



ШКОЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИТОКОСМЕТИКИ "МИРАФЛОРЕС"

# Натуральная косметичка: очищение, тонизация, питание

серия "Практика в Мирафлорес"

ЕЛЕНА БАЦЕНИНА, ТАТЬЯНА ПАТРАЦКАЯ



## Вторая методичка из серии "Практика в Мирафлорес"

Хотите продолжить увлекательное путешествие в мир натуральной косметики и создать свои собственные простые и эффективные средства ежедневного натурального ухода? С нашей помощью Вы приготовите:

- **Гидрофильное масло для умывания.** Средство номер один в любой уходовой программе, помогающее быстро избавиться от "черных точек" и сделать кожу ровной и бархатистой
- **Натуральный тоник** на основе цветочных гидролатов и растительных активов
- **Крем для увлажнения и питания кожи** - простой в приготовлении, но сравнимый с косметикой класса "люкс" по эффективности
- Все наши средства будут являться "конструкторами", на базе которых Вы сможете создавать свои рецепты, с альтернативными ингредиентами

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

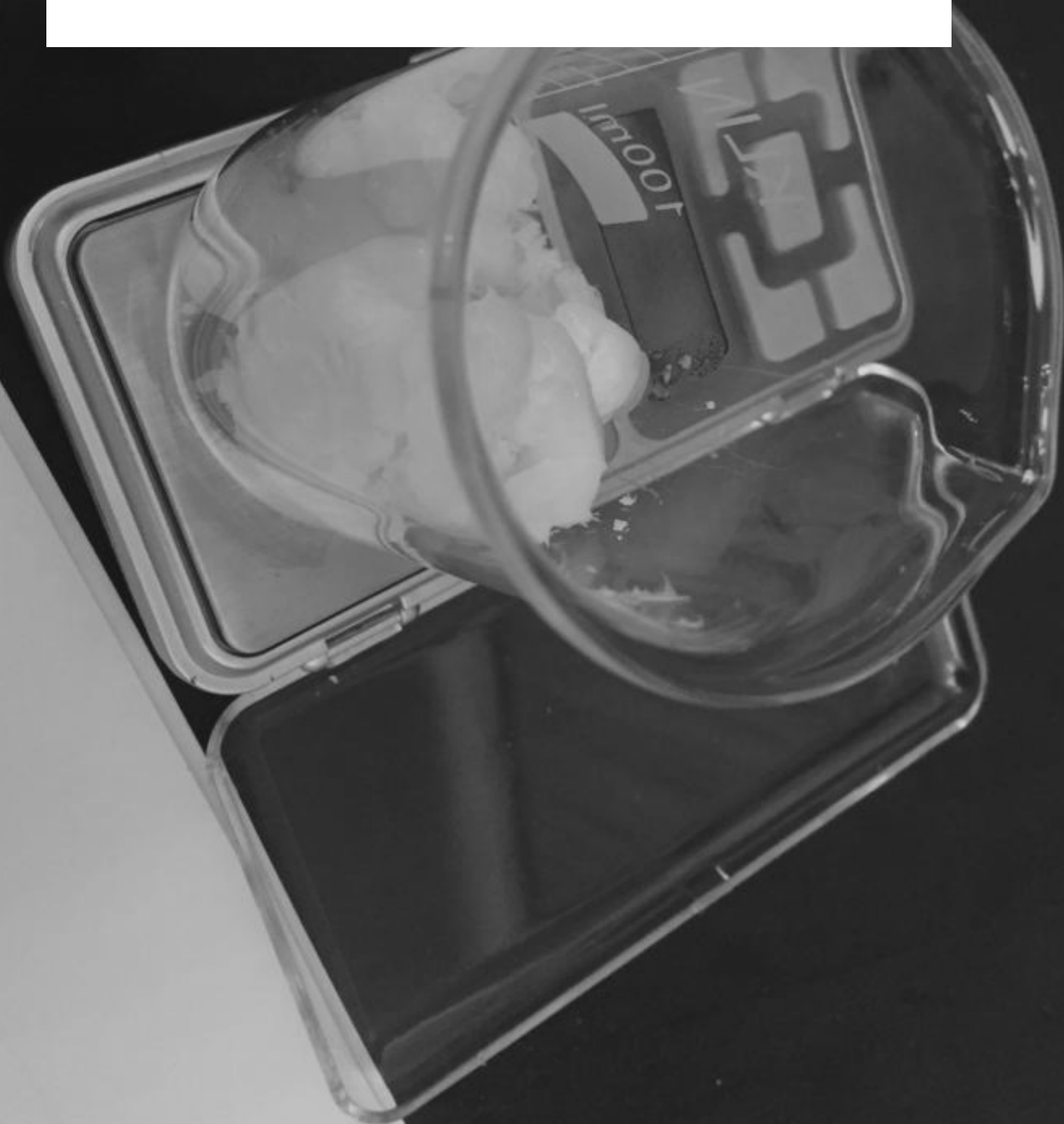
### Натуральная косметичка: очищение, тонизация, питание

- Подготовка к работе 4 -8
- Эфирные масла и Ваша безопасность 9-11
- Единицы измерения в формуле 12
- Маркировка ингредиентов 13-14
- Инструменты и оборудование 15-17
- Гидрофильное масло "Лимонное".  
Формула и технология. 19-  
23
- Витаминный тоник Мальва-Лаванда 24-25
- Справочник гидролатов 26-32
- Уходовый крем-конструктор 33-35
- Справочник ингредиентов 36-50
- Об авторах 51
- Контакты для связи с нами 52

## ЭТАП 1

### Приготовились к работе

Общая техника безопасности при работе с косметическими средствами:





## Всегда:

Не забывайте обрабатывать Ваши инструменты и тару для любой косметики. Вы можете использовать профессиональные операционные дезинфекционные средства, типа раствора Секусепт, который мы используем в нашей Школе (раствор есть в свободной продаже в интернет-магазинах медтехники). В домашних условиях можно использовать изопропиловый спирт 70% (isopropyl alcohol, купить можно в аптеках). Для обработки поверхностей просто распылите средство через насадку-спрей, затем протрите ватным диском досуха.

---

## Всегда:

Соблюдайте личную гигиену при работе с косметикой. Перед работой необходимо тщательно вымыть руки, надеть перчатки, лучше использовать тонкие хирургические смотровые одноразовые (продаются в аптеках), в них не потеют руки. Убедитесь, что рабочие поверхности тоже чистые и обработаны дезсредством.



## Всегда:

Для точности работы НЕ НАРУШАЙТЕ данные рецептуры, отмеряйте необходимое количество каждого ингредиента строго в граммах, используя электронные весы.

---

## Всегда:

Косметические средства на водной основе, такие как тоники, спреи для волос и для тела, крема и т.п. - НЕОБХОДИМО КОНСЕРВИРОВАТЬ. Для этого мы используем "зеленые" консерванты, такие как - Косгард или цитрат серебра. Пожалуйста, не доверяйте множественным советам в интернете. Вит Е, экстракт клюквы, экстракт грейпфрута - не являются консервантами и не смогут защитить Ваши средства от возникновения патогенной флоры через 2-3 дня после изготовления.



## Всегда:

ХРАНИТЕ все готовые продукты (крема, бальзамы, тоники) в сухом прохладном месте, не допускайте контакта с водой, чтобы избежать прорастания патогенной микрофлоры. Сроки хранения кремов на водной основе: 2 месяца без холодильника, 4-5 месяцев в холодильнике.

---

## Всегда:

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ средства мы рекомендуем провести тест на аллергии: нанесите небольшое количество бальзама на внутренний сгиб локтя, сверху закрепите косметический патч или ватный диск, и наблюдайте реакцию в течение 24 часов.



## Всегда:

Во избежание РАСПРОСТРАНЕНИЯ патогенной микрофлоры всегда наносите средство чистыми сухими пальцами либо специальной косметической лопаточкой.

