szintén gátló tényező a negatív előítélet: az emberek 28%-a drágábbnak gondolja az öko-címkés háztartási vegyszereket. Az öko-címkés szerek ára valóban széles skálán mozog, de mára több kereskedelmi márkás tisztítószernek létezik átlagos árú környezetbarát, öko-címkés változata – ezek a nagyobb drogériákban, kereskedelmi láncokban elérhetők. Szintén cáfolja az előítéletet, hogy az ilyen szereket használó, tehát valós élménnyel rendelkező, környezettudatos fogyasztóknak csupán 3%-a gondolja drágábbnak az öko-címkés termékeket.

Az európai öko-címkével rendelkező termékek és szolgáltatások a teljes életciklusuk során bizonyítottan alacsonyabb környezeti terhelést okoznak. Egy termék teljes életciklusa a nyersanyagok előállításától a termelésen, csomagoláson, szállításon és használaton át egészen a hulladékká válásáig, végül az ártalmatlanításig tart.

Az EU Ecolabel csak kiváló teljesítményű és egyben környezetkímélő termékekre kerülhet fel, egy független testület elbírálása alapján.

(Forrás: TVE)

# Vegán mosószer született

## 25 évesen reformálja meg a hazai mosószerpiacot



Környezettudatos. Formatervezett. Vegán. Ultratrendi. Mindez egy magyar fiatal hölgy, Csegény Zsófia vezette cég terméke: itt az új hazai vegán mosószer, amely nem csak az ökológiai lábnyomot csökkenti, de szinte minden bizonnyal a hazai biotisztítószer-piacot is át fogja rendezni.

Nemcsak a kockázati tőkék által támogatott fejlesztések vagy a nemzetközi multik finanszírozta beruházások hozhatnak változást a hazai biomoszszerek piacán, hanem egy fiatal lány által vezetett, környezettudatos és felelős kis vállalkozás is. Nem kérdés: ez a kis csapat megfelelő kihívást jelent a hazai mosószer-



piacon szinte egyeduralkodó, káros kőolajszármazékokat is felhasználó „hagyományos termékeknek”.

A Csegény Zsófia által vezetett Sansin Globe Zrt. célja, hogy olyan, szinte 100 százalékosan természetes (azon belül is vegán) mosószerrel lássa el a hazai piacot, amely kiszolgálja azoknak a fiataloknak és családoknak az igényeit, akik nem szeretnék szervezetüket feleslegesen vegyi anyagokkal terhelni, és akiknek fontos, hogy milyen Földet hagynak örökül gyerekeik számára. Mindezt persze úgy, hogy közben az új fejlesztés árban versenyképes maradjon a nagy, bejáratott hagyományos öblítővel és mosószerekkel szemben, valamint ne kelljen kompromisszumot kötni annak tisztító erejében, fehérítő és feltöltásválító hatásában sem.

### Nem csak szép

Az EU éves műanyag hulladék-termelése 20 millió tonna, amelyből mindösszesen csak 14% kerül újrahasznosításra – nagy része pedig sajnálatos módon még mindig a tengereinkben és folyóinkban köt ki. A Sansin munkatársai ezen is változtatni kívánnak! A gazdaságos, ellenben magas esztétikai értékkel bíró csomagolás legfontosabb jellemzője, hogy olyan gyártási folyamat során készül, amelyben az alapanyag az újrahasznosított HDPE regránulátum. *A kulcsin nem mehet a környezetvédelem rovására* – mondja Csegény Zsófia, a közgazdász végzettséggel rendelkező cégvezető, és hozzáteszi, *felelős nőként és leendő anyaként mindennél fontosabb számomra, hogy milyen környezetben élek, és milyen bolygóra tervezem az utódaim életét. Pontosan tudom, hogy milyen fontos, hogy megengedhető áron hozzáférjünk az igazoltan környezetbarát, nullához közelítő egészségügyi kockázattal rendelkező mosószerekhez.*

### Nem kell az agresszív reklám

A cég nem kíván beszélni a „hagyományos mosószereket” gyártó multik generálta és főmüsoridőben történő reklámháborúba. A túlzó kampányköltés helyett teljesen másra helyezi a hangsúlyt: nevezetesen, hogy a termékek rendelkezzenek minden olyan nemzetközi minősítéssel, amely azt igazolja, hogy garantáltan ellenőrzött alapanyagokból készülnek. A két legfonto-

sabb jelzés a flakonon a Vegán Társaság és az USDA által hitelesített bioalapanyag-minősítés.



