

Dlaczego warto zacząć przygodę z naturalnymi kosmetykami od peelingu?

written by Ewa Kozioł

Ziemi nie stać na drogie komercyjne kosmetyki – czy przez to są gorsze, mniej zadbane, starzeją się szybciej? Paradoksalnie – NIE. Kolejną ironią jest to, że my, Europejki, płacimy ogromne pieniądze za jak najbardziej naturalne kosmetyki, podczas gdy niemal wszystko dostępne jest za darmo.

Nasza skóra to nie zabawka; to nasz dom, powinniśmy więc dbać o nią, ponieważ towarzyszyć nam będzie do ostatnich sekund. Mimo tej świadomości trujemy swoją skórę substancjami, które sprawiają, że starzejemy się 10 razy szybciej...!

Dlaczego nie czuć się dobrze w swoim ciele już teraz? Dowiedz się, co najbardziej znane, świadomie żyjące blogerki, powiedzą Ci o naturalnej pielęgnacji.

Zaczniemy od [Agnieszki Maciąg](#) – kobiety, która postanowiła żyć w harmonii z sobą i naturą.

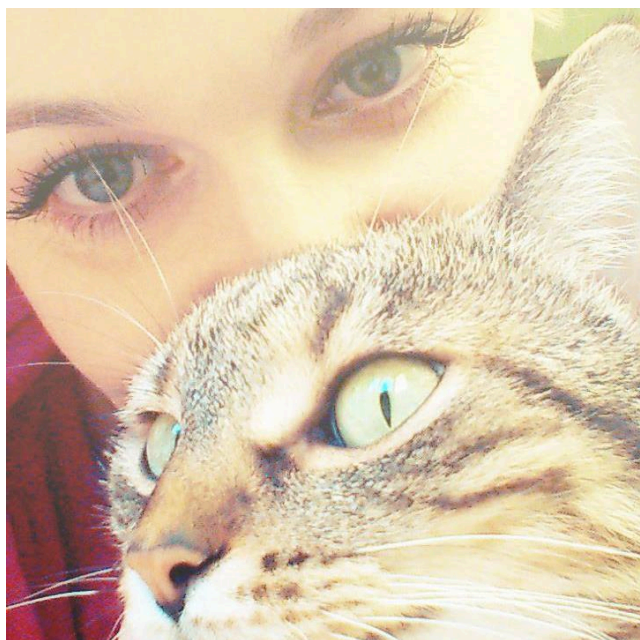


„Przez większość mojego życia bardzo chorowałam. Niestety, nie pomogła mi medycyna konwencjonalna, dlatego zaczęłam szukać w naturze. Zostałam uzdrowiona około 10 lat temu. To rozpoczęło moją nową, lepszą drogę życia, która stała się

inspiracją dla moich książek »Smaku życia«, »Smaku szczęścia«, a ostatnio – »Smaku miłości«. Pragnę dzielić się tym, co odkryłam, a co pomogło mi, moim bliskim, rodzinie i znajomym. Dostałam coś cennego i pragnę nieść to w świat! Natura nieustannie zdumiewa mnie i zachwyca”.

Często szukamy czegoś lepszego, mimo że wszystko, co dobre, mamy przed sobą. Często wydaje nam się, że piękne kobiety mają swoje sekrety.

Co sądzi o tym Anita, autorka Srokao.pl – jednego z popularniejszych blogów – która dba o bezpieczeństwo w stosowaniu setek różnych kosmetyków i demaskuje producentów?



„Tak naprawdę chyba nie mam żadnych sekretów □ Obecnie używam praktycznie samych kosmetyków naturalnych lub ekologicznych.

