



Магия домашней косметики

Лучшие натуральные рецепты
для вашей кожи



ОТ СОЗДАТЕЛЕЙ СУПЕРПОПУЛЯРНОГО САЙТА LES TRAPPEUSES

Мари Бопре

**Магия домашней косметики.
Лучшие натуральные
рецепты для вашей кожи**

«Азбука-Аттикус»

2019

УДК 646.7+665.58
ББК 51.204.1

Бопре М.

Магия домашней косметики. Лучшие натуральные рецепты для вашей кожи / М. Бопре — «Азбука-Аттикус», 2019

ISBN 978-5-389-23723-0

Наполовину ведьмы, наполовину популяризаторы, три канадские экоактивистки, назвавшие себя «Охотницами» (Les Trappeuses), предлагают в этой книге рецепты натуральных средств для ухода за лицом, телом и волосами на основе лекарственных растений и традиционных методов изготовления. Всего из двенадцати натуральных, доступных каждому базовых ингредиентов и с помощью простейшей кухонной утвари вы научитесь создавать свои собственные косметические масла, лосьоны, маски, скрабы, бальзамы, средства для ванны, шампуни, зубную пасту, дезодоранты. Строгий научный подход соединяется с легкостью и остроумием без экофанатизма; это неповторимое сочетание – секрет суперпопулярности «Охотниц». «Мы задумали эту книгу как современный учебник зельеварения, путеводитель в восхитительном мире домашней косметики под девизом минимализма и сокращения отходов. Главная идея в том, чтобы из дюжины компонентов изготовить практически все, чтобы заполнить полки в ванной. Наши рецепты вы воспроизведете не напрягаясь – как мы и любим: они простые, без выпендрежа, подходят и новичкам, и искушенным. Наш подход – универсальность и самостоятельность: мы предлагаем шаблоны, а вы подгоняете их под свои потребности». В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 646.7+665.58
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-389-23723-0

© Бопре М., 2019
© Азбука-Аттикус, 2019

Содержание

Предисловие	7
Введение	10
1	12
Причина № 1: уверенность в составе средств	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19



М. Бопре, М. Годро, О. Вудс

Магия домашней косметики. Лучшие натуральные рецепты для вашей кожи

Marie Beaupré, Mariane Gaudreau, Audrey Woods

À fleur de pots

Petit grimoire des cosmétiques maison des Trappeuses

Впервые опубликовано в 2019 году издательством L'Homme, подразделением Groupe Sogides (Монреаль, Квебек, Канада)

© Les Trappeuses (Marie Beaupré, Mariane Gaudreau, Audrey Woods), текст, 2019

© Marjorie Guindon, фотографии, 2019

© Justine Bourguignon-Tétreault, Olivier Cochard, иллюстрации, 2019

© Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc., 2019

© Ширинян О., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021

КоЛибри®

Предисловие

«Охотницы»... Кто это вообще такие?

«Охотницы» (Les Trappeuses) – это коллективный блог. Его придумали три экоактивистки, чтобы популяризовать разумное и этичное потребление. Сегодня Les Trappeuses – один из крупнейших ресурсов об экологической ответственности во франкоязычном интернете. Здесь можно узнать о разных полезных принципах: жизни без отходов, покупке местных товаров, экономии природных ресурсов, вегетарианстве, минимализме и прочих «измах». Авторы щедро делятся находками, рецептами, советами и подсказками.

Сайт стал популярным благодаря простым и эффективным рецептам домашней косметики, основанным на травничестве и традиционных методах приготовления. Со старта проекта в 2014 году его создательницы – настоящие современные ведьмы! – завоевали доверие читателей. Их суперсилы – научный подход, юмор и легкий тон без обвинений. Каждому, кто старается шаг за шагом сократить свое вредное воздействие на окружающую среду, сайт «Охотниц» распахивает двери в мир экологической ответственности.

Кто скрывается под именем «Охотниц»? Мари Бопре, Мариан Годро и Одри Вудс – настоящие женщины леса (и города!), только из нашего времени. Они не ставят силки в глухой чаще, а ищут в интернете и книгах экологичные идеи и многовековые знания, о которых рассказывают в блоге с неизменным юмором и феминизмом без фанатизма. Читатели заглядывают на их сайт за новой информацией, а еще за ведьмовскими рецептами домашних гигиенических средств и прочих снадобий, подходящими для нынешних занятых женщин.

