

## Instrukcja obsługi mydła

Mydlany świat jest dziś tak

różnorodny, że trzeba stworzyć małe Who is who wytwórców piany. Decyzja po co sięgamy codziennie pod prysznicem ma bowiem

znaczenie nie tylko dla naszej skóry, lecz dla całej Ziemi.

Autor: Antonina Ochmann

Mydło to jeden z najstarszych kosmetyków. Ale w latach dziewięćdziesiątych rozpowszechniło się przekonanie, że syntetyczne detergenty (zwane też syndetami, tensydami lub związkami powierzchniowo czynnymi) biją mydło na głowę. Nie do końca się jednak sprawdziło.

## Wyższa szkoła mycia

Mydło jest zasadowe i niekorzystnie zmienia pH skóry, co nam szkodzi. Lekarstwem na to miały być detergenty, nie naruszające neutralnego lub lekko kwaśnego odczynu skóry. Ale syndety silniej niż mydło odtłuszczają, co też jest niedobre, bo narusza ochronny płaszcz skóry. Najpopularniejsze i najczęściej stosowane środki powierzchniowo czynne z grupy Laurynosiarczanów sodu dodatkowo mogą być toksyczne. Ich dawki w kosmetykach są tak dobrane, by nie szkodziły. Problem w tym, że związki te, występujące najczęściej pod nazwami Sodium Lauryl Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate i Sodium Myreth Sulfate są niemal wszędzie. W kosmetykach do mycia, mleczkach do demakijażu, pastach i środkach do wybielania zębów, podkładach do makijażu, płynach do kąpieli i mydłach w płynie do rąk. Większość z tych preparatów to kosmetyki, których używamy na co dzień. Dawki laurynosiarczanów sodu nakładają się i sumują. Efektem jest swędzenie i przesuszenie skóry, wypryski oraz nadwrażliwość. Co robić? Szukać kosmetyków, w których nie ma laurynosiarczanów, tak by zmniejszać codzienną dawkę tych związków. Wśród żeli pod prysznic warto sięgnąć po Topialyse Laboratoires SVR lub Physiogel Cleanser i Physiogel Szampon. Laurynosiarczanów nie ma też w płynie do kąpieli A-Derma Exomega oraz w kosmetykach do mycia twarzy z różnych linii Pharmaceris, a także w Lysanel SVR i piance Immortelle L'Occitane. Zdrowszą alternatywą dla laurynosiarczanów jest również syntetyczny detergent – cocamidopropyl betaine. Ten nie wywołuje przesuszenia czy wysypek. Niestety rzadko występuje sam, bez towarzystwa jakiegoś Laurylu sodowego. Wszystko dlatego, że lubimy pianę, choć brud świetnie zmywa się i bez niej. A pianę dają właśnie laurynosiarczany. Cocamidopropyl betaine solo jest w Migdałowym peelingu pod prysznic Farmony.

## Bio alternatywa

Łagodniejsze dla skóry i łatwiej biodegradowalne są detergenty otrzymane z olejów (głównie kokosowego – Sodium Laureth Sulfate) oraz syntetyzowane na bazie skrobii i cukrów. Takie środki stosują w swoich preparatach do mycia producenci kosmetyków naturalnych i organicznych, np. Logona, Lavera, Dr Hauschka, Weleda. Są jednak środki do mycia, które nie mają ani mydła, ani detergentów. To kosmetyki z glinkami i ziemią wulkaniczną, których właściwości myjące od tysięcy lat wykorzystywane są głównie przez Arabki. Mydła i detergenty odrywają tłusty brud od skóry i tworzą zawiesinę, tak, by nie osiadł znów na skórze. Glinki i ziemia wulkaniczna działają jak gąbka – wchłaniają brud. Są bardzo delikatne, nie odtłuszczają i nie drażnią. Można je kupić „w wersji oryginalnej”, czyli sproszkowane. Miesza się je z wodą na papkę, nakłada na skórę czy włosy, wmasowuje i spłukuje. Można też kupić glinki i ziemię wulkaniczną w formie kremów i szamponów z dodatkiem olejków eterycznych, np. Glinka do mycia Rhassoul Tautropfen lub Ziemia wulkaniczna Lavaerde Logony.

## Powrót do mydła

Nie takie ono straszne jak go malują. Choć zmienia pH, podchodzimy do tego mniej histerycznie. Zdrowa skóra już w kilkanaście minut po myciu odzyskuje dobry odczyn. Uczucie ściągania czy napięcia, które mogą mieć po użyciu mydła osoby z delikatniejszą skórą, minimalizuje się dzięki nawilżającym i natłuszczającym dodatkom. Warto sięgnąć po mydełka glicerynowe oraz z dodatkiem łagodzącego D-pantenolu czy bisabololu, np. Gliceo-

med A-Z Medica czy mydełka Stenders ([www.stendersshop.com](http://www.stendersshop.com)). Tradycyjne mydła ze składnikami nawilżającymi i natłuszczającymi są w wielu internetowych mydlarniach, np. Lavea ([www.lavea.pl](http://www.lavea.pl)). Można też spróbować mydła marsylskiego na bazie oliwy, w różnych wariantach: z olejkiem lawendowym L'Occitane czy Savon de Marseille ([www.lorient.pl](http://www.lorient.pl)). Ciekawe jest również mydło Olio z oliwą, olejem kokosowym i marokańską gliną wulkaniczną. W aptece dostaniemy przetłuszczone mydła do skóry wrażliwej (surgras): Atoderm Biodermy czy Lipikar Surgras La Roche-Posay. Jeśli chcemy być w zgodzie z własną skórą i planetą, najlepszym wyborem środków do mycia będą te z naturalnymi detergentami oraz kosmetyki z gliną i ziemią wulkaniczną oraz mydła.