---

## Всегда:

Не забывайте подписывать Ваши средства. Ставьте дату, когда средство было изготовлено, либо дату окончания срока годности. Не надейтесь на свою память, когда баночек становится много, очень сложно потом вспомнить, после какого срока какую банку уже не рекомендуется брать.



## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

### Базовые принципы безопасности:

Эфирные масла являются высококонцентрированными субстанциями и эффективны в очень малых дозах. Основной принцип ароматерапии — меньше значит лучше.

- НИКОГДА не наносите на кожу неразбавленные эфирные масла. Исключения составляют эфирные масла Лаванды и Чайного дерева, единственные масла, которые при нанесении в чистом виде не вызовут ожога. Однако для наилучшего эффекта косметического средства эфирные масла всегда разбавляются в базовом масле или геле в концентрации менее 1%, редко — до 20% по показаниям. Это означает, что для создания 100 г готового продукта доля эфирного масла может составлять 1 г, а 99 г приходится на остальные ингредиенты.

- никогда не делайте средства с эфирными маслами для беременных или кормящих матерей, если Вы не являетесь сертифицированным ароматерапевтом. Некоторые эфирные масла могут спровоцировать серьезную угрозу беременности, вплоть до самопроизвольных абортов, либо токсические повреждения тканей и внутренних органов у новорожденных, излишне стимулировать либо наоборот затормозить лактацию
- **эфирные масла токсичны для животных, особенно опасно для собак широко распространенное масло чайного дерева. Не применяйте эфирные масла для питомцев, если Вы не являетесь сертифицированным специалистом.**

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

- при изготовлении средств для пожилых людей старше 65 лет дозировки эфирных масел должны быть снижены минимум в два раза от рекомендованных
- не используйте эфирные масла в средствах для людей с острой формой эпилепсии
- **некоторые эфирные масла, например Ромашка римская, Мята перечная, Эвкалипт - могут отменять действие гомеопатических препаратов. Всегда уточняйте, не принимает ли человек гомеопатические препараты**
- **НИКОГДА не принимайте эфирные масла внутрь во избежание токсических поражений печени и других внутренних органов и нарушения работы ЖКТ.**
- Более подробно мы знакомим со свойствами эфирных масел, их действием в косметологии — на наших уроках основного курса.

## Единицы измерения:

**В своих уроках мы всегда даем формулу средства, которая пишется в процентах от 100, и готовый рецепт — сколько вешать в граммах.**

- Готовые рецепты будут хороши для Вас, если Вы только начинаете свой путь в натуральной косметике, и пока боитесь запутаться в расчетах.
- Использование формул в процентах является более профессиональным и более удобным, по формуле Вы всегда сможете рассчитать необходимое именно Вам количество средства, отличное от нашего рецепта в большую или меньшую сторону.

## Маркировка ингредиентов:

**В своих рецептах мы даем официальные номенклатурные названия ингредиентов INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) рядом с привычными общеупотребляемыми. Такая практика является универсальной и базируется на знании латинских научных названий ингредиентов.**

- Важно и то, что одно и то же масло может иметь разные названия INCI в зависимости например от региона сбора или хемотипа эфирного масла. Поэтому знание INCI всегда дает полную 100% достоверную информацию о данном ингредиенте. На этикетках косметических средств также обычно указываются INCI наименования (списком по мере убывания).

## INCI

- Например, название может быть написано как “масло какао” в рецепте, но как INCI оно же будет называться «Theobroma Cacao (Cocoa) Seed Butter».
- Для изготовления косметики выбирайте только высококачественные натуральные нерафинированные масла, натуральные эфирные масла для профессиональной ароматерапии, высококачественные активы и компоненты проверенных производителей. Более подробно о том, где покупать компоненты косметики — мы рассказываем в уроках основного курса.



## Инструменты и оборудование:

Многих пугает процесс изготовления косметики дома, кому-то может казаться, что для этого нужно так много инструментов. На самом деле для изготовления базовых средств вовсе не нужно специальное дорогостоящее лабораторное оборудование, достаточно того, что есть на кухне у большинства хозяек. А то, чего нет, можно легко докупить, все инструменты, которыми мы пользуемся в базовом курсе — недорогие и легкодоступные для покупки.

---

## Список покупок:

- **Термометр.** На первое время может подойти обычный стеклянный для жидкостей, продаются в любых магазинах для мыловаров
- **Электронные весы.** Тут лучше не экономить и сразу купить хорошие, со шкалой от 0,01 г. Цена в магазинах для мыловаров примерно 900-1000 руб.
- **Лабораторные стеклянные стаканы** различного объема (продаются также в магазинах для мыловаров) Самые удобные для дома объемом от 15 до 200 мл
- Силиконовые **шпатели**, стеклянные **палочки** для перемешивания средства, силиконовые или стеклянные мерные **ложки**, **пипетки** Пастера для масел с делениями на 1 и 3 г.
- **Защитные средства**, чтобы защитить Вашу косметику от попадания случайных соринки, волосков и т.д. Перчатки, шапочки (продаются в любой аптеке или интернет магазинах медтехники), дезсредства (там же)



## Инструменты для смешивания и гомогенизации эмульсий:

- Для создания эмульсий типа "вода + масло", т е - кремов, Вам понадобятся специальные инструменты для гомогенизации ингредиентов. Крем, который мы делаем в данном занятии - достаточно простой, не капризный, с его изготовлением справится даже новичок, и для его изготовления достаточно венчика или мини-миксера, как на фото слева. (Не покупайте простых капучинаторов для кофе, они перестают работать, как только Ваш крем будет загустевать)
- Однако, если Вы планируете развиваться в теме изготовления косметики, лучше сразу заказать мощный блендер-гомогенизатор с насадкой для майонеза, типа El Blendia, с режимами работы 5000 и 12000 оборотов/сек. (фото справа)







## Хорошее настроение и красивая музыка :

- Необязательный, но очень рекомендуемый компонент:) Можно верить, можно не верить, а делать все механистически, но косметика — это очень живая и иногда капризная разумная субстанция:) Мы не можем этого объяснить:) Но уже опытным путем давно поняли — варить крема, сыворотки и бальзамы лучше только в хорошем настроении. Качеству косметики это однозначно передается. Мы обе достаточно заземленные личности, не склонные к «витанию в облаках», но опытам японского ученого Масару Эмото (помните его книгу с фото снежинок?) склонны скорее доверять. Влияние нашей энергетике еще мало изучено, но когда готовишь косметику с любовью и хорошими мыслями о человеке — она всегда получается чуточку волшебной, а те, для кого ее готовили — всегда удивляются, насколько она теплая и как ей приятно пользоваться.

