|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДРУЖИ С ПРИРОДОЙ! ДЕЛАЙ САМ!НАТУРАЛЬНЫЙ ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС И ТЕЛАСырое яйцо, обезжиренный кефир – 3-4 ложки, 100-200 мл водного настоя травы – ромашки, календулы, крапивы или др. - все компоненты тщательно перемешать.СРЕДСТВО ДЛЯ СТИРКИ Плоды каштана, плоды бузины красной, корень мыльняни, порошок горчицы, корень папоротника орляка, мыльные орехи и т.д.БЛЕСК ДЛЯ ГУБ- Потрите на терке 50 г пчелиного воска и добавьте в него 25 г кокосового масла.- Поместите смесь в водяную баню и растопите до жидкого состояния.- Аккуратно вылейте в небольшую стеклянную емкость и добавьте 5-10 капель любимого эфирного масла. Ваш блеск готов!СРЕДСТВА УХОДА ЗА ЛИЦОМ*Для массажа используем в качестве базового одно из растительных масел, на 1 ст.л. масла — 2-3 капли эфирного маслаДля маски в качестве основы берем сметану, йогурт, заваренные кипятком овсяные хлопья и т.д. На 1 ст.л. основы — 2-3 капли эфирного масла*Для сухой кожи:  Основа - персиковое масло, масло жожоба, масло ростков пшеницы, авокадо. Эфирные масла: герани, лаванды, нероли, розы, иланга, майорана, розмарина, укропа.Для жирной кожи: Основа - масло виноградных косточек, миндальное, абрикосовое, персиковое. Эфирные масла: бергамот, кипарис, можжевельник, лаванда, лимон, розмарин, иланг.Для нормальной кожи: растительные масла виноградных косточек, миндаля, авокадо, персика. Эфирные масла: герани, розы, лимона, нероли.СКРАБ ДЛЯ ТЕЛАМелко измельчите скорлупу кедровых орехов и получите большое удовольствие, применяя скраб для очищения кожи в сауне или бане.*Экпериментируйте, создавая* *собственные шедевры здорового ухода!* | НАШИ КОНТАКТЫ:Авторы книги: Степанченко Юлия Викторовна - кандидат педагогических наук. «зелёный» лектор E-mail: yuls-ko@mail.ru тел. 89504296757 Спожакина Татьяна Васильевна – журналист. президент КРОМЭО «Зелёный кошелёк» E-mail: vedotr@mail.ru, тел. 8-950-984-82-11, 8-923-304-82-11  КРОМЭО «Зелёный кошелёк» www. greenpurse.ru660125 Красноярск, Светлогорская, д. № 35 , оф. №. 223 тел/факс: (391) 255-27-07 | ВОЗЬМИ В МАГАЗИНЭКОПАМЯТКА О БЫТОВОЙ ХИМИИ косметика моющие средстваE:\Angel Files\110000\Spowakina_VIZITKA_02.gifЭТО НАДО ЗНАТЬ  |
| Помните!!! От содержимого бытовой химиизависит здоровье членов вашей семьи!!! | **Правила выбора** **средств ухода за собой**  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОМПОНЕНТ** | **средство ухода** | **вред здоровью** |
| **DMDM Hydantoin – раствор ФОРМАЛЬДЕГИДА - консервант** | **Шампуни и кондиционеры Гели для душа****Средства интимной гигиены** | **Вызывают аллергию и раздражение, сухость кожи и ломкость волос, способны образовывать в крови нитрозамины, провоцирующие возникновение рака** |
| **Sodium Lauryl ( Laureth) Sulfate – лаурил- или лаурет- сульфаты натрия - ПАВ – моющие средства** |
| **Ceteareth- и PEG** –**нефтепродукты - поглотители влаги** |
| **Fragrance – нефтепродукты - отдушки** | **Аллергены, разрушают нервную и гормональную системы** |
| **Triclosan – триклозан - антибактериальное средство** | **Разрушает эндокринную систему. При соединении с водой из-под крана образует токсины** |
| **Fluoride – фтор – микроэлементное питание** | **Зубная паста** | **Токсичен для нервной системы. Вызывает потемнение и разрушение зубов** |
| **Oxybenzone – оксибензон, защита от УФ-лучей** | **Солнцезащитные** **средства (СЗС)** http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=106377190-66-72&n=21 | **Под влиянием солнечного света образует вещества, которые вызывают аллергию или рак** |
| **Triethanolamine TEA – триэтаноламин – моющее средство, регулятор рН** | **Cерьезный аллерген и раздражитель.** **Может вызывать рак** |
| **Hydroquinone – гидрохинон - отбеливатель** | **Косметика для ухода** **за кожей лица** | **Вызывает раздражение, содержит вредные для организма вещества** |
| **Lactic acid, Glycolic acid, AHA, BHA – органические кислоты - средства против старения** | **Нарушают обмен веществ в коже, снижают иммунитет** |
| **А-ПАВ – анионные поверхностно-активные –моющие вещества**  | **Стиральные порошки** | **Плохо выполаскиваются из ткани. Проникают через кожу в кровь, токсичны, накапливаются в организме, снижают иммунитет** |
| **Фосфаты – смягчители воды** |

 | **1. Для похода в магазин запаситесь лупой****2. Найдите на этикетке место, где указан состав товара** **3. Избегайте покупать продукцию, в которой присутствуют:****В КОНЦЕ СПИСКА** * **Рaraben: methylparaben, ethylparaben, propylparaben и т.д.**
* **DMDM hydantoin**
* **Imidsazolidinyl urea**
* **Methylchloroisothiazolinone**
* **Methylisothiazolinone**
* **Triclosan**
* **Triclocarban**
* **Triethanolamine (или «TEA»)**
* **FRAGRANCE/PARFUM**
* **FD&C, D&C и «CI»**

**В НАЧАЛЕ СПИСКА*** **вещества, начинающиеся с «PEG»**
* **вещества, заканчивающиеся на «eth» - laureth, ceteareth и т.д.**

**В КОСМЕТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ** **избегайте использовать присыпки и продукцию с ингредиентами: 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3 Diol, BHA, Boric acid, Sodium borate, Dibutyl phthalate & toluene, Oxybenzone** |
| ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ: Американская некоммерческая организация Environmental Working Group (EWG) –Специальное руководство для потребителей косметики |