

Θέλω να μάθω στον κόσμο πώς να μαγειρεύουν καλλυντικά!

Αυτό είπα στους εκδότες μου όταν με ρώτησαν γιατί θέλω να βγάλω αυτό το βιβλίο.

Η αλήθεια είναι ότι από πολύ μικρή είχα μία τάση να δημιουργώ, είτε μαγειρική λεγόταν αυτό είτε μουσική (ήμουν μέλος και σε συγκρότημα!), είτε να μαστορεύω διάφορα μέσα στο σπίτι! Από το 1999, όταν η πραγματική Αρωματοθεραπεία στην Ελλάδα ήταν ακόμα στα σπάργανα και παρουσιαζόταν μόνο... ροζ, άρχισα να εμβαθύνω και να ανακαλύπτω τον μαγικό της κόσμο, τα παρακλάδια και φυσικά τα εκπληκτικά αποτελέσματα που μπορεί να έχει στη ζωή μας. Η ενασχόληση ιδιαίτερα με τη χημεία ανέκαθεν μου άρεσε – το να διατηρείς το νερό και το λάδι αναμειγμένα μαζί, στο τέλειο γαλάκτωμα ή σε μια ενυδατική κρέμα, δεν είναι μόνο διασκεδαστικό αλλά και εντυπωσιακό! Με οδηγό τις γνώσεις που αποκτούσα και τους συνεχείς πειραματισμούς, είδα ότι μπορώ να φτιάχνω από απλά σαπούνια έως κρέμες ματιών. Το έψαξα περισσότερο, το ανέπτυξα και το εξέλιξα, φτάνοντας να έχω δημιουργήσει μια ολόκληρη σειρά από σπιτικά προϊόντα ομορφιάς, εφάμιλλα

—αν όχι καλύτερα— εκείνων του εμπορίου. Σήμερα μπορεί να έχω «διανύσει πολλά επαγγελματικά χιλιόμετρα» και να έχω αφιερώσει αμέτρητες ώρες σε υλικά και παρασκευές, αλλά το βασικό ζητούμενο παραμένει το ίδιο: τα σπιτικά, αγνά και αποτελεσματικά καλλυντικά ως αντίβαρο στα προϊόντα που ανέκαθεν έβλεπα στις σελίδες των περιοδικών.

Οικογενειακή υπόθεση

Αναπόφευκτα, ολόκληρη η οικογένειά μου και οι φίλοι μου έχουν γίνει μέρος των αναζητήσεων και των πειραμάτων μου σχετικά με τη φυσική ομορφιά. Συχνά με βοηθούν να δοκιμάζω νέες συνταγές και δείχνουν μεγάλη ανοχή για όλα αυτά τα υλικά και τα μείγματα που έχω αποθηκευμένα παντού στο σπίτι — το ψυγείο μας σίγουρα δεν χωρά περισσότερα! Και βεβαίως αρκετές από τις συνταγές που μοιράζομαι μαζί σας σε αυτό το βιβλίο είναι κάποιες που θυμάμαι να χρησιμοποιούν η μητέρα και η γιαγιά μου. Άλλωστε η μητέρα μου, εξαιρετική μαγείρισσα και με γνώσεις αισθητικής η ίδια, ήταν εκείνη που αρχικά μου μετέδωσε την αγάπη για την ομορφιά και για την περιποίηση του σώματος, ενώ μου έδωσε τις βάσεις για την κουζίνα και την αυτοπεποίθηση να «πειράζω» κάθε συνταγή. Ο κανόνας της να μην πηγαίνω ποτέ για ύπνο με «βρόμικο» πρόσωπο με ακολουθεί πάντα...

Φτιάχνοντας αυτό το βιβλίο, ανακάλυψα ότι πολλές οικογένειες έχουν τις δικές τους συνταγές ομορφιάς και τις δικές τους ξεχωριστές περιποιήσεις. Για παράδειγμα, μια ξαδέρφη μου φτιάχνει το δικό της σαπούνι, ενώ μια μακρινή θεία έφτιαχνε και φτιάχνει ακόμα τη δική της κρέμα νυκτός, την οποία δεν αλλάζει με τίποτα!