A Vegan Society (Vegán Társaság) logója által jelölt termékek egészen biztosan 100 százalékosan vegánok. A szervezet egyik legfontosabb alapeszméje, hogy az állatok ellen irányuló erőszakot meg kell szüntetni (éppen ezért ugyanúgy ellenzik az állatokból készült élelmiszerek fogyasztását, mint az állatkísérleteket az orvostudományban vagy a kozmetikai iparban), illetve hogy fel kell hagynunk a génmódosított termékek használatával.



Az USDA Certified Biobased (USDA által hitelesített bio-alapanyagú) pecsét azt igazolja a fogyasztók számára, hogy a kereskedelmi forgalomban elérhető termék magas arányban tartalmaz biológiailag természetesen összetevőket – ami persze nemcsak egyfajta „eredetigazolást” jelent, hanem egyben tudatos ösztönzése a makroszintű, bioalapú (és biológiailag lebomló) összetevőket tartalmazó termékek iránti kereslet fokozásának is. A Sansin által forgalmazott univerzális folyékony mosószer vagy színes ruhához való mosógél esetében ez az arány például kiemelkedően magas, azaz közel 80 százalékos – de a maradék 20% körüli összetevő is természetes eredetű, jellemzően természetes ásványi anyagok oldott sóiból áll.



# Mosom kezeimet: 5 praktika takarítás után

Kimart, vegyszeres kezek? Kézápolás egy-egy alaposabb takarítás után!



Hacsak nem vagyunk lelkes védőkesztyű-viselők, akkor mosogatásnál, mosásnál, takarításnál, főzésnél, sütésnél, kertészkedésnél, szóval szinte mindig vegyszeres vízzel érintkezik a kezünk, ami miatt a bőr kiszárad, berepedezik vagy irritált lesz. Nézzük, hogyan segíthetünk kezeinken!



Az első lépés a természetes kézápolásában mindig a megfelelő tisztálkodással kezdődik. Amire figyeljünk, hogy kőolajszármazéktól (paraffin, glicerin, vazelin stb.) mentes szappant és tusfürdőt használjunk, mert ezek sajnos még jobban szárítják bőrünket. Ezután fontos lépés a radírozás, ugyanis a kezünkön (és a lábunkon) is keletkezik elhalt hámréteg, ami gátolja a nedvesség és a krémek hatóanyagának felszívódását, ami csak további bőrszáradáshoz vezet. A házi radír alapja az otthon is megtalálható barna cukor vagy tengeri só, de nézzük pontosabban a praktikákat:



## 1. Szagtalanítás

1. A kicsavart citrom héját ne dobjuk ki, hiszen ki-tűnő természetes szagtalanító, tisztítószert tartunk a kezünkben. A konyhai, háztartási munka után a bel-sejével kenjük be a kezeinket, utána krémezzük be sheavajjal vagy más jó minőségű, tiszta kézkrémmel.

## 2. Kézradír

2. Sóból vagy cukorból kevés jojobaolajból vagy olívaolajból készítsünk bőrradírt, és ezzel a masszával alaposan dörzsöljük át a kezeinket. Ez a gyengéd masszázs serkenti a vérkeringést, amivel fiatalodik a bőrfelszín. Egy másik peeling recept: egy kávéskanálnyi (barna)cukrot keverj össze két kávéskanálnyi olívaolajjal, kevés mézzel és egy pár csepp levendula-olajjal. A levendula helyett használható más illóolaj, vagy maradhat kellemes natúr illatú a radír.

## 3. Kézfürdő

3. Áztassuk be a kézfejünket langyos tejbe, amitől a bőr kellemesen felpuhul. A tej tápláló hatását már az első alkalommal érezhetjük, láthatjuk.

## 4. Kézmaszk

4. Keverjünk össze mandula- vagy szőlőmag-olajjal pár csepp citrusos aromaterápia-olajat. A krémmel kenjük be a kezeinket, tekerjük meleg vizes törölközőbe, vagy meleg vízzel átitatott kesztyűbe, és hagyjuk hatni az olajokat 10 percre. Öblítsük le a kézmaszkot, és krémezzük be a kezeinket a bőrtípusunknak megfelelő krémmel.

