

ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО



НАТУРАЛНА КОЗМЕТИКА

*От първата рецепта
до първата собствена формула*

ПРАКТИЧЕСКО ВЪВЕДЕНИЕ В ПРОФЕСИОНАЛНОТО
ФОРМУЛИРАНЕ ЗА НАЧИНАЕЩИ



НАУЧЕТЕ ЛОГИКАТА
ЗАД ВСЯКА ФОРМУЛА



СЪЗДАВАЙТЕ БЕЗОПАСНИ,
СТАБИЛНИ И ЕФЕКТИВНИ
ПРОДУКТИ



РАЗБЕРЕТЕ СЪСТАВКИТЕ

ФОРМУЛИРАЙТЕ
С УВЕРЕНОСТ

СЪЗДАВАЙТЕ СВОЯТА
УНИКАЛНА КОЗМЕТИКА



МАРИЕЛА ПАНЧЕВА



✿ Натурална козметика ✿

От първата рецепта до първата собствена формула.

Практическо въведение в професионалното формулиране за начинаещи

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор

Въведение:

- *За кого е тази книга*
 - *Как мисли един професионалист при създаване на козметична формула*
-

Част I. Основи на професионалното формулиране

1. Най-големият мит в натуралната козметика

2. Логиката в козметиката

- *Любителят и професионалистът мислят по различен начин*
- *Рецептата срещу формулата*

3. Правила и особености в натуралната козметика

4. Езикът на козметичния формулатор

Част II. Как работят суровините

5. Основни групи козметични суровини

6. Консерванти и микробиологична безопасност

7. Активни съставки – как работят и кога да ги използваме

8. Как се изгражда професионална козметична формула

9. Основи на емулсиите в козметиката

10. Защо рН променя всичко

11. Как да създадете първата си козметична формула

12. Десетте грешки, които трябва да избягвате

13. Нашата лаборатория

Част III. Да направим първите си продукти

Практически формули стъпка по стъпка

14. Първият ни балсам за устни

15. Подхранващо масло за тяло

16. Разбито масло за тяло

17. Създаване на маслен серум за лице

18. Първата емулсия – първият ни крем

19. Най-често допускани грешки

20. Как да използваме техническата документация

Заключение



Предговор

Защо написах тази книга

Или по-скоро защо държите тази книга в ръцете си.

Нека да позная.

В един момент сте решили да си направите натурален крем. Отворили сте интернет и след пет минути вече сте имали 37 отворени таба, 13 различни рецепти и поне три напълно противоположни мнения за това кое масло е „най-доброто“.

След още малко четене и някой ви е убедил, че кокосовото масло решава почти всички проблеми, а друг е обяснил защо не трябва дори да се доближава до лицето ви.

Звучи ви познато нали?

Днес информация има навсякъде – рецепти, видеа, блогове, форуми и социални мрежи. Понякога дори повече информация, отколкото човек може да обработи с едно кафе.

През годините обаче забелязах нещо интересно.

Повечето хора могат успешно да следват рецепти, но малцина разбират защо те работят.

Много начинаещи смятат, че създаването на козметика е просто смесване на няколко масла, растителни екстракти и активни съставки. Понякога това наистина води до добър резултат. Друг път продуктът изглежда така, както сме си го представяли. А понякога се получава нещо, което повече прилича на неуспешен експеримент, отколкото на козметичен продукт.

Защо рецептите не са достатъчни

Повечето хора започват своето пътешествие в козметичното формулиране с рецепти. Това е напълно естествено. Рецептите дават бърз резултат и създават усещане за сигурност.

Проблемът е, че рецептата показва какво да направите, но рядко обяснява защо.

Тя ви казва кои съставки да използвате, но не и защо са избрани именно те. Посочва точните количества, без да разкрива какво ще се промени, ако замените една суровина с друга. Показва как да направите определен продукт, но не ви учи как да откриете причината, когато нещо не се получи.

А именно тогава започва истинското формулиране.

Най-важните въпроси често остават без отговор.

- Каква е ролята на всяка съставка?
- Защо рН е толкова важно?

- Какво прави една емулсия стабилна?
- Как се избира подходящият консервант?
- Защо две отлични съставки невинаги работят добре заедно?
- Как се оценяват безопасността и срокът на годност на продукта?

Когато разчитате единствено на рецепти, оставате зависими от чуждите знания.

Когато разбирате принципите на формулирането, можете сами да анализирате, адаптирате и създавате продукти според конкретните нужди на кожата.

Това е разликата между следването на инструкции и истинското разбиране на козметичните формули.

Как мислят професионалистите

Повечето начинаещи започват със съставките. Търсят модерни масла, популярни екстракти и най-новите активни вещества.

Професионалният формулатор не започва със съставките.

