

Summer סקול

חוששים מכימיקלים חשודים בתכשירי
הטיפוח וההגנה שמיועדים לעונה החמה?
שמונה מתכוני YOY לתכשירים טבעיים שיעזרו לכם להתמודד
עם העקיצות, הלחות, השמש וההזעה בדרך הנקייה

מירי בן־דוד ליוי + צילום: דניאל לילה + סגנון: נועה קנריק

נ

תחיל בעובדה פשוטה, וחשובה: כשאנחנו מורחים על העור תכשירים המכילים חומרים שונים, חלק גדול מהם נספג דרכו לגוף שלנו ואף מגיע ישירות לזרם הדם. "אנחנו חשופים מדי יום למאות כימיקלים שנספגים באחוזים גבוהים בגופנו, ולחלקם יש השפעות שליליות מצטברות שאנחנו לא מודעים אליהן", מסבירה סיגל סיריס (M.Sc, MBA, N.D), ביכמאית ונטורופתית מוסמכת, מומחית בארומתרפיה וברוקחות טבעית, מנחת סדנאות קוסמטיקה טבעית ורוקחות טבעית ומגישה הפורקאסט "לצאת מהמקרר". "בין ההשפעות האלה ניתן למנות: אלרגיות, שיבושים הורמונליים, בעיות פוריות, סרטן, מחלות עור ואפילו השמנת יתר. תכשירים מסחריים מכילים לרוב חומרי צבע וריח סינתטיים כדי להפוך את המוצרים למושכים יותר ולעורר בנו חשק לרכוש אותם, אבל החומרים האלה הם בין החומרים המסוכנים ביותר בתעשייה הכימית".

ואם זה לא מספיק, לדבריה נעשה בנוסף גם שימוש בחומרים משמרים רבים כדי להאריך את חיי המדף של התכשירים במטרה להעלות את הכרואיות הכלכלית של הייצור. "חשדות שהחומרים האלה מסוכנים בשימוש ממושך עולים חרשות לבקרים, אבל כל חומר מסוכן שמוצא משימוש מוחלף מיד

תרסיס דוחה יתושים מה צריך (לכמות של 30 מ"ל):

12 מ"ל הידרוסול לבנדר*
12 מ"ל הידרוסול עשב לימון
3 מ"ל אלכוהול 70%
60 טיפות (סך הכל) מהשמנים האתריים הבאים (אחד או תערובת): ציטרונלה, לבנדר, אקליפטוס לימוני, עשב לימון, גרניום

* ניתן להחליף את ההידרוסולים במים מזוקקים

מה עושים:

מוזגים את המרכיבים לבקבוקן עם מתז ומנערים היטב עד שהחומרים מתערבבים.
איך מאחסנים: במקום קריר וחשוך.
איך משתמשים: לפני כל שימוש מנערים היטב. אפשר להתיז על בגדים, באוויר ועל העור.

הידעת?
הידרוסול הם מים מבושמים טבעיים שנוצרים בתהליך הפקת השמנים האתריים.

משחה להקלת גרד מעקיצות

מה צריך (לכמות של 15 מ"ל):

10 מ"ל חמאת שיאה
5 מ"ל שמן קלנדולה
1 מ"ל ויטמין E
30 טיפות (סך הכל) מהשמנים האתריים הבאים (אחד או תערובת): לבנדר, עץ התה, אביס אלבה

מה עושים:

1. ממיסים היטב את חמאת השיאה בבן מארי (אפשר גם במיקרוגל אך זה מומלץ פחות).
 2. מוסיפים את שמן הקלנדולה, ויטמין E ואת השמנים האתריים ומערבבים היטב.
 3. מוזגים לצנצנת נקייה ומרחים עד שהתערובת תתמצק.
- איך מאחסנים:** סגור היטב במקום קריר, יבש וחשוך.
איך משתמשים: מורחים על העקיצה לפי הצורך.



חמאת שיאה
היא אנטי דלקתית, אנטי בקטריאלית, אנטי פטרייתית, מרגיעה את העור, מעניקה לחות ומעודדת ריפוי פצעים.