## ЭТАП 2

### Практическая часть:

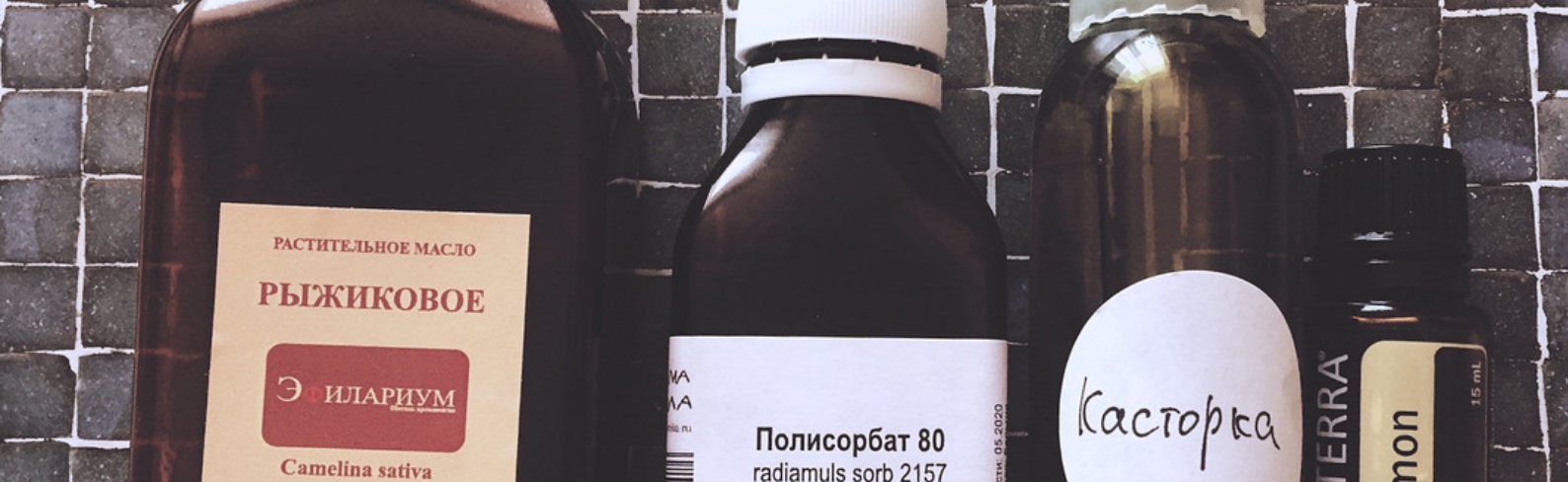
Итак – готовим пространство, освобождаем рабочую поверхность, раскладываем и обрабатываем все инструменты и ингредиенты, ставим любимую музыку или делаем любимую медитацию, и вперед, к практике:)

НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА РУЧНОЙ РАБОТЫ  
**КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА**  
ПОДГОТОВЛЕН ПО РЕЦЕПТУ, РАЗРАБОТАННОМУ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС.  
С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ И ЗАПРОСОВ ВАШЕЙ КОЖИ.



## Гидрофильное масло для умывания "Лимонное"

- Гидрофильное масло - это универсальное средство для очищения любого типа кожи. Часто люди с жирной кожей боятся масел, что в данном случае совершенно необоснованно. Излишки себума в порах кожи имеют жирорастворимую природу. При нанесении гидрофильного масла на кожу происходит растворение сальных пробок и комедонов в масле, а затем вместе с маслом вся грязь смывается теплой водой.
- Гидрофильное масло - это масло + неионогенный ПАВ, поэтому при контакте с водой такое масло превращается в нежное молочко и легко смывается, не оставляя жирного следа на коже.



## Полисорбат, Кромоллент или?...

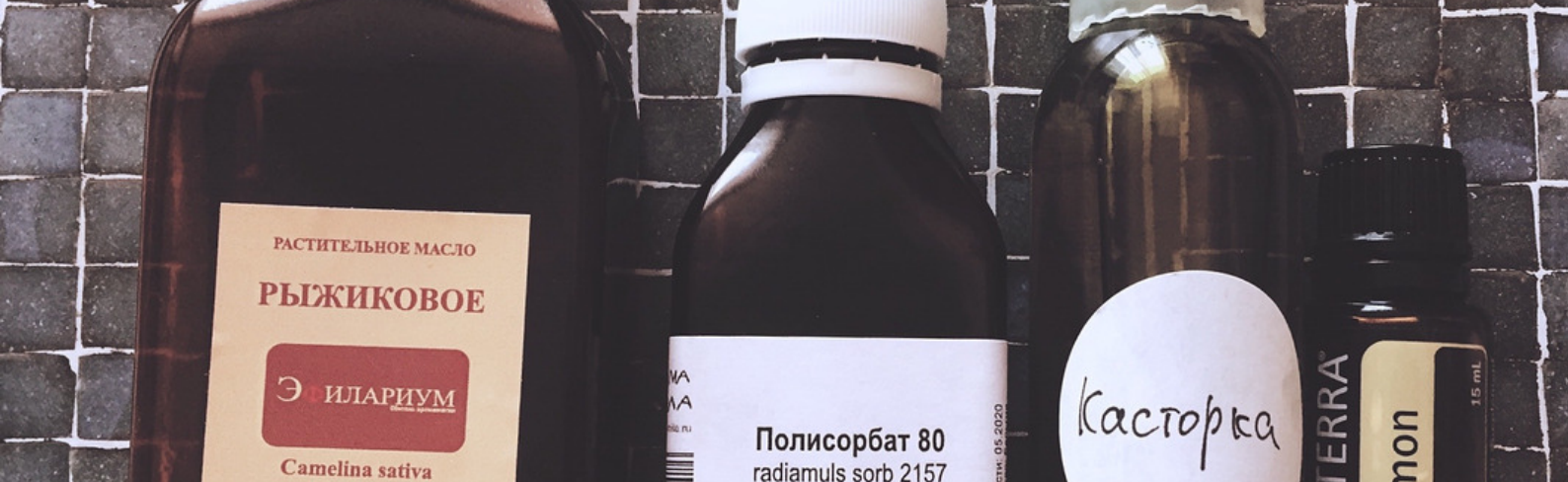
Чтобы превратить обычное растительное масло в гидрофильное, нам необходим ПАВ, он же солубилизатор, он же эмульгатор.

В интернете можно встретить много рецептов на Полисорбате Твин 80. И так же много тех, кто считает его излишне агрессивным, хотя он имеет растительное происхождение, из оливкового сырья.

Мы сами используем разные солубилизаторы. Не считаем, что Полисорбат успеет нанести много вреда, т к гидрофильное масло - смываемое средство, контакт с кожей минимален. Даже если принять факт его возможной агрессивности:) Средства на Полисорбате Твин 80 - более плотные по текстуре, более густые и жирные, на нем хорошо готовить гидрофильные масла для тела.

В косметике для лица можно использовать Cromollent или Sucragel, в тех же пропорциях ввода. Они дают более мягкие и легкие по тактильным ощущениям масла, хотя это вопрос индивидуального выбора каждого, кому-то больше нравится Полисорбат, кому-то Кромоллент.

Для приготовления гидрофильных масел можно брать разные масла или составлять смеси масел, одако не рекомендуем брать слишком дорогие масла и ингредиенты, ввиду минимального контакта с кожей, они просто не успеют подействовать.



## Выбор масел по типу кожи:

**Жирная/комбинированная кожа** — миндальное, жожоба, кокосовое, облепиховое, сафлоровое, виноградная косточка, оливковое, рыжиковое

**Нормальная/сухая кожа** - оливковое, карите, кокосовое, авокадо, макадамии, миндальное, шиповника, бораго, лесного ореха, арганы

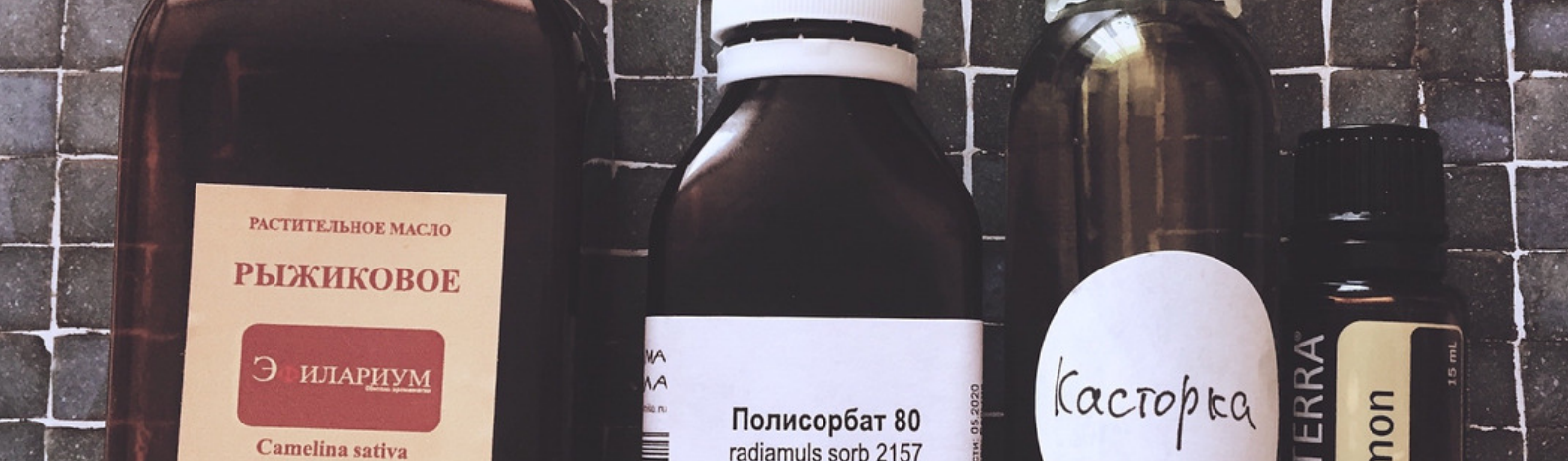
**При выборе базы** для гидрофильного масла необходимо обращать внимание на:

