

# Výroba vlastní kosmetiky

Lenka Menšíková



## ***Věnování***

*Tuto knihu věnuji svým dětem, Zuzance a Honzíkovi.  
Nechť je vám inspirací, že vaše přání a sny se mohou splnit.  
A s láskou ji věnuji svému muži za jeho podporu a důvěru.*

# Výroba vlastní kosmetiky

Lenka Menšíková



**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Lenka Menšíková

## Výroba vlastní kosmetiky

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 7564. publikaci

Fotografie Alicja Sabelová

Odpovědná redaktorka Jana Novotná  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh obálky Lenka Menšíková  
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 176  
Vydání 1., 2020

Vytisklo TISK CENTRUM, s.r.o., Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2020  
Cover Photo © Alicja Sabelová

ISBN 978-80-271-1523-5 (ePub)  
ISBN 978-80-271-1522-8 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2082-6 (print)

# Obsah

Předmluva / 7

Úvod / 9

## Část 1 **Kniha jako alternativa a inspirace**

Jak pečovat o naše tělo / 15

Naše kůže / 21

Rostlinné suroviny aneb Základní obsahové složky  
přírodní kosmetiky / 35

Minerální kosmetika aneb Líčit, nebo nelíčit? / 89

Trvanlivost vaší domácí kosmetiky / 93

Před samotným tvořením / 97

## Část 2 **Recepty**

Péče o pleť a tělo / 107

Péče o vlasy / 139

Určeno (nejen) pro děti / 145

Tipy pro domácnost / 157

Závěrem / 163

Poděkování / 169

O autorce / 171

RosMarina / 172

Použitá literatura / 173



# Předmluva

Jsem žena – podnikatelka. Pečuji o ženy a jejich pleť. Věnuji jim svůj čas, klid a péči. Učím ženy poznávat, jak o sebe mohou pečovat přírodní cestou, a pomáhám jim odhalit krásu rostlinných olejů. A také jejich vlastní krásu – krásu bez make-upu a dalších líčidel.

Jako malá holka jsem chtěla být kosmetičkou a nyní jí zčásti jsem. Jen mezi těmito dvěma obdobími vedla dlouhá cesta, kdy jsem vystudovala vysokou školu a pracovala v korporátní sféře, žila v Brně a Praze. Nyní pečuji o ženy a dívky, mám salon přírodní péče v menším městě na Moravě a občas slyším otázku: „Proč? S vaším vzděláním?“ Protože mě to baví, protože mi to dává smysl. Je to součástí mé cesty životem a cesty k sebepoznání. Možná je to odrazový můstek k něčemu dalšímu, kdo ví.

Má kosmetická péče je tak trochu „jiná“. Hledám a nacházím cestu k přírodním surovinám. A také k dotekům, ženství i blízkosti, která v naší uspěchané době tolik chybí. Je to určitý rituál, při němž zpomaluji – sebe i své klientky. Skrze jejich pleť je učím zastavit se, věnovat si pozornost, nořit se do tónů tiché hudby, jemných doteků a vonných olejů. Zpočátku mě velmi udivovalo, že ačkoliv používám pouze rostlinné a esenciální oleje, pleť je po této péči krásná, vypnutá, hladší a jemnější, je pročištěná a ženy vnímají, že „dýchá“. Zjistila jsem, že vůbec nepotřebuji všelijaké látky a přístroje zmiňované v reklamách. Je třeba jen důvěra v přírodu, v to, že cokoli z ní pochází a je jen minimálně upraveno člověkem, je harmonické, moudré. Stačí se otevřít a znovu se naučit v přírodě číst, pochopit příčiny a následky. A umět zpomalit, zastavit, vypnout.

A to mě baví. Jemně lidem otvírám oči a společně hledáme to dobré v nás. Nacházím laskavost, hluboký klid, potlačené ženství. Vidím jejich proměny, častější úsměvy, ale i slzy odnášející dávnou bolest. Cítím uvolnění a lehkost bytí. A to je mé „protože“.

Taková proměna vám po přečtení mé knihy „hrozí“ také. Užívejte si ji! Věřím, že nezůstanete jen u čtení.