Jakiś czas temu całkowicie zrezygnowałam z żelów, płynów i wynalazków do kąpieli na rzecz mydeł, oczywiście – naturalnych. Kremy pod oczy trzymam w lodówce. Po ciężkiej noc zimny krem pomaga zlikwidować opuchnięte oczy. Demakijaż

wykonuję samodzielnie sporządzonym musem na bazie masła Thea – fantastycznie zmywa filtry i tusz do rzęs. Raz w tygodniu używam najsłynniejszego w blogosferze domowej roboty peelingu z kawy. Nieustannie poszukuję olejów do pielęgnacji i próbuję zastąpić kremy i balsamy taką formą pielęgnacji.

Z babcinych metod, jakie stosuję, to głównie maseczki domowej roboty – maseczka z jabłka i miodu, z kiszanej kapusty czy z ogórka.

Hitem pielęgnacji jest lotion maślankowo-cytrynowy

1/4 szklanki maślanki
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka miodu

Wszystko mieszamy. Nasączamy wacik mieszanką, przecieramy twarz, szyję i dekolty, po kilku minutach zmywamy letnią wodą. Lotion fajnie ożywia cerę zmęczoną”.

Kolejną autorką jest Asia, autorka bloga „[Matka jest tylko jedna](#)”, kobieta odważna, która nie owija w bawełnę pokazując  realia macierzyństwa w Polsce.

„Jeśli chodzi o babcine sposoby, z racji tego, że mam fioła na punkcie moich włosów, jedną z moich ulubionych maseczek jest ta na bazie nafty i olejku rycynowego. Do kilku kropel nafty, kilku kropel soku z cytryny i połowy łyżeczki olejku rycynowego dodaję łyżeczkę miodu, czasem jajko, i trzymam do pół godziny na włosach owiniętych folią. Następnie spłukuję.

Uwielbiam też słynny kawowy peeling z cukrem i fusami z kawy – już dawno przestałam kupować sklepowe peelingowe wytwory”.

Ania, autorka bloga [Nebule](#), każdego dnia udowadnia, że z dziećmi nie jest nudno, i obala mity dotyczące rodzicielstwa.



„Domowe sposoby na pielęgnację skóry i włosów są w mojej rodzinie przekazywane z pokolenia na pokolenie. Pamiętam, jak moja mama robiła sobie maseczki z ubitego białka kurzego z kroplami cytryny (ściąga pory) oraz kładła plastry chłodnego ogórka na powieki. Sama również stosowałam te metody i byłam zadowolona z efektów.

Po dwóch porodach moja skóra stała się idealna. Dziś używam tylko lekkiego serum. Do pielęgnacji włosów z kolei używam kilku naturalnych kosmetyków. Oliwa z oliwek jest niezbędna przy moich wysokoporowatych włosach. Przed umyciem włosów nakładam na nie 2 łyżki oliwy z oliwek. po 30 minutach myję włosy. Czasami używam też płukanek octowych oraz żelu z siemienia lnianego – przy moim rodzaju włosów naturalna pielęgnacja sprawdza się najlepiej”.

Z kolei inna matka, [„Matka Wariatka”](#), a dokładniej – Wiola – odkrywa codzienność i inspirowa każdego dnia wiele kobiet.



„Cieszę się, że coraz więcej wiemy o tym, jak poszczególne składniki wpływają na naszą skórę, na nasze ciało czy w ogóle na nasze zdrowie.

Jeszcze do niedawna szalałam na punkcie wszelkich nowinek kosmetycznych. Skład mnie nie interesował; zakładałam, że skoro płacę niemałe pieniądze – ma działać. Niestety, rzadko kiedy działało, a skórę mam dosyć wymagającą. Szczególnie

skórę twarzy.

Jako nastolatka długo zmagalam się z okropnym trądzikiem. Teraz walczę z tym, żeby moja mieszana cera nie świeciła się i nie łuszczyła.

Mam również problem z odpowiednim nawodnieniem. Moja cera wciąga wszystko jak gąbka. Jakiś czas temu zaczęłam interesować się koreańską pielęgnacją skóry i stosować masażę, a dokładnie kilkakrotnie oczyszczam skórę.

