

**Fogpaszta** - 2 púpozott kiskanál szódabikarbónából és 1 kiskanál citromléből vagy vízből készítsünk sima pépet. Gyönyörű szép fehér színt ad a fogaknak. Ha egy csepp fodamenta-olajat is keverünk bele, finomabb lesz. Fogfehérítő helyett alkalmazzuk 3-4 havonta.

**Ínyápoló, szájjöblögető** - minden évszakban érdemes nyers zöldségeket ropogtatni, ez jót tesz az egészségnek és a fogínynek is. Fél teáskanálnyi sóból és fél liter vízből készíthetünk szájjöblítőt. A kétszer ilyen tömény oldattal enyhíteni lehet a fogászati beavatkozás utáni ínyfájdalmat és torokfájdalomra is kitűnő.

### Dezodorok

A kozmetikumok tartósítására gyakran parabéneket használnak. Ezek a vegyi anyagok behatolnak a bőrbe, megzavarhatják a hormonháztartást és rákkeltők lehetnek. A boltban vásárolt szerek mindenképpen tartalmaznak tartósítószeret. A többi kozmetikai cikkel ellentétben a parfümök csomagolásán a felhasznált illatanyagokat nem kell részletesen felsorolni, azokat elég egyszerűen a „parfume” szóval jelölni. Az illatanyagok előállításához felhasznált több ezer vegyi anyagnak csak egy kis részét vizsgálták eddig, ezek közül néhány légzési nehézséget, allergiás reakciót válthat ki. Az átlagos parfüm 50-100 illatanyagot tartalmaz.

Vásároljunk parabénmentes dezodorokat, kerüljük a parfümök használatát! A levegőpumpás, újratölthető szóróflakont magunk készítette dezodorral is megtölthetjük. 2 deciliter vízbe tegyünk 3-4 csepp illóolajat és a folyadékot alaposan rázzuk össze. Az illóolajokat az ókor óta használják illatosításra. Nagyon kis mennyiségre van szükség belőlük.

### Kéz- és lábápolás

A kereskedelemben kapható szappanok hosszas használat után kiszáritják a bőrt, a tusfürdők pedig savas kémhatásuk miatt nem egészségesek. Az otthon elkészíthető kézmosó krémek még az érzékeny bőrűeknek sem ártanak. A szennyeződés gyorsabban lejön a kezünkről, ha a kézmosóvízbe egy evőkanál cukrot is teszünk. A citromlé vagy kifacsart citrom héja a körmeinket és az ujjainkat tisztítja meg.

**Zabszappan** - bevált szappanhelyettesítő a zabpehelyliszt. Vegyünk egy kanálnyi a kezünkbe és vízzel készítsünk pasztát belőle. Úgy használhatjuk, mintha szappan lenne.

**Kézápoló** - néhány csepp olíva- vagy mandulaolaj puhává és simává teszi a kéz bőrét. Ha a kéz bőr igen durva és száraz, akkor egy kis sót is tegyünk az olajhoz. Dörzsöljük be finoman, majd mossunk kezet tiszta szappannal és meleg vízzel. Ez a keverék bőrkeményedésre is jó.

**Frissítő és felújító lábfürdő** - 1 marék friss vagy 3 evőkanál szárított kakukkfűvet és 1 evőkanál sót tegyünk egy tálba. Annyi forró vizet öntsünk rá, hogy a lábfejet ellepje. A kellemes hőmérsékletűre hűlt fürdőben áztathatjuk a lábat.

**Nyugtató lábfürdő** - 2-3 liter meleg vízben oldjunk fel 1 csésze szódabikarbónát.

**Izomlazító** - az erős izomfájdalmakat enyhíti a bőrbe dörzsölt rozmarinolaj. Lehűti és fellazítja a görcsös izmokat. A levendula- és a majorannaolaj szintén jó a merev izmokra és a reumatikus fájdalmakra.

**Borogatás fájó lábra** - a reumatikus és izomfájdalmakat majoranna, levendula, rozmarinos borogatás csillapítja. Az összeaprított vagy passzírozott gyógynövényt finom pamutvászonba, muszlinba csomagolva 10 percre tegyük forró vízzel telt tálba, majd csavarjuk ki és helyezzük a fájó testrészre. Száraz pamutkendővel kössük át, és hagyjuk hatni, míg kihűl.

