

# Kéz- és lábápolás

A kereskedelemben kapható szappanok hosszas használat után kiszáritják a bőrt, a tusfürdő pedig savas kémhatásuk miatt nem egészségesek. Az otthon elkészíthető kézmosó krémek még az érzékenyeknek sem ártanak. Megtisztítják a konyhai, kerti munkában elszíneződött, a szereléstől olajos, zsíros kezét is. 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 is megtisztítja.

## Zabszappan

Bevált szappanhelyettesít a zabpehelyliszt. Vegyünk egy kanálnyit a kezünkbe és vízzel készítsünk pasztát belőle. Így használhatjuk, mintha szappan lenne.

## Kézápoló

Néhány csepp olíva- vagy mandulaolaj puhává és simává teszi a bőrt. Ha a kéz nagyon 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

Egy marék friss vagy három evőkanál szárított kakukkfűvet és egy evőkanál sót tegyünk egy tálba. Annyi forró vizet öntsünk rá, hogy a lábfejet ellepje. A kellemes hőmérsékletű fürdőben áztathatjuk a lábát.

## Nyugtató lábfürdő

2-3 liter meleg vízben oldjunk fel egy csésze szódadikar-bónát, ezzel mossunk lábat.

## Izomlazító

Az erős izomfájdalmakat enyhíti a bőrt dörzsölt rozmarin-olaj. Lehűtő és fellazítja a görcsös izmokat. A levendula- és a majorannaolaj szintén jó a merev izmokra és a reumatikus fájdalmakra.

## Borogatás fájó lábra

Az izomfájdalmakat majorannás, levendulás, rozmaringos borogatás csillapítja. Reumatikus fájdalmakra majorannából és levendulából készíthetünk borogatást. Az összeaprított vagy passzírozott gyógynövényt finom pamutvászalba, 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.

# Piperecikkek

## Agond:

A kozmetikai és egészségügyi termékek gyakran tartalmaznak baktériumölő anyagokat, ilyen például a triklozán. Ez az anyag bőrirritáló hatású, befolyásolja az immunrendszert, a baktériumok elpusztításával gyakran a gombák elszaporodását segíti elő. A hagyományos kozmetikai készítményeknél általában kifogásolható, hogy a jó minőségű növényi zsírokat olcsó ásványolaj-származékokkal helyettesítik, amelyek elzárják a pórusokat.

Sok kozmetikum tartalmaz detergenset (szerves szintetikus tisztítószer) és tartósítószeret. Ezek némelyike allergiás bőrkiütéseket okozhat az érzékeny embereknél. A környezetét kímélni akaró vásárló azért is bánik óvatosan ezekkel a termékekkel, mert a kozmetikai ipar állatok százait áldozza fel, hogy újabb és újabb termékekkel rikkolhasson elő. Egyre biztosabb, hogy a szépségápoló szerek is nemkívánatos mellékhatásokat, például genetikai károsodásokat és daganatos megbetegedéseket okozhatnak. A testápolók olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek egymással kölcsönhatásba lépve képeznek rákkelt vegyületeket, például nitrózaminokat.

## A megoldás:

Magunk is elkészíthetjük az egyéni ízlésünknek megfelelő szépségápoló szereket. A házilag készített természetes szereknek számtalan előnyük van:

- Alapanyaguk túlnyomórészt ásványi és növényi eredetű, állati termékeket mindössze 1%-ban tartalmaznak.
- Elkészítésükhöz nem kell állatokon kísérletezni.
- A környezetben biológiailag lebomlanak.
- A mandulaolaj, az avokádóolaj, az illóolajok és társaik a patikákban, drogériákban, szaküzletekben könnyen beszerezhetők.

# Szemápolás

## Szemtisztító és frissítő kezelés

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

## Kiadta:

Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata  
80/269-446, kothalo@zpok.hu  
www.kothalo.hu

A kiadványt támogatta a környezetvédelmi és vízügyi elnöki irányzat.



# Tisztálkodás, szépségápolás természetesen

Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata  
(KÖTHÁLÓ)

www.kothalo.hu

2006



# Fürdés

A fürdés alkalom a gyógyulásra és a pihenésre. De ne feledjük: egy finom meleg fürdés közben háromszor annyi energiát és kétszer annyi vizet fogyasztunk, mint egy átlagos zuhanyozás alatt! A száraz bőr gyakori oka, hogy a szappanok, tusfürdők eltávolítják a bőr természetes zsíros védőrétegét. 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 fürd

Szárazított, illatos gyógynövényeket, például levendula virágját, rózsaszirmát kössük egy finom muszlinhálóba, és áztassuk a fürdővízbe. A fürdővízbe pár csepp illóolajat is tehetünk (eukaliptuszt megfázás enyhítésére, levendulát az immunrendszer erősítésére). Jobban eloszlik az illóolaj, ha előbb összekeverjük pár csepp tejjel, tejszínnel vagy kevéske mézzel.