## 5. Kézápoló

5. Shea-vajba keverjünk pár csepp citromot, és az ujjaktól a csukló irányába masszírozzuk be a kéz-bőrbe. A shea vajat kenhetőbbé tehetjük egy kis mandula-olajjal vagy olívaolajjal. A shea vaj különösen hatékony bőrfiatalító, de a szőlőmag-, olíva-, ricinusolaj, kakaóvaj is csodákra képes. Még hatékonyabbá tehetjük azzal, hogy kesztyűt húzva a kezünkre, egész éjszakán át hagyjuk hatni a krém hatóanyagait. Ha az akupresszúrás pontokat is megcélazzuk, akkor nem csak a kezeink frissülnek fel, hanem az egész szervezetünk.



# Zero Waste otthon

## A zero waste ökoháztartás 5+1 alapelve és praktikái

Lehetséges-e szemét nélkül működtetni egy háztartást, vásárolni műanyag csomagoló eszközök nélkül, értelmesen megszabadulni mindattól, amire igazából nincs szükségünk? A válasz: határozott igen!

Zero Waste – mi ez tulajdonképpen, hippie-életmód, urizálás, nagyvárosi hípszterség, trendi vagányság? Egyik sem, sőt: nagyszüleink az alább felsorolt ötből legalább három R-t alkalmaztak: üvegben hordták haza a piacról a házi tejet, tejfölt, a cukros papírzacs-kókat a spájzban gyűjtötték, hogy utána gyümölcsöt küldjenek benne az unokáknak, a felbontott borítékre gyöngybetűkkel írtak bevásárlólistát, és a zöldség- és gyümölcshéjat megkapták az állatok, vagy komposztálták a kertben.

### Recycling helyett precycling

Az újkori hulladékmentes életmód koronázatlan királynője: Bea Johnson kétgyerekes családjának vezetője. Akkor szembesült a felhalmozott és nem használt dolgokkal, amikor kisebb lakásba költözött. Innen pedig egyenes út vezetett oda, hogy a megelőzésben is elmerüljön. Nemcsak minimalizálta szorította négyfős családjának szemétermelését, de mára a hulladékmentes életmód szószólójává vált, és férjével sikeres vállalkozást vezet:

zero waste témában ad tanácsot életmódváltóknak. Tőle származik a bűvös 5R apppillér csokor is:

**1. REFUSE – visszautasítás:** Utasítsunk vissza minden olyan terméket, amire nincsen szükségünk: ingyen szóróajándék, reklámajándék, termékminta, étel-miszer-csomagolások, nylon zacskók. Válasszunk csomagolásmentes termékeket, ne használjunk műanyag zacskót a zöldség-gyümölcs vásárláskor. Minden alkalommal, amikor igent mondunk ezekre a termékekre, igényt generálunk még többre.

**2. REDUCE – fogyasztáscsökkentés:** Szelektáljunk otthon a dolgaink között, megfigyelve, hogy mit használunk napi, heti és havi rendszerességgel, és mi az, amit már évek óta nem vettünk elő. Amire már nincsen szükségünk, odaadhatjuk a családnak vagy a barátoknak, hátha nekik éppen kapóra jönnek, de rendezhetünk lakásvásárt is, vagy eladományozhatjuk a számunkra szükségtelenné vált tárgyakat. Miután fellelegzett a lakásunk, élhetőbbé vált az életterünk, tudatosan tervezzük meg a vásárlásainkat. A bevásárlólista épp úgy fontos ehhez, mint az impulzív vásárlás tudatos kerülése.

**3. REUSE – újrafelhasználás:** Kezdhetjük azzal, hogy a meglévő, de már nem használatos tárgyainknak találunk új funkciót. A különböző műanyagdobozok, üvegek például tökéletesek ahhoz, hogy kimért gyümölcsöt, zöldséget, felvágottat, gabonákat vásá-



roljunk vele. A régi, elnyűtt ruhákból pedig tökéletes többször használható törölröngyök lehetnek. Amikor az összes dobozt elnyűttük, jöhetnek a többször használható vásznak, poharak, kulacsok, zsákok az előbb említett vásárlásokhoz.

**4. RECYCLE – újrahasznosítás:** Ha mégis muszáj ki dobunk valamit, azt környezettudatosan tegyük: a szemetet mindig szelektíven gyűjtsük.