- масло должно быть нерафинированным
- масло в идеале должно иметь пометку ОРГАНИК (мы сами стараемся покупать такие)
- масло должно обладать характерным приятным ароматом, не прогорклым

Наши фавориты — хорошее органик оливковое, лесного ореха, сафлоровое, рыжиковое.

К базовому маслу мы рекомендуем добавлять 20-30% масла клещевины (касторовое масло), которое обладает прекрасной очищающей способностью. Можно добавить 10-15% оливкового сквалана.

Не советуем брать также и слишком дорогие эфирные масла, их роль здесь - просто дать приятный аромат, с чем прекрасно справляются все цитрусовые масла. Лимон, Апельсин - недороги и обычно нравятся всем членам семьи:)



### Рецепт гидрофильного масла на флакон 100 мл:

#### Состав:

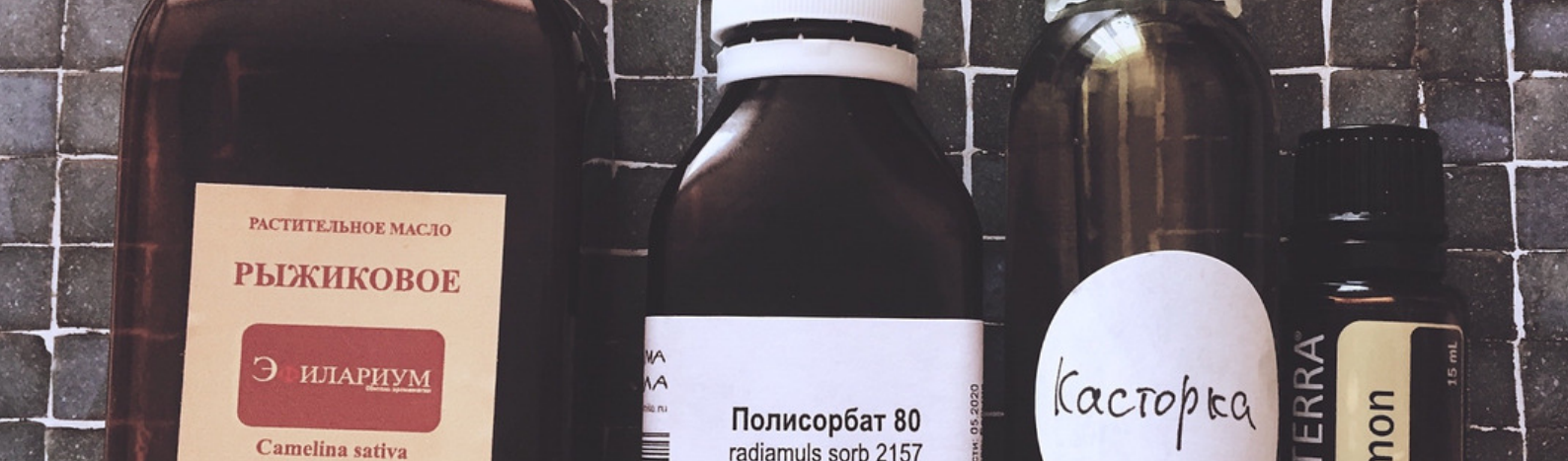
- масляная часть 90% (любые масла по типу кожи, сквалан)
- Зеленый эмомент (Polysorbate Twin 80, Sucragel, Cromollent) 10%

#### Рецепт на флакон 100 мл.

- масло касторовое - 20 мл
- масло рыжиковое органик — 70 мл
- Cromollent — 10 мл
- эфирное масло Лимон - 5-7 капель

#### Технология приготовления:

1. Отмерить на электронных весах в мерный стакан все ингредиенты масляной части, выбранный солюбилизатор, подготовить — эфирное масло.
2. Прогреть на водяной бане масляную часть с кромоллентом. По термометру следить, чтобы содержимое не нагревалось выше 40 градусов, этого вполне достаточно, чтобы кромоллент не выпадал в осадок в готовом средстве.
3. Вынуть стаканчик со смесью из водяной бани, добавить эфирное масло. Все хорошо перемешать стеклянной палочкой, перелить в заранее подготовленный и обработанный флакон с крышкой диск-топ.
4. Данное масло не требует консервации, т к в его составе нет водной фазы.



## CROMOLLENT:

Кромоллент (Cromollient SCE)

Cromollient SCE™ дает уникальную, практически сразу ощутимую мягкость для продуктов, таких как: шампуни, в том числе детские, моющие средства для лица и тела, растворимые масла для ванны. Cromollient SCE особенно хорошо проявляет себя в качестве солюбилизатора для ароматизаторов и эфирных масел. Дружественен коже, не вызывает раздражений, не канцерогенен.

INCI: Di-PPG-2 Myreth-10 Adipate

Внешний вид: прозрачная жидкость

Запах: слабый, характерный

Число омыления: 70

pH: 6,0

- Диспергируем в воде
- Растворим в большинстве растительных масел
- Нерастворим в глицерине
- Диспергируем в пропиленгликоле

Рекомендуемая норма ввода: 2% - 10% (до 25%).



## Витаминный тоник "Мальва-Лаванда"

- Тоник не смывает косметику, как ошибочно считает многие девушки. И такой же ошибкой будет совсем пропускать этап тонизации.
- Тоник используется в качестве завершающего этапа очищения кожи сразу после того, как вы сняли с лица все загрязнения (очистили кожу гидрофильным маслом, пенкой, мицеллярной водой)
- Главное предназначение тоника – выравнивать pH кожи, смягчать и увлажнять ее после умывания.
- **Лучшими природными тониками являются натуральные "цветочные воды" или гидролаты, обогащенные растительными активными веществами.**





## Рецепт витаминного тоника Мальва-Лаванда на флакон 100 мл:

### Состав:

- гидролат Лаванды 100 %
- гиалуроновая кислота низкомолекулярная или ультранизкомолекулярная. 1 гр/1%/~0,5 ч.л.
- глицерин или глицериновый экстракт. 2,5гр/2,5%~0,7ч.л., если есть шприц 2,5мл.
- зеленый консервант цитрат серебра 2-3 капли

### Рецепт на флакон 100 мл.

- гидролат Лаванды или другой по типу кожи 100 %
- гиалуроновая кислота низкомолекулярная. 1 г.
- глицериновый экстракт мальвы 2.5 г.
- зеленый консервант цитрат серебра 5-6 капли

### Технология приготовления:

- отмеряем на весах все ингредиенты
- добавляем сыпучие ингредиенты к гидролату
- хорошо перемешиваем, добавляем 2-3 капли цитрата серебра

### Способ применения:

- наливаем на ладонки объем примерно с горошину, наносим на предварительно очищенную гидрофильным маслом кожу, либо распыляем на лицо через насадку спрей на флаконе.