Той си задава един много прост въпрос:

„От какво всъщност се нуждае кожата?“

Този въпрос променя целия процес на създаване на продукта.

Вместо просто да комбинира популярни съставки, той анализира дали те са съвместими, стабилни в една и съща формула, дали консервантът работи при съответното рН и дали крайният продукт ще осигури желаните комфорт и ефективност.

Защото добрият козметичен продукт не се създава само с качествени суровини.

Той се създава с правилни знания.

Разбира се, понякога една интересна съставка може да бъде началото на цяла нова формула. Нов растителен екстракт, необичайно масло или модерна активна съставка могат да вдъхновят създаването на крем, серум или балсам.

Но между добрата идея и успешния продукт стоят знанията по формулиране.

Именно те превръщат вдъхновението в работеща козметична формула.

Козметичното формулиране не е магия и не е въпрос на случайност.

То е съчетание от химия, биология, практика и разбиране на процесите, които стоят зад всяка успешна формула.

За да създавате безопасни и ефективни козметични продукти, не е задължително да имате академично образование или модерна лаборатория. Много успешни малки производители са започнали точно така – с любопитство, желание да учат и първите си експерименти у дома.

Необходимото е друго – правилните знания, разбиране на основните принципи и готовност да се учите от всяка следваща формула.

Нека започнем

Обещавам, че тази книга няма да ви приспи след третата страница.

Няма да ви занимавам със сложни научни обяснения и терминология, разбираема само за специалисти. Ще обясня всичко ясно, с практически примери и на разбираем език.

Вместо това ще се постарая пътешествието ви в света на козметичното формулиране да бъде интересно, полезно и приятно.

Целта ми е да събудя любопитството ви, да ви помогна да разберете логиката зад всяка добра формула и да ви дам увереността да започнете.

Защото има нещо специално в това да използвате продукт, който сте създали сами.

Продукт, за който знаете какво съдържа, защо съдържа точно тези съставки и каква е ролята на всяка от тях.

Може би след няколко страници ще направите първия си балсам за устни.

След още няколко – първия си крем.

А след това вече няма просто да следвате рецепти.

Ще започнете да мислите като създател на вашата козметика.

А именно това е истинската цел на тази книга.



Не е необходимо
да знаете всичко.

Достатъчно е
да започнете.



Няколко важни уточнения

Настоящата книга има образователна и информационна цел. Представените принципи, препоръки и примерни формули са предназначени да помогнат на читателя да усвои основите на козметичното формулиране и не представляват медицински, дерматологични или регулаторни съвети.

Всеки човек е индивидуален и е възможно да реагира различно на една и съща съставка или козметичен продукт. Преди употреба на нов продукт винаги извършвайте тест за поносимост върху малък участък от кожата.

Авторът не носи отговорност за преки или косвени вреди, настъпили вследствие на неправилно приготвяне, съхранение или употреба на продуктите, описани в книгата, както и при използване на суровини с различно качество, произход или характеристики.

Формулите, представени в книгата, са предназначени единствено за обучение и домашна практика.

Работете с чисти инструменти, качествени суровини и спазвайте добрите производствени практики (GMP). Отговорността за безопасността, качеството и правилното използване на крайния продукт е на човека, който го изработва.

Как да използвате тази книга

Тази книга има образователна цел. Тя ще ви помогне да разберете принципите на професионалното козметично формулиране и да създавате свои продукти по безопасен и информиран начин.

Не е необходимо да имате предишен опит – достатъчни са желание да научите нещо ново, любопитство и готовност да експериментирате.

За да извлечете максимална полза от нея, препоръчвам да следвате няколко прости правила:

- Прочетете книгата последователно поне веднъж, преди да пригответе първите си продукти.
- Не прескачайте основните глави. Разбирането на основните принципи ще ви помогне да създавате безопасни, стабилни и ефективни козметични продукти.
- Започнете с най-простите формули и постепенно преминавайте към по-сложните.
- Работете с електронна везна и измервайте съставките по тегло, а не по обем.
- Водете си записки. Записвайте използваните суровини, процентите, начина на приготвяне, рН и резултатите.
- Не се страхувайте да експериментирате, но променяйте само по една съставка или един процент наведнъж.
- Четете техническата документация на суровините и спазвайте препоръчителните концентрации за употреба.

Именно така се създават най-добрите козметични продукти.

Част I: Основи на професионалното формулиране

Глава 1. Най-големият мит в натуралната козметика

Една от най-опасните заблуди в света на натуралната козметика звучи напълно логично:

„Щом е натурално, значи е безопасно.“

За съжаление това не е вярно.

Това е един от най-разпространените митове в света на козметиката.

Много хора вярват, че щом една съставка е с естествен произход, тя автоматично е безопасна, по-щадяща и по-полезна за кожата. Истината обаче е много по-сложна.