**5. ROT – komposztálás:** Rengeteg organikus hulladékot termelünk nap, mint nap: a zöldségek és gyümölcsök héja, a növények elszáradt levelei mind ebbe a kategóriába tartoznak. Ha ezek nem kerülnek a szemetesbe, máris drasztikus mértékben csökken a hulladéktermelésünk. Az organikus hulladék nagy része komposztálható, ami nagyvárosi környezetben nem

olyan egyszerű feladat, de így is megkereshetők a lehetőségek.

**+1 REPAIR - megjavítás:** Az elromlott műszaki cikkek-től, kiszakadt nadrágoktól, leszakadt gomboktól, elnyűtt bútoroktól nem muszáj azonnal megszabadulni, vagy újra cserélni: próbáljuk megjavítani.

Franciaország betiltotta a műanyag zacskókat, és hasonlóképpen tett Afrikában abszolút úttörőként Ruanda is. Svédország, ahol a háztartási hulladék egy százaléka landol a hulladéklerakókon, újrahasznosító üzeméhez importálja a szemetet. Magyarországon is vannak kezdeményezések, szervezetek, amelyek ebbe az irányba indultak el, bloggerek akik tanácsot adnak. A Humusz Szövetség például sokoldalú és részletes tájékoztatást nyújt a honlapján és lakossági rendezvényeken is. Információ, ötlet rengeteg van.

# FYI – Szerkesztőségünk kedvencei

## SENSITIVE MOISTURE ILLATANYAGMENTES FÜRDETŐ ÉRZÉKENY BŐRŰ BABÁKNAK

A babák bőre bársonyosan puhának hat, ám valójában életük első évében akár 30%-kal vékonyabb lehet, mint a felnőtteké. Formulánk olyan gyengéd a bőrhöz, akár a víz, hipoallergén és könnymentes, így segít megvédeni a kicsik finom bőrét azáltal, hogy segít pótolni a nedvességet és a tápanyagokat, amelyek a fürdés során elveszthetnének.

- Semleges pH-jú
- illatanyagmentes
- gazdag, krémes habja segít megőrizni a bőr természetes nedvességtartalmát.
- Bőrgyógyászok, szemészek és gyermekorvosok által tesztelt.
- Újszülött kortól használható.



## HELIA-D BOTANIC CONCEPT FRÍSSÍTŐ ARCPERMET SZŐLŐVÍZZEL

Frissítő arcpermet finom szőlő illattal. Tonizálja és hidratálja és nyugtatja a bőrt, így egész nap friss érzetet biztosít. Természetes összetevői segítik a hidratáló felszívódását és növelik a bőr vízmegtartó

képességét. Az arcpermet tehát nem csak felfrissülést és felüdülést tesz lehetővé a melegben, vagy akár sporttevékenység közben, hanem hozzájárul a bőr hidratáltságának folyamatos fenntartásához.



## EUCERIN SUN ALLERGY PROTECT NAPALLERGIA ELLENI KRÉM-GÉL FF50

Az érzékeny bőrhöz hasonlóan az allergiára hajlamos bőrnek is meggyengült a védőrétege, ezért kiszolgáltatottabb a külső irritáló tényezőkkel szemben.

Az Eucerin Sun Allergy Protect Napallergia elleni krém-gél kiváló minőségű fényvédő arca és testre. Kifejezetten a napallergiára – például a fénykiütésre (PLE) – hajlamos bőr számára fejlesztettek ki.



### ALTERRA 2 FÁZISÚ EXPRESSZ HAJPAKOLÁS, 150 ML

Ez az expressz hajpakolás frangipani kivonatot és bio-kókuszvizet tartalmazó ápoló formulával ápolja a haját, kellemesebb tapintásúvá és könnyebben fésülhetővé teszi azt. Fényt kölcsönöz, simítja a haj felszínét és segít a haját védeni a kiszáradástól, anélkül, hogy elnehezítene azt. Erőtlen és száraz hajra való pakolást nem kell kiöblíteni. Használat előtt fel kell rázni és hajmosás után törölköző száraz hajra permetezni.



### ALTERRA 30 FAKTOROS NAPVÉDŐKRÉM, 75 ML

Ez a krém bio mandula, bio hibiszkusz és bio jojobaolajat tartalmaz ásványi fényvédelemmel. Magas, 30-as UVA és UVB faktorral véd a nap káros sugarai ellen, mindemellett vízálló is.