שמן קלנדולה
הוא אנטי דלקתי, אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, מרגיע את העור, מזרז בניית קולגן חדש ויצירת תאים חדשים.

ויטמין E
נוגד חמצון המזרז את ריפוי העור. כמו כן הוא מסייע לשמור על השמנים שבמתכון מפני התחמצנות מהירה.



השמנים האתריים במתכון עשירים ב-Citronellal, Geraniol ו-Limonene וסוגים של אצטט, חומרים הידועים כדוחי יתושים. האלכוהול משמש ליצירת האירוסול ולפיזור טוב באוויר.

מסכה לשיקום השיער מנזקי הים והבריכה

מה צריך (לכמות של 50 מ"ל):

35 מ"ל שמן קוקוס
10 מ"ל שמן זית
5 מ"ל שמן קיק
20 טיפות של אחד או כמה מהשמנים האתריים הבאים: רוזמרין, גרניום, הדס, לבנדה, מנטה, עץ התה, עשב לימון

מה עושים:

- ממיסים בבן מארי או במיקרוגל את שמן הקוקוס, מוסיפים את שמן הזית, שמן הקיק והשמנים האתריים ומערבבים היטב.
 - יוצקים את התערובת לצנצנת נקייה ומחכים עד שתתמצק.
- איך מאחסנים:** בטמפרטורת החדר.
איך משתמשים: מורחים את המסכה על שיער יבש, כולל השורשים, ומעסים היטב. מחכים לפחות חצי שעה (עדיף כמה שיותר) וחופפים היטב עם שמפו. ניתן להשאיר למושך הלילה, אבל בבוקר חייבים לשתוף את המסכה מהשיער (לא להשאיר).



שמן אובליפיחה

מכיל ריכוז גבוה של חומצות שומן חיוניות ובטא קרוטן. הוא מחטא, מזרז החלמת פצעים ומעודד את התחדשות תאי העור ורקמות ריריות.

שמן היפריקום

הוא אנטי דלקתי, מכווץ ועוצר דימומים, מסייע לאיחוי פצעים, משכך כאב, מרגיע ומשקם את העור ומעודד זרימת דם לרקמות.

שמן גזר

הוא אנטי דלקתי, מכיל בטא קרוטן ומעודד את התחדשות תאי העור.

משחת SOS לטיפול בפצעים, חתכים, שריטות וכוויות

מה צריך (לכמות של 30 מ"ל):

5 מ"ל שמן אובליפיחה (היפוֹיֵאָה)
7 מ"ל שמן קלנדולה
3 מ"ל שמן גזר
5 מ"ל שמן היפריקום
10 מ"ל חמאת שיאה מומסת
1/2 מ"ל ויטמין E

60 טיפות (סך הכל) של שמנים אתריים מחטאים, משקמי רקמות, משככי כאבים, משפרי זרימת דם (אפשר להשתמש רק בחלק מהם): לבנדה, מור, לבונה, רוזמרין, קמומיל כחול, עץ התה, ג'וניפר, מנדרין, תפוז, וטיבר

מה עושים:

מערבבים היטב את כל החומרים, מעבירים לצנצנת נקייה ומחכים שהתערובת תתמצק. **איך מאחסנים:** במקום קריר, יבש וחשוך. **איך משתמשים:** מורחים על האזור הפגוע לפי הצורך.



שעוות הדבורים מעניקה מוצקות לראודורנט ומחברת את כל החומרים, חמאת השיאה מרגיעה את העור, שמן הקוקוס הוא אנטי בקטריאלי, ושמן החוחובה מרכך ומרגיע את העור ומזין אותו.