Недавно «Охотницы» запустили онлайн-магазин Les Mauvaises Herbes («Сорняки»), где продаются лекарственные растения, сырье для изготовления домашней косметики, а также многоразовые аксессуары и другие товары для простого и экологичного образа жизни.

lestrappeuses.ca
les-mauvaisesherbes.com

«Охотницы»



Мари

Сменив несколько городов, Мари в конце концов вернулась в родной регион Кантон-де-л'Эст. Страстная любительница природы и эколог по образованию, Мари нашла себя в общественной деятельности и руководит некоммерческой организацией по развитию сельской местности. Днем она разрабатывает проекты для своего региона, а вечером колдует над косметическими рецептами и статьями для блога. Пылкая и неукротимая – «не пытайтесь меня остановить», – Мари привыкла все делать сама. Что же, тем легче ей было перейти к простому и экологичному образу жизни.



Мариан

Мариан выросла в небольшой деревне Какуна в квебекском регионе Низовье Святого Лаврентия, откуда отправилась в 2012 году в докторантуру по археологии. Она убеждена, что науку обогащает интеграция новейших открытий и древних, исконных знаний. Во время учебы в университете Мариан открыла для себя мир лекарственных растений и с тех пор ими и питается (буквально!). Она заботится об окружающей среде и живет в соответствии со своими ценностями: это минимум отходов и вегетарианство.



Одри

Одри родом из Сент-Роз в регионе Лаваль. Ее восхищает могущество и разнообразие природы. Магистр в области антропологии, она поучаствовала в нескольких археологических экспедициях. Там она не только кормила комаров в канадской тайге, но и познакомилась с традиционными знаниями европейцев и коренных народов. Этот опыт вызвал у нее интерес к ручному труду. Одри обожает смешивать косметические снадобья (особенно репелленты, ха-ха). Она увлеченно исследует лекарственные растения и эфирные масла. Не отрицая достижений традиционной медицины, она с удовольствием изучает и использует целебные свойства трав.



Примечание

В аудитории «Охотниц» преобладают женщины, так что в этой книге мы обращаемся прежде всего к читательницам.

Введение

В Квебеке изготовление косметики в домашних условиях становится все популярнее. Оно отвечает принципам осознанного потребления, таким как поддержка местных производителей, минимизация отходов, сокращение покупок, веганство (отказ от эксплуатации животных). Это альтернатива промышленным товарам и хорошая возможность сократить объем потребления. Делая косметические средства самостоятельно, вы уменьшите углеродный след, будете уверены в их безопасности, а заодно и сэкономите. К тому же, используя лекарственные растения и изучая ремесло, вы заново открываете для себя забытое наследие предыдущих поколений (привет мыловарам прошлого!).

Мы задумали эту книгу как современный учебник зельеварения, путеводитель в восхитительном мире домашней косметики под девизом минимализма и сокращения отходов. Главная идея в том, чтобы из дюжины компонентов (большинство из них продаются на развес, а половина наверняка водится у вас в хозяйстве) изготовить практически все, чтобы заполнить полки в ванной. Наши рецепты вы воспроизведете не напрягаясь – как мы и любим: они простые, без выпендрежа, подходят и новичкам, и искушенным.

Это не толстый справочник, где вы будете блуждать среди трех сотен составов из непонятных ингредиентов. Наш подход – универсальность и самостоятельность: мы предлагаем шаблоны, а вы подгоняете их под свои потребности. Знаете ли вы, что из одной и той же основы можно приготовить сыворотку для лица, баттер для тела и масло для волос? Да-да! Глубже изучив свойства разных компонентов, вы с легкостью адаптируете наши составы к своим особенностям (например, приготовите средство для зрелой кожи или масло для сухих волос).

С нашей книгой вы не только научитесь создавать простые средства, но и критически пересмотрите свое отношение к косметике.

