



Bestsellerowa autorka
New York Timesa

Sophie Uliano

Piękna na zawsze

Prosty 30-dniowy program
jak wydobyć i zatrzymać piękno
wewnętrzne i zewnętrzne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Sophie Uliano

Piękna na zawsze

*Prosty 30-dniowy program
jak wydobyć i zatrzymać piękno
wewnętrzne i zewnętrzne*

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-43-5

Tytuł oryginału: *Gorgeous for Good*
Copyright © 2015 by Sophie Uliano
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Mojej mamie Rachel
i mojej córce Loli

Spis treści

Pochwały dla książki	9
Wstęp	11
Część pierwsza: Od zewnątrz...	
Rozdział 1: Moja filozofia zewnętrznego piękna	21
Rozdział 2: Cudownie czysty makijaż (podkład, korektor, puder, oczy)	61
Rozdział 3: Doborowa obsada drugoplanowa (włosy, paznokcie, zęby, zapach)	91
Rozdział 4: Ekopielęgnacja od dekoltu w górę	107
Rozdział 5: Odżywianie i ochrona twojej świątyni.....	153
Część druga: ...do wnętrza	
Rozdział 6: Wewnętrzna uroda	173
Rozdział 7: Jedz pięknie.....	179
Rozdział 8: Rusz się	209
Rozdział 9: Poznaj siebie	239
Część trzecia: Twój 30-dniowy program	
Rozdział 10: Wstęp do programu.....	261
Rozdział 11: Stań się piękną w 30 dni	277
Rozdział 12: Przepisy kulinarne.....	327
Rozdział 13: Przepisy kosmetyczne	377
Podsumowanie	395
Bibliografia	397
Podziękowania	403
O Autorce	405

Pochwały dla książki

Być z Sophie to dać się złapać w wir potencjalnego Dobra.

– Julia Roberts

Każda strona Pięknej na zawsze jest pełna otwierających (i upiększających) nam oczy informacji. Wskazówki dotyczące urody i małych przyjemności (np. skrapianie ściereczek olejkiem lawendowym) są ponadczasowe. Nieraz mówię do siebie: „O, muszę to wypróbować” – i powtarzam to wielokrotnie przez cały czas lektury. „Piękna na zawsze” jest przyjemną inspiracją i prawdziwym rogiem obfitości pełnym solidnej wiedzy na temat zdrowia i urody, która zmieni cię od zewnątrz i od wewnątrz. Gorąco polecam ten skarb!

– dr Christiane Northrup,
autorka książki „Sekrety wiecznie młodych kobiet”

30-dniowy program Sophie naprawdę działa dzięki jej przenikliwemu podejściu do urody. Jest wyjątkowy, ponieważ Sophie skupia się w równym stopniu na pielęgnacji naszej duszy i naszej skóry oraz wszystkiego, co istnieje pomiędzy. Sophie jest jedyna w swoim rodzaju. Działa według własnych zasad i jest żywym świadectwem własnej filozofii.

– JJ Virgin, ekspert w dziedzinie dietetyki i fitness

30-dniowy program Sophie obejmuje moje ulubione tematy: dobre odżywianie i właściwą pielęgnację skóry. Sophie prezentuje to wszystko z ogromnym sercem i wiedzą. Jeżeli tylko jesteś gotowa, z tą wspaniałą książką przywrócisz swoje piękno zewnętrzne i wewnętrzne.

– Kris Carr, autorka książki „Sexi soki”

Sophie Uliano jest na wskroś cudowna. Czasem łapię się na tym, że wpatruję się w nią i podziwiam jej naturalną urodę. Jestem zawsze pod wrażeniem jej nieskończonej energii! Informacje, którymi dzieli się w książce, są dla mnie

prawdziwą inspiracją. Sprawiają, że zaczynasz inaczej postrzegać pielęgnację ciała. Ta książka odmieni twoje życie.

– Christina Ferrare, szef kuchni

Sophie Uliano jest prawdziwym autorytetem w zdrowym, zielonym życiu i odżywianiu. Wykuła dla siebie niszę w otaczającej nas całej masie sztuczności i trendów. Jest oryginalna i jedyna w swoim rodzaju. Dokładnie się przygotowuje i wie, o czym pisze, lecz co ważniejsze, stosuje się do własnych zaleceń. Prowadzi zdrowy tryb życia i wierzy w to nie tylko przed kamerami. Dobre wybory ocaliły Sophie, która teraz uczy nas, jak być prawdziwie pięknymi już na zawsze!

– Kym Douglas, gospodyni programów telewizyjnych,
autorka bestsellerów, ekspert w dziedzinie mody i stylu życia

Uwielbiam praktyczne podejście do urody Sophie, ponieważ jest proste, elastyczne i prawdziwe. Możesz zapomnieć o ekstremalnych środkach i najnowszych trendach. Ta książka pomoże ci przebrnąć przez pole minowe naturalnego zdrowia i urody dzięki swoim wyczerpującym informacjom oraz praktycznym (i skutecznym) zabiegom, które możesz rozpocząć już dziś, aby być piękną jutro. Lektura książki Sophie to świetna zabawa!

– Tess Masters

Jako świeżo upieczona mama, staram się żyć tak naturalnie, jak to możliwe. Dlatego pokochałam 30-dniowy program Sophie Uliano. Po raz pierwszy ktoś mówi o urodzie z holistycznego punktu widzenia. Program Sophie jest pełen porad na temat zdrowia i urody, które pomogą każdej kobiecie być swoją najpiękniejszą wersją i pozostać taką na zawsze!

– Debbie Matenopoulos, dwukrotnie nominowana do nagrody Emmy,
gospodyni programów telewizyjnych

To książka dla mnie: mądrość i pozytywne nastawienie do życia i zdrowia są tu połączone z praktycznymi sposobami na zachowanie dobrej kondycji i urody. To konieczna pozycja do twojej biblioteczki i idealny prezent dla każdego na każdą okazję.

– Joanna Lumley, aktorka

Wstęp

Czy kiedy spoglądasz czasem w lustro, zdarza się, że widzisz tam kogoś zupełnie obcego? Czy kasujesz każde swoje zdjęcie, ponieważ... no cóż... nie jesteś tak piękna, jak byś chciała? Czy nieraz podejmowałaś bezskuteczne działania zmiany swojego wyglądu? Czy czujesz się czasem, jak w z góry skazanej na porażkę bitwie o swoją młodość i urodę? Jeżeli odpowiedziałas na jedno lub dwa powyższe pytania twierdząco – pozwól, że zaproszę cię i powitam w programie „Piękne na zawsze”. Tworzymy społeczność kobiet, które nie tylko czują to samo, co ty, lecz również pragną, abyś łącząc się z nami, stworzyła swoją nową świadomość – zmianę sposobu postrzegania własnej osoby. Taka zmiana całkowicie przekształci twój wygląd zewnętrzny, jak i twoje podejście do życia.