Где покупать ингредиенты: [Aroma-Zone.com](http://Aroma-Zone.com), [Oiless.ru](http://Oiless.ru)

Гидролаты и глицериновые экстракты: если не готовы делать сами — можно заказать в нашей Школе.



## Справочник гидролатов:

### БЕРЁЗЫ Гидролат

эластичность и блеск волос

активирован магнитами и карельским шунгитом

Гидролат берёзы обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами, укрепляет волосы, улучшает их структуру, устраняет излишнюю жирность волос, придает им эластичность и блеск, способствует росту волос.

### БЕССМЕРТНИК Гидролат

восстановление повреждённой кожи

активирован магнитами и карельским шунгитом

Обладает заметным обезболивающим действием. Эффективен при повреждениях кожи, при ушибах и болях в мышцах. Восстанавливает кожу после бритья, эпиляции, косметической чистки, воздействия внешних факторов.

### ВАСИЛЁК Гидролат

для глаз

активирован магнитами и карельским шунгитом

Незаменимое средство для глаз: прекрасно увлажняет и осветляет кожу век, быстро снимает припухлость под глазами, регенерирует кожу и повышает её тонус, активизирует процессы обновления кожи. Стимулирует рост ресниц.



## Справочник гидролатов:

**КАЛЕНДУЛА Гидролат** восстановление и регенерация

активирован магнитами и карельским шунгитом

Восстанавливает кожу, идеален при шелушении, порезах, царапинах, снимает зуд и раздражение. Подходит для любого типа кожи, сужает поры, повышает прочность капилляров. Противовоспалительное, антисептическое, антивирусное, противогрибковое средство. Применяется при болезнях полости рта для орошений и ингаляций.

**КАФРСКИЙ ЛАЙМ Гидролат** мощный антисептик, анти-акне

активирован магнитами и карельским шунгитом

Эффективно убивает бактерии золотистого стафилококка, стрептококка, пневмококка. Прекрасно работает с жирной кожей, регулирует выделение кожного сала и лечит воспаления. Регулярное использование предотвращает образование акне и бактериальных воспалений.

**КРАПИВА Гидролат**

**Мультивитамины для кожи и волос**

активирован магнитами и карельским шунгитом

Уникален входящими в состав питательными элементами, витаминами, минералами. Регенерирует, улучшает обмен веществ и улучшает дыхание кожи. Укрепляет волосы, улучшает структуру, придаёт блеск и усиливает их рост. Защищает от внешних факторов



## Справочник гидролатов:

### ЛАВАНДА Гидролат

супер-регенерация

активирован магнитами и карельским шунгитом

Прекрасно восстанавливает повреждённую кожу после бритья/эпиляции, косметических процедур, пост-акне. Успокаивает кожу после солнечных ожогов, обветривания, укусов насекомых, снимает зуд.

### ЛЕМОНГРАСС Гидролат

анти-купероз, для жирной кожи

активирован магнитами и карельским шунгитом

Борется с инфекциями, сужает поры, регулирует образование кожного сала, улучшает капиллярный и лимфатический ток. Кожа получает комплексный уход, становится здоровой и упругой. Укрепляет волосы, устраняет зуд и перхоть.

### ЛИПА Гидролат

для сухой кожи

активирован магнитами и карельским шунгитом

Омолаживает, смягчает и регенерирует кожу, возвращая её природную красоту. Его антиоксидантные свойства незаменимы для сухой, раздражённой кожи и для кожи, подверженной частому стрессу и влиянию внешних факторов: солнце, сухой воздух, перепады температур.



## Справочник гидролатов:

### ЛОПУХ (РЕПЕЙНИК) Гидролат

здоровая кожа головы

активирован магнитами и карельским шунгитом

Гидролат лопуха благоприятно действует на кожу головы, питает корни волос, придаёт волосам здоровый блеск, восстанавливают работу кожных сальных желез.

### МАЛЬВА гидролат молодость для сухой кожи

активирован магнитами и карельским шунгитом

Редкий лечебный и защищающий гидролат. Идеален для ухода за сухой и раздражённой кожей. Полисахариды в составе мальвы образуют на коже пленку, обеспечивая ей защиту. Успокаивает кожу, снимает воспаления, раздражения, увлажняет. Лечит воспаления глаз и горла.

### МОНАРДА Гидролат

проблемная кожа, заболевания горла

активирован магнитами и карельским шунгитом

Универсальное противогрибковое, бактерицидное, ранозаживляющее средство. Идеально для ухода за проблемной кожей: с акне, с воспалениями, после ожогов и косметических процедур. Применяется для орошения воспаленных слизистых во время простудных заболеваний.



## Справочник гидролатов:

### МЯТА Гидролат

от отёков

активирован магнитами и карельским шунгитом

Обладает сильным охлаждающим, противовоспалительным и стимулирующим действием. Применяется при болях в мышцах, ушибах и растяжениях.

Тонизирует и подтягивает кожу в области шеи и декольте. Снимает отечность и тяжесть в ногах.

### ПЕРЕЦ КУБЕБА Гидролат

анти-целлюлит

активирован магнитами и карельским шунгитом

Оказывает активное действие на целлюлитные области кожи, тонизирует, подтягивает, придает упругость. Проникает глубоко в кожу, активизирует обменные процессы, стимулирует движение крови по капиллярам и лимфоток, способствует сокращению жировых клеток, стимулирует регенерацию кожи и выработку коллагена.

### ПЕТРУШКА Гидролат

против отёков и пигментных пятен

активирован магнитами и карельским шунгитом

Подходит для любого типа кожи, обладает противоотечными и отбеливающими свойствами. Рекомендуется для ухода за вялой, атоничной кожей, как вспомогательное средство при наличии целлюлита. Идеален для разведения масок.



## Справочник гидролатов:

### РОЗА Гидролат

#### бархатная кожа

активирован магнитами и карельским шунгитом

Успокаивает и тонизирует кожу, уменьшает пигментацию, устраняет круги под глазами. Омолаживает, регенерирует, разглаживает, повышает эластичность и упругость кожи. Кожа становится мягкой и бархатистой, гладкой и приятной на ощупь.

### РОЗМАРИН Гидролат

#### шелковистые волосы

активирован магнитами и карельским шунгитом

Делает волосы здоровыми и блестящими, восстанавливает эластичность, помогает при выпадении волос, борется с перхотью, восстанавливает поврежденные. Добавлять в шампуни и кондиционеры или наносить неразведённым после мытья волос и в перерывах между мытьем головы.

### РОМАШКА Гидролат

#### Оздоровление кожи

активирован магнитами и карельским шунгитом

Эффективен при любых кожных неприятностях: раздражениях, воспалениях, солнечных ожогах. Обладает антибактериальными и антисептическими свойствами, является прекрасным очищающим средством для чувствительной, воспалённой и проблемной кожи.



## Справочник гидролатов:

### ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ Гидролат

Антиоксидантная защита

активирован магнитами и карельским шунгитом

Мощнейший антиоксидант. Препятствует разрушению кожного коллагена, улучшает эластичность и прочность кожи, снимает отеки и улучшает микроциркуляцию. Выводит токсины, устраняет отёчность, способствует похудению.

### ШАЛФЕЙ Гидролат

Молодая кожа

активирован магнитами и карельским шунгитом

Мощный антиоксидант. Стимулирует кровообращение, тонизирует сосуды. Способствует уменьшению морщин на коже любого типа. Регулирует потоотделение и может использоваться в качестве дезодоранта.