Шаг за шагом

В главе 1 мы отвечаем тем, кто задается вопросом: зачем делать косметику дома, если в магазинах ее полным-полно? Отчасти затем – да-да, вы угадали, – что нам просто очень это нравится! Но поверьте, совсем необязательно обожать травничество так же, как мы, чтобы взяться за дело. Общих соображений экономии, экологии и здоровья вполне достаточно.

В главе 2 мы представим вам 12 ингредиентов (точнее, их категории), от которых мы просто без ума, и расскажем об их свойствах и применении. С ними вы приготовите все рецепты из главы 4. В каждой категории мы выделим наш самый-самый любимый компонент – универсальный в своей группе.

В главе 3 мы подробно рассмотрим практически все, что вы должны знать, прежде чем начнете практиковаться. Сначала пройдемся по номенклатуре, то есть техническим терминам из мира косметики, чтобы развеять заблуждения и быть на одной волне. Мазь, масло и бальзам – это одно и то же или нет? Чем отличается крем от баттера? Затем мы перечислим инструменты и посуду, которые вам пригодятся. И наконец, вы узнаете о подводных камнях и распространенных ошибках начинающих домашних косметологов.

И в главе 4 вас наконец ждет главное – рецепты. Мы сгруппировали их сначала по тому, для чего эти средства предназначены (лицо, тело, волосы), а затем – по процедурам ухода (очистка, увлажнение и питание). Помните, что некоторые рецепты – это канва, на которую вы можете нанизать что угодно (ну, или почти).

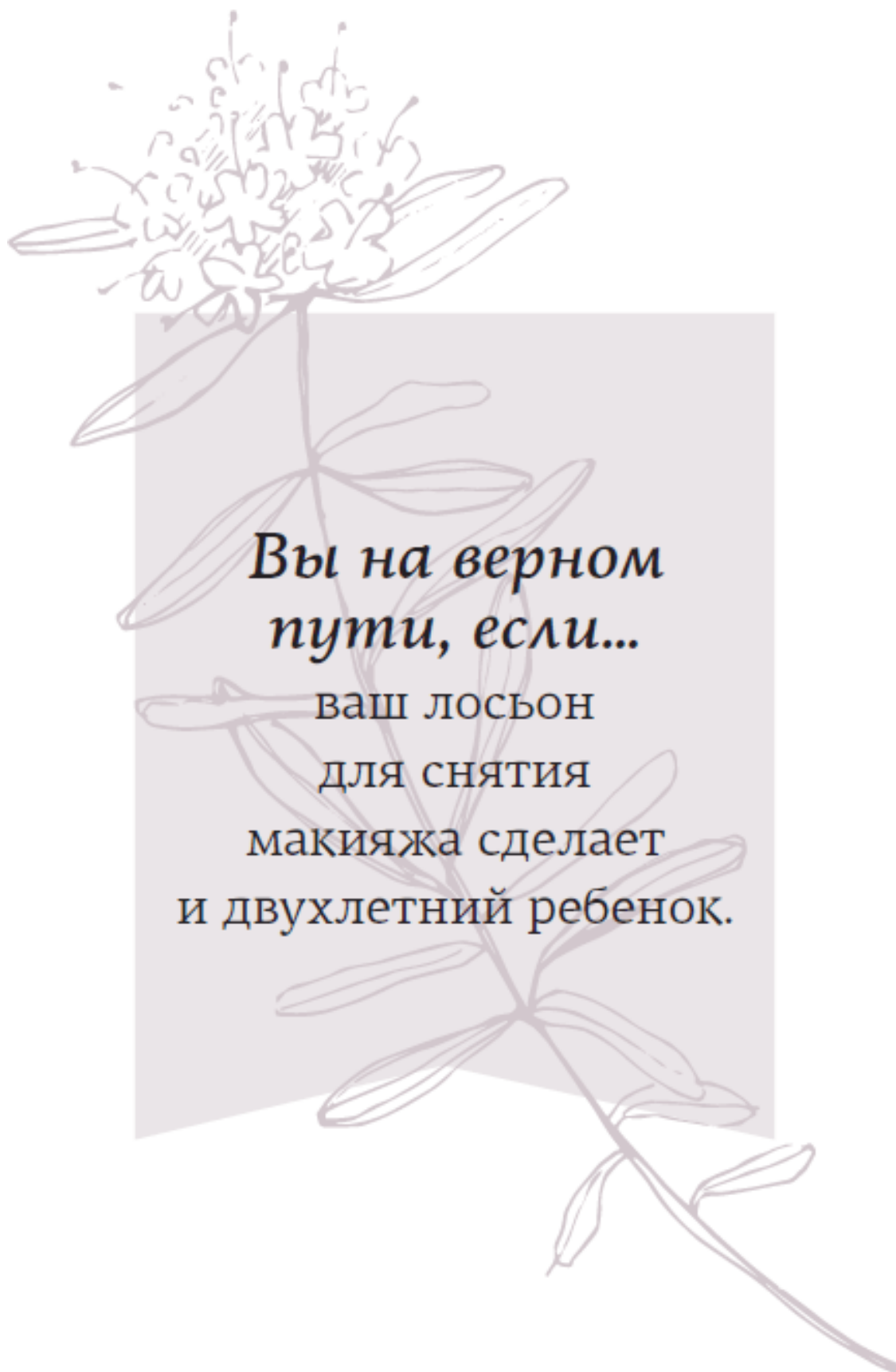
Наконец, в главе 5 мы немного отклонимся от 12 основных ингредиентов и предложим вам «аптечные» средства домашнего изготовления. Это наши классические рецепты зубной