Spójrzmy prawdzie w oczy: nawet najmniejsza próba zmiany naszego dotychczasowego wyglądu może być niezmiernie stresująca. Coraz to nowe informacje codziennie zalewające nasze skrzynki mailowe są wręcz ogłupiające. Niby jak mamy nadążyć za tymi wszystkimi nowinkami ze świata urody, najnowszymi kosmetykami i rewelacyjnymi zabiegami, które w cudowny sposób mają obdarzyć nas młodzieńczym blaskiem, kiedy co tydzień natykamy się na kolejną nowość? Wpadamy w panikę, zastanawiając się, czy wypijamy wystarczającą ilość soków napakowanych przeciwutleniaczami, zginamy się wpół, wykonując setki wywołujących spazmy brzuszków, wyrzucamy grube pieniądze na kosztowne maseczki

i wypełniacze. Takie czynności same w sobie są wystarczająco stresujące, aby pogłębić zmarszczki, które tak usilnie staramy się zlikwidować.

Któregoś dnia wzięłam do ręki magazyn o chirurgii kosmetycznej. Każda błyszcząca strona ukazywała radosnego pana lub panią chirurga wyjaśniających czytelnikom, jak za pomocą kilku prostych zabiegów potrafią skutecznie skorygować kobiecą twarz lub inne części ciała. Pomimo że nie jestem całkowicie przeciwna małym kosmetycznym poprawkom, lektura magazynu pozostawiła we mnie poczucie pustki i obawy. Zaczęłam się zastanawiać, czy może jednak powinnam zająć się tą górką na nosie? Albo zrobić sobie lifting brwi, kolan lub brzucha? A może pośladków? Przyznaję, że pomijając już fakt, że nie stać mnie na większość podobnych zabiegów, one zwyczajnie mnie przerażają. A co będzie, jeśli coś pójdzie nie tak i w efekcie będę wyglądać jak dziwaczna pokraka? Albo jeszcze gorzej, co, jeśli zasnę na stole operacyjnym... na zawsze? Kiedy wyrzuciłam magazyn do kosza (nie chciałam, żeby moja trzynastoletnia córka zobaczyła drastyczność zdjęć „przed i po”), uświadomiłam sobie, że lektura o ulepszaniu kobiecych niedoskonałości wyglądu zewnętrznego nie jest najlepszym wykorzystaniem mojego cennego czasu. Poza tym raczej lubię większość swoich „niedoskonałości”. Poznałam je i zaprzyjaźniłam się z nimi (chyba nawet mogę użyć słowa „pokochałam”), ponieważ czynią mnie tym, kim jestem.

Dobre wieści są takie, że moda na skórę naciągniętą jak folia kuchenna już mija. Nikt nie chce wyglądać jak sztuczna, mechaniczna Barbie. Wszechobecne hasło „przeciwstarzeniowy” stało się nudne i straciło znaczenie. Zamiast starać się być kimś, kim nie jesteśmy, dzisiaj wszystkie chcemy wyglądać i czuć się jak zrewitalizowana wersja nas samych.

Prawda jest taka, że każda z nas chce być naturalna. Problem w tym, że wiele z nas ma niejakie trudności z wykreowaniem takiego naturalnego wyglądu, kiedy na podbródku zwisa nam skóra, a czoło zdobią głębokie zmarszczki. Cóż zatem możemy zrobić, zamiast ufać śmiesznie drogim produktom i zabiegom, które tylko sprawiają, że będziemy wyglądać jak własne karykatury? Jasne, że całe życie z filtrem UV 50, jogą, organiczną lub wegańską dietą z pewnością zadziała, ale niestety, w przypadku większości z nas jest już na to za późno!

Tym, czego naprawdę potrzebujemy, jest codzienny plan, jak wydobyć i zatrzymać naszą urodę, który będzie praktyczny, łatwy i wykonalny, oraz

który nie tylko zatrzyma koła czasu, lecz również je cofnie. Potrzebujemy holistycznego planu, który będzie bazą dla wszystkich „cudownych mikstur” o właściwościach uzdrawiania, nieustannie odkrywanych przez dzisiejszą naukę. Dzięki temu będziemy się starzeć naturalnie i pięknie, pomimo presji codzienności i zanieczyszczeń otaczającego nas środowiska. Niemożliwe, prawda? Nieprawda! Pokażę ci, jak osiągnąć właśnie ten efekt. Bardzo już się niecierpliwię, aby przedstawić ci mój program, który w moim przypadku działa całkiem nieźle. Przez lata prób i błędów oraz intensywnych, nierzadko prowadzonych do trzeciej nad ranem poszukiwań opracowałam plan na całe życie, który cudownie działa w przypadku wszystkich kobiet, które zdecydowały się zaufa mi na tyle, aby spróbować podjąć wyzwanie.

Wiele z nas z zapalem troszczy się o środowisko – segregujemy śmieci, a nawet uprawiamy własne warzywa i zioła. Pomimo to, kiedy trzeba osiągnąć nawet niewielki kompromis w kwestii urody, nasza gorliwość znacznie słabnie. Ekoświadomość często wylatuje z hukiem przez okno, kiedy któraś z nas zapragnie zachować swój powab. Prawda jest taka, że większości z nas nie interesuje, co zawiera nasz krem – najważniejsze, żeby działał. Chcemy rezultatów. Dobrych i natychmiastowych. Ja natomiast udowodnię ci, że istnieje sposób, aby wyglądać pięknie i jednocześnie dbać o środowisko, ponieważ prawdziwe piękno to wewnętrzna robota. Nic nie wygląda lepiej niż zdrowy wygląd, a ten zwykle działa na dwa fronty – dla ciebie i dla Ziemi.

Nie przejmuj się, nie zamierzam zmuszać cię do zrezygnowania z ulubionych produktów i zabiegów. Zamiast tego naprawiam urodę i jednocześnie dbam o przyrodę. Stojąc twardo pośrodku tych dwóch idei, nauczyłam się, jak kierować własnym pięknem i decydować o przyszłości mojej twarzy i całego ciała.

Moja rewolucja piękna

Rewolucja w moim podejściu do urody zrodziła się dzięki zrozumieniu, że piękna kobieta jest autentyczną kobietą. Autentyczność + radość = PIĘKNO. Każda niesamowicie piękna kobieta, którą napotkałam na swojej

drodze, nawet na chwilę nie próbowała być kimś innym: każda była w stu procentach *sobą*.