**Все эти и другие гидролаты можно заказать в Школе Мирафлорес. Для заказа можно отправить письмо на наш адрес:**

**[miraflores.education@gmail.com](mailto:miraflores.education@gmail.com)**





## Уходовый крем-конструктор с алоэ и Розой

- Простой в приготовлении уходовый крем на лецитиновом эмульгаторе Лецигель. Лецигель не капризен, позволяет создавать прекрасные по тактильным ощущениям крема с хорошим люксовым составом активов.
- Наш крем на Лецигеле может готовиться как холодным, так и горячим способом.
- Освоив этот рецепт Вы сможете в дальнейшем менять состав базовых и эфирных масел, активных ингредиентов по типу кожи

## Формула крем-конструктор на Лецигеле

фаза	Название ингредиента	Название INCI	% ввода	Вес в граммах на 50 г
ЖФ	Лецигель, лецитиновый эмульгатор	Sodium acrylates copolymer (and) Lecithin	2	1
ЖФ	Масло конопляное, эмомент	Cannabis sativa L. (Cannabaceae)	10	5
ЖФ	Масло авокадо, эмомент	PERSEA GRATISSIMA OIL	5	2,5
ВФ	Гидролат розы	ROSA DAMASCENA FLOWER WATER	66	33
АФ	Трипептид меди, anti-age актив	COPPER TRIPEPTIDE-1	1	0,5
АФ	Алоэ вера гель, увлажняющий актив	ALOE BARBADENSIS (ALOE VERA) LEAF GEL	5	2,5
АФ	Эфирное масло Роза	ROSA DAMASCENA (BULGARIAN ROSE) ESSENTIAL OIL	0,5	0,25
АФ	Sensiva, зеленый консервант	PHENETHYL ALCOHOL, ETHYLHEXYLGLYCERIN	0.5	0.25

## Авторы формулы:

Елена Баценина

ароматерапевт, аромакосметолог

Татьяна Патрацкая

ароматерапевт, аромакосметолог



## Технология приготовления:

### 1. "Холодный" способ

- смешать все компоненты жирной фазы в стакане 1
- перемешать, чтобы эмульгатор Лецигель хорошо диспергировался в масле
- постепенно вливать гидролат Розы, непрерывно перемешивая
- хорошо взбить крем — стеклянной палочкой, венчиком, мини-миксером
- добавить компоненты активной фазы и консерванты
- переложить крем в обработанную спиртом баночку

### 2. "Горячий" способ

- смешать все компоненты жирной фазы в стакане 1
- перемешать, чтобы эмульгатор Лецигель хорошо диспергировался в масле
- налить водную фазу (гидролат) в стакан 2
- поставить оба стакана на водяную баню и прогреть до  $t\ 70\ C$
- постепенно вливать гидролат Розы в стакан с масляной фазой, непрерывно перемешивая
- хорошо взбить крем — стеклянной палочкой, венчиком, мини-миксером
- вымешивать крем стеклянной палочкой до остывания до  $40\ C$
- добавить компоненты активной фазы и консерванты
- переложить крем в обработанную спиртом баночку

Срок хранения: 2-3 месяца без холодильника, до 6 месяцев в холодильнике



## Справочник ингредиентов:

### 1. Лецитиновый эмульгатор Лецигель

Лецитиновый гелеобразователь - это совершенно новый на рынке гелеобразователей и эмульгаторов продукт, смесь полимера и лецитина. Новое поколение гелирующих агентов. Дает нелипкий гель с высокими тактильными характеристиками.

Основные свойства:

- Гелирующий ингредиент со свойствами эмульгатора
- Работает как загуститель (подходит для стабилизации и загущения кремов)
- Экономичный:

при вводе 2% лецитинового гелеобразователя получается густой гель, способный удержать много активов,

1% - нормальный гель средней плотности.

Хорошо впитывается. Даже при вводе 15% масел гелеобразователь обеспечивает текстуры, которые прекрасно впитываются.

- Толерантен ко всем ингредиентам, выдерживает кислые добавки (алоэ), капризные (пантенол), совместим со всеми компонентами- Содержит фосфолипиды сои

- Для инновационных гель-кремовых текстур
- Поливалентный и универсальный, с широким pH диапазоном
- Гелеобразователь и актив одновременно



С одной стороны - это - регулятор вязкости, гелеобразователь (как карбомер, но с более широким диапазоном pH), с другой стороны, он сшит с лецитином, который придает ему эмульгирующие свойства, ощущение бархатистости и убирает липкость.

Главный плюс лецитинового эмульгатора в том, что он решает проблему доставки компонентов в глубокие слои эпидермиса. Дело в том, что он содержит фосфолипиды сои в составе лецитина, что, во-первых, хорошо вписывается в рамки последних концепций корнеотерапии, во-вторых, такого рода гель обладает высокой транспортной способностью (которой не обладают обычные гели)

В силу того, что все гелирование раньше основывалось на загущении воды, полимерные гели были легкие, но оставались на поверхности кожи. С появлением в структуре геля фосфолипидов проблема транспортировки активов вглубь кожи решилась. Теперь можно класть в гель дорогие пептиды, активы из стволовых клеток, медиаторы клеточного роста и прочие высокотехнологичные компоненты – все дойдет по назначению.

В составе лецитинового эмульгатора нет ПАВов, таким образом ничто не повреждает гидролипидный слой.

Важно! Фосфолипиды лецитина являются компонентами клеточных мембран, так что лецитиновый гелеобразователь не только эмульгирующий компонент, но и функциональный.



Применение:

- Приготовление гелевых форм

Порядок работы: просто развести в горячей или холодной воде. Не требует нейтрализации или предварительной дисперсии в глицерине, разводится быстро и без комочков

- Приготовление крем-гелей как холодным, так и горячим способом:

Способ 1.

Диспергируем лецигель в масляной Фазе, выливаем в водную фазу, перемешиваем (скорость вымешивания значения не имеет)

На выходе получаются красивые белые текстуры, с характерным отсутствием липкости и бархатистым ощущением на коже.

Способ 2.

Загеливаем ВФ и после вносим масла. Возможен ввод от 0,5 до 10% масел.

Ввод 0,5-4% (рекомендуемый – 1%)



## **2. МАСЛО КОНОПЛЯНОЕ:**

Масло с выраженным защитным и питательным действием. Применяется для разных типов кожи, но лучше всего воздействует на обезвоженную, иссушенную кожу. Впитывается довольно быстро, проникает глубоко в кожные покровы и способствует удерживанию в них влаги. Помимо этого применяется как антикуперозное средство.

### **Цвет:**

От светло-зеленого до темно-зеленого

### **Аромат:**

Характерный травяной

### **Сырьё для получения масла:**

Семена

### **Состав:**

Ценные жирные кислоты (в том числе арахидоновая, эйкозеновая, гамма-линоленовая, альфа-линоленовая и бегеновая), витамины А, С, D, В1, В2, В6, аминокислоты.

### **Косметическое действие:**

Это масло ценится из-за отличных защитных, регенерирующих и питательных свойств. Благодаря своему составу легко распределяется по коже, не жирнит кожу, удерживает влагу и эффективно устраняет обезвоживание. Подходит как сухой и обезвоженной коже, так и для увядающей и стареющей. Также является отличным профилактическим средством от морщин. Часто применяется это масло и для ухода за волосами: эффективно питает, улучшает внешний вид, придает шелковистость и сияние. Также хорошо ухаживает за пушистыми и вьющимися волосами, облегчает укладку.



### **3. МАСЛО АВОКАДО:**

масло авокадо может быть использовано для ухода и за лицом, и за телом. Подходит практически для всех типов кожи, особенно эффективно для сухой, обезвоженной, увядающей и стареющей кожи.

#### **Цвет:**

рафинированное масло обладает бледно-желтым оттенком, а нерафинированное характеризуется зеленоватым цветом благодаря наличию в нем хлорофилла

#### **Аромат:**

мягкий пикантный запах, напоминающий ореховый

#### **Состав:**

Кроме жирных кислот из мякоти (линоленовая, олеиновая, пальмитиновая, линолевая, стеариновая) в масле присутствуют также жирные кислоты из ядер авокадо, а еще витамины А, В1, В2, D, Е, К, РР; сквален, хлорофилл лецитин и фитостерины.