### DOVE DEEPLY NOURISHING KRÉMTUSFÜRDŐ

A Dove tápláló formulája segít puhává és simává tenni bőrödét. Ez a hidratáló tusfürdő NutriumMoisture™ technológiát tartalmaz, segít megtartani bőröd természetes nedvességtartalmát, miközben a szaruréteg mélyére hatolva táplálja a bőrt. 100% gyengéd tisztító összetevőket tartalmazó formulájával gyengéd a bőröd élő védőrétegéhez, mikrobiomjához.



### ALVERDE TESTÁPOLÓ MAKADÁMDIÓ ÉS BIO KARITÉVAJJAL, 200 ML

A vegán alverde testápoló vaj makadámidióval és karitévajjal kényezteti a nagyon száraz bőrt, védi, nedvességgel tölti fel és selymessé varázsolja azt. Válogatott összetevői puhává teszik bőrét, és egész napon át tartó illatfelhőbe burkolják.  
[www.dm.hu](http://www.dm.hu)

Gluténmentes, Natúrkozmetika, Vegán, Vegetáriánus.



### ECOVER ZERO ÖKO MOSOGATÓSZER 450ML

A ZERO Sensitive maximálisan antiallergén: vegyszermentes, parfümmentes, színezékmentes. Mindemellett maximálisan jó zsiroidó, tisztító öko mosogatószer. Környezetbarát és bőrbarát. A flakon 100%-ban újrahasznosított műanyagból készült és 100%ban újrahasznosítható. Az Ecover öko mosogatószerek elérhetőek még Citrom - Aloe, Kamilla – Klementin, Gránátalma – Füge illatosított változatokban is.



### EQUILIBRA EXTRA ALOE DERMO-GÉL ALOE VERÁVAL (98%) 150ML

A 98%-os tiszta aloe vera gél hatékony segítséget nyújt a bőr különböző "megpróbáltatásai" esetén, pl. napozás, forró felületekkel való érintkezést követő pirosodás, fogínygyulladás, fáradt és rendkívül igénybevett lábak, izzadság által okozott pirosodás, epilálás és borotválás.

Rendszeres használata esetén táplálja, frissíti és regenerálja a bőrt.

Nem tartalmaz: parabén, vazelin, alkohol, parfüm



### FOREO LUNA 3 ARCTISZTÍTÓ ÉS MASSZÁZS KÉSZÜLÉK

Az innovatív szépség- és wellness márka, a FOREO legújabb terméke, a FOREO LUNA 3 arctisztító és masszázskészülék.

A világ leggyengédebb arctisztítója címet akár már most megkaphatná, de emellett újdonsága még a 30%-kal megnövelt kefeje és célzott feszesítő masszázsfunkció, mindezt a FOREO mobil applikációjáról vezérelve.

Mindössze 1 perc alatt képes eltávolítani az arc szennyeződéseit, a faggyút és az elhalt hámsejteket. Próbáld ki a kedvenc saját arctisztítóddal, vagy a Foreo mikro - habos tisztítójával. Keresd a foreo.com weboldalon.



### ZELKA SHEA VAJAS NATÚR RÁNCTALANÍTÓ KRÉM LIGETSZÉPE OLAJJAL

A ránctalanító krém válogatott növényi hatóanyagokat tartalmaz, amelyek segítik a bőrt puhává és simává varázsolni. Shea vajjal és szőlőmagolajjal mélyen táplálja az arcbőrt, helyreállítja egyensúlyát, erősíti a szerkezetét és növeli a kollagén termelődést. E-vitamin tartalma segít a szabadgyökök megkötésében.



### ALVERDE NATURSCHÖN ARCÁPOLÓ OLAJ, 20 ML

Az értékes olíva-, napraforgó- és finom mandulaolajból készült arcápoló olaj intenzíven hidratálja bőrdet, fokozza rugalmasságát, így arcod hosszabb ideig hat fiatalosnak. Selymes, száraz textúrája kellemes érzetet kelt, ápoló és természetesen szép bőrt eredményez. Görög-

országból származó olívaolajjal, olívabogyó- és olajfalevél-kivonattal, olívabogyó-koncentrátummal. [www.dm.hu](http://www.dm.hu)  
Nanoanyag mentes, Natúrkozmetika, Parabénmentes, Parafinmentes/ ásványiolaj mentes, Színezőanyag mentes, Vegán.