ראודורנט

מה צריך (לכמות של 50 מ"ל):

13 גרם שעוות דבורים או שעוות סויה (לטבעונים)
16 גרם חמאת שיאה
13 גרם שמן קוקוס
8 מ"ל שמן חוחובה
1/2 כפית סודה לשתייה
1/2 כפית קורנפלוור
20-40 טיפות שמן אתרי לפי הריח הרצוי (ראו בהוראות ההכנה)

מה עושים:

- ממיסים את השעווה, חמאת השיאה ושמן הקוקוס בבן מארי.
 - מוסיפים את שמן החוחובה ומערבבים בעדינות עד לאחידות (לא יותר מדי כדי שהשמנים לא יתמצנו).
 - מוסיפים את הסודה לשתייה והקורנפלוור, מערבבים עד שהכל נמס ומסירים מהאש.
 - מטפטפים פנימה שמנים אתריים בהתאם לריח הרצוי - וניל לבנדר, פטשולי, עשב לימון, מנטה, גרניום, תפוז, וניל.
 - מחלקים לצנצנות או למכלים ומכניסים מיד למקפיא לצורך התמצקות.
- איך מאחסנים:** לאחר ההתמצקות, בטמפרטורת החדר.
איך משתמשים: מורחים מעט בבית השחי.



טרסיס לרענון הפנים והגוף

מה צריך (לכמות של 30 מ"ל):

12 מ"ל מים מזוקקים
3 מ"ל תמצית זרעי אשכוליות
15 מ"ל הידרוסול לבחירה: לבנדה, מנטה, עשב לימון

מה עושים:

מוזגים את כל המרכיבים לבקבוקון ומערבבים היטב. **איך מאחסנים:** במקרר עד השימוש. **איך משתמשים:** מתיזים על הפנים ועל הגוף (אבל לא לתוך העיניים).



תמצית זרעי אשכוליות מכילה פלבנואידים, ויטמין C, ויטמין E, חומצה ציטרית, לימונואידים, סטרולים ומינרלים. השימוש בה כאן נעשה במטרה לעכב את תהליך העיפוש של המים בתכשיר.



שימו לב: אם בעקבות השימוש בראודורנט מופיעה אדמומיות על העור, ייתכן שמדובר ברגישות לסודה לשתייה ויש להפסיק את השימוש.

להיות יפה להיות את

ד"ר להבית אקרמן מומחית לרפואת עור



רואה לך בעיניים

מוגש מטעם: להבית אקרמן

מי לא מכירה את זה? עומס בעבודה, אתגרים בבית, מעט שעות שינה, עייפות... מבט חטוף במראה מגלה לך: את לא רק עייפה, את גם נראית כזו! ואיפה רואים את זה הכי ברור? בעיניים. בסקר שנערך לאחרונה באירופה בקרב 18 אלף איש נמצא כי כמעט 70% מוטרדים מהמראה של אזור העיניים, מרגישים שהוא מבגר אותם ולא מרוצים ממנו, אולם רק כ-12% טיפלו בעניין. **יש מה לעשות:** אז נכון שלכולנו חסרות שעות שינה - אבל אין שום סיבה שזה ישתקף על הפנים שלנו! היום אפשר להיראות רעננות ופחות עייפות.

העיניים הן האזור הראשון לבטא את סימני הגיל. העור באזור דק מאוד, כמעט ללא בלוטות חלב. כמו כן, עם השנים חלה תזוזה של שומן והופעת שקעים ובצקות, בשל התרופות השרירים והעצמות. כל זה, יחד עם נזקי שמש ובעיות פיגמנטציה, משווה לפנים מראה עייף, לא מרוצה ובשורה התחתונה, מבוגר.



כדאי לדעת: יש היום פתרונות יעילים, מהירים ובטוחים לשיפור מראה אזור העיניים, בין אם זה הזרקת בוטולינום טוקסין, טיפולים באמצעות אולטרסאונד, גלי רדיו, לייזר ועוד. פתרון חדש ומומלץ בתחום: **הזרקת חומר לשקעי העיניים - restylane eye light - מבית גלדרמה.**

חשוב לאבחן: לפני שניגשים לטיפול באזור העיניים חשוב לעבור אבחון, כי זהו אזור שמנקז כמה בעיות - שקעים, כהיות, "שקיות", עודפי עור, קמטוטים ועוד - כשכלל בעיה יש את הפתרון שלה. טיפול נכון ישפר את מראה הפנים בצורה ניכרת, אולם טיפול שגוי עלול להחמיר את המצב.

כמו כן, לעתים יש צורך בשילוב של כמה טכניקות וטכנולוגיות על מנת לקבל את התוצאה הרצויה. לכן, חשוב להגיע לאיש מקצוע, שידע להתאים את השילוב הנכון לקבלת התוצאה האופטימלית.