# Úvod

Přírodní kosmetika, stejně jako vše další přírodní, bio a eko, je dnes velmi módní. Má to svá pozitiva, ale i negativa, jako ostatně vše. A tak dnes čím dál více žen nejen vyhledává přírodní přípravky, ale především se nespokojí pouze se samotným názvem „přírodní“ a vyžaduje opravdu to, co se za tímto slovem původně skrývalo.

Pro mnoho z nás nemusí být péče o pleť pomocí čistě rostlinných olejů – ani přes počáteční odhodlání a přesvědčení – to pravé. Jít z extrému do extrému totiž není vždy ta správná cesta. Panenský mandlový olej nebude na mastné pleti se sklonem k tvorbě akné nic příjemného. Proto vám v následujících kapitolách ukážu, jak na to. Pomohu vám najít správné ingredience i techniky, díky nimž se pro vás používání (nejen) olejových přípravků stane zábavou, a dokonce luxusem.

Tato kniha vás přenese ke mně do salonu i na můj seminář. Právě propojení individuální péče a veřejných kurzů mi dává možnost zakoušet výsledky svých nabytých znalostí a zkušeností v praxi a ověřovat je i na širším okruhu klientek. Vidím a cítím, jak vaše pleť reaguje, mám možnost své postupy ladit, konzultovat je s vámi a s vašimi dojmy. Vidím vaši pleť ne jednou či dvakrát, vidím ji po roce i dvou letech mé péče. Tato kniha není samotnou teorií, je denní praxí v mém salonu, a proto bych své výsledky, poznatky, krásné emoce i vaši spokojenost ráda šířila dál.

Recepty, které v knize najdete, vychází z několikastupňového testování. V první fázi jsem to já. Jsem od přírody pohodlná a nebaví mě dělat složité věci. Navíc mám to štěstí, že mám malé děti, dům a zahradu a k tomu mnoho dalších aktivit. Času tedy není nazbyt. Chci-li začít používat nový přípravek, postup musí být jednoduchý a musí mě zaujmout, ne-li přímo nadchnout.

Když se tato první fáze povede, následují mé kamarádky. Co na to říkají? Jak jsou spokojené? Mají výhrady? A když i ony podlehnou svodům mého tvoření, přichází na řadu klientky. Vzhledem k mému zaměření ke mně chodí často i ženy, které mají kvůli používání běžně dostupné kosmetiky (a kvůli dalším aspektům dnešní doby) pleť velmi citlivou. Právě ženy s precitlivělou pleťí byly hlavním důvodem toho, že jsem nakonec upustila od všech nakupovaných přírodních kosmetických výrobků. Není pro mě v žádném případě přípustné, aby jedna z deseti žen alergicky zareagovala na přírodní kosmetický výrobek. Právě ve svém salonu si nejlépe ověřím, zda výrobek obstojí, zda jsem použila kvalitní suroviny a ve správných poměrech a zda mě práce s ním baví a těší.

Poslední fází testování jsou pak mé workshopy, na kterých ženy učím správným postupům. A to, že se ženy vrací, jsou ochotné absolvovat mé kurzy i několikrát za sebou, těší se, co nového – ale i stejného – si umíchají, je pro mě velká satisfakce. A když vám navíc prozradí, že ze svých koupelen odstranily všechny ty drahé krémy, které jsou v reklamách označovány jako luxusní, a nahradily je exkluzivními vonnými přípravky vyrobenými vlastnoručně... Co víc si přát?

Pár receptů se výše uvedenému „testovacímu“ postupu přeci jen vymyká. I já totiž občas ráda podlehnou tvoření svých klientek či kamarádek a jsem obdarovaná něčím, co mě naprosto uchvátí, a tak s jejich svolením šířím dále.

Má kniha není jen o míchání a výrobě. Věnuje se péči o nás v širších souvislostech. Promluvíme si o pleti, jejích potřebách, o jednotlivých rostlinných surovinách a faktorech, které ovlivňují jejich kvalitu. Poradím vám, jak z jednoduchých výrobků vykouzlit skutečně luxusní přípravek, a vysvětlím vám, že i obal je součástí vašeho výrobku. Krásný obsah si totiž zaslouží i krásný obal. Vaše koupelna či noční stolek se stane místem plným alchymie a originality, vonným koutkem. Poznáte kouzlo tvoření a každé ráno i večer se budete těšit, až si vonnou směsí provoníte své tělo i pleť.