Ако това твърдение беше вярно, нямаше да съществуват етерично масло от бергамот, което може да предизвика фоточувствителност, етерично масло от канела, което при по-високи концентрации може да раздразни кожата, както и десетки други растителни съставки, които изискват внимателно дозиране. Дори някои лечебни растения съдържат вещества, които при неправилна употреба могат да бъдат токсични.

Природата е удивителна. Тя ни е дала огромно разнообразие от масла, восъци, екстракти и активни вещества с ценни свойства за кожата. Но същата тази природа създава и силни алергени, дразнителни и едни от най-мощните токсини, познати на човека. Това ни показва, че естественият произход сам по себе си не е критерий за безопасност.

В козметиката думата **„натурално“** описва единствено произхода на дадена суровина. Тя не казва нищо за това дали съставката е подходяща за определен тип кожа, дали е безопасна в конкретната концентрация или как ще взаимодейства с останалите компоненти във формулата.

Една и съща суровина може да бъде изключително полезна в концентрация от 0,5%, но да предизвика раздразнение при 5%. Същото важи и за етеричните масла, растителните екстракти, киселините и дори някои витамини. Именно концентрацията често определя дали една съставка ще бъде полезна или проблемна.

Освен концентрацията, значение имат още начинът на приложение, продължителността на употреба, състоянието на кожата, възрастта на

потребителя и комбинацията с останалите съставки. Затова създателите на козметика никога не избират суровини само защото са „натурални“, а защото са подходящи за конкретната формула и са използвани в правилните концентрации. Козметичното формулиране не е състезание по това колко „натурални“ суровини ще използвате. То е процес на създаване на безопасен, стабилен и ефективен продукт, в който всяка съставка има ясна функция и конкретна причина да присъства.

Именно затова в тази книга ще разглеждаме суровините не само като природни продукти, а като функционални съставки, които трябва да бъдат разбирани, а не просто добавяни във формулата.

За да разберем по-добре тази идея, нека разгледаме един от най-популярните растителни компоненти в натуралната козметика.



Невенът – природна химическа лаборатория

Когато гледаме цвят от невен, виждаме красивите му оранжеви венчелистчета. Но растението не ги е създало, за да радва човешкото око.

Всъщност невенът представлява малка природна химическа лаборатория.

За да оцелее под силното слънце, на вятъра, под дъжда и в постоянната борба с микроорганизми, насекоми и други неблагоприятни фактори на околната среда, той синтезира десетки специализирани химични вещества, всяко от които изпълнява определена функция.

Сред най-известните са каротеноидите, флавоноидите и тритерпените.

Каротеноидите придават характерния оранжев цвят на цветовете и предпазват растителните клетки от увреждания, причинени от силната слънчева радиация и оксидативния стрес.

Флавоноидите подпомагат естествените защитни механизми на растението, като го предпазват от различни външни въздействия и участват в защитата му срещу свободните радикали.

Тритерпените имат важна роля в защитата и възстановяването на растителните тъкани след механични увреждания и стресови условия.

Именно тези вещества привличат вниманието на учените. Изследванията показват, че част от тях могат да окажат благоприятно действие и върху човешката кожа, поради което екстрактите и маслените извлеци от невен намират широко приложение в козметиката.

Но е важно да разберем нещо съществено.

Растението не произвежда тези вещества заради нас. То ги синтезира, за да оцелее. Ние просто сме открили как да използваме част от тях в козметичните продукти. Точно това представлява козметичното формулиране – не просто смесване на „натурални“ съставки, а разбиране кои вещества съдържа всяка суровина, как действат те и в каква концентрация могат да бъдат най-полезни.

Когато поставите масло от невен в една формула, вие не добавяте просто красиво растение. Добавяте сложна смес от биологично активни вещества, всяко със своите свойства, ограничения и принос към крайния продукт.

Това е една от причините професионалното козметично формулиране да се основава не на митове, а на знания, химия и разбиране на суровините.

Кой определя какво е „натурална козметика“?

С нарастващата популярност на натуралната козметика се появяват организации, които разработват стандарти за състава, производството и етикетирането на продуктите.

Тяхната цел е термините „**натурален**“ и „**органичен**“ да не се използват единствено като маркетингови послания, а да отговарят на конкретни критерии.

Сред най-разпознаваемите международни сертифициращи стандарти са:

- **COSMOS Standard** – един от най-разпространените международни стандарти за натурална и органична козметика.
- **Ecocert** – френска сертифицираща организация с дългогодишен опит в областта на органичните продукти.
- **NATRUE** – международна организация, определяща строги критерии за натурална и органична козметика.
- **Soil Association** – една от най-авторитетните сертифициращи организации във Великобритания.
- **USDA Organic** – американски стандарт за органични продукти, приложим и за определени категории козметика.