Uważam, że naszym celem w życiu jest wyrażanie tego, kim naprawdę jesteśmy i nieustanne próby przekonania innych do takich samych działań. Kiedy wyrażamy swoją wyjątkową, wewnętrzną prawdę, bije z nas blask. Oczywiście to tylko łatwo powiedzieć, dlatego też część 30-dniowego programu stanowi wyprawa na poszukiwanie, odkrywanie i pozbywanie się tego, kim *nie* jesteśmy, w celu odnalezienia naszego prawdziwego ja.

Media i reklamy są niemal całkowicie odpowiedzialne za utrwalanie mitu, że aby być szczęśliwą, kochaną, akceptowaną i seksowną, koniecznie musimy wyglądać jak piętnastolatki z przerobionych cyfrowo zdjęć. Reklamy podkładów i kremów nawilżających obiecują nam „nieskazitelną” skórę. Przecież to śmieszne! Nawet najmniejsze próby upodobnienia się do ideału z reklamy skazują nas na druzgocącą porażkę. Kiedy zdamy sobie sprawę, że nasze włosy, paznokcie, nasza skóra, osobowość i praktycznie każda inna nasza część, są dalekie od nieskazitelności i nawet nie zasługują na wysiłek, wymykamy się z podkulonym ogonem, ponieważ czujemy, że musiałyśmy zrobić coś nie tak. Może nie zrozumialiśmy tego sekretu urody, który „one” dobrze znają? Prawda jest taka, że to właśnie nasze niedoskonałości czynią nas pięknymi.

Pomyśl o swoich najlepszych przyjaciółkach, tych, z którymi śmiejecie się do łez, z którymi wiele przeszłyście i byłyście świadkami swoich cierpień. Zastanów się, dlaczego kochasz te kobiety. Pomyśl, dlaczego wszyscy inni je kochają. Przecież nie z powodu ich ładnej cery, idealnych fryzur, smukłych ciał ani z powodu ich sukcesów – *nie*! Są uwielbiane, ponieważ mają piękne niedoskonałości i osobowości, które najprawdopodobniej zostały ukształtowane przez przeciwności losu. Zatem pierwszą kwestią, do której pragnę się odnieść w mojej książce „piękna”, jest nowy trend: precz z nieskazitelnością. Jest przestarzała, a każda kobieta po dwudziestce, chcąc wyglądać idealnie, niech liczy się z wielkim rozczarowaniem, ponieważ taka rzeczywistość zwyczajnie nie istnieje. W przeciwieństwie do tego, w co każe się nam wierzyć, słabość jest piękna. Taka postawa wymaga nie lada odwagi – pozwolić sobie na pozostanie tym, kim naprawdę jesteśmy, z naszymi brodawkami i całą resztą. Nagrodą za taką odwagę jest

głęboka harmonia z otaczającym nas światem, zwłaszcza z tymi, których kochamy. Takiej nagrody nie da się kupić za żadne pieniądze.

Obawiam się, że muszę w tym miejscu przytoczyć dyskusję na temat „Francuzki nie...”. Wiemy, że one rzekomo nie tyją, nie starzeją się i prawdopodobnie też nie puszczają bąków, lecz prawdziwa różnica tkwi w tym, że zwyczajnie nie chcą zmieniać swoich naturalnych cech. Obejrzyj którykolwiek francuski film, a zobaczysz aktorki, nawet te już niemłode, które nie obawiają się zbliżeń kamery i obrazu w wysokiej rozdzielczości. Powodem tego jest fakt, iż francuska kultura nie opiera się na szablonowej perfekcji, lecz celebrowała indywidualność. Perłowo białe zęby, zadarty nosek i lśniąca opalenizna amerykańskich gwiazdek we Francji nie są cechami uważanymi za piękne. Francja uwielbia interesujące twarze o wyjątkowych cechach. Pod tym określeniem kryje się asymetria, duży nos, a nawet głębokie zmarszczki. Europejki z pewnością nie są rzadkimi pacjentkami gabinetów chirurgów plastycznych, lecz porozmawiaj z którymkolwiek z francuskich chirurgów, a skrzywi się na samą myśl o działaniach powszechnych w Ameryce, ponieważ wierzy w zatrzymanie charakteru w twarzy, a nie w pozbycie się go.

Któregoś dnia mój mąż zapytał mnie, jak się czuję ze świadomością, że zaraz stuknie mi pięćdziesiątka, co łąda dzień miało nastąpić. „Świetnie” – odparłam. Mąż spojrzał na mnie z powątpiewaniem. „Naprawdę?” – zapytał, unosząc brew. „Tak! – odparłam, patrząc mu prosto w oczy. – Dlaczego miałabym nie czuć się świetnie? Jestem tu, prawie pięćdziesięcioletnia, i jestem wdzięczna za tak wiele rzeczy. W dobrym zdrowiu przeżyłam prawie pół wieku na tej pięknej planecie. Zdobyłam (aczkolwiek nierzadko bez cierpień) ogromną mądrość. Prawie każdego ranka wstaję podekscytowana tym, co może przynieść nowy dzień. Dlaczego miałabym nie czuć entuzjazmu w związku z tym, gdzie znajduję się obecnie w życiu?”. Z tym akcentem wznieśliśmy toast i zabraliśmy się do poważniejszych rzeczy, takich jak zamówienie sushi.

Mój punkt widzenia w tej kwestii sprawił, że uznałam za niezwykle istotne przemianować i przekształcić koncept „przeciwstarzenia”. Termin ten jest nieunikniony, jednak osobiście mam go już trochę dość. Starzenie się jest naturalnym procesem, przez który przechodzi każda z nas, więc przeciwstawianie się mu jest zgoła absurdalne. Dorastanie i starzenie się niosą ze

sobą mnóstwo korzyści, dlaczego więc nie patrzeć na szklankę jak na w połowie pełną? Marketing napędzający przemysł kosmetyczny bije w bęben na alarm przeciwstarzeniowy tak mocno, że materiał instrumentu zaczął już się nieco przecierać. Wolę myśleć o zabiegach, produktach lub stylach życia raczej jako o proaktywnych niż przeciwstarzeniowych. Jeżeli decydujemy się pić zielone koktajle, ćwiczyć i stosować produkty o świetnym działaniu odmładzającym, zbliżamy się tym samym do od zawsze pożądanego wyglądu i samopoczucia. Powiem to raz jeszcze: nie jestem przeciwna starzeniu się. Moimi wzorami do naśladowania są kobiety po siedemdziesiątce, więc dlaczego miałabym sprzeciwiać się temu, kim są i co oferują?