## Olajfürd

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

# Fej- és hajápolás

## Hajmosás

### Tápláló tojássampon

Egy csésze kézmeleg vízbe keverjük bele egy tojássárgáját. A keveréket hajmosáskor jó alaposan dörzsöljük bele a fej bőrébe. 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 öblítés vízbe keverjük két teáskanálnyi joghurtot, ezzel öblítsük a haját. Segíthet az is, ha a még nedves fej bőrére egy ev kanálnyi majonéz dörzsölünk. Egy órán keresztül hagyjuk állni, aztán kevés samponnal mossunk a haját, majd alaposan öblítsük le.

## Hajvíz

Az utolsó öblítés bekevert ecet (barna hajúaknak) vagy citromlé (szőkéknek) csillogóvá teszi a haját. A citromos öblítés a nagyon zsíros fejeknek is jól tesz.

## Hajöblítés készítése

Tegyünk egy kancsóba púpozott ev kanálnyi rozmaringlevelet és öntsük le 3 deciliter forrásban lévő vízzel. 15 perc áztatás után szűrjük le és kész az öblítés. E recept szerint bármely más gyógynövény is készíthetünk öblítést. A kakukkfű, a levendula illatosít és táplál. A szőkéknek a kamilla, a barnáknak a zsálya teszi fényessé és illatosá a haját.

## Korpásfejbőrre

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 fejmosás előtt egy maroknyi szódadikarbónát dörzsölünk a száraz fej bőrére, megszabadulhatunk a korpától. Utána mossunk a haját gyógyszamponnal, végül használjunk gyógynövényes öblítést. Ajánlott a rozmarin, a kakukkfű vagy a zsálya öblítés.

## Hajfestés

A hajfestékek alkotóelemei színek szerint eltérnek. A fekete és barna hajfestékek alapja a szénkátrány, ezek vezetik a legegészségtelegebb termékek listáját.

Sötét hajfestékekben p-feniléndiamin található, ez a vegyi anyag feltételezhetően mutagén, azaz károsítja az emberi örökítőanyagot, a DNS-t, továbbá rákkelt, allergén és irritáló hatása lehet. A vesét, az immun-, az ideg- és a légzőrendszert is károsíthatja. Használói rákos megbetegedések kockázatának teszik ki magukat. A világos hajfestékek gyakran hidrogén-peroxidot tartalmaznak. Ez az anyag maró hatású, belélegezve fejfájást, hányingert okozhat, de az idegrendszert is károsíthatja. A hajrögzítő filmképző anyaga könnyen a tüdőbe juthat, s károsíthatja annak működését.

Az a színcsek elfedésére hajfesték helyett használjunk inkább természetes alapú hajszínezést, pl. málna- és szederlevélzet (barnás-fekete), diólevélzet (barna), kamilla (szőke), henna (barnásvörös, árnyalata a hígítástól függ). A természetes henna színe barna, csak természetes alapanyagokat tartalmaz, még érzékeny bőrök 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 (pl. ppd) érik el, ami káros a bőrre, ezért használata nem ajánlott!

# Ajak, 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. A fogkrémek édesítőanyaga legtöbbször a szaharin, de lehet bennük etanol, formaldehid, ammónia, titán-dioxid, mesterséges ízesítő- és színezőanyag is. Például a fogfehérítő titán-dioxid gyártása savas melléktermékekkel terheli a vizeket.

## Ínyápoló, szájjöblítő

Minden évszakban érdemes nyers zöldségeket ropogatni, ez jól tesz az egészségnél és a fogínynek is. Fél teáskanálnyi sóból és fél liter vízben készíthetünk szájjöblítést. A kétszer ilyen tömény oldattal enyhíteni lehet a fogászati beavatkozás utáni ínyfájdalmat és torokfájdalomra is kitérően.

## Fogpaszta

Két púpozott kiskanál szódadikarbónából és egy kiskanál citromlével vagy vízzel készítsünk sima pépet. Gyönyörű szép fehér színt ad a fogaknak. Ha egy csepp fodormentaolajat is keverünk bele, finomabb lesz. Ezt a pasztát 3-4 havonta alkalmazzuk fogfehérítő helyett.

# Dezodorok

A kozmetikumok, így a dezodorok tartósítására is gyakran parabéneket használnak. Ezek a vegyi anyagok behatolnak a bőrre, a hormonháztartást megzavarhatják és rákkeltő lehetnek. A boltban vásárolt szerek mindenképpen tartalmaznak tartósítószeret. A többi kozmetikai cikkel ellentétben a felhasznált illatanyagokat nem kell részletesen felsorolni a parfümök csomagolásán, azokat egységesen a „parfume” szóval jelölik. Az illatanyagok elállításához felhasznált több ezer vegyi anyagnak csak egy kisebb részét vizsgálták meg, ezek közül néhány légzési nehézséget, allergiás reakciót válthat ki. Az átlagos parfüm 50-100 illatanyagot tartalmaz.

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