пасты, дезодоранта, солнцезащитного масла, репеллентов и т. д. Здесь же мы расскажем о наших любимых лекарственных растениях и объясним, как превратить их в многофункциональные средства от маленьких неприятностей. Приятного чтения!



1

Зачем возиться с домашней косметикой?



*Вы на верном
пути, если...*

ваш лосьон
для снятия
макияжа сделает
и двухлетний ребенок.

Создание домашней косметики можно сравнить с приготовлением пищи. Диетологи постоянно твердят нам, что нужно готовить дома из полезных органических продуктов и всячески избегать промышленной обработанной еды. Почему с косметикой должно быть иначе? Разве какая-то часть того, чем мы намазываемся ежедневно, не проникает в организм? Есть мы и правда хотим знать состав наших средств, а также качество и происхождение ингредиентов, остается взять производство в свои руки. Вы же можете испечь пирог? Значит, вам хватит таланта приготовить ваш первый баттер.

У домашней косметики масса преимуществ. Главные из них – безопасность для здоровья и окружающей среды, независимость от мировых косметических гигантов и экономичность.

Причина № 1: уверенность в составе средств

Среднестатистическая западная женщина каждый день наносит на кожу – держитесь крепче – около 500 разных косметических ингредиентов! Цифра невероятная, но стоит бегло просмотреть состав наших привычных средств (мыла, шампуня, кондиционера, маски, средства для укладки волос, геля для умывания, тоника, дневного и ночного крема, мусса и лака для укладки, туши для ресниц, консилера, губной помады и т. д.), чтобы задуматься: а так ли нужны все эти компоненты... и главное, все эти средства?

«Косметика? Да я вообще не крашусь!»

Косметика бывает не только декоративная! Так мы называем все, что наносим на тело: шампунь, дезодорант, средства для макияжа или увлажняющий крем.

Мы вовсе не стремимся сеять панику и демонизировать магазинную косметику. Но все труднее игнорировать, что в косметической продукции – и в так называемой натуральной тоже – содержится тревожное количество соединений, которые критикуют экологи и защитники здоровья. Среди последних такие организации, как Фонд Дэвида Судзуки (David Suzuki Foundation) и Environmental Working Group. Почему это происходит? Потому что безвредность большинства химических компонентов косметики до сих пор не доказана. Неизвестно их долгосрочное влияние на человека, окружающую среду и диких животных. А ведь абсолютно все, что окажется на нашем теле, непременно попадет в сточные воды и реки.

Кожа и слизистые оболочки поглощают многое из того, что мы наносим на себя. Поэтому для очищения и увлажнения стоит использовать только полностью безопасные средства. Причем то, что безопасно для кожи, необязательно пригодно для приема внутрь. Мы не предлагаем вам намазывать на тосты домашний дезодорант, если закончилось сливочное масло, но идея понятна!

