|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДРУЖИ С ПРИРОДОЙ! ДЕЛАЙ САМ!  НАТУРАЛЬНЫЙ ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС И ТЕЛА  Сырое 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 масла Для 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 ТЕЛА  Мелко 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](mailto:yuls-ko@mail.ru) тел. 89504296757  Спожакина Татьяна Васильевна – журналист. президент КРОМЭО «Зелёный кошелёк»  E-mail: [vedotr@mail.ru](mailto:vedotr@mail.ru),  тел. 8-950-984-82-11, 8-923-304-82-11  КРОМЭО «Зелёный кошелёк»  www. greenpurse.ru  660125 Красноярск,  Светлогорская, д. № 35 , оф. №. 223  тел/факс: (391) 255-27-07 | ВОЗЬМИ В МАГАЗИН  ЭКОПАМЯТКА  О БЫТОВОЙ ХИМИИ косметика  моющие средства  E:\Angel Files\110000\Spowakina_VIZITKA_02.gif  ЭТО НАДО ЗНАТЬ |
| Помните!!! От содержимого бытовой химии  зависит 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](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=17&text=%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0&img_url=http://www.medkrug.ru/web/uploaded/file/sunscreen.jpg&pos=522&uinfo=sw-1346-sh-652-fw-1121-fh-448-pd-1&rpt=simage) | **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 | | |