

DOMINIKA CHIREK

Pisze o kosmetykach naturalnych i zdrowej żywności, prowadzi blog **NATURALNIE PROSTE**



2017

Makijaż naturalnie!

Ołów w szmince, puder ze szkodliwym talkiem, sztuczny wosk na rzęsy... Spodziewacie się takich niespodzianek w kosmetykach? Podpowiadamy, jak ich unikać. Tym bardziej, że zaraz karnawał i będziemy się malować!

Podkład

Używamy go najczęściej, dlatego z nim jest najwięcej kłopotów. Bo jeśli podkład ma wrażliwy skład, zamiast maskować niedoskonałości, sam je powoduje. Zwracajmy uwagę, czy nie zawiera silikonów – np. dimethicone, amodimethicone, cyclopentasiloxane. Trudno spamiętać wszystkie z nazwy, wystarczy tylko końcówki: -methicone, -silicone, -siloxane. Podkład z silikonami będzie dobry, kiedy chcemy mieć szybki efekt gładkiej skóry, ale stosowany na co dzień szybciej zaszkodzi niż pomoże.

Puder

Jednym z jego składników często jest talk. Choć to naturalnie występujący minerał, naukowcy przed nim przestrzegają, podejrzewając go o rakotwórcze działanie. Na pewno nie wolno go wdychać, co przy codziennym pudrowaniu się wcale nie jest takie proste. Lepiej więc wybrać kosmetyk bez talku, zwłaszcza, że nie jest w pudrze niezbędny.

ABC udanego makijażu

- **Mniej znaczy więcej** (i przede wszystkim zdrowiej). Jeśli malujesz usta na wyrazisty kolor, wtedy oczy bardzo delikatnie, np. tuszujemy tylko górne rzęsy. I odwrotnie – jeśli mocno podkreślasz oczy, to usta delikatnie, wystarczy pomadka ochronna. I ostrożnie z konturówką! Złe wygląda, jeśli różni się od koloru szminki i widać ją na ustach. Lepiej z niej zrezygnować.
- **Masze wrażliwą skórę?** Nie nakładaj zbyt wielu warstw. Tak naprawdę wystarczy korektor i puder. Poradzą sobie z drobnymi niedoskonałościami i poprawią kolor cery.
- **Zawsze dokładnie zmywaj makijaż przed snem.** W nocy skóra powinna się regenerować, więc nawet minimalne resztki bardzo jej szkodzą – szybciej się starzeje.
- **Pędzle do pudru i różu myj przynajmniej raz w tygodniu.** Nawet nie wiesz, ile na nich bakterii.



S.O.S. przed wielkim wyjściem

- **Masz podpuchnięte oczy?** Zrób wokół nich delikatny masaż kostką lodu. Zimno pobudzi krążenie i błyskawicznie rozjaśni cienie oraz zmniejszy opuchliznę.
- **Potrzebujesz natychmiastowej maseczki rozświetlającej?** Przetrzyj czoło, policzki i brodę wewnętrzną częścią skórki od banana. Nawilży, rozjaśni i odżywi.
- **Chcesz mieć pełniejsze usta?** Wymieszaj odrobinę miodu z cynamonem i wetrzyj w wargi. Rozgrzewająca przyprawa sprawi, że troszeczkę spuchną i będą bardziej wydatne.
- **Zamierzasz przetańczyć całą noc w szpilkach?** Zjedz przed wyjściem kilka kostek gorzkiej czekolady, ale takiej z wysoką zawartością kakao (np. 80%) – to świetne źródło magnezu, błonnika i antyoksydantów – unikniesz skurczy w tydkach.

To mit, że ekologiczne kosmetyki nadają się tylko do delikatnego makijażu. Tak naprawdę w niczym nie ustępują zwykłej kolorówce.

Pomadka

Malujesz usta? Czyli chcąc nie chcąc, zjadasz szminkę. Dlatego sprawdź, czy nie jest z ołowiem – to częsty składnik kolorowych pomadek. Jak? Prosty testem – posmaruj szminką wierzch dłoni i potrzyj w tym miejscu złotym pierścieniem lub obrączką. Jeżeli ślad zacznie czernieć, to znaczy, że jest w nim ołów. A skoro już wybieramy eko szminkę, lepiej szukać tej bez chemicznych filtrów przeciwśonecznych (np. avobenzone, benzophenone-3, ethylhexyl methoxycinnamate). Mogą niestety zaburzać działanie hormonów.

Tusz do rzęs

Okolice oczu są szczególnie wrażliwe na działanie toksyn. Jeśli malujesz rzęsy tuszem, a oczy łzawią lub – co gorsza – miewasz bez powodu zapalenie spojówek, to znak, że trzeba go natychmiast zmienić. Zresztą w ogóle warto się trzymać zasady, by nie używać jednego kosmetyku zbyt długo. Tusz powinniśmy wymieniać minimum co pół roku. Sprawdzając skład, wybierajmy taki, który nie zawiera syntetycznych wosków i kontrowersyjnych konserwantów, takich jak parabeny – mogą podrażniać oczy.

Kosmetyki mineralne – co to takiego?

Podkłady, pudry, róże, korektory i cienie do powiek – wszystkie w proszku. Wytwarzane są z czystych minerałów, nie zawierają wody, konserwantów ani sztucznych barwników, za to dobre, naturalne filtry przeciwśoneczne. Są bezpieczne dla skóry – nie podrażniają jej, a jednocześnie dobrze kryją. Nadają się zarówno dla cery tłustej, suchej, czy wrażliwej.

I jeszcze jedno – są niezwykle wydajne, trzeba je ostrożnie dozować, bo już niewielka ilość wystarczy, by twarz wyglądała zdrowo i promiennie.



1. Mineralny róż w kremie In Touch, Jane Iredale, 160 zł, sklepjaneiredale.pl
2. Łagodzący krem pod oczy, Sylveco, 30 ml, ok. 30 zł, sylveco.pl
3. Oczyszczająco-łagodzący płyn micelarny, Biolaven, 200 ml, ok. 17 zł, sylveco.pl
4. Modułowe cienie do powiek Eye Steppes, Jane Iredale, 175,50 zł, sklepjaneiredale.pl
5. Olejek rozświetlający, Naturativ, 100 ml, 89 zł, naturativ.pl
6. Mineralna baza pod podkład, Annabelle Minerals, 49,90 zł, eshopannabelle.com
7. Mineralny cień do powiek, Annabelle Minerals, 29,90 zł, eshopannabelle.com