БЕЛЕЕ БЕЛОГО... ИЛИ ЗЕЛЕНЕЕ ЗЕЛЕНОГО!

Интерес к домашней косметике неизбежно обостряет критическое мышление: мы приобретаем полезные рефлексы, например безошибочно вычисляем [«зеленый камуфляж»](#). К сожалению, многим косметическим компаниям не хватает прозрачности, а некоторые используют хитрые уловки, чтобы убедить потребителя в экологичности товара. Фу такими быть.

Химический и ядовитый – одно и то же?

А вот и нет! «Химическими» часто называют токсичные средства или ингредиенты, но это ошибка. Давайте вернем этому несправедливо скомпрометированному слову его истинное значение.

Как вы знаете, абсолютно все в природе состоит из химических элементов: соль, вода, ваши органические яблоки, ваш кот, вы сами. Не стоит думать, что средства, произведенные на предприятиях или в лаборатории, вас отравят. Промышленная пищевая сода вообще-то природу не губит. И наоборот, не все натуральные продукты полезны или безопасны. Последние новости: нефть полностью натуральна. Такие дела.

Хотите осознать масштаб явления? Просто задержитесь на пару минут около полки с шампунями в любимой аптеке: тут вам и масло ши, и кокосовое, и аргановое... Да, это натуральные ингредиенты, и они действительно там содержатся, но чаще всего – в исчезающе малых пропорциях. Пф-ф.

В обществе, где все чаще беспокоятся об экологии, но потребляют по-прежнему сверх меры, «зеленый камуфляж» – распространенная маркетинговая стратегия. Ее цель – заставить нас покупать больше, как бы мы ни мечтали сделать мир чуть зеленее. Какао-масло в составе и зеленая, как яблоко сорта «Гренни Смит», упаковка еще не гарантируют экологической чистоты или безопасности. А если перечень ингредиентов пестрит словами, оканчивающимися на – гид, – пропиол или – парабен, гарантий вообще никаких. Ну, вы поняли.

Как не угодить в эту ловушку? Как и с продуктами питания, выход один: научиться читать этикетки и распознавать сомнительные ингредиенты. Смысл не в том, чтобы сеять страх или демонизировать магазинную косметику, а в том, чтобы правильно ее выбирать.

Что такое «зеленый камуфляж»?

В английском языке эту стратегию называют greenwashing (англ. green – «зеленый», brainwashing – «промывание мозгов»). Злодейская (да-да!) маркетинговая техника заставляет нас считать экологичными товары, которые на самом деле такими не являются. «Зеленый пиар» создает у покупателя иллюзию этичного, осознанного выбора. Используя его производители инвестируют в рекламу и имидж, а не в полезное изменение продуктов, услуг или производства.

Кстати...

12 сомнительных ингредиентов, которых лучше избегать ¹

ВНА и ВНТ

Этими безобидными сокращениями обозначаются консерванты, используемые в основном в увлажняющих кремах и декоративной косметике. Они вредны для диких животных, могут вызывать гормональные нарушения и онкологические заболевания.

СИНТЕТИЧЕСКИЕ КРАСИТЕЛИ

Их можно узнать по названию *n*-фенилендиамин или по кодировке CI, за которой следуют пять цифр. Их постоянно добавляют в краски для волос и губную помаду. Потенциальные канцерогены, содержат тяжелые металлы. Увы.

¹ По материалам публикации «Двенадцать нежелательных химических компонентов в косметике» на сайте David Suzuki Foundation (<https://davidsuzuki.org/queen-of-green/dirty-dozen-cosmetic-chemicals-avoid/>).

DEA, MEA, TEA и компания

Эмульгаторы и пенообразователи, содержатся в шампунях, гелях для душа и декоративной косметике. Эти «симпатяги» образуют с другими ингредиентами соединения, которые могут быть канцерогенными. Они вредны и для фауны.

ОТДУШКА / АРОМАТИЗАТОР / FRAGRANCE / PARFUM

Ароматизаторы в том или ином виде присутствуют в более 80 % косметических товаров на рынке. Это смесь химических соединений, в основном фталатов и синтетических мускусов. У них репутация разрушителей эндокринной системы, а еще они накапливаются на дне океана. И все это ради того, чтобы ваше мыло для рук пахло яблоком.