Kouzlo vlastnoručně vyrobené kosmetiky si můžete užívat nejen svými smysly, lze do něj zasvětit také děti. Celé mé voňavé počínání začalo vlastně u nás doma, u dětí. Přála jsem si, abych je na začátku jejich života co nejméně zatížila, a to i v oblasti péče o jejich tělíčka. A tak v knize naleznete také mnohé recepty na péči o děti – ty malé i ty větší.

Přiznám se, že teenageři pro mě byli zprvu trochu tvrdý oříšek. Hledala jsem způsob, jak pečovat o jejich pleť nebo co doporučit maminkám pro jejich opupínkována dítka. Zde je potřeba velmi dobře volit vhodné ingredience, aby nedocházelo naopak ke zhoršování stavu. Tyto děti, a zejména dívky, jsou kvůli své pleti často schopny zakoupit a vyzkoušet cokoli. A když jim v této složité době nabídnete přípravky vyrobené na míru, v nádherném obale, vonící přesně podle jejich představ, zapůsobíte nejen na jejich pleť, ale díky schopnosti vůní ovlivňovat naše emoce působíte i na harmonizaci jejich mysli. Po kapkách, pomaličku a nenápadně.

Tato kniha je o tématech nejen kosmetických, protože vše souvisí se vším. Ráda bych, aby byla pozitivní a optimisticky laděná. K ničemu vás nenutím, jen vám nabízím alternativu, protože je krásná. Pokud si v knize najdete alespoň dva nebo tři recepty, které budete používat, pokud začnete vnímat, že život není boj a že člověk má vždy možnost výběru, pokud nebudete automaticky věřit všemu, co se píše nebo říká, pokud za přečtenou či vyřčenou informaci budete vnímat i kontext, který k ní patří, pokud vás inspirují k zamýšlení nad současným konzumem a ke změnám ve vašem životě, pokud na vás přenesu radost a lehkost z tvoření a pokud najdete někoho blízkého, komu byste tuto knihu chtěli darovat, budu šťastná a můj cíl pro tuto chvíli bude dosažen.



# Část první

## Kniha jako alternativa a inspirace

Co je vlastně záměrem a smyslem mé práce a co by mělo být poselstvím této knihy? Chci pomoci navracet a šířit důvěru ve schopnosti přírodních surovin. Chci vám ukázat, že o sebe můžete pečovat i jinak. Chci vám dodat odvalu k prvnímu kroku. Chci vás nadchnout. Chci vás inspirovat a povzbudit. Chci vám ukázat možnosti, nebo spíše jednu z možností. Protože možností máme v dnešní době nepřehledné množství. A hodnocení, co je správné a co špatné, nechám na vás. Má cesta ani tato kniha není dogma. Je to můj pohled na svět, a i ten se každým dnem utváří díky lidem a okolnostem, se kterými se setkávám.

Při psaní knihy, kterou držíte v rukou, jsem mnohokrát přemýšlela, jak a zda vůbec pokračovat dál. Pročítala jsem odbornou literaturu a snažila se pochopit množství informací o fungování naší kůže, složení přípravků i o fyziologických reakcích. Snažila jsem se najít pravdivou odpověď na otázky týkající se používání konvenční versus přírodní kosmetiky. Zda se mi to povedlo? Možná vás má odpověď překvapí, ale nepovedlo. Respektive ne tak úplně. Taková kniha by nakonec vypadala úplně jinak a hodila by se spíše pro odbornou veřejnost. A tak jejím autorem bude muset být někdo jiný. Já vám pootevírám vrátka, ukazuji souvislosti a předávám své osobní a profesní zkušenosti. Nejsou sice stoprocentně podložené studiemi a výzkumy, zato je mám potvrzené spokojeností svých klientek.