#### **Косметическое действие:**

масло может быть использовано для разных типов кожи лица, шеи и всего тела, но особенно заметный его эффект на сухой и увядающей коже. Масло увлажняет верхние слои эпидермиса, что не только повышает эластичность, но и восстанавливает защитные свойства и местный иммунитет кожных покровов. Благодаря обогащению тканей кислородом, оно стимулирует кровообращение и улучшает цвет лица. Входящие в состав масла авокадо витамины А и Е придают ему антиоксидантные свойства, а содержащиеся в нем стеролы защищают от преждевременного старения. Ненасыщенные жирные кислоты обуславливают высокие солнцезащитные свойства масла. Масло хорошо распределяется и впитывается, оно способно проникать глубоко в кожу.





#### **4. АЛОЭ ВЕРА ГЕЛЬ:**

##### **Комментарий безопасности**

Перед применением этого компонента необходимо сделать тест на индивидуальную непереносимость.

##### **Применение в косметике (общие данные)**

Гель алоэ-вера добывают из одноименного растения. Сначала из листьев отжимают сок, содержание полезных веществ в котором не превышает 1%. Затем из сока алоэ выпаривают лишнюю воду при низкой температуре и в условиях отсутствия кислорода. Получается густой концентрат, содержание полезных веществ в котором увеличивается в 10 раз. Этот продукт и называется гелем алоэ-вера. По виду это полупрозрачная густая масса, имеющая слабовыраженный запах. Гель алоэ-вера может применяться для ухода за всеми типами кожи. При повреждениях вызванных термическими или солнечными ожогами, алоэ-вера способствует понижению температуры обожженного участка, способствует регенерации. В сочетании с другими компонентами, гель защищает кожу от UV-излучения. При укусах насекомых снимает зуд, уменьшает болевые ощущения. При экземах, чесотке и псориазе успокаивает кожу, помогает уменьшить пораженный участок. Показания к применению: любые нарушения целостности кожного покрова, воспаления, акне, обезвоженная кожа, раздражения, шелушения кожи. Дозировка геля составляет от 1% до 20% в зависимости от рецепта.



## 5. ТРИПЕПТИД МЕДИ:

INCI: Copper Tripeptide-1 (ГНК-Cu)

форма - водорастворимая

рекомендуемый ввод - 1%

синергия - гидролизованные гликозамин-гликаны, способные данную молекулу, в связи с ее размером менее 9 к Да, пенетрировать в глубокие слои дермы, обеспечивая стимуляцию фибробластов

На данный момент Трипептид меди (ГНК-Cu) - это один из самых эффективных, как следствие, широко включенных в косметические рецептуры пептидов. ГНК-Cu обладает заживляющим и антиоксидантным эффектом, стимулирует синтез структурных белков, хондроитина, декорина, и гликозаминогликанов.

Обновляет и ревитализирует кожу.

### **Пучкова "Основы косметической химии» о Трипептиде меди:**

Трипептид меди ГНК-Cu - естественный физиологический фактор, медьсодержащий биомиметический трипептид глицил-L-гистидил-L-лизин, изначально был описан только как фактор роста, а лишь позже было обнаружено его участие в других физиологических процессах в коже. Комплекс строго специфичен для двухвалентной меди и впервые был выделен из плазмы крови человека. Принадлежит к группе цитокинов, регулирующих клеточную активность, влияет на все типы эпителиальных клеток.



Обладает мощным антиоксидантным и противовоспалительным действием, стимулирует синтез коллагена и гликозамин-гликанов в фибробластах, способствует росту кровеносных сосудов. Трипептид способствует восстановлению тканей путем активации природных белков внеклеточного матрикса: коллагена, эластина, ламинина (ответственен за сцепление клеток).

Этот пептид способен проникать в кожу И ДОСТИГАТЬ ФИБРОБЛАСТОВ, содержащихся в соединительных тканях. Воздействуя на фибробласты, трипептид стимулирует синтез коллагена 1 и 3.

Практически, пептид является депо ионов меди, необходимых для работы некоторых ферментов кожи. Известно, что уровень трипептида снижается с возрастом, и это может играть роль в ухудшении восстановительных способностей ткани.

Медьсодержащие пептиды весьма перспективны в косметических средствах, направленных на решение проблем увядающей кожи и восстановления кожи после фотоповреждения. В таких продуктах востребован весь набор свойственных пептиду функций:

- стимуляция синтеза коллагена,
  - эластина,
  - протеогликанов и гликозамингликанов в межклеточном матриксе кожи
- приводит, в конечном итоге, к сокращению глубоких и разглаживанию мелких морщин.



Совместно с глицином, он вызывает приток макрофагов и оказывает антиоксидантное действие.

Следствие - запускаются регенерационные процессы, идет подавление воспалительных реакций, снижается чувствительность кожи к стрессовым и АЛЛЕРГЕННЫМ факторам. При этом GNK\_Cu не только стимулирует синтез новых белков межклеточного матрикса - он еще активизирует разрушение крупных коллагеновых агрегатов, нарушающих нормальную структуру матрикса. Стимулирует пролиферацию кератиноцитов кожи. Суммарно, все эти процессы приводят к восстановлению нормальной структуры кожи, улучшению ее упругости и внешнего вида.

### **Косметические свойства**

- значительно уменьшает морщины, укрепляет дерму, сглаживает неровности кожи, увеличивает эластичность.
- уменьшает пигментацию кожи, особенно связанную с возрастными изменениями
- увеличивает эластичность кожи, плотность межклеточного матрикса, стимулирует синтез эластина и протеогликанов.
- увеличивает толщину и плотность кожи, стимулируя пролиферацию кератиноцитов.
- способствует синтезу «правильных» волокон кожи, без утолщений, характерных для (например) рубцов.
- способствует укреплению и увеличению волосяного фолликула, ускоряет рост волос, замедляет процесс старения луковицы и выпадения волос.



## **Медьсодержащий трипептид может применяться в следующих косметических рецептурах:**

1. Средства для ухода за зрелой и увядающей кожей — предотвращает появление признаков старения, уменьшает глубину морщин, улучшает цвет кожи и осветляет пигментные пятна, восстанавливает структуру кожи.
2. Средства для ухода за кожей до и после агрессивных косметических процедур — ускоряет заживление кожи, снижает риск осложнений, подавляет воспаление, улучшает антиоксидантную защиту.  
Такие средства будут особенно полезны людям пожилого возраста, имеющим какие-либо заболевания, замедляющие заживление ран.
3. Средства, уменьшающие воспаление и красноту после косметических манипуляций.
4. Солнцезащитные средства и средства для ухода за кожей после загара.

Во многом биологическая активность трипептида GHK обусловлена его уникальными взаимоотношениями с ионами меди — данный трипептид может оперативно доставлять ионы меди туда, где они необходимы. Однако определенную роль играет также способность трипептида улучшать прикрепление клеток к структурам внеклеточного матрикса дермы, облегчая их передвижение и побуждая вырабатывать важные сигнальные и структурные молекулы, такие как факторы роста и декорин.



Медьсодержащий трипептид GHK-Cu оказывает восстановительное, омолаживающее и защитное действие на кожу, регулируя процессы обновления и ремоделирования кожи, ускоряя заживление ран и других повреждений, стимулируя синтез коллагена и гликозаминогликанов в дермальном матриксе и поддерживая баланс между процессами их синтеза и разрушения, а также оказывая прямое и опосредованное антиоксидантное действие.