ЛАУРЕТСУЛЬФАТ НАТРИЯ / SODIUM LAURETH SULFATE (SLS, SLES)

Пенообразующий агент в составе самых разнообразных средств: шампуней, зубной пасты, мыла, гелей для душа. Может содержать 1,4-диоксан и окись этилена – потенциальные канцерогены.

ВЕЩЕСТВА, ВЫДЕЛЯЮЩИЕ ФОРМАЛЬДЕГИД

Могут иметь разные названия: DMDM-гидантоин, диазолидиль-мочевина, имидазолидинил-мочевина, метенамин и квартерниум-15. Никто не мечтает о мини-дозе формалина, нет? Кстати, формальдегид способен вызывать рак.

ПАРАБЕНЫ

Консерванты, могут проникать в организм сквозь кожный покров. Проклятые проныры! Подтверждено, что некоторые типы парабенов, используемые в косметической промышленности, провоцируют гормональные расстройства.

Исследования также показали: из-за метилпарабена в стандартной косметической концентрации кожа быстрее стареет, а если еще и подольше посидеть на солнце, разрушается ДНК. Ну супер.

ВНИМАНИЕ! Поскольку репутация парабенов подмочена, их иногда заменяют на метилизотиазолинон из группы изотиазолинонов – а это сильные аллергены, способные вызвать гиперчувствительность кожи. Еще неизвестно, что хуже!

ПЕТРОЛАТУМ (КОСМЕТИЧЕСКИЙ ВАЗЕЛИН, МИНЕРАЛЬНОЕ МАСЛО)

Побочный продукт нефтепереработки. Часто встречается в составе увлажняющих кремов, бальзамов для губ, губной помады и т. д. И мало того, что он производится в индустрии, которая так себе влияет на окружающую среду! Если петролатум недостаточно очищен, он может содержать канцерогены. Нет уж, спасибо.

ФТАЛАТЫ

Ежегодный объем мирового производства фталатов – три миллиона тонн... .. (усвоили информацию, можно продолжать?). Эти вещества буквально повсюду: в косметике, красках, одежде, игрушках. Из косметической продукции в самой высокой концентрации встречаются в лаках для ногтей. Полагают, что они опасны для эндокринной системы, нарушают репродуктивную функцию, угрожают биологическому разнообразию.

ПОЛИЭТИЛЕНГЛИКОЛЬ (PEG)

Это загуститель или гелеобразующий агент в составе многих жидких средств. В чистом виде не особенно опасен. Проблема в том, что он часто загрязнен 1,4-диоксаном и окисью этилена – потенциальными канцерогенами.

СИЛОКСАНЫ

Будьте осторожны с компонентами с окончанием на – силиксан и – кон. Силоксаны используются в качестве смягчающих и разглаживающих агентов в увлажняющих кремах, декоративной косметике и средствах для волос. Считаются эндокринными дисрегуляторами, то есть нарушают работу гормональной системы. Опасны для фауны.

ТРИКЛОЗАН

Консервант с антибактериальными свойствами входит в состав множества косметических средств: зубной пасты, мыла, дезинфицирующих составов, зубных отбеливателей, кремов для бритья, дезодорантов / антиперспирантов и др. Не распадается в природе, вреден для гормональной системы.

ЗАМЕНИМ 12 СОМНИТЕЛЬНЫХ НА 12 ПОЛЕЗНЫХ!

Вы наверняка спросите: «Почему эти ингредиенты продолжают использовать, несмотря на все тревожные сигналы?» Как бы вам сказать... они дешевле. Необходимы ли они? Вовсе нет. Такие вредные компоненты можно без потерь заменить натуральными, безопасными и столь же эффективными.



Знаете ли вы о приложении Skin Deep® (теперь его объединили с Healthy Living) организации Environmental Working Group? В нем можно узнать, насколько вреден тот или иной ингредиент. Введите название компонента, который не дает вам покоя, и получите его балл по шкале безопасности. У приложения обширная база данных, так что можете выяснить рейтинг и косметического средства. Для этого просто наберите его название или отсканируйте штрихкод. Попробуйте проверить несколько продуктов в магазине – вас ждут удивительные открытия!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.