Starzenie się jest zaszczytem. Nie zaprzeczajmy temu, co naturalne i jednocześnie nieuchronne. Zamiast tego cieszymy się każdym dniem przynoszącym nam nowe doświadczenia i mądrość życiową. Nie dalej jak sto lat temu średnią długością życia większości kobiet było pięćdziesiąt lat. Nowoczesna medycyna i idąca z duchem czasu zmiana stylu życia pozwoliły nam cieszyć się długim, bezbolesnym życiem. Kiedy dorastamy i wdzięcznie się starzejemy, możemy zostawić za sobą nerwice młodości i wraz z wiekiem zagłębić się w kreatywność i miłość, a przy tym wyglądać nieziemsko!

Teraz!

Hasłem programu „Piękna na zawsze” nie jest „kiedy”, lecz „teraz”. Program pokazuje, co możesz osiągnąć *dziś*. Kiedy ustalisz sobie długoterminowe cele, takie jak na przykład: „Mam nadzieję, że zrzucę piętnaście kilo w trzydzieści dni”, od razu łatwo skazujesz się na porażkę. Trzydzieści dni to przecież cały miesiąc codziennego odliczania. Czy naprawdę chcesz spędzić cały ten długi czas, oczekując na moment, kiedy staniesz na wadze i być może odnajdziesz zadowolenie, widząc upragnioną liczbę na skali? Wadą takiego podejścia jest trzymanie szczęścia tuż przed nosem, jednak wciąż poza naszym zasięgiem. A może by tak odszukać spełnienie, siłę i zadowolenie już *dziś*? O tym właśnie jest mój program: Jakie wyzwania postawisz przed sobą *dziś*? Czego *dziś* możesz się nauczyć? Jakie proaktywne działania *dzisiaj* podejmiesz? Z jakim lękiem się *dziś* zmierzysz? Oraz co możesz zrobić dla swojej skóry *dzisiaj*, aby wyglądała fantastycznie jutro?

Jakiegolwiek proaktywne kroki podejmiesz *dzisiaj*, bez wątpienia przyniosą one lepszą przyszłość.

Jak zatem działa program?

Zawsze rozpoczynam pracę od ogółów, aby potem móc przejść do detali: taki mój indywidualny styl od makro do mikro. W przypadku piękna *makro* to twój umysł, ciało i dusza – kwestie ogólne. Pojęcie *mikro* określa twoją skórę, włosy i paznokcie. Myśląc w ten sposób, lubię wyobrażać sobie okręgi otaczające moje ciało. Krąg zewnętrzny, poziom najbardziej powierzchowny, to skóra i włosy. To pierwszy obszar mojego działania, ponieważ na tym etapie można dokonać szybkich przeróbek i udoskonaleń. Poza tym zawsze czuję się o sto procent lepiej, kiedy mam ładną fryzurę i makijaż. Spójrzmy prawdzie w oczy: prościej kupić nową szminkę, niż zmienić dietę i zacząć medytować, dlaczego więc nie rozpocząć od czegoś łatwego? Następnie docieram do głębszego okręgu, do poziomu, który obejmuje to, co aplikuję całemu ciału, i to, w jaki sposób przemieszczam się przez życie. Na koniec zanurzam się do najgłębszych kręgów umysłu i duszy.

Kiedy już opanujesz wszystkie te mechanizmy działania, przedstawię ci prosty trzydziestodniowy program, który pomoże ci połączyć wszystko, czego do tej pory zdążyłeś się nauczyć. Krok po kroku omawiam urodę, właściwe odżywianie, zdrowe ćwiczenia i codzienne zabiegi pielęgnacyjne całego ciała. To prosty i wykonalny sposób na osiągnięcie piękniejszego życia, niezależnie od tego, jak bardzo jesteś w tej chwili zajęty codziennością.

Mam nadzieję, że twój trzydziestodniowy program spodoba ci się tak, jak mnie sprawiało radość tworzenie go dla ciebie. To wielki zaszczyt wiedzieć, że ufasz mi na tyle, aby go wypróbować i wstąpić do mojej nieocenionej społeczności. Z tego względu, że moja filozofia dotyczy zmian stylu życia, które sprawiają, że będziesz wyglądać i czuć się pięknie już zawsze, zachęcam cię, abyś utrzymywała relacje ze mną i moją społecznością, tak bliskie, jak to możliwe. Jeżeli trzydziestego pierwszego dnia nagle zakończysz program i powoli powrócisz do starych nawyków, wyrządzisz sobie ogromną szkodę. Zaletą Internetu jest łatwość komunikacji. Musimy się wzajemnie pocieszać, wspierać, pomagać sobie oraz odkrywać, jakie informacje i cenne porady możemy dodać do tego zestawu, który już znamy.

Moim zobowiązaniem wobec ciebie jest obietnica, że zawsze będę na czasie z najnowszymi postęпами w żywieniu holistycznym i pielęgnacji

skóry i nieustannie będę informować cię o tym, czego w danej chwili potrzebujesz, aby być piękną na zawsze. Dodam jeszcze tylko, że nieopisaną pomocą będzie zapisanie się do mojego newslettera lub przynajmniej możliwie najczęstsze odwiedzanie mojej strony internetowej www.sophieuliano.com. Dodatkowo, po przeczytaniu rozdziału o pielęgnacji skóry, będziesz z pewnością potrzebowała porad na temat tego, jak stosować najnowsze produkty. Postanowiłam nie uwzględniać podobnych porad w książce, ze względu na ciągły rozwój firm i produkcję coraz to nowszych kosmetyków, a ty być może sięgnęłaś po moją książkę kilkadziesiąt lat po jej wydaniu. Dlatego też wszelkie zalecenia i porady będą dostępne na mojej stronie internetowej. No dobrze, teraz, kiedy już uporałam się z tymi wstępnymi porządkami (obiecuję, że już więcej nie wspomnę o porządkach), czas zabrać się do prawdziwej roboty.

Część pierwsza

Od zewnątrz...

Rozdział 1

Moja filozofia zewnętrznego piękna

Czy uważasz się za piękną? Jeżeli twoja odpowiedź brzmi: „zdecydowanie nie” – nie jesteś sama. W 2004 roku firma Dove zleciła badania na Harvardzie, które ukazały, że mniej niż 2 procent kobiet na świecie użyło słowa „piękna”, określając własną osobę. Myślę, że najwyższy już czas odebrać władzę kulturze popularnej i mediom i przywłaszczyć sobie tę definicję. Identyfikacja ze słowem *piękno* to wspaniała, choć niełatwa sprawa.

