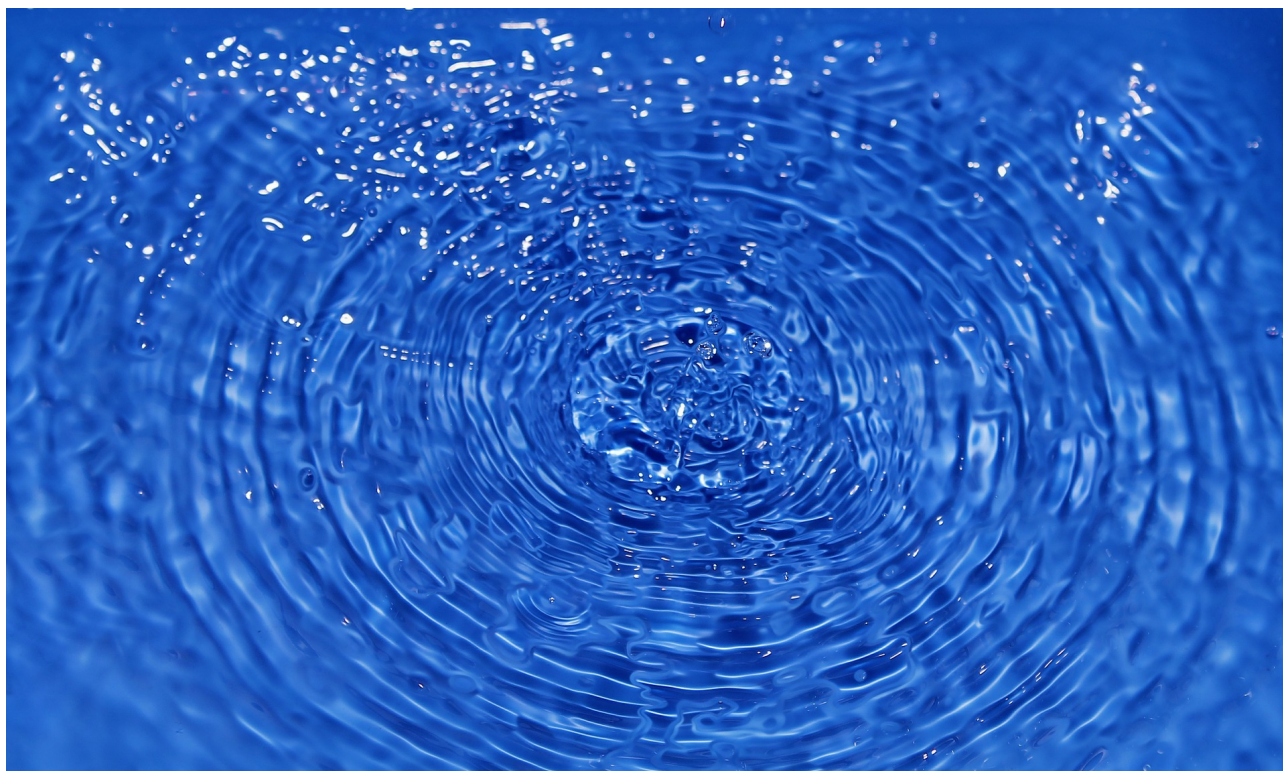


# ŚRODKI DO MYCIA I OCZYSZCZANIA SKÓRY

## Woda

Woda jest bardzo ważna w dbaniu o urodę. Wiedz, że zwykła nieodstana kranowa zawiera wiele podrażniającego skórę chloru. Chlor jednak po czasie odparuje a pozostaną inne nieciekawe związki, które nie działają pozytywnie na skórę. O ile trudno będzie uzyskać dobrą jakościową wodę do codziennej kąpieli całego ciała tak do mycia i oczyszczania twarzy można sobie taką wodę samodzielnie uzdatnić. Dobrym wyjściem są różnego rodzaju filtry do wody, które z powodzeniem mogą uzdatniać i filtrować wodę dla całego gospodarstwa domowego. Jednak koszt zamontowania takiego filtra jest dość wysoki i nie każdy może sobie pozwolić na taki luksus.

Innym wyjściem są dzbanki z wymiennymi wkładami filtrującymi. Taką przefiltrowaną wodę można podgrzać i śmiało oczyszczać nią delikatną skórę twarzy.



Osobiście używam takiego filtra i jestem z niego bardzo zadowolona. Jeśli Twoja skóra i takiej wody nie toleruje, dodatkowo możesz ją przegotować. Wówczas woda będzie miękka a taka jest korzystniejsza do mycia twarzy jak i również np. włosów. Nie polecam wody w plastikowych butelkach. Taka woda może długo znajdować się w takich butelkach, które często są mocno nagrzewane przez słońce stojąc na paletach. Wówczas wszelkie szkodliwe substancje z plastyku przedostają się do wody.

## Mydła

W naturalnej pielęgnacji skóry ciała do mycia używa się wyłącznie mydeł wykonanych z przyjaznych składników, bez dodatków chemicznych zapachów i innych toksycznych

substancji. Mydło nie może zdzierać skóry a ją pielęgnować. Na rynku można znaleźć wiele przyjaznych mydeł. Należy jednak dokładnie czytać skład. Na szczególną uwagę zasługuje czarne mydło afrykańskie

### **Czarne mydło afrykańskie**

to czysta natura /zakładając, że posiadamy egzemplarz z pewnego źródła a nie podrabiany twór mydłopodobny/.

Składa się z:

- nierafinowanego oleju kokosowego /Cocos Nucifera Oil/
- nierafinowanego oleju palmowego /Elaeis Guineensis Oil
- /nierafinowanego masła shea /Butyrospermum Parkii Butter/
- wypiekanych strąków drzewa kakaowego /Theobroma Cacao Ash /

Dla porównania skład chemicznego mydełka Fa :

- Sodium Tallowate
- Talc
- Aqua (Water, Eau)

- Sodium Cocoate
- Glycerin
- Parfum (Fragrance)
- Tallow Acid
- Coconut Acid
- PEG-450
- Butyrospermum Parkii (Shea)
- Butter Extract
- Sodium Chloride
- Sodium Lactate
- Niacinamide
- Hexyl Cinnamal
- Linalool
- Limonene

- Butylphenyl Methylpropional
- Benzyl Salicylate
- Benzyl Alcohol
- BHT
- Tetrasodium Etidronate
- Tetrasodium EDTA
- CI 77007 (Ultramarines)
- CI 77891 (Titanium Dioxide)
- CI 12490 (Pigment Red 5)

Lista składników jest przerażająco długa...

Jak widać różnica jest diametralna i nawet nie ma o czym dyskutować. Prawdziwe czarne mydło afrykańskie wykonywane jest ręcznie według receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie i cenione było za swoje antybakteryjne i lecznicze właściwości.

Produkcja tego mydła przebiega w kilku etapach:

- strąki drzewa kakaowego suszone są na słońcu do odpowiedniego stanu
- następnie strąki te są wypiekane w nagrzewanej przez ogień glince. Temperatura utrzymywana jest na określonym poziomie tak aby strąki zostały odpowiednio wypieczone tzn. nabrały właściwej barwy, struktury i zapachu. Im dłuższy proces wypiekania tym mydło jest czarniejsze.
- w ostatnim etapie popiół pozostały z prażenia strąków kakaowca zostaje dokładnie wymieszany z pozostałymi składnikami i niewielką ilością wody po czym masa musi dojrzeć co trwa ok. kilku tygodni.

### **Jak odróżnić podrobione mydło od oryginalnego czarnego mydła afrykańskiego?**

Na rynku można znaleźć wiele podrób dlatego też trzeba być ostrożnym w wyborze. Oryginalne czarne mydło afrykańskie nigdy nie jest jednolite kolorystycznie, ma plamki, mozaiki wynikające z procesu produkcji i użytych składników, które nie dają się wymieszać w jednolicie kolorystyczną masę. Skala barwna mydła to od jasno brązowego do ciemnego brązu. Posiada

miękką strukturę i szybko się zmydla szczególnie jak jest wilgotne, dlatego należy dbać aby nie zostawiać go w wodzie czy w miejscach narażonych na kontakt z wodą bo szybko się go pozbędziemy. Co ciekawe jest źródłem witaminy A, E, żelaza oraz składników antyseptycznych.

Czarne mydło afrykańskie oprócz idealnego składu posiada też ciekawe zdolności.

- wspomaga leczenie trądziku a nawet go leczy
- łagodzi egzemy
- świetnie reguluje cerę przetłuszczającą się a oczyszcza zanieczyszczoną
- doskonale przy łuszczycy
- pomocne w walce z trądzikiem różowatym
- nadaje się również do mycia głowy, leczy łupież, łagodzi łojotok





Tak wygląda prawdziwe, niepodrabiane czarne mydło afrykańskie

I tu zatrzymam się na chwilę w celu uzupełnienia o kilka uwag, wynikających z praktycznego używania mydła. Po pierwsze uważamy z twarzą. Mimo wszystko to mydło i może wysuszać!! Ja nie mogę nim myć twarzy bo mam i tak suchą i wrażliwą ale moja córka nastolatka spokojnie daje radę. Świetnie wysusza wszelkie pryszczki i matowi twarz.

Natomiast do ciała, do higieny intymnej to u mnie myjadło numer 1! Nie podrażnia, ciała mi akurat nie wysusza za to świetnie oczyszcza, w połączeniu z nierafinowaną solą stanowi doskonały



peeling, dla mnie nie ma lepszego.

Próbowałam nim myć głowę ale mi nie podpasowało. Używanie organicznego mydła posiada również aspekty moralne. Produkcja bowiem takiego mydła wolna jest od okrucieństwa związanego z testowaniem kosmetyków na zwierzętach co dla mnie jest mega ważne. Mimo, że kosztowo wychodzi drożej to uważam, że na własnym zdrowiu i ochronie zwierząt nie można oszczędzać.

Wspomagając produkcję naturalnych mydeł rozkręcamy również gospodarkę krajów z których pochodzą. Fakt, że może to mieć i złe strony ale warto zwrócić uwagę przy kupnie mydła czy zostało pozyskane na zasadzie tzw. sprawiedliwego handlu (Fair Trade) .

### **Szare mydło**

A co z szarym pocziwym mydłem? Również je stosuję ale nigdy do mycia twarzy bo wysusza. Od czasu do czasu można się porządnie nim namydlić i wraz z dodatkiem soli stanowi świetny peeling. Jednak nie częściej niż 1 raz na tydzień bo jednak jest to zabieg dość inwazyjny. Mydło nie alergizuje i nie podrażnia. W hammamie /tureckiej łaźni/ na tym właśnie polega gruntowne oczyszczanie skóry.

## Mydła glicerynowe

Bardzo ciekawe są mydełka glicerynowe. Gliceryna świetnie nawilża skórę i ją pielęgnuje. Jednak uważaj z używaniem ich do mycia twarzy. Gliceryna lubi zapychać /na moją skórę twarzy tak właśnie działa/ i wysyp gwarantowany. Za to do ciała sprawdzają się wyśmienicie. Takie glicerynowe mydełko z powodzeniem można zrobić sobie samemu. Ja właśnie tak robię i jestem pewna wszystkich użytych składników.

## Mycie twarzy

Podstawową sprawą w pielęgnacji skóry jest jej mycie oraz oczyszczanie. Po przejściu detoksu twarzy zacznij ją myć wyłącznie naturalnymi substancjami. Wbrew pozorom to bardzo istotna i często traktowana po macoszemu czynność a od mycia właśnie się zaczyna. Nieumiejętne mycie może doprowadzić do przedwczesnego starzenia się skóry, rozregulowania pracy gruczołów łojowych. W przypadku cery tłustej może to doprowadzić do nadaktywności gruczołów łojowych a w przypadku suchej do znacznego spowolnienia ich pracy. Należy mieć na uwadze, że sposób pomocny jednej osobie nawet o tym samym typie skóry może nie sprawdzić się u drugiej. Od lat myję twarz olejami i jest to najlepsze co mogłam zafundować swojej

cerze. Co prawda mam cerę suchą i wrażliwą ale osoby o skórze tłustej również mogą stosować ten sposób. Sedno tkwi w rodzaju używanych olejów i w sposobie.



Jeśli myślisz, że antybakteryjne preparaty do mycia twarzy drogeryjne czy apteczne super ją oczyszczają to masz zupełną rację. Oczyszczają ją tak, że zdzierają wszystko co cenne, pozbawiając skórę ochronnego płaszcza lipidowego. Stosowane zazwyczaj 2 razy dziennie przynoszą więcej szkód niż pożytku. Tak traktowana skóra otrzymuje bodziec do jeszcze większej

produkcji łoju i wiadomo czym to się kończy. W przypadku cery łojustej skóra staje się jeszcze bardziej tłusta i dodatkowo podrażniona. Nie tędy droga.

Natomiast cera sucha jest dodatkowo wysuszana, podrażniana. Staje się jakby naga i wszelkie patogeny łatwo ją atakują. Skutkuje to nie tylko totalnym wysuszeniem ale dodatkowo różnymi rodzajami nieestetycznych niespodzianek. U mnie właśnie tak się działo.