Важно е да се разбере, че тези организации не оценяват продуктите единствено по произхода на съставките. Те поставят изисквания за безопасност, качество, проследимост на суровините, производствените процеси и допустимите концентрации на различните вещества.

Когато натуралното не е безобидно

Ето няколко примера:

- **Етерични масла** – макар да са натурални, някои от тях могат да причинят раздразнение, фоточувствителност или алергични реакции при неправилна употреба.
- **Алергени** – дори най-красивото цвете може да се окаже нежелан гост за имунната ни система. Много растителни съставки съдържат естествени вещества, способни да предизвикат реакции при чувствителни хора.
- **Нестабилни растителни екстракти** – някои екстракти са чувствителни към светлина, кислород или неподходящо рН и могат бързо да загубят полезните си свойства.
- **Микробиологични рискове** – натуралните продукти, съдържащи вода, могат да се превърнат в благоприятна среда за развитие на бактерии, дрожди и плесени, ако не са правилно консервирани. Без подходяща защита един крем може да се хареса не само на нас, но и на цяла колония микроорганизми.

Следващия път, когато видите надпис „**100% натурално**“, не приемайте автоматично, че продуктът е напълно безопасен.

Ако производителят използва подобно твърдение, но не може да го подкрепи с признат сертификационен стандарт, подхождайте с разумна доза критичност.

Сертификатите не оценяват единствено произхода на съставките. Те оценяват тяхната безопасност, качество и начина, по който са използвани в козметичната формула.

Натуралният произход е чудесно начало, но сам по себе си не е гаранция за качество, безопасност или ефективност.

Истинското значение има начинът, по който са подбрани съставките, как са комбинирани и дали формулата е създадена с достатъчно знания и разбиране.

Защото добрата козметика не възниква по магически начин само защото нещо е поникнало от земята.

Тя се създава с мисъл, знания и отговорност.



Добрата формула не се ражда от митове, легенди или маркетингови обещания.

Тя е резултат от правилни решения.

Какво научихме?

След тази глава вече знаете, че:

Натурално не означава автоматично безопасно.

Концентрацията е също толкова важна, колкото и самата съставка.

Всяка суровина трябва да бъде оценявана според функцията си.

Доброто формулиране се основава на знания, а не на митове.



Глава 2. Логиката в козметиката

Любителят и професионалистът мислят по различен начин

Рецептата срещу формулата

Когато човек започне да се интересува от натурална козметика, първата му мисъл обикновено е:

„Къде мога да намеря добра рецепта?“

Това е напълно естествено.

Почти всички сме започвали по този начин. Отваряме интернет, намираме рецепта за крем за суха кожа, купуваме необходимите съставки, добавяме малко ентузиазъм и се надяваме резултатът да бъде успешен.

Професионалистът обаче тръгва в съвсем различна посока.

Неговият първи въпрос не е „Каква рецепта да използвам?“, а:

„От какво всъщност се нуждае кожата?“

На пръв поглед разликата изглежда незначителна.

Всъщност именно тя разделя домашното смесване на съставки от професионалното формулиране на козметични продукти.

Докато любителят търси готова рецепта, професионалистът търси решение на конкретен проблем.

Затова той започва с анализ.

- Какви са нуждите на кожата?
- Каква функция трябва да изпълнява продуктът?
- Какви съставки могат да осигурят желания ефект?
- Съвместими ли са тези съставки помежду си?
- Стабилна ли ще бъде формулата?
- Подходящо ли е нейното рН?
- Безопасен ли ще бъде продуктът през целия си срок на годност?

Да предположим, че трябва да създадем крем за суха и чувствителна кожа.

Повечето хора биха написали в интернет:

„Най-добрият домашен крем за суха кожа.“

След това вероятно ще изберат първата рецепта, която изглежда убедително и има достатъчно положителни коментари.

Професионалистът обаче няма да започне с рецептата.

Той първо ще потърси причината за проблема.

- Липсва ли на кожата достатъчно вода?
- Нарушена ли е кожната бариера?
- Необходими ли са успокояващи съставки?
- Каква трябва да бъде текстурата на продукта?
- Какво рН е най-подходящо за тази формула?

Едва когато получи отговор на тези въпроси, започва изборът на масла, овлажнители, емулгатори, активни вещества и консервираща система.

Това е съществена разлика.

Любителят започва с рецептата.

Професионалистът започва с проблема.

Рецептата е само инструмент.

Формулата е решение.

Именно в това се крие разликата между смесването на съставки и истинското формулиране на козметика.



Какво да запомним?

Рецептата не е формула.

Формулата решава конкретен проблем.

Добрият продукт започва с анализ.

Всяка съставка има причина да присъства.