Beutip - טיפ מהמומחית:

דינג'דונג, זוהי קריאת השכמה! אזור העיניים מאוד עדין, וכדאי להזין אותו בחומרים איכותיים באופן קבוע. אני ממליצה לך לטפל באזור הזה כבר מהיום (כן, גם אם את עדיין לא סובלת מסימני הגיל), באמצעות תכשירי טיפוח מותאמים אישית.

054-2646114 | Dr. lehaviv Akerman

מלח הרחה למניעת התקפי אלרגיה עונתית (קדחת השחת)

מה עושים:

ממלאים צנצנת של 30 מ"ל במלח, מטפטים את השמנים פנימה, סוגרים את הצנצנת ומנערים היטב. **איך משתמשים:** אפשר לקחת בתיק ולהריח כמה פעמים ביום ובעת התקף.

מה צריך (לכמות של 30 מ"ל):

מלח גס
10-4 טיפות (לפי הטעם האישי) של אחד או יותר מהשמנים האתריים הבאים: אביס אלבה, מנטה, לבנדר, עץ התה, אקליפטוס גלובולוס, אקליפטוס רדיאטה, לימון.

קרם אנטי בקטריאלי לרגליים

מה צריך (ל-100 מ"ל):

1 מ"ל לציטין	2 מ"ל חמאת שיאה מומסת
2 מ"ל תמצית זרעי אשכוליות	1 מ"ל שמן קוקוס מומס (מניחים את הצנצנת בתוך קערה עם מים חמים)
2 מ"ל ויטמין E	3 מ"ל שמן אבוקדו
20-10 טיפות (סך הכל) מהשמנים האתריים הבאים (חלקם או כולם): לימון, פטשולי, לבנדר, עץ התה, הדס, גרניום, מרווה רפואית, מרווה מרושתת	2 מ"ל שמן שקדים
	2 מ"ל שמן נבט חיטה
	85 גרם גל בסיס (להשיג בחנויות טבע או כאלה שמתמחות ברוקחות טבעיות)

מה עושים:

1. מערבבים את חמאת השיאה, שמן הקוקוס, שמן האבוקדו, שמן השקדים ושמן נבט החיטה עד לקבלת תערובת אחידה.
 2. מערבבים את תערובת השמנים עם הג'ל ועם הציטין עד לקבלת תחליב הומוגני.
 3. מוסיפים את תמצית זרעי האשכוליות, ויטמין E ואת השמנים האתריים ומערבבים.
- איך מאחסנים:** בטמפרטורת החדר, ואם מרגישים שנוזלי מדי (בקיצו), אפשר במקרר.
- איך משתמשים:** מורחים על כפות רגליים נקיות מדי ערב לפני השינה וגורבים גרביים (גם כדי לשמור על החום ולהחדיר את החומר טוב יותר וגם כדי למנוע החלקה).



שמן מנטה
מוחטא את דרכי הנשימה ומסייע לטיפול בגודש באף הנגרם מאלרגיה.

שמן לבנדר
מסייע להפחתת תגובות אלרגיות ודלקתיות בגוף ותורם לשינה שלווה.

שמן אקליפטוס גלובולוס ואקליפטוס רדיאטה
ידועים ביכולתם להילחם בעובש, שעלול לגרום לתסמיני אלרגיה ולהתקפי אסתמה ומסייעים לטיפול בדרכי הנשימה. אקליפטוס לתינוקות וילדים במריחה על קצה הנחיריים, על דש הבגד, על המצעים, בריסוס בחדר ובהבערה במבער.

שמן לימון
מסייע לטיפול בבעיות נשימה הנובעות מאלרגיה.

שמן אביס אלבה
מקל על שיעול וקשיים בנשימה, אסתמה, סינוסיטיס וליחה מרובה.

שמן עץ התה
הוא אנטי בקטריאלי ואנטי דלקתי ובהדפה באוויר יכול להילחם בעובש ובמגוון רחב של זיהומים חיידקיים. כמו כן הוא בעל תכונות אנטי היסטמיניות טבעיות המקילות על דרכי הנשימה בהרחה.