### Szemápolás

A szemnek a meleg, enyhén sós vízfürdő a legmegnyugtatóbb. 2 csészenyi meleg vízben oldjunk fel 1 evőkanál sót. Miután kissé lehűlt, a sós lébe mártott vattadarabbal borogathatjuk szemhéjunkt. Pislogással hagyjuk, hogy a víz a szembe jusson, nem csíp.

A szórólap megjelentetését az Európai Unió támogatta az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával „A lakossági tanácsadás fejlesztése a fenntartható életmódot és az ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok hatékonyságának növelése érdekében” című projekt keretében.  
Kedvezményezett: Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata.

**Adója 1%-át ajánlja fel az ingyenes lakossági tanácsadás támogatására!**  
**Adószám: 18973231-1-19**  
**Köszönjük segítségét!**



### Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata

Székhely: 8200 Veszprém, Rákóczi u. 3.  
Levelezési cím: Miskolc, Kossuth u. 13.  
Tel: 46/382-095, Fax: 46/505-077  
kothalo@zpok.hu - www.kothalo.hu

Környezetbarát újrapapírra nyomva.

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország  
FEJLESZTÉSI TERV

# Tisztálkodás, szépségápolás természetesen



**KEOP-6.1.0/B-2008-0008** - „Lakossági tanácsadás fejlesztése a fenntartható életmódot és az ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok hatékonyságának növelése érdekében”

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.  
**ÚMFT infovonal:**  
**06 40 638 638**  
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu



Sok kozmetikum tartalmaz tartósítószeret, valamint az olaj és víz keveredését elősegítő detergenst. Ezek némelyike allergiás kiütéseket okozhat az érzékeny bőrűeknél. Egyre biztosabb, hogy a szépségügyi szerek ezen kívül nemkívánatos mellékhatásokat, például genetikai károsodásokat és daganatos megbetegedéseket is okozhatnak. A hagyományos kozmetikai készítményeknél ráadásul a jó minőségű növényi zsírokat sokszor olcsó ásványolaj-származékokkal helyettesítik, amelyek elzárják a pórusokat, így a bőr nem lélegzik. A környezettudatos vásárló azért is bánik óvatosan ezekkel a termékekkel, mert a kozmetikai ipar állatok százezreit áldozza fel annak érdekében, hogy újabb fejlesztéssel álljon elő.

### **Néhány példa káros hatású összetevőkre:**

- Szájvizek: Alkohol, ízesítőanyagok, Sodium Lauryl Sulfate
- Fogkrémek: Fluor, Sodium Fluorid, Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, Propylenglykol, Saccharin
- Samponok: DEA, Diethylphtalat, LAS-Tenside, Oxybenzon, Propylenglykol, Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate
- Hajkondicionálók: DEA, Propylenglykol, faggyú
- Borotvahabok és -gélek: DEA, Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, faggyú, só
- Dezodorok: Alumíniumsók, Bután, Propán, Propylenglykol, Alkohol, Talkum
- Tusfürdők, szappanok: DEA, Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, faggyú
- Krémek: Formaldehyd, Glycerin, Kaolin, Lanolin, ásványolaj, parfüm, Petrolatum, Propylenglykol, TEA
- Színezett nappali krémek és dekorkozmetikumok: PEG, ásványolaj, parfüm, Propylenglykol, Glycerin

### **A megoldás**

Az alábbi szépségápoló szereket magunk is könnyen elkészíthetjük egyéni ízlésünknek megfelelően. A receptek összetevői túlnyomórészt ásványi és növényi eredetűek, állati termékeket mindössze 1%-ban tartalmaznak, és a környezetben biológiailag lebomlanak. Elkészítésükhöz nem kell állatokon kísérletezni.

A felhasznált mandulaolaj, avokádóolaj, illóolajok és társaik a patikákban, drogériákban, szaküzletekben könnyen beszerezhetőek.

### **Fürdés**

A fürdés alkalom a gyógyulásra és a pihenésre. De ne feledjük: egy finom meleg fürdőzés közben háromszor annyi energiát és kétszer annyi vizet fogyasztunk, mint egy átlagos zuhanyozás alatt! Az itt ajánlott fürdők visszaállítják a bőr természetes zsírosságát.

**Gyógyító fürdőhöz** - 5 dkg gyógynövényt 1 liter vízben főzzünk fel. Ha kihűlt, szűrjük le, és öntsük a fürdővízbe.

**Illatos fürdőhöz** - szárított, illatos gyógynövényeket, például levendula virágát, rózsaszirmát kössük egy finom muszlinhálóba, és áztassuk a fürdővízbe, melybe pár csepp illóolajat is tehetünk (eukaliptuszt megfázás enyhítésére, levendulát az immunrendszer erősítésére). Jobban eloszlik az illóolaj, ha előbb összekeverjük pár csepp tejjel, tejszínnel vagy kevés mézzel.