Předávám vám svou radost a nadšení. Vše má svůj rub a líc. Vše se dá využít i zneužít. Mysleme proto v souvislostech. Nepřemýšlejme pouze nad naší kůží a krásou, ale také nad dopady našeho počínání. Vždyť život na Zemi vzniká miliardy let a vše v přírodě je dokonalé a harmonické. Jakmile se někde objeví nerovnováha, příroda ji sama odstraní a najde si svou vlastní cestu. I když nám třeba z našeho lidského, (nejen) časově dost omezeného pohledu její počínání přijde nepochopitelné. Důvěřujme tedy této moudrosti a buďme ohleduplní.

## Jak pečovat o naše tělo

Vraťme se nyní zpět k nám a k péči o naše tělo. Jak už jste jistě z úvodu této knihy pochopili, existují i jiné možnosti než nakupovat hotové produkty s neznámým a občas pochybným složením. Využít lze i přípravky, které v reklamách neuvidíte. Často na ně ale zapomínáme. Jsou upozaděny, ačkoli jsou krásné svou jednoduchostí. Proto vám chci ukázat, že vás jejich výroba a používání nebude ani moc stát, ani to nebude žádná velká práce. Chci vás inspirovat.

Pro zajímavost jsem sepsala přípravky, které běžně používáme. Napočítala jsem celkem sedmáct různých produktů, některé si nanášíme během dne opakovaně. Sedmáct přípravků, které jsou více či méně „obohaceny“ koktejlem syntetických látek. Mívají sice honosné názvy pocházející z rostlinné říše (přípravky s aloe vera, malinové, kopřivové, s arganovým olejem apod.), ale při podrobném zkoumání zjistíme, že podíl těchto složek činí v lepším případě pouhé jednotky procent.

Nebo musí obsahovat konzervanty, protože jsou dodávány do obchodních řetězců, kde jsou vystaveny světlu a teplu. Na svých kurzech ráda připomínám, že konzervovat potřebují výrobky v regálech, ne však naše tělo. Konzervovat se musí výrobky, které v obchodech a ve vaší koupelně mají vydržet třeba i tři roky při pokojové teplotě a vystavené dennímu světlu. Požaduje-li člověk obdobnou dobu použitelnosti, nezbývá mu než konzervanty použít.

Zde bych se ráda zastavila u naší potřeby být zásobení velkým množstvím přípravků. Kde se v nás toto nutkání bere? Proč potřebujeme být obklopeni věcmi, které často ani nejsme schopni využít? Co v nás tuto touhu vzbuzuje? Nemalý vliv má jistě reklama. Tedy „re-klam-a“. Slova „klam“ a „reklama“ mají sice odlišný původ, ale v dnešní době se reklama často opravdu stává opakovaným („re“) říkáním polopravd („klam“). Uvědomte si, kolik skutečně fungujících šamponů proti lupům už bylo vyvinuto. Kolik existuje krémů se zázračnými účinky proti vráskám. Kolik máme řasenek s prodlužujícím efektem. A přesto se vyvíjí stále lepší a lepší a s dokonalejším složením. Pokud bychom měli věřit reklamám, umírali bychom krásní, bez vrásek a bez bolestí (možná bychom už dokonce byli nesmrtelní). Kdo by tohle nechtěl? To je ale klam. Mýlný pocit, který v nás vzbuzuje

touhu po stále něčem novém, a ve chvíli, kdy už daný produkt máme, chceme opět ten nový, ještě lepší.

Vypněte si televizi a zapomeňte na reklamy. Jděte raději na zahradu a přivoňte si k mátě na záhonku. Rozkousejte kousíček šalvěže a pak dejte svému milému či své milé polibek. Utrhněte si divoce rostoucí malinu. V této knize se totiž vrátíme k základním surovinám pocházejícím z přírody. Ukážeme si, že zubní oleje jsou výbornou a velmi chutnou alternativou k zubním pastám, že hydroláty nahradí bez problémů pleťové vody a že rostlinná másla pro vás udělají mnohem více než tělová mléka ze směsi syntetických látek. Tak tedy směle do toho!