# Tejben vajban: edd magad szépre!

## Ökkozmetika: így segíthetnek megszépülni a bio alapanyagok

A tetszetős külsőért, feszes bőrért, selymes hajért és erős körmökért már a reggelizőasztalnál harcba kezdhetünk. A bőrünk belülről épül: a sejtek a véráramon keresztül kapják a szükséges anyagokat, szoros kapcsolatban van a nyirokkeringéssel, a belső szervekkel, idegrendszerrel. Minden, ami ezek működését segíti, a külsőnknek is használ.

A hántolatlan gabonafélékben, mint a búza, árpa, rozs, zab, a köles vagy a gabonák közé sorolt hajdina igazi szépségkincsek. A gabonamagvak sok rostot, viszonylag sok fehérjét, például esszenciális, vagyis az életfolyamatokhoz nélkülözhetetlen, aminosavat tartalmaznak. Kevés zsírféle van bennük, de annál értékesebbek.

### Gabonában a csoda

A rengeteg vitamin közül érdemes kiemelni a vízben oldódó B-vitaminokat, amelyek az idegrendszer működésében, a sejtek anyagcseréjében, a bőr épségében játszanak szerepet, de fontos még az öregedésslassító E-vitamin, a szép bőrért, körmökért, hajért felelős szilícium, a csontok és a fogak épülését segítő foszfor, fluor és kalcium, az izmok működését segítő

magnézium vagy a szervezet savegyensúlyáért felelős kálium.

Valamennyi őrölt gabonát felhasználhatunk a házi kozmetikánkban – különösen ha joghurttal keverjük: a natúr joghurt nemcsak a tápcsatornánknak, hanem a dekoltázsunknak, vagy egyéb, a napsugaraknak leginkább kitett bőrfelületünknek tesz jó szolgálatot.

### Tejes szépülés

A tej évezedek óta fontos szerepet játszik a szépségápolásban, nem véletlenül. A benne lévő tápanyagok belülről táplálja a körmöt, fogat, bőrt és haját, de különlegesen is kihasználhatók az erényei: a tej olyan jótékony hatása a bőrünknek, mint a legjobb hidratáló krémek.

### Fürödj tejben

**Nofretete tejfürdő:** forró fürdővízbe öntsünk 3 liter tejet, amelybe keverjük virágmézet és pár csepp illatos olajat.

**Kleopátra tejfürdő:** melegítsünk fel 1 liter tejet, keverjük el benne néhány kanál mézet, majd öntsük a fürdővízbe! Nyugtató hatása miatt este különösen ajánlott.

**George Sand fürdő:** Tegyük 300 g tengeri sót a száraz fürdőkádba és engedjük fel meleg vízzel. 4 dl tejet melegítsünk fel, keverjük hozzá 2 dl mézet, majd adjuk a fürdővízhez. Ha a száraz a bőrünk, használjunk kevesebb sót és több tejet.

# 2019-BEN IS CSAK

# RISKA



**ÚJ!**

**ÉLJ TEJES ÉLETET  
KÖNNYEDÉN!**

**RISKA**



# FEDEZD FEL A BELÜLRŐL FAKADÓ SZÉPSÉGET ÉS ÉLVEZD a #NatureBoxBeauty KINCSEIT!

VÁSÁROLJ NATURE BOX HAJ-,  
ÉS TESTÁPOLÁSI TERMÉKEKET, ÉS NYERJ  
FENNTARTHATÓ ÉS POZITÍV ENERGIÁVAL  
FELTÖLTŐ ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKET!

## FŐDÍJ 1x

### TOYOTA COROLLA HYBRID

4 ajtós Sedan, Comfort felszereltséggel,  
környezetbarát megoldásokkal



## NAPONTA 1x

NATURE BOX  
ajándécsomag  
vászon hátizsákkal

## HETENTE 1x

### TREEHOUSES NOSZVAJ

2 éjszakai luxus pihenés  
a fák tetején 2 fő részére



A képek illusztrációk.

A promóció időtartama: 2019. 07.08.-08.31. További részletek: [www.natureboxbeauty.hu](http://www.natureboxbeauty.hu)