Na mojej półce w łazience zagościły różne oleje. Gdy Ewa zapytała mnie o naturalne kosmetyki, przyszła mi do głowy tylko jedna rzecz: peeling z kawy. Wystarczy fusy z kawy wymieszać z odrobiną oliwy – i gotowe! Żaden gotowy produkt nie daje takiego efektu ścierania martwego naskórka.

Niestety, nie robiłam innych kosmetyków – wciąż jeszcze znajduję się w tym okresie przejściowym, ufając gotowym produktom, ale zwracając uwagę na skład”.

Co myśli o naturalnej pielęgnacji [Matka po godzinach](#). Tak to ta sama kobieta która rozbawia miliony Polek, często do łez swoim humorem i satyrycznym rysunkiem z życia matki.

„Chciałabym móc pochwalić się długą listą, ale niestety... Jestem na początku tej drogi i dopiero się uczę – głównie od przyjaciółki, która robi swoje mydła, zbiera zioła i nie waha się dzielić swoimi zdobyczami i wiedzą! W mojej łazience jest słynny olej kokosowy, a od czasu do czasu robię sobie peeling z miodu i kawy. Jeśli chodzi o kosmetyki, których używam, jest ich niewiele – nigdy w życiu nie stosowałam nawet podkładu. Od lat lubię tylko jeden krem – nadmiar w drogeriach bardziej mnie przeraża, niż zachęca do eksperymentów!

Jak widzicie – wiele kobiet zaczyna od zrobienia własnego peelingu do twarzy z kawy, który towarzyszy im już na stałe.

Dlaczego? Ponieważ prostota wykonania i skuteczność potwierdzają jedynie, że nie ma sensu korzystać z komercyjnych produktów, skoro własnymi rękami możemy w domu wyczarować prawdziwe spa.

Na końcu mamy wisienkę na torcie, królową życia w stylu slow, Joanne Glogazę z blogu [Style Digger](#), tak to ona w ostatniej swojej książce pokazuje że mniej znaczy więcej. Co Asia ma do powiedzenia w tematyce naturalnej pielęgnacji?



„Jestem trochę szczególnym przypadkiem, bo lubię naturalną pielęgnację, ale bywam o wiele za leniwa, żeby bawić się w samodzielnie mieszanie i przygotowanie kosmetyków. Już widzę te wszystkie ciecze i pyłki na wszystkich powierzchniach łazienki – to zdecydowanie nie dla mnie! Uwielbiam różnego rodzaju naturalne mydła, ale nie mogę znieść tego, że rozciapują mi się na pół umywalki czy rozpadają w mydelniczce.

Używam prostych produktów – oleju kokosowego lub arganowego do włosów czy peelingu z cukru trzcinowego, pozostałe kosmetyki do pielęgnacji twarzy kupuję w zaufanych polskich markach.

Inna sprawa, że mam ich niewiele – nigdy nie kupuję na zapas, nie mam też szczególnej potrzeby eksperymentowania, więc najczęściej miewam po jednym kosmetyku danego rodzaju, a w przypadku szamponów czy kremów do twarzy zdarza mi się mieć dwa na zmianę.

I mała refleksja na koniec: mam wrażenie, że gdy człowiek przyzwyczai się do naturalnych zapachów czy niemal braku zapachu, trudno jest mu potem znieść żele pod prysznic czy szampony pachnące chemiczną różą lub pomarańczą. „

Jak więc zrobić słynny peeling kawowy? Poznajcie moją wariację w tym temacie. Panie i Panowie, przedstawiam wam:

Miodowo-kawowy peeling do ciała



- 1/2 szklanki zmielonej kawy ziarnistej
- 1/2 szklanki cukru
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki naturalnego miodu
- 3 krople olejku goździkowego

Miód to nie tylko słodzik, ale i wspaniały przeciwutleniacz. Warto go użyć w walce o piękną skórę. Do tego celu wymieszaj ze sobą wszystkie składniki i przełóż do szczelnego i suchego pojemnika.