## **Přípravky, které obvykle denně používáme**

### **RÁNO**

- zubní pasta
- sprchový gel
- gel na intimní hygienu
- tělové mléko
- pleťová voda
- denní krém
- líčidla
- deodorant
- parfém

### **VEČER**

- sprchový gel
- gel na intimní hygienu
- šampon
- kondicionér
- tělové mléko
- odličovací mléko/gel
- odličovač na oči
- pleťová voda
- noční krém
- sérum/krém na oči
- zubní pasta



## DALŠÍ PRODUKTY

- balzám na rty
- krém na ruce
- maska na obličej

Takto ale váš den nemusí vypadat, máme i alternativy pocházející z přírodních surovin. Nahlédněte se mnou, jak vypadá – z hlediska kosmetiky – můj den: je po šesté hodině ráno a mě probouzí příjemná melodie budíku na telefonu. Vstávat se mi sice moc nechce, ale není zbytí. Přesunu se do koupelny, vyčistím si zuby zubním olejem a užívám si příjemný mátový pocit v ústech. Na svůj zubní olej se těším už v posteli, mám ráda jeho chuť. Navíc je naše koupelna orientovaná na východ, což byl vždy můj sen. A tak si užívám ranní sprchu a zároveň koupel ve slunečních paprscích, a než pára orosí sklo, kochám se pohledy na beskydské vrcholky hor. Sprchový olej se svěží vůni cypřiše a grepu používám spíše večer, po ránu si vystačím často i jen s vodou. Pak se zabalím do ručníku, osuším si obličej a zahalím ho do mlhy růžové květinové vody s kousky kadidla, které na dně mého flakónu nalezeného v antikvariátu vypadá jako bílé perly. Je to úžasně osvěžující! Následně na ještě vlhký obličej nanesu pár kapek pleťového oleje nebo krému – podle ročního období a stavu mé pleti – a užívám si jeho vůni. Miluji tu hebkost, která na kůži díky kombinaci hydrolátu a oleje zůstane. Teprve teď použiji tělový krém z kakaového a bambuckého másla... Umíte si představit tu vůni? Vše se krásně vstřebá do pokožky a nezanechá ani jednu mastnou stopu, jen krásně sametový pocit na kůži. Chybí už jen deodorant z kokosového oleje s nádechem vůně citronové trávy a hurá do kuchyně chystat snídani. Líčím se, až když děti snídají. Stačí řasenka, trocha stínů na víčka a lesk na rty – samozřejmě jde o minerální kosmetiku.

A večer? To si pleť očistím odličovací emulzí a ošetřím ji stejně jako ráno květinovou vodou a pleťovým olejem. Nevynechám ani oči – teď večer si dopřeji o kapku oleje navíc na oční okolí a lehce ji vklepu do kůže. Nemůžu se nabažit té vůně a hebkosti, kterou mé přípravky na kůži zanechávají. Cítím se díky nim žensky. A víte, co je na nich nejlepší? V tom všem není ani kapka syntetických látek, jen oleje, esence a květová voda.

Jaká jsou vaše rána? To mé stojí za vyzkoušení, co myslíte? Nemusíte se bát, většinou jsou všechny tyto přípravky velmi jednoduché na výrobu a některé lze využít i v čisté podobě, bez dalšího zpracování. Jaké jsou tedy konkrétní možnosti přírodní péče?

## Přípravky z přírodních surovin, které lze denně používat

### RÁNO

- zubní olej / kokosový olej pro ústní hygienu
- květinová voda (hydrolát) pro ranní probuzení a osvěžení pleti
- pleťový olej ze směsi rostlinných olejů
- minerální dekorativní kosmetika
- přírodní deodorant (např. z kokosového oleje)
- sprchový olej z mandlového oleje
- tělový krém z bambuckého másla

### VEČER

- sprchový olej z mandlového oleje
- tělový krém z bambuckého másla
- přírodní šampon (např. z mýdlových ořechů nebo kosmetické jíly)
- odličovací emulze z mandlového oleje
- květinová voda (hydrolát)
- pleťový olej ze směsi olejů (i na oči)

### DALŠÍ PRODUKTY

- pleťová maska z domácích surovin
- balzám na rty z včelího vosku, olejů a másel
- roll-on parfém



*Kosmetika z přírodních surovin nabízí mnoho variací*