**Olajfürdő** - A forró vízbe tett pár csepp olíva-, mandula-, vagy más növényi olaj a száraz, vagy napégette bőrnek igen jól tesz.

### **Hajmosás**

**Tápláló tojássampon** - egy csésze kézmeleg vízbe keverjük bele egy tojássárgáját. A keveréket hajmosáskor jó alaposan dörzsöljük bele a fejbőrbe. Ugyanúgy öblítsük és szárítsuk, mint sampon után.

**Tojás-citrom sampon** - egy citrom levét keverjük össze egy tojássárgájával, és használjuk a fenti módon. Természetes fényt ad a hajnak.

**Száraz hajra** - hajmosás után az utolsó öblítővízbe keverjük két teáskanálnyi joghurtot, ezzel öblítsük a haját. Segíthet az is, ha a még nedves fejbőrbe egy evőkanálnyi majonézt dörzsölünk. Egy órán keresztül hagyjuk állni, aztán kevés samponnal mossunk haját, majd alaposan öblítsük le.

**Hajvíz** - az utolsó öblítőbe kevert ecet (barna hajúaknak) vagy citromlé (szőkéknek) csillogóvá teszi a haját. A citromos öblítés a nagyon zsíros fejbőrnek is jól tesz.

**Hajöblítő készítése** - tegyünk egy kancsóba púpozott evőkanálnyi rozsmaringlevelet és öntsük le 3 deciliter forrásban lévő vízzel. 15 perc áztatás után szűrjük le és kész az öblítő. E recept szerint bármely más gyógynövényből is készíthetünk öblítőt. A kakukkfű, a levendula illatosít és táplál. A szőkéknek a kamilla, a barnáknak a zsálya teszi fényessé és illatosá a haját.

**Korpás fejbőrre** - a korpásodás egyik oka lehet a B-vitamin hiánya, de gyakran okoz korpásodást az állandó stressz is. Ez utóbbi esetben a relaxáció sokkal hatékonyabb, mint a sampon. Ha fejmossás előtt egy maroknyi szódbikarbónát dörzsölünk a száraz fejbőrbe, megszabadulhatunk a korpától. Utána mossunk haját gyógsamponnal, végül használunk gyógynövényes öblítőt. Ajánlott a rozsmaringos, a kakukkfűes vagy a zsályás öblítő.

### **Hajfestés**

A hajfestékek alkotóelemei színek szerint elterjednek. A fekete és barna hajfestékek alapja kőszénkátrány, ezek az egyik legegészségtelegebb szépségápolási termékek. Bennük p-feniléndiamin található, mely vegyi anyag feltételezhetően mutagén, azaz károsítja az emberi örökítőanyagot (DNS-t), továbbá rákkeltő, allergén és irritáló hatása lehet, a vesét, az immun-, az ideg- és a légzőrendszert is károsíthatja. A világos hajfestékek gyakran hidrogén-peroxidot tartalmaznak. Ez az anyag maró hatású, belélegezve fejfájást, hányingert okozhat, de az idegrendszert is károsíthatja.

Az ősz tincsek elfedésére hajfesték helyett használunk inkább természetes alapú hajszínezőt, pl. málna- és szederlevélfőzet (barnás-fekete), diólevélfőzet (barna), kamilla (szőke), henna (barnászörös, árnyalata a hígítástól függ). A természetes henna színe barna, csak természetes alapanyagokat tartalmaz, még érzékeny bőrűek is nyugodtan használhatják. A fekete henna néven elterjedt anyag azonban főképp szintetikus anyagokat tartalmaz, ez valójában nem henna! A fekete színt mesterséges színezékekkel és valamilyen színerősítővel érik el, ami káros a bőrre, ezért használata nem ajánlott!

### **Fogak és íny**

A fogkrémek nagy része nátrium-fluoridot tartalmaz. Ez a vegyi anyag nagy mennyiségben irritáló hatású, elképzelhető, hogy mérgező, károsítja az ideg- és az emésztőrendszert. További problémás összetevők a fogkrémekben: szacharin (édesítőszer), etanol, formaldehyd, ammónia, titán-dioxid, mesterséges ízesítő- és színezőanyagok. A fogfehérítő titán-dioxid gyártása savas melléktermékekkel terheli a vizeket.