Większość z nas uważa, że czuć się piękną jest wręcz niemożliwe, gdyż widzimy tylko to, co naszym zdaniem szpeci nas od zewnątrz. Pryszcze, podkrążone oczy, niejednolity kolor skóry – te wszystkie wytrącające nas z równowagi niedoskonałości zlewają się w jedno kłamstwo: „nie jestem piękna”, które codziennie sobie wmawiamy. Któregoś dnia wybrałam się do fryzjera. Od pierwszego momentu Gabrielle – stylistka, która zajmowała się moimi włosami – zauroczyła mnie swoim szerokim uśmiechem i zaraźliwym śmiechem. Kiedy posadziła mnie pod suszarką, zaczęłyśmy plotkować i weszłyśmy na temat „sztucznego” piękna. Zastanawiałyśmy się, czy któraś z nas kiedykolwiek poddałaby się radykalnej operacji plastycznej. Gabrielle przyznała się, że już od lat rozważa operację nosa. „Dlaczego?” – zapytałam zdziwiona. „Bo od zawsze go nienawidzę – odparła. – Kiedy byłam mała, bracia zawsze drażnili się ze mną, mówiąc, że jest ogromny, dlatego zawsze chciałam mieć mniejszy”. Nie mogłam uwierzyć

własnym uszom, ponieważ moim zdaniem miała piękny nos. Nie był co prawda malutki i zadarty, ale do jej twarzy pasował idealnie.

„Nie rób tego!” – poprosiłam błagalnie. Wyłączyła suszarkę, spojrzała mi prosto w oczy i poprosiła o brutalnie szczerą opinię. „Czy nie wyglądałby lepiej, gdyby go tak chociaż troszeczkę zwęzić?” – zapytała, wskazując na miejsce, które uważała za zbyt grube.

„Nie!” – krzyknęłam, niemal spadając z krzesła. Kazałam jej obiecać, że nigdy, przenigdy nie zrobi nic ze swoim nosem, ponieważ jeśli by go w jakikolwiek sposób zwęziła, zwyczajnie nie pasowałby do reszty jej twarzy.

Zastanowiła się nad tym przez chwilę, badając swój wygląd w wielkim lustrze fryzjerskim. „Chyba masz rację – powiedziała w końcu, łagodnie dotykając swojego nosa, który przez tyle lat był przyczyną jej zmartwień. – Może nauczę się z nim żyć”. Powiedziałam, że mam nadzieję, że nauczy się czegoś więcej – jak go *pokochać*.

Gabrielle nie jest jedyna. Wiele kobiet ma obsesję na punkcie jakiejś części swojej twarzy lub ciała. Uważają, że kiedy je ulepszą, zaczną być dostrzegane, doceniane i kochane. Szaleństwo takiego myślenia tkwi w tym, że inni nawet nie zauważają tych konkretnych niedoskonałości, które tak bardzo pragniemy zmienić. Mężczyźni i inne kobiety postrzegają nas jako zintegrowaną całość, gdzie nie tylko wygląd zewnętrzny, lecz również nasza energia i dusza składają się na to, kim jesteśmy. Poza tym zmiana jednego szczegółu jest jak zakup nowej sukienki: nie możesz na tym poprzestać, bo potrzebujesz przecież do niej nowych butów, żakiety i innych dodatków.

Najbardziej istotną kwestią jest to, że jeżeli spróbujemy zmienić coś w naszym wyglądzie zewnętrznym z nadzieją uśmierzenia bólu wywołanego złym samopoczuciem, prędzej czy później doszukamy się kolejnych rzeczy wymagających zmiany. Jasne, dobra operacja nosa mogłaby dać ci niesamowitą pewność siebie, lecz wciąż nie zlikwiduje twojego wewnętrznego strachu. Prawda jest taka, że kiedy patrząc w lustro, spojrzysz sobie głęboko w oczy i powiesz (tak jakbyś mówiła do małej dziewczynki), że jesteś uosobieniem pięknej duszy, wtedy stworzysz mocniejszą więź ze swoim *prawdziwym* pięknem.

Czy możemy w takim razie rozpocząć program prostą, aczkolwiek niesamowicie zawstydzającą czynnością? Stań, proszę, w tej chwili przed lustrem. No dalej, odłóż książkę i powiedz sobie prawdę o tym, kim naprawdę je-

steś. Nawet jeśli w głębi duszy nie czujesz się dobrą lub wartościową osobą, zapewniam cię, że pod powierzchnią tego, co obecnie dzieje się w twoim życiu i twojej psychice, tkwi piękna kobieta, która tylko czeka na odkrycie.

Twoje zewnętrzne piękno

Paradoksalnie, poczucie wewnętrznego piękna każe mi jeszcze bardziej zająć się „opakowaniem”. Prawdopodobnie przyczyną tego jest przekonanie, że *zasługuję* na stosowanie pięknych produktów. Kiedyś myślałam, że poświęcanie więcej niż pięciu minut na pielęgnację wyglądu zewnętrznego to płytki i próżna postawa, nie mówiąc już o rozrzutności, jaka wiąże się z zakupami kosmetyków. Uważałam, że całkowity brak makijażu lub tylko niewielka jego ilość oraz naturalny wygląd włosów (puszyste loki, czyli mój standardowy wygląd, kiedy nie używam mocnej suszarki) były bardzo przyzwoite. W końcu powinnam przecież skupić się na ważniejszych sprawach, prawda? Nauczyłam się jednak, że troska o piękno zewnętrzne jest równie wspianą czynnością. Czuję się o niebo lepiej w swojej skórze, kiedy, zamiast leniuchowania od rana w dresach, biorę prysznic i zabieram się za kompletną, od stóp do głów, pracę nad moją urodą.

Czego się zatem nauczyłam o upiększaniu swojego wyglądu, od kiedy podjęłam się tej zmiany po raz pierwszy? W zasadzie zrozumiałam, że temat pielęgnacji urody wiąże się z niemalą dezorientacją, wstydem oraz sianiem paniki. Zmieniamy różne rzeczy tu i tam, aby pozbyć się „niedoskonałości”. Robimy wszystko, co w naszej mocy, by ulepszyć różne części ciała – od podkrążonych oczu do popękanych pięt. Desperacko staramy się naprawić wszystko, co wydaje nam się nieatrakcyjne. Problem jednak w tym, że traktujemy części ciała jak oddzielne jednostki, a nie jak zintegrowaną całość.

Nasze podejście do zdrowia jest podobne, prawda? „Konwencjonalna” medycyna leczy objawy, a nie przyczyny, podczas gdy „alternatywna” medycyna skupia się na istotnym problemie, lecz niekoniecznie równie szybko przynosi ulgę. W kwestii zdrowia większość z nas jest dziś zwolenniczkami i konwencjonalnego, i alternatywnego podejścia. Nauczyliśmy się rozumieć, że zajmowanie się objawami jest tylko wierzchołkiem góry lodowej. Wiemy również, że leczenie objawu jest w najlepszym wypadku rozwiązaniem krótkoterminowym.

W podobny sposób konwencjonalna pielęgnacja urody traktuje objawy: jeżeli masz problem skórny, zapiszesz się do dermatologa i przyjmiesz terapię lub lek, aby się pozbyć kłopotu. Nawet zmarszczki są traktowane jak choroba: „Proszę, nałóż tę maseczkę z kwasów i za chwilę ujrzysz, jak twoje zmarszczki znikają”. Wadą takiego podejścia jest przekonanie, że skóra jest tylko osobną częścią całości. Pielęgnując naszą skórę, włosy i paznokcie, musimy zająć się całym naszym ciałem. Taka „holistyczna” uroda jest urodą przyszłości. Monochromatyczne myślenie charakterystyczne dla ubiegłych dekad dziś już nam nie służy.

Zdaje sobie jednak sprawę, że „holistyczna” pielęgnacja skóry może niektóre z nas przerażać, ponieważ wydaje się sugerować, że będziemy musiały zrezygnować z naszych przeciwstarzeniowych chemikaliów i wypełniaczy zmarszczek na rzecz prostego peelingu z płatków owsianych. To się jednak bardzo mija z prawdą. Moim zdaniem najsilniejsze składniki podtrzymujące urodę powinny być jednocześnie świeże, aktywne i zdrowe. Wiem również, że leczenie objawów może w znacznym stopniu polepszyć twoje życie, gdy czekasz na właściwe rezultaty terapii. Aby zatem rozświetlić swoją urodę, skupimy się na konwencjonalnym i alternatywnym podejściu. Uznaję produkty, które sprawiają, że będę równie piękna, jak zdrowa.

Wybór produktów

Pracując przez ponad dziesięć lat w „zielonej” strefie, natknęłam się na mnóstwo skrajnych zwolenniczek „organicznego piękna”, które nie zezwalały swojej skórze na jakąkolwiek styczność z produktami chemicznymi i pragnęły mieć do czynienia tylko z „naturalnymi” w ich mniemaniu składnikami. Rozumiem, że takie błędne podejście rodzi się z wielu obaw i może być wzmocnione błędnym i histerycznym szumem internetowym opartym na nieudowodnionych badaniach naukowych. Wyjaśnijmy sobie jednak jedną rzecz: każdy związek, naturalny czy syntetyczny, jest substancją chemiczną.

Wiele naturalnych roślin ma toksyczne właściwości. Pierwszym lepszym przykładem jest trujący bluszcz, lecz istnieje oczywiście wiele innych podobnych roślin. Co więcej, wiele z nas jest uczulonych na konkretne olejki eteryczne, takie jak na przykład olejek lawendowy. Z drugiej strony,

ważne jest, abyśmy nie wrzucali wszystkiego, co zostało wyprodukowane w laboratorium, do jednego worka z etykietą „odpady toksyczne”. W końcu niektóre z najsilniejszych i najskuteczniejszych składników „zielonych” substancji pielęgnujących skórę są produkowane właśnie w laboratoriach: witamina C i retinol są ich najlepszymi przykładami. Zamiast szkłować komponenty pochodzące z konkretnych źródeł, lepiej spojrzeć na wszystkie składniki tworzące recepturę jako na całość i zastanowić się, jak działają synergicznie. Ważniejsze być może nawet jest poznanie zaplecza firmy, której produkty kupujemy. Sprawdź termin ważności produktów. Gdzie i jak są przygotowywane receptury? Kto stworzył daną recepturę i na jakim naukowym pomysle ją opiera? Oraz, co najważniejsze, w jakim stopniu firma wprowadza w życie swoje idee dotyczące przejrzystości składu produktu, zrównoważonej produkcji i dobroczynności.

Wybaczenie, że zabrzmie trochę jak zwolenniczka New Age, jednak głęboko wierzę, że ze wszystkim związana jest energia. Sposób powstawania produktu – od pomysłu aż do etapu sprzedaży – jest częścią długiego procesu angażującego masę ludzi. Osobiście wolę kupować produkty od firm, dla których liczy się moje dobro: chcą, abym czuła się dobrze, widziała rezultaty działania ich produktów, które nie będą szkodliwe dla mojego zdrowia. Cenię również firmy, które dobrze traktują planetę i swoich pracowników. To wszystko składa się na concept „dobrej” energii.

Namawiam cię, abyś stała się superświadoma każdego produktu do pielęgnacji, którego używasz. Świadomość tego, co aplikujesz swojej skórze, oczom, włosom i paznokciom, jest piękną ideą. Będziesz czuła się świetnie z poczuciem, że odżywasz organizm pięknymi i zdrowymi składnikami, które dodatkowo tak wyśmienicie pachną. Nie oznacza to, że musisz chodzić ze szkłem powiększającym, przygotowana na lekturę każdej etykiety w zasięgu wzroku. Chodzi mi o to, że każda z nas będzie mogła swobodnie zacząć kierować swoim pięknem dzięki wzmocnieniu się kilkoma podstawowymi prawdami.

Moją misją zawartą w tym rozdziale jest wyposażyć cię w taką ilość informacji, abyś mogła bez strachu kupić co chcesz i czego potrzebujesz, zamiast przeglądać jedna po drugiej strony internetowe w poszukiwaniu recenzji i opinii (z których wiele jest fałszywych), usiłując ogarnąć całe mnóstwo paniki i zrozumieć działania marketingowe.

Lody z sałatą

Wielu ludzi jest zaskoczonych, kiedy przyznaję się, że przed występem w telewizji od czasu do czasu funduję sobie pasemka lub pozwalam makiżystom nałożyć na moją twarz totalnie nienaturalny podkład. Nie jestem „zielonym” zapaleńcem, ale rozumiem, czego naprawdę powinnam używać jak najmniej lub zupełnie *unikać*, jeżeli chodzi o toksyczne substancje. Prawda jest taka, że toksyczne chemikalia czyhają na nas na każdym kroku dwadzieścia cztery godziny na dobę. Pomimo to nie ma sensu wpadać w histerię na widok każdego produktu z łazienkowej półki. Zamiast tego mądrze jest poszerzać wiedzę na temat podstaw zdrowej pielęgnacji urody, abyśmy mogły utrzymać w jak najlepszej kondycji nasze ciała i stan konta w banku.

Zawsze z zapalem pochłaniałam wiedzę, która pomagała mi dokonywać najmądrzejszych wyborów. Wszystko sprowadza się do roztropnego postępowania w każdej dziedzinie życia. Moje podejście do stosowania nietoksycznych produktów upiększających jest podobne do mojej diety, mianowicie stosuję zasadę 80/20. Oznacza to, że przez 80 procent czasu jestem super ekstra zdrowa (nie jem mięsa, nabiału, cukru i glutenu), lecz od czasu do czasu lubię sobie zjeść miseczkę lodów na deser po sałatce z jaruzu, a innym razem po prostu *muszę* wciągnąć chrupiącą pizzę lub dużą porcję słonych frytek. Na ogół odżywiam się zdrowo, więc nic się nie stanie, kiedy raz na jakiś czas pozwolę sobie na malutkie wykroczenie. Sprawa ma się identycznie w przypadku zabiegów pielęgnacyjnych: moje produkty do codziennego użytku są czyste i zdrowe, ale czasem decyduję się na takie, którym daleko do idealnych.

Umówmy się tak: składniki takie jak parabeny i ftalany, których staram się unikać, są obecne wszędzie – w naszym jedzeniu, wodzie, samochodach, mieszkaniach, w siedzeniach w autobusie, w centrach handlowych i biurach. W dzisiejszym, nowoczesnym świecie jesteśmy dosłownie otoczone tysiącami chemikaliów, które sto lat temu nawet nie istniały, a wiele z nich nigdy nie zostało wystarczająco przetestowanych pod kątem naszego bezpieczeństwa. Zostałyśmy łaskawie obdarzone złożonym systemem odpornościowym, który radzi sobie z większością tych toksycznych ataków, lecz nie nadąży, jeśli będzie zasypywany zbyt dużą ilością chemi-

kaliów. Dlatego właśnie skupiam się raczej na ograniczaniu ekspozycji na podobne związki niż na zawziętym, histerycznym unikaniu ich. Z tego też względu częścią mojego holistycznego programu pielęgnacji i zachowania urody jest wzmocnienie układu odpornościowego. Ale o tym później.

Ktoregoś dnia na planie podeszła do mnie nowa producentka i zapytała, czy mogłabym jej pomóc w doborze naturalnych kosmetyków. „Ale – dodała z wystraszonymi oczyma – nie zabierzesz mi chyba mojego podkładu Chanel?”. Roześmiałam się, ponieważ właśnie w ten sposób myśli większość kobiet. W naszych kosmetyczkach znajdują się konkretne produkty, które uwielbiamy, ponieważ dobrze nam służą. Wyjaśniłam, że raczej należy skupić się na produktach, które aplikujemy na większe obszary ciała, jak na przykład balsam lub szampon. Odetchnęła z ulgą.

O tym właśnie jest cały program: o równowadze i mądrych wyborach. Kiedy jesteśmy świadome tego, co dokładnie aplikujemy naszej skórze, minimalizujemy codzienną ekspozycję na całe multum toksyn. Uważam jednak, że zbytne przejmowanie się tym jest bardziej niezdrowe niż same toksyczne składniki, i może prowadzić do problemów, których nie rozwiąże ani ziołowy szampon, ani naturalny podkład.

Brzemie twojego organizmu

Nie da się tego uniknąć – nasze organizmy nieustannie dźwigają swój chemiczny bagaż. Toksyczne chemikalia, wyprodukowane przez człowieka i te naturalnie występujące w przyrodzie, wciąż wnikają w nasze ciała. Wdychamy je, połykamy lub absorbujemy przez skórę. Kobieta w ciąży może przekazać je rozwijającemu się płodowi przez łożysko. Termin „brzemie ciała” odnosi się do łącznej ilości chemikaliów obecnych w danej osobie w konkretnym czasie.

Niektóre związki zalegają w naszym organizmie tylko przez jakiś czas, po czym są wydalane. Jednak długotrwała ekspozycja na takie toksyczne związki chemiczne może wytworzyć utrzymujące się brzemie. Inne chemikalia nie są tak łatwo wydalane i mogą przez lata gromadzić się we krwi, tkance tłuszczowej, mięśniach, tkance mózgowej czy innych organach. W Stanach Zjednoczonych stosuje się około 80 000 związków chemicznych. Nie wiemy dokładnie, jaki procent tej liczby stanowi część naszego chemicznego obciążenia, lecz wiemy, że kilkaset takich związków zostało odkrytych w organizmach różnych ludzi na całym świecie.

Pierwszy etap twojej zdrowej urody

Jak w ogóle zabrać się za dobór marki skutecznych kosmetyków, odpowiednich jednocześnie dla naszej skóry i zdrowia? Ten etap może wprowadzić cię w niemalą dezorientację, ponieważ większość opinii na temat produktów, które możemy przeczytać w magazynach lub na blogach, jest bardzo subiektywna i skupia się tylko na aspektach ich skuteczności. To, co może świetnie działać na skórę dwudziestotrzyletniej pani redaktor jakiegoś czasopisma, dla ciebie może być kompletną stratą pieniędzy.

Przedstawię ci teraz kilka pytań, które zwykle zadaję sobie, kiedy szukam nowych produktów:

- **Czy marka ma jakieś szczególne osiągnięcia w dziedzinie zdrowia?** Czy jest znana ze swoich naturalnych receptur? Wyszukanie informacji na ten temat nie powinno przysporzyć ci dużo kłopotu, ponieważ w przypadku, kiedy firma opiera swoją produkcję na zdrowych składnikach, takie działania z pewnością będą zaakcentowane na jej stronie internetowej.
- **Czy firma podziela moje wartości?** Kwestia wartości jest dla mnie bardzo istotna, ponieważ kiedy decyduję się na zakup kosmetyku, powinien być on wyprodukowany przez firmę wyznającą zdecydowane, etyczne i stabilne zasady.
- **Czy firma ujawnia pełną listę składników?** Taka szczerość to podstawa. Nie ufam żadnej marce, która nie ujawnia wszystkich składników wykorzystywanych do produkcji kosmetyków (chyba że istnieje jakiś ważny ku temu powód). Nie zamierzam bawić się w Sherlocka Holmesa, aby badać takie tajemnice.
- **Czy marka oferuje próbki?** Niektóre firmy nie sprzedają swoich produktów w wielkich drogeriach (gdzie zawsze powinnaś dostać próbkę). Zawsze należy wypróbować kremy BB, podkłady i bazy.
- **Jakie są zasady zwrotu towaru?** Zaletą kupowania w dużych, znanych drogeriach lub sieciach sklepów znanych firm jest to, że zawsze można zwrócić towar, nawet jeśli już został otwarty. Kupujesz przez Internet? Sprawdź, czy będziesz mogła odesłać produkt, jeżeli nie zadziała zgodnie z obietnicami reklamy.

Odpowiedzi na te pytania niekoniecznie pokażą ci, jak produkt zadziała w twoim przypadku, lecz upewnią cię, że podążasz w dobrym kierunku. Pamiętaj też, że to są pytania, które *ja* sobie zadaję. Ty być może zdecydujesz, że nie wszystkie z nich są dla ciebie istotne. (Mam jednak przeczucie, że są, skoro czytasz tę książkę).

Czas zatem przejść do kolejnego etapu i omówić szczegóły oceny produktów.

Jak sprawdzić, czy składniki są dla mnie dobre?

Kiedy decyduję się stosować konkretny produkt codziennie, sprawdzam, czy zawiera składniki, które będą dobre dla mojej skóry i zdrowia mojego organizmu. Niestety, wiele firm produkujących kosmetyki do pielęgnacji i makijażu nie troszczy się o twoją skórę tak jak ty. Dlatego tak ważne jest, abyś wybierała się na zakupy dopiero po wstępnym zgromadzeniu obszernej wiedzy na temat składu upatrzonych produktów.

Na tym etapie muszę cię ostrzec: skład na etykiecie produktu do *pielęgnacji* jest o wiele bardziej zrozumiały niż listy składników kosmetyków do *makijażu*. Większość firm pielęgnacyjnych zdołała sobie uświadomić, że dzisiejsze klientki wymagają przejrzystości informacji. Coraz więcej kobiet unika parabenów, alergenów i innych „toksycznych” składników, o których gdzieś przeczytały bądź usłyszały. Jak właściwie dowiedzieć się, co takiego jest w naszym ulubionym lub upatrzonym kosmetyku?

Niektóre produkty są zaopatrzone w bardzo przejrzyste etykiety i ulotki. Kiedy kupuję krem na noc lub balsam do ciała, składniki prawie zawsze są czytelnie wymienione na opakowaniu. Zupełnie inaczej ma się sprawa z kosmetykami kolorowymi, takimi jak podkład czy tusz do rzęs, ponieważ zawierają zbyt wiele nieznanych mi składników, a druk jest mikroskopijny. Stanowczo radzę poczytać nieco o kosmetyku, który chcesz kupić, zanim udasz się na zakupy, z tego względu, że wiele z tych skomplikowanych i trudnych do zrozumienia składników to czynniki podrażniające, uczulające skórę lub zakłócające gospodarkę hormonalną.

Natura kontra syntetyczność

Bardzo chciałabym, aby składniki wszystkich moich kosmetyków pochodziły z roślin hodowanych w Alpach Szwajcarskich, a nie z laboratoriów ulokowanych w przemysłowych regionach kraju. Moim zdaniem to logiczne, że składniki jak najbardziej zbliżone do „naturalnych” są o niebo lepsze dla mojego zdrowia i skóry. Jednak nie jest to takie proste, jak by się mogło wydawać. Termin *naturalny* nie oznacza zbyt wiele, ponieważ w produktach spożywczych oraz w przemyśle kosmetycznym nie jest on ani określony sztywnymi przepisami, ani wymierny. Każdy może przykleić etykietę z napisem „produkt naturalny” na opakowanie czy słoik, z nadzieją, że klient nie wysili się na przeczytanie właściwej listy składników, która będzie pełna syntetycznych dodatków, konserwantów i innych laboratoryjnych mikstur, których twoja skóra z pewnością nie pokocha.

Zanim wybierzesz swój nowy zestaw zdrowych produktów, chciałabym w tym miejscu przedstawić kilka ważnych definicji, które pomogą ci dokonać rozsądnego wyboru. Wydawałoby się, że terminy *naturalny*, *organiczny*, *surowy*, *farm-to-face* i *syntetyczny* wskazują na konkretne produkty, lecz te określenia nie zawsze są wiarygodne. Sposób, w jaki postrzegamy większą część otaczającego nas świata „kosmetycznego”, jest efektem wszechobecnego mitów i krążących pogłosek, dlatego też pragnę wyjaśnić znaczenie każdego z powyższych terminów.

Naturalny

W słowniku pierwszą definicją słowa *naturalny* jest: „właściwy naturze, przyrodzie, zgodny z jej prawami”. Kiedy zatem myślę o składnikach moich kosmetyków, dostrzegam sens w stwierdzeniu, że jeśli coś wykwitło prosto z ziemi, jest zdrowsze niż laboratoryjna mikstura. Moja dusza śpiewa, kiedy na etykiecie produktu widnieje aloes lub organiczne, tłoczone na zimno oleje roślinne. Miej jednak na uwadze, że niezależnie od tego, jak bardzo naturalny jest dany składnik, jest mało prawdopodobne, że z hodowli lub lasu wskoczył prosto do biodegradowalnego pojemnika. W proces powstawania produktów zawsze jest zaangażowane jakieś fizyczne przetwarzanie, które obejmuje między innymi podgrzewanie i dodawanie innych, już nie takich naturalnych składników. Jeżeli zatem nie zbierasz roślin z własnego

ogródka i nie rozdrabniasz ich w móżdżerze przed nałożeniem na twarz, słowo *naturalny* nabiera nieco mglistego znaczenia.

Organiczny

Organiczny to kolejny problematyczny termin, który trudno dokładnie określić. Przede wszystkim nie należy mylić „chemii organicznej” z „organicznymi roślinami” i „organicznymi produktami spożywczymi”, czyli tymi uprawianymi bez syntetycznych pestycydów i herbicydów. Chemia organiczna jest nauką o substancjach zawierających węgiel i wodór. Wiele z nich jest wytwarzanych laboratoryjnie, jako dokładne kopie swoich oryginalnych odpowiedników wydobywanych z ziemi.

Dlaczego składnik produktu do pielęgnacji skóry powinien być „organiczny”? Oczywiście, nie myśl, że jeżeli twój kosmetyk nie jest organiczny, smarujesz się czystymi pestycydami. Składniki ulegają zróżnicowanemu przetwarzaniu, tak że w końcowym produkcie nie ma śladu pestycydów. Uważam jednak, że jeżeli firma zadaje sobie trud uzyskania organicznych składników, możesz być pewna ich dobrej jakości. Wsparcie, jakim darzę organiczne uprawy, jest kolejnym powodem, dla którego lubię wybierać produkty firm korzystających przynajmniej częściowo z organicznych składników.

Jeżeli kosmetyk lub produkt spożywczy jest oznaczony jako organiczny, powinien być:

- wyprodukowany bez syntetycznych nawozów i pestycydów;
- niezmodyfikowany genetycznie (non-GMO);
- niepoddany promieniowaniu;
- nienawożony osadami ściekowymi.

Jeżeli jest dla ciebie ważne, aby twoje kosmetyki zawierały organiczne składniki, musisz się upewnić, że są opatrzone certyfikatami organiczności. W Stanach Zjednoczonych organizacja FDA (Agencja Żywności i Leków) nie określa słowa *organiczny* jako dotyczącego produktów do pielęgnacji. Kontroluje jednak użycie tego terminu w przypadku produktów rolniczych ze znakiem USDA (Departamentu Rolnictwa USA). Placówka produkująca rolnicze składniki powinna być certyfikowana znakiem USDA Organic.

Po przyznaniu certyfikatu, firma ma prawo korzystać z nazwy *organiczny* w jednej z poniższych kategorii:

- 1. 100 procