



mayarula

Aktivna organska kozmetika za zrelo kožo

E-knjiga

NARAVNA KOZMETIKA - PREDSTAVITEV IN PREDNOSTI



Avtorica: Darja Gornjak Korošec, mag. farm.

” Dovolite, da se predstavim. Sem Darja, po izobrazbi sem magistra farmacije. Dolga leta sem bila zaposlena v lekarni. Že od nekdaj so me zanimala fitoterapija, aromaterapija in nenazadnje naravna kozmetika.

S tega področja sem se začela intenzivneje izobraževati pred dobrimi štirimi leti, ko se je naši družini pridružila Maya, punčka iz Afrike. Imela je zelo suho kožo in še bolj suhe in posebne lase. Želela sem jo negovati le z naravnimi izdelki, zato sem se začela izobraževati na tem področju v Sloveniji in tujini. Prek različnih tečajev sem spoznala tudi sestavine za nego svoje kože in tako začela ustvarjati kolekcijo zame, za zrelo kožo. Postopoma je nastala kozmetična linija, ki sem jo na trg ponudila lani septembra. Vključene so naravne pomlajevalne sestavine (organska rastlinska hladno stiskana olja, hidrolati, rastlinski ekstrakti, eterična olja) in tudi aktivne kozmetične sestavine (vitamini, antioksidanti ...), ki so ustvarile učinkovito kozmetiko.

Moj namen v tej e-knjigi je osvetliti kaj je naravna kozmetika, kaj pomenijo certifikati in kako se orientirati med njimi ter katere sestavine so primerne in katerim se raje izognimo.

“





Naravna kozmetika

Naravna kozmetika je alternativa klasičnim kozmetičnim izdelkom, v katerih običajno prevladujejo polsintezne in sintezne sestavine. Te sestavine oz. kemikalije v kozmetiki so lahko celo zdravju nevarne. Ker je naša koža že obremenjena z onesnaženim zrakom in manj zdravim načinom življenja, je prav, da nanjo nanašamo čim manj škodljivih snovi.

Škodljivosti kemikalij, ki jih dnevno vnašamo na svoje telo in vanj, se zaveda vse več ljudi. Ozaveščenost ljudi glede svojega zdravja in skrbi za okolje v katerem živimo, je vse večja. Vedno več ljudi sledi varovanju narave in trajnostnemu razvoju, uživajo ekološko pridelano hrano, uporabljajo biološko razgradljiva čistila in posegajo po naravni kozmetiki, ki je v zadnjih letih v stalnem porastu in vedno bolj priljubljena. Priljubljenost rastlinskih sestavin v kozmetiki izhaja iz želje, da na kožo ne nanašamo sinteznih (umetnih) kemičnih snovi, a tudi iz dejstva, da uporabljamo rastline in njihove izvlečke za zdravljenje in nego že iz prazgodovine. Zaradi dolge tradicije in relativno varne uporabe jih zelo uspešno uporabljamo tudi v kozmetičnih izdelkih. Z njihovo uporabo koristimo sebi in okolju, vsak posameznik je namreč odgovoren tudi za zdravje našega planeta. Eden od načinov je, da uporabljamo okolju prijazno kozmetiko. Poseganje po naravni kozmetiki je zato še kako smiselno, vendar pa moramo biti ob poplavi lepotil, ki se oglašujejo kot naravna, ob nakupu kar se da previdni.

Področje naravne kozmetike v Evropski uniji ni zakonsko urejeno, saj Uredba ne vsebuje nobenega člena, ki bi se nanašal na naravno kozmetiko. Take razmere posledično lahko dopuščajo zavajajoče oglaševanje. Z zeleno barvo embalaže, s slikicami blagodejnih rastlin ali sadja ter izrazi herbal, natur v imenu izdelka proizvajalci namigujejo, da so v izdelku sestavine naravnega izvora. Vse to je lahko zgolj marketinška strategija, saj ni pravila, ki bi urejalo tovrstno označevanje. Zato se moramo pred nakupom posameznega izdelka vsekakor podrobno poučiti o njegovih sestavinah. Orientiramo se lahko tudi s pomočjo certifikatov, ki označujejo naravno in ekološko kozmetiko. Z njimi dokazujejo svojo kvaliteto, da ne vsebujejo človeku škodljivih snovi, da ni bila testirana na živalih in da je bila pridelana na okolju prijazen način.

Predpisov, ki bi torej enotno urejali označevanje naravne kozmetike ni, zato tudi ni jasnih pogojev, ki bi določali, kakšna mora biti sestava kozmetičnih izdelkov, na kakšen način morajo biti izdelani ali v kakšni embalaži morajo biti, da bi jih proizvajalci lahko označili kot naravne in ekološke.

Da bi dobili vsaj nekakšna priporočila, je Evropsko združenje proizvajalcev kozmetičnih izdelkov na svoji uradni spletni strani objavilo kratko pojasnilo o naravni kozmetiki. Izraz »naravno« na kozmetičnih izdelkih se nanaša na izvor sestavin ali sestavo izdelka, medtem ko oznake »ekološko«, »bio« ali »organsko« pomenijo, da so sestavino pridelali v skladu s specifičnimi pravili in zahtevami. Bio, eko(loško) in organsko so izrazi, ki imajo isti pomen, opredeljujejo kozmetične sestavine, ki so jih pridobili iz ekološko pridelanih rastlin in predelali brez uporabe kemičnih snovi. V Sloveniji je najbolj pravilna in tudi uradna oznaka »ekološko«.

Pri ekološki kozmetiki je celoten postopek od vzgoje rastlin do pridobivanja kozmetičnih sestavin popolnoma naraven, brez dodanih sinteznih snovi in uporabe ionizirnega sevanja. Proces torej zajema ekološko gojenje rastlin brez pesticidov in umetnih gnojil.

Zahteve za oznako »naravno« in/ali »ekološko« na kozmetičnih izdelkih v različnih državah interpretirajo različno, ker so različne organizacije vzpostavile svoje standarde in sisteme certificiranja.

Certifikati

Ker kozmetična zakonodaja, kot že prej navedeno, ne ureja področja naravne kozmetike, so certifikati edino zagotovilo, da je izdelek res to, za kar ga oglašujejo. Kozmetični izdelek lahko pridobi certifikat pooblaščenega organa le na podlagi ustreznosti standardom. Kozmetične izdelke s certifikati prepoznamo po grafični oznaki pridobljenega certifikata na ovojnini.

Najbolj uveljavljeni certifikati za naravno in ekološko kozmetiko v Evropi so: BDIH (Nemčija), ECOCERT (Francija), COSMEBIO (Francija), SOIL ASSOCIATION (Velika Britanija), ICEA (Italija), BIOGARANTIE (Belgija). Poleg teh, ki so značilni za posamezno državo, poznamo tudi dva standarda, ki sta meddržavna, vseevropska. To sta standard NATRUE in standard COSMOS. Nastala sta zaradi potrebe po poenotenju sistema certificiranja naravne in ekološke kozmetike v Evropi.

Večini certifikatov je skupno, da naravna kozmetika ne sme vsebovati sinteznih barvil in dišav, določenih konzervansov, etoksiliranih spojin, genetsko spremenjenih sestavin, parafina in drugih naftnih derivatov ter silikonov. Poleg tega jih ne smejo preizkušati na živalih, proizvodni proces mora biti prijazen do okolja, ovojna izdelka pa mora biti iz okolju prijaznih materialov. Izdelkov tudi ne smejo obsevat z ionizirnim sevanjem.



V Sloveniji certifikat podeljujejo tri inštitucije: ECOGEA, KON-CERT in IKC UM (Inštitut za kontrolo in certificiranje Univerze v Mariboru). Domačim in tujim je skupno, da če želi proizvajalec za izdelek pridobiti ekološki certifikat, mora izdelek vsebovati vsaj 95 % sestavin iz ekološke predelave s certifikatom. Večina certifikatov dovoljuje prisotnost do 5 % dovoljenih sinteznih spojin.

Potem pa je tu še nov certifikat, ki izhaja iz Slovenije – CosmEthically ACTIVE – tega podeljuje ekipa Modern CosmEthics, ki je mednarodno aktivno strokovno združenje. Je novost na področju certificiranja naravne kozmetike. Je prvi certifikat, ki vrednoti kozmetiko ne le z vidika naravnega izvora sestavin, temveč tudi po vsebnosti t. i. kozmetično aktivnih sestavin. Kozmetično aktivne sestavine so tiste, ki izražajo specifične kozmetične učinke po nanosu na kožo, vendar le, če so v izdelku prisotne v zadostni koncentraciji. Glavni vodili certifikata CosmEthically ACTIVE sta naravnost in etičnost. Certifikat gradi koncept tako imenovane aktivne kozmetike ter ščiti uporabnika pred praznimi marketinškimi obljubami in zavajajočim oglaševanjem. Ima stroge kriterije za izbor kozmetičnih sestavin, ki morajo biti resnično prijazne do okolja. Pomemben kriterij je tudi strokovno preiščljena sestava končnega kozmetičnega izdelka, ki mora biti kakovosten in mora temeljiti na potrebah naše kože. Je torej mednarodno priznan certifikat naravne kozmetike, ki postavlja kozmetiko na višjo raven, podprto z znanstvenimi dokazi.

Sama sem pridobila certifikat Organic (ECOGEA) in CosmEthically ACTIVE. S certifikati nosijo izdelki linije Mayarula dodano vrednost, saj z njimi potrjujemo, da so uporabljene sestavine preverjene in odobrene ter da so izdelki varni in nimajo neželenega vpliva na okolje. Kozmetika je torej učinkovita ter obrazu in okolju prijazna.



Škodljive snovi v kozmetiki in njihove naravne zamenjave

Kot smo že povedali, lahko kozmetični izdelki vsebujejo tudi nevarne sestavine. Te lahko nase opozorijo z alergijskimi reakcijami ali pa na zdravje negativno vplivajo počasneje. Zato je pomembno preveriti deklaracijo, da vidimo, kaj se skriva v naši kremi. Če omenim le nekaj škodljivih sestavin:

- Nekateri paraben (metil, etil, propil paraben ...), ki so konzervansi in zavirajo rast plesni in bakterij, kar je super. Slaba novica pa je ta, da lahko povzročijo mnogo alergičnih reakcij, izpuščajev ali lišajev na koži. Raziskave so potrdile, da lahko vplivajo na hormonsko ravnovesje pri ženskah in povečajo tveganje za nastanek raka dojke. V primeru trditve, da je kozmetika brez konzervansov, kar je dostikrat atribut naravne kozmetike, se trditev seveda nanaša na parabene. Naravna kozmetika mora prav tako vsebovati tudi konzervanse, ko gre za emulzijo oz. za prisotno vodno fazo. Sicer pride do mikrobiološke kontaminacije izdelka, ki naredi na koži več škode kot konzervansi. Za konzerviranje lahko v naravni kozmetiki uporabimo le popolnoma naravne ter naravnim enake sintezne konzervanse. To so benzojska kislina in njene soli, salicilna kislina in njene soli ter benzil alkohol.
- Sulfati, npr. sodim lauryl sulfat (SLS) oz. po domače natrijev lavril sulfat, ki je poceni in grob detergent in se zaradi svojih čistilnih sposobnosti in penjenja uporablja v šamponih in gelih za tuširanje. Povezujejo jih z draženjem kože. Naravna alternativa za izdelavo šamponov in gelov za tuširanje so blagi rastlinski tenzidi oz. penilci, ki pa so dovoljeni v naravni kozmetiki, npr. decilglukozid – na osnovi kokosovega olja in glukoze. Veljajo za koži prijazne in biorazgradljive.
- Parafin je naftni derivat in ga najdemo tudi pod imenom mineralno olje. V kozmetiki se uporablja kot emolient (mehčalo), vendar nima nikakršne hranilne vrednosti za kožo in se v kožo ne vpije. Negativno vpliva na lasten naraven vlažilni mehanizem naše kože. Našo kožo poleni, kar pripelje do suhosti in razpokanosti kože. Proizvajalci kozmetike ga uporabljajo, ker je zelo poceni. V naravni kozmetiki ga nadomestijo hladno stiskana rastlinska olja, ki so super osnova vsake emulzije in negovalnega olja.
- Sintetične dišave ali parfumi lahko povzročajo glavobole, alergije in še marsikaj. Zato je bolje, da dišave temeljijo na rastlinski osnovi, kot so eterična olja.



Ne glede na povedano pa lahko tudi naravna kozmetika povzroči alergično reakcijo, če smo npr. preobčutljivi na kakšno eterično olje. Eterična olja so sicer res naravna, vendar pa so tudi močno koncentrirani izdelki. Vsebujejo tudi alergene, ki lahko povzročijo alergično reakcijo (npr. geraniol). Tudi v naravni kozmetiki se torej lahko skrivajo sestavine, ki nam škodujejo, zato je pomembno, da poznamo tudi naravne sestavine. Če si delamo kremico sami, moramo vedeti, koliko je maksimalna dovoljena koncentracija eteričnega olja za obraz. Nikakor pa niso vsa eterična olja primerna za nego kože, predvsem ne tista s fenoli npr. klinčki, cimet ... ta naj ostanejo raje v izparilniku. Cimet in klinčki tudi v prahu niso primerni za obraz; ob kožnem nanosu lahko povzročijo hudo alergično reakcijo, sicer pa jih kot začimbe zlahka prebavimo. Tako seveda ne velja, da smemo vse, kar lahko pojemo, dati tudi na kožo.

Ni torej vse primerno za kožo, čeprav je naravno. Po drugi strani pa je v naravni kozmetiki dovoljeno tudi, kar ne raste na drevesu ali kje drugje v naravi. Tak primer je npr. vitamin C (askorbinska kislina). Zaradi njegove kemijske nestabilnosti se v kozmetiki uporablja njegov stabilnejši polysintezni derivat askorbilpalmitat. Ta je topen v lipidih in prodre celo globlje v roženo plast, kjer ga lipaze razgradijo do fiziološko aktivne askorbinske kisline. Vitamin C je prisoten v naravi in je torej naraven, pa vendar se kot kozmetična učinkovina pridobiva v laboratoriju. Pridobivajo ga sintetično in ne iz kakšnega sadja. Naravni in sintetični na koži delujeta enako in se v naravi tudi enako razkrajata, saj imata isto formulo. Zakaj ga sploh dodajati? Ker je vitamin C koži lastna sestavina, ki je v koži, v celicah in izven njih, kjer deluje v sinergiji z lipofilnim alfa-tokoferolom (vitamin E). Deluje kot antioksidant, sodeluje pa tudi pri sintezi kolagena. Ker pa se lahko lastni antioksidativni sistemi tudi »porabijo«, je priljubljena sestavina kozmetičnih izdelkov proti staranju.

Tudi certificiranih emulgatorjev in površinsko aktivnih snovi ni v naravi, temveč so plod kemijskih procesov. Pa vendar so človeku neškodljivi in ne obremenjujejo okolja, saj so izdelani iz naravnih obnovljivih virov (npr. kokosovega olja) in so zaradi tega dovoljeni v naravni kozmetiki.

Prednosti naravne kozmetike

- **Je varna.** Zagotovo bolj kot sintetične sestavine klasičnih proizvodov za nego kože. Načeloma ne draži kože in nima stranskih učinkov. Lahko rečemo, da je primerna za vsak tip kože. Tudi dolgoročna uporaba naravne kozmetike ne predstavlja nevarnosti za zdravje.

- **Je učinkovita.** Tudi v boju proti gubicam. Marsikdo misli, da kozmetični izdelki iz naravnih sestavin ne morejo biti tako učinkoviti. To pa verjetno zato, ker je kozmetična industrija produkte s sintetičnimi učinkovinami večkrat predstavljala kot posebej učinkovite in že skorajda čudežne. Prednost naravne kozmetike je, da vsebuje koži lastne ali podobne sestavine, ki podprejo naravne procese kože in preprečujejo prezgodnje pojave staranja. Sestavine morajo biti izbrane premišljeno, aktivne učinkovine pa v pravilni kombinaciji in koncentraciji. Tako ima izdelek maksimalen učinek na kožo, prodre globlje v povrhnjico in s tem kožo bolje navlaži, nahrani in regenerira. Naravna kozmetika spodbuja kožo, da uporabi vse svoje sile in sama uravnava notranje ravnovesje maščobe in vlage. Tako potrebujemo vse manj kreme, kar je ravno nasprotno, če jih primerjamo s kremami z umetnimi sestavinami, od katerih koža postane vse bolj odvisna.

- **Je razgradljiva.** Sestavine, pridobljene na naravni osnovi, so razgradljive. Tudi proizvodnja naravne kozmetike pripomore k varovanju okolja, naravne sestavine namreč ne zahtevajo okolju in ljudem škodljivih kemijskih procesov. Tako z uporabo naravne kozmetike ne koristimo le sebi, temveč tudi našemu planetu.



Naravna kozmetika za zrelo kožo

Najbolj pomembne skupine aktivnih učinkovin v pomlajevalni kozmetiki so: emolienti in okluzivi, vlažila, sredstva, ki popravljajo barierno funkcijo, antioksidanti, vitamini, protivnetna sredstva in sredstva, ki spodbujajo tvorbo vezivnega tkiva. Kozmetika za zrelo kožo mora vsebovati te učinkovine, da bo nahranjena, navlažena in z manj gubicami. Vse naštetе skupine učinkovin v naravni pomlajevalni kozmetiki podpirajo naravne procese kože in jih uravnavajo. Kozmetični izdelek na koncu ni zgolj seštevек sestavin, temveč te delujejo sinergistično in ustvarjajo zaključeno celoto. Ključnega pomena je, da so kozmetično aktivne sestavine prisotne v zadostni koncentraciji, kajti le tako lahko po nanosu na kožo izražajo specifične kozmetične učinke. *Kozmetična linija Mayarula pooseblja vse našteto, o čemer več govorim v e-knjigi z naslovom Značilnosti zrele kože in aktivne učinkovine pomlajevalne kozmetike (<https://www.mayarula.si/e-knjiga>).*

Učinkovine vseh skupin najdemo tudi v naravi. Med emoliente in okluzive sodijo rastlinska olja, ki predstavljajo super zaščito ter nahranijo našo kožo. Zelo pomembna so tudi vlažila, ki koži dovajajo zadostno količino vlage. Primeri naravnih vlažilcev so npr. polisaharidi iz gob, aloe vere, slezenovca ... Antioksidanti učinkovito varujejo kožo pred staranjem. Preprečujejo namreč poškodbe kože, ki najpogosteje nastanejo zaradi UV-žarkov. Primeri antioksidantnih rastlinskih izvlečkov so zeleni čaj, acerola, bukovi popki, ginko, granatno jabolko ... Naravna kozmetika torej vsebuje izvlečke rastlin in tako izkorišča njihovo moč.



Namenjena je tudi otroški koži

Otroška koža je občutno tanjša in veliko bolj občutljiva na snovi, ki pridejo v stik z njeno površino, zato jo je potrebno še toliko bolj negovati in biti pri njeni izbiri previden. Pri naravnih proizvodih zagotovo ne moremo zgrešiti in na kakršenkoli način ogroziti našega malčka. Naravni proizvodi zmanjšajo tveganje za nastanek izpuščajev, kožnih alergij in izsuševanje kože, saj naravna in ekološka kozmetika ne vsebuje zdravju škodljivih snovi, kot so sulfati, mineralna olja, umetne dišave, barvila ipd.



Vsak ima pravico do povsem svobodne odločitve o tem, na kakšen način bo negoval svoje telo. Nekateri se odločijo za bolj agresivne metode, vse več pa je takih, ki jim organska kozmetika in organski proizvodi predstavljajo vsakdanjik.

Želim si, da bi bilo čim več ljudi ozaveščenih v smeri, da je v obilici bolj ali manj škodljivih kemikalij, ki nas obdajajo, pomembno, da na kožo nanašamo le naravne, preverjene in učinkovite sestavine. Da se cenimo in uporabljamo izdelke, ki vsebujejo sestavine organskega izvora. Ti ne vsebujejo pesticidov in fungicidov, ki škodijo tako okolju kot našemu telesu.

Lepo vabljeni, da spoznate kozmetiko Mayarula (www.mayarula.si), ki je certificirana naravna kozmetika za nego zrele kože. Gre za zaokroženo linijo izdelkov, ki se med seboj lepo dopolnjujejo in celovito negujejo našo kožo. V kolekciji so naslednji izdelki: Vitaminski oljni serum, Cvetni vlažilni serum, Cvetni tonik z aloe vero, Čistilno mleko z izvlečkom papaje, Vlažilna dnevna krema, Intenzivna antioksidantna krema in Lipokoncentrat za okoli oči. V zadnji fazi razvoja je še Peptidni fluid za okoli oči, ki bo pomagal pri odpravi podočnjakov kot tudi gub.

Viri in literatura

1. Damjan Janeš in Nina Kočever Glavač: Sodobna kozmetika, 1. Izdaja, Širimo dobro besedo d.o.o., Velenje 2015
2. Formula Botanica: Certificate in Organic-Anti-Ageing Skincare, London 2018
3. E-knjiga Značilnosti zrele kože in aktivne učinkovine pomlajevalne kozmetike (<https://www.mayarula.si/e-knjiga>)
4. <http://www.ecogea.org/>
5. <https://moderncosmethics.com/certificate/>.