Он также способен восстанавливать функциональность поврежденных клеток кожи, в частности фибробластов, и поддерживать репаративный потенциал стволовых клеток

Эффективность GHK-Cu подтверждена *in vivo* и *in vitro* испытаниям, согласно которым трипептид меди проникает сквозь роговой слой и способен к накоплению в нужной для ремоделирования концентрации. В ряде испытаний показал себя более эффективным, чем продукты с ретинолом или витамином С.



## Что такое пептиды и в чем их сходство с белками

Пептиды – это те же белки, только с очень короткими цепочками. Белки состоят из аминокислот, как цепочка из звеньев, и эти цепочки могут иметь разную длину. Очень длинные цепи могут иметь с десяток звеньев, короткие – только 2-3 звена. Белки с очень короткими звеньями и есть пептиды. Из-за своих коротких звеньев пептиды относят к микромиру, и даже наномиру.

Пептиды могут вмещать в себя несколько аминокислотных остатков. Например, 2 аминокислотных остатка называются дипептидом, 3 остатка – трипептидом, если несколько аминокислотных остатка – олигопептидом. В организме пептиды выполняют сигнальную функцию: они передают информацию от клетки к клетке и корректируют их работу.

Белки и пептиды очень похожи. И белки и пептиды – это цепочки аминокислот. Разница между ними заключается в длине аминокислотной цепи и биологической активности.

Белки – высокомолекулярные соединения, состоящие из цепочек аминокислот, соединенных пептидной связью. Все белки – это пептиды, состоящие из аминокислотных остатков. По-другому белки еще называют полипептидами.

Белки выполняют важную роль в клетке: осуществляют энергетический обмен. В косметологии важными белками являются коллаген и эластин. Они отвечают за упругость и эластичность нашей кожи. Но основная проблема состоит в том, что коллаген и эластин обладают большой молекулярной массой, что не позволяет им проходить через роговой слой эпидермиса.



## **В чем заключается преимущество пептидов?**

И белки и пептиды состоят из аминокислот. Короткая цепочка из аминокислот – это пептид. Длинная цепочка из аминокислот – это уже белок. От последовательности аминокислот в цепочке зависит, какой получается белок. Если в этой последовательности меняется хоть одна аминокислота, полностью меняется вся структура белка. Другими словами, получается новый белок. К примеру, представим себе, что белок из нескольких полипептидов – это определенное слово. Перемешиваем в слове буквы и расставляем их в произвольном порядке. Получается, что смысл слова полностью меняется. Говоря более точно, смысла нет вообще, несмотря на то, что буквы те же и их количество не изменилось. Новое слово – тот же белок, но не несущий никакой смысловой нагрузки.

Ученые утверждают, что если правильно скомбинировать аминокислотную последовательность и ввести такую комбинацию в организм, то пептиды способны координировать регенерирующие процессы в клетках и тканях. Многие ученые склоняются к тому, что пептиды настолько эффективны, что способны полностью заменить белок в эстетической медицине. Важную роль играет молекулярный вес пептидов. Они намного меньше белков, тем самым способны легко проходить сквозь роговой слой эпидермиса, добираться глубоко в дерму и регулировать обменные процессы в ней. В косметологии считается, что главной отличительной чертой пептидов является их надежная и контролируемая биологическая активность. В отличие от аминокислот и белков, которые теоретически тоже могут быть активны, но из-за большой молекулярной массы белки не могут проникать сквозь кожу, а аминокислоты слишком просты, чтоб проявлять активность в косметическом препарате.





## **ЭФИРНЫЕ МАСЛА:**

### **Роза дамасская:**

**Косметическое действие:** для всех типов кожи, особенно для чувствительной и возрастной. Оказывает тонизирующий и вяжущий эффект, антикуперозное действие, разглаживает морщинки, повышает эластичность и упругость кожи. Восстанавливает защитную мантию кожи. Устраняет отечность и темные круги под глазами, припухлость век.

**Психоэмоциональное действие:** Мощный адаптоген. Антидепрессант, гармонизирует состояние человека. Приносит чувство защищенности, избавляет от гнева. Повышает вибрации, одно из самых высоковибрационных масел.

### **Пачули:**

**Косметическое действие:** противовоспалительное, бактерицидное, антисептическое действие. Разглаживает морщины, повышает эластичность кожи. Отличное средство ухода за жирной и комбинированной кожей. Стимулирует регенерацию клеток, ускоряет заживление, предотвращает образование келоидных рубцов. Эффективное средство против уже образовавшихся рубцов от фурункулов, кори, ветрянки

**Психоэмоциональное действие:** успокаивает, создает атмосферу любви и дома, масло Хозяйки, активизирует творческую деятельность



## **ЭФИРНЫЕ МАСЛА:**

### **Лаванда**

**Косметическое действие:** противовоспалительное, антисептик, бактерицидное, противозастойное. Уход за чувствительной кожей, при покраснениях, воспалении, шелушении. Жирная кожа, стареющая кожа. Предотвращает образование келоидных рубцов. Регенерирует кожу после ожогов различного происхождения. Идеальное средство для интимной косметики. Используется в солнцезащитной косметике и косметике после загара. Мощное заживляющее средство, может использоваться в неразведенном виде.

**Психоэмоциональное действие:** Мощное успокаивающее средство. Помогает расслабиться при усталости и стрессе. При сложности с засыпанием — капнуть на подушку 1-2 капли Лаванды. Устраняет плаксивость и истерические реакции.

### **Чайное дерево:**

**Косметическое действие:** противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, противогрибковое, заживляющее, фунгицидное. Эффективно в косметике при: абсцессах, угревом процессе, герпесе, молочнице, гнойничковой сыпи, дерматитах, экземах. Ликвидирует воспалительные инфильтраты на коже. Жирная проблемная кожа. Восстанавливает однородную окраску и здоровый рельеф кожи.

**Психоэмоциональное действие:** успокаивает нервную систему, противошоковое средство, активизирует процессы запоминания и восприятия информации, помогает работать в режиме многозадачности. Масло духовной вертикали, помогает восстановить энергетический баланс.



**Всегда с Вами авторы:**

**Елена Баценина:**

**Ароматерапевт, арома-косметолог, арома-психолог,**

со-основатель школы профессиональной фитокосметики Мирафлорес

Выпускница Института Восстановительной Медицины, ароматерапевтических школ

"Аромадистант", "Аромакод", "Астарта", "Эфилариум". Сертификация в Школе

профессиональной ароматерапии "Ароматный Рай", аккредитованной Британской

Ассоциацией ароматерапевтов IFPA. Автор и создатель космецевтической линейки

натуральной косметики JASMINE COSMECEUTICALS (Miraflores Group), формулы которой

создаются индивидуально для людей с проблемной кожей.

**Татьяна Патрацкая:**

**Ароматерапевт, арома-косметолог, арома-психолог,**

со-основатель школы профессиональной фитокосметики Мирафлорес

Выпускница Университета натуральной медицины (Сан Димас, Калифорния, США),

школы органической косметики Formula botanica (Лондон), ароматерапевтических школ

«Аромакод», "Астарта", "Аромадистант".

Автор и создатель натуральной косметики и парфюмерии Miraflores, максимально

подходящей под индивидуальные особенности человека.

Автор статей для журналов [organicwoman.ru](http://organicwoman.ru), [howtogreen.ru](http://howtogreen.ru) и «Женская самореализация»

**[HTTP://MIRAFLORES-ED.RU/](http://miraflores-ed.ru/)**



**Нам можно позвонить или написать:**

**Телефон для связи/WhatsApp: +7-903-754-70-16**

**E-mail: [miraflores.education@gmail.com](mailto:miraflores.education@gmail.com)**

**Наши живые встречи проходят в Москве, в красивой студии на Лубянке.**

**Узнать актуальное расписание, оставить заявку на оф-лайн класс или новые он-лайн курсы - можно на сайте:**

**<http://miraflores-ed.ru/>**

**Всегда рады видеть новых друзей и помогать Вам создавать новые формулы красоты!**

**Ваши Елена и Татьяна**