Κάτι ακόμα που με έχει βοηθήσει στην έρευνα για καινούργια υλικά και συνταγές είναι τα ταξίδια που έχω κάνει. Και μέσα από αυτά συνειδητοποίησα και κάτι εξίσου σημαντικό σχετικά με την ομορφιά και ένα κοινό χαρακτηριστικό όλων των ανθρώπων: όλοι απολαμβάνουμε να κάνουμε κάτι για τον εαυτό μας!

Ξέρετε ότι...;

Η ανακάλυψη του σαπουνιού και μόνο θεωρείται ότι προσέθεσε χρόνια στο μέσο προσδόκιμο ζωής, αφού καταπολέμησε τα βακτήρια και άρα βοήθησε στη μείωση των ασθενειών σε όλο τον πλανήτη. Χειροποίητες συνταγές διάσημων καλλονών, όπως της Κλεοπάτρας, της Μαρίας Αντουανέτας και της Ωραίας Ελένης, αναφέρονται ακόμα και σε ιστορικά βιβλία, και μάλιστα έχουν διασωθεί ως τις μέρες μας.

Στην πραγματικότητα, το να φτιάξει κάποιος τα δικά του προϊόντα ομορφιάς και περιποίησης είναι εύκολο, οικονομικό και διασκεδαστικό! Παρόλο που κάποιες φορές ακόμα κι εγώ αγοράζω έτοιμα καλλυντικά, βρίσκω ότι οι δικές μου συνταγές είναι εξίσου –αν όχι περισσότερο– αποτελεσματικές με τις εμπορικές μάρκες, ακριβώς επειδή είναι αγνές. Ελέγχω απόλυτα τα συστατικά που χρησιμοποιούνται και επιπλέον γνωρίζω με σιγουριά ότι δεν μεσολαβεί κανενός είδους απάνθρωπο τεστ πάνω σε ζώα!

Πάντα έδινα βάση στη χαρά και τη διασκέδαση που προσφέρει το να φτιάχνεις μόνος σου τα καλλυντικά σου, αλλά ιδίως σε τέτοιες εποχές δεν μπορώ να αγνοήσω και την εξοικονόμηση χρημάτων. Όταν κάποιος συνειδητοποιήσει πόσα ξοδεύει σε προϊόντα που βλέπει σε διαφημίσεις και πόσο κοστίζει να δημιουργήσει τις

δικές του, σπιτικές εκδοχές των αντίστοιχων προϊόντων, θα εκπλαγεί και θα ενθουσιαστεί. Το κόστος των υλικών που θα χρειαστούν για την παρασκευή των χειροποίητων καλλυντικών δε συγκρίνεται σε καμία περίπτωση με όσα οι εταιρείες ξοδεύουν για τις συσκευασίες και την προώθηση των προϊόντων τους, κόστος που φυσικά μετακυλιέται στις τιμές λιανικής. Μερικές γυναίκες μπορούν να ξοδέψουν 200-300 ευρώ σε ακριβές κρέμες νυκτός και ματιών, τη στιγμή που μπορούν να φτιάξουν τα δικά τους, εξίσου καλά προϊόντα με ελάχιστα χρήματα! Και σημειώστε ακόμα ότι το δέρμα μας δεν είναι ικανό να απορροφήσει όλα αυτά τα συστατικά που περιέχονται στα πανάκριβα και πολυδιαφημισμένα καλλυντικά! Εξάλλου, μπορεί να έχετε το αποτέλεσμα που χαρίζει η πιο ακριβή κρέμα νυκτός μόνο απλώνοντας φυτικό λάδι στο πρόσωπό σας...

Πόσο φυσικά γίνεται;

Σήμερα δεν υπάρχει κατάσταση ή σταντ καλλυντικών που να μην αναφέρει τη λέξη «natural» ή «φυσικό». Ξαφνικά η μόδα «επιστροφή στη φύση» κυριαρχεί, και βεβαίως το «όσο λιγότερα τόσο καλύτερα» είναι προτιμότερο όταν πρόκειται για την ομορφιά και τα προϊόντα που την εξυπηρετούν. Μάλιστα, υπάρχουν πια και μπουτίκ ομορφιάς, όπου βρίσκει κανείς τόσο «φρέσκα» καλλυντικά, που πρέπει να... τρέξει να τα βάλει στο ψυγείο όσο γίνεται πιο άμεσα και να τα διατηρήσει το πολύ για μερικές μέρες! Όμως είναι βέβαιο ότι οι εμπορικές μάρκες, οι μεγάλες εταιρείες, ΔΕΝ μπορούν να κάνουν καλλυντικά πιο φρέσκα απ' όσο εσείς στο σπίτι! Ο χρόνος λειτουργεί εναντίον τους, καθώς παράγουν μαζικά τα προϊόντα τους και τα μεταφέρουν σε πολλαπλά σημεία λιανικής πώλησης.

Τα εμπορικά καλλυντικά φτιάχνονται έτσι ώστε να αντιμετωπίσουν κάθε πιθανό πρόβλημα που μπορεί να προκύψει πριν την αγορά τους: δηλαδή παρασκευάζονται με τέτοιον τρόπο και τέτοια συστατικά, ώστε να αντέχουν σε μια αρκετά ευρεία κλίμακα θερμοκρασιών –από πάγο έως βρασμό– και να διαθέτουν πολύ μεγάλη διάρκεια ζωής στο ράφι.

Ξεκινώντας...

Σε αυτό το βιβλίο έχω συγκεντρώσει μερικές από τις πιο αγαπημένες μου συνταγές και θεραπείες ομορφιάς, σε συνδυασμό με τις τελευταίες τάσεις στον τομέα των φυσικών καλλυντικών και προϊόντων περιποίησης. Οι συνταγές είναι εύκολες σε κάθε βήμα τους και γίνονται με υλικά που μπορεί κανείς να βρει στο σουπερμάρκετ της γειτονιάς του ή σε ένα κατάστημα φυσικών/οικολογικών ειδών διατροφής. Επίσης, απαιτούν μερικά απλά είδη εξοπλισμού μίας σύγχρονης κουζίνας: ένα κατσαρολάκι, μερικές μεζούρες και ένα μπλέντερ – τίποτα εξωπραγματικό. Πολλές από τις διαδικασίες περιλαμβάνουν απλή ανάμειξη δυο τριών υλικών στη σωστή αναλογία. Καμία από τις συνταγές ουσιαστικά δεν απαιτεί κάποιο επιπλέον προσόν ή γνώση βαθύτερη από το να ξέρει κάποιος να βράζει νερό και να ακολουθεί απλές οδηγίες!

Σας καλώ να δοκιμάσετε μία ή όλες τις συνταγές, μόνοι ή με παρέα. Είμαι απολύτως σίγουρη ότι μόλις φτιάξετε το πρώτο σας χειροποίητο, αγνό καλλυντικό, θα «κολλήσετε»! Και φυσικά θα χαρώ να λάβω κάποια μέρα τις δικές σας σπιτικές συνταγές, που θα αποδεικνύουν ότι οι σελίδες που διαβάσατε σε αυτό το βιβλίο πραγματικά σας έδωσαν έμπνευση...

5 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ για το δέρμα και τα μαλλιά

Διατροφή: Πρόκειται ίσως για τον πιο σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την υγεία της επιδερμίδας και των μαλλιών. Είναι τόσο σημαντικό να τα τρέφετε και να τα ενυδατώνετε εκ των έσω ακριβώς όσο και απ' έξω. Μια καλά ισορροπημένη διατροφή, με πολλά φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ασβέστιο και άφθονο νερό, θα είναι πιο ευεργετική για το δέρμα και τα μαλλιά σας απ' ό,τι τα πιο ακριβά καλλυντικά.

Φάρμακα: Όταν παίρνετε φάρμακα, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για τυχόν αλλαγές στο δέρμα ή στα μαλλιά τις οποίες θα παρατηρήσετε. Τα αντισυλληπτικά χάπια ή άλλα ορμονικά σκευάσματα, καθώς και οποιοδήποτε άλλο φάρμακο, μπορεί να επηρεάσουν το δέρμα σας, κάνοντάς το ξηρό ή προκαλώντας ερεθισμούς και εξανθήματα, συχνή παρενέργεια της τετρακυκλίνης, ενός κοινού αντιβιοτικού.

Περιβάλλον: Ο ήλιος και ο αέρας ξεραίνουν και καταστρέφουν το κολλαγόνο του δέρματός σας. Ο άνεμος μπορεί να κάνει την επιδερμίδα σας να «σκάσει» και τα μαλλιά σας να αφυδατωθούν. Το νέφος καλύπτει το δέρμα και τα μαλλιά με ένα λεπτό στρώμα βρομιάς. Ο κλιματισμός και τα εσωτερικά συστήματα θέρμανσης επίσης επηρεάζουν την υγεία της επιδερμίδας και των μαλλιών. Γι' αυτό είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε πάντοτε αντηλιακή προστασία και να διατηρείτε το δέρμα και τα μαλλιά σας καθαρά και καλά ενυδατωμένα.

Σωματική δραστηριότητα: Η άσκηση είναι σημαντική για την υγεία γενικότερα. Ευνοεί την κυκλοφορία του αίματος και κάνει θαύματα ειδικά για το δέρμα του προσώπου. Αντίστοιχα, είναι πολύ

σημαντική η ξεκούραση. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται οκτώ με εννέα ώρες βραδινού ύπνου, αν και σίγουρα ελάχιστοι από εμάς το καταφέρνουν αυτό!

Κληρονομικότητα: Υγιή μαλλιά και δέρμα, όπως και τα δερματικά προβλήματα, μπορούν να κληροδοτηθούν σε κάποιον μέσω των γονιδίων που παίρνει από τους γονείς του. Η ακμή είναι ένα συχνό τέτοιο δερματικό πρόβλημα που το κληρονομούμε. Η κατάλληλη περιποίηση σε δέρμα και μαλλιά μπορεί να μειώσει ή και να εξαλείψει πλήρως τέτοιου είδους προβλήματα, οπότε μη σκεφτείτε ότι δεν υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης αν στην οικογένειά σας έχετε τέτοιες περιπτώσεις.

10+1 Βήματα φυσικής ομορφιάς

1. Αρκετή ξεκούραση
 2. Τακτική άσκηση
 3. Ισορροπημένη διατροφή (σύμφωνα με τη βασική τροφική πυραμίδα)
 4. Τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό ημερησίως
 5. Κρατάτε το δέρμα και τα μαλλιά καθαρά και θρεμμένα
 6. Προσφέρετε στο πρόσωπό σας μία περιποίηση κάθε εβδομάδα και σε όλο το σώμα σας μία φορά τον μήνα
 7. Προσπαθήστε να βουρτσίζετε τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα
 8. Χρησιμοποιείτε ανελλιπώς αντηλιακή προστασία
 9. Χρησιμοποιείτε φυσικά προϊόντα ομορφιάς
 10. Γελάτε (τουλάχιστον) 15 φορές την ημέρα!
- Και... Χαμογελάτε!

Βασικές σημειώσεις

- Οι συνταγές που παρουσιάζονται είναι 100% χωρίς χρώμα και μπορούν να γίνουν και χωρίς άρωμα. Προτείνονται κάποια αρώματα, ωστόσο αποτελούν πάντα προαιρετικά υλικά. Το χρώμα και το άρωμα αυτών των προϊόντων προέρχονται από τα δικά τους φυσικά συστατικά.
- Σε πολλές από αυτές τις συνταγές δεν χρειάζονται συντηρητικά, είτε διότι τα ίδια τα υλικά δρουν ως φυσικά συντηρητικά είτε διότι η συγκεκριμένη συνταγή παράγει ποσότητα μόνο για μία εφαρμογή, οπότε δεν υπάρχει ανάγκη συντήρησης. Όταν προτείνονται φυσικά συστατικά, όπως η βιταμίνη C ή το βάμμα βενζόης, είναι κι αυτά προαιρετικά. Αν επιλέξετε να μη χρησιμοποιήσετε κάποιο συντηρητικό, το προϊόν πιθανόν να πρέπει να μπει στο ψυγείο και να χρησιμοποιηθεί άμεσα.
- Μπορεί να είστε ευαίσθητοι στα φυσικά προϊόντα ομορφιάς όπως ακριβώς στα εμπορικά προϊόντα. Αν έχετε ευαισθησία σε κάποιο γνωστό συστατικό, είτε βρείτε ένα κατάλληλο υποκατάστατο (π.χ. ελαιόλαδο αντί αμυγδαλέλαιου) είτε διαλέξτε μία άλλη συνταγή. Αν έχετε κάποια τροφική αλλεργία (π.χ. στις ντομάτες), το πιθανότερο είναι ότι θα αποδειχθείτε αλλεργικοί και σε ένα προϊόν ομορφιάς που περιέχει το συγκεκριμένο τρόφιμο (εδώ ντομάτα).
- Πρέπει πάντα να είστε προσεκτικοί όταν δοκιμάζετε μια θεραπεία ή ένα προϊόν για πρώτη φορά. Πάντα να κάνετε μια δοκιμή σε ένα σημείο: εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα του νέου προϊόντος στο εσωτερικό μέρος του καρπού ή του αγκώνα σας και περιμένετε 24 ώρες. Αν δεν εμφανιστεί κάποια αντίδραση, πιθανότατα είναι ασφαλές να το χρησιμοποιήσετε. Αν φανείτε εξαιρετικά ευαίσθητοι στο συγκεκριμένο προϊόν, καλύτερα να συμβουλευτείτε πρώτα έναν δερματολόγο ή άλλο γιατρό, προτού χρησιμοποιήσετε άλλο προϊόν.

- Να θυμάστε ότι εσείς παρασκευάζετε αυτά τα καλλυντικά και άρα ο ποιοτικός έλεγχος αποτελεί δική σας ευθύνη. Πάντα να εργάζεστε με καθαρά εργαλεία και αγνά υλικά.

Απαραίτητες φροντίδες

Παρακάτω θα βρείτε μία λίστα με τις απαραίτητες συμβουλές και οδηγίες δημιουργίας και συντήρησης των σπιτικών σας καλλυντικών:

1. Πάντα αποθηκεύετε τα προϊόντα σας σε καθαρά βαζάκια και μπουκάλια.
2. Προσπαθείτε να κρατάτε τα δάχτυλά σας όσο περισσότερο μπορείτε έξω από τα δοχεία όπου αποθηκεύετε τα καλλυντικά σας. Πάντα να πλένετε τα χέρια σας προτού ξεκινήσετε μια παραγωγή φυσικού καλλυντικού, αλλά και οποτεδήποτε χρησιμοποιείτε ένα. Να θυμάστε ότι κάθε φορά που βάζετε τα δάχτυλά σας στο βαζάκι, ξένα μικρόβια και άλλες ουσίες μπορούν να αναπτυχθούν. Χρησιμοποιείτε μπάλες από βαμβάκι, μπατονέτες ή μικρές σπάτουλες όποτε είναι εφικτό ή εφαρμόζετε το προϊόν με καθαρά χέρια.
3. Αποθηκεύετε τα προϊόντα σας σε δροσερό, σκοτεινό και στεγνό μέρος. Η θερμότητα και το φως μπορούν κάποιες φορές να αλλοιώσουν τη σύσταση ενός προϊόντος.
4. Αν τα συστατικά ενός προϊόντος διαχωριστούν, μην ανησυχήσετε – συνήθως μπορείτε να το σώσετε, απλώς ανακατεύοντας καλά το μείγμα ή δουλεύοντάς το ξανά με μίξερ.
5. Αν κάτι μυρίζει άσχημα (για παράδειγμα, μία όξινη μυρωδιά), τότε πιθανότατα έχει χαλάσει και πρέπει να το πετάξετε. Από τη στιγμή που ένα προϊόν έχει χαλάσει, δεν υπάρχει τρόπος να το επαναφέρετε σε καλή κατάσταση. Είναι σαφώς ασφαλέστερο να φτιάξετε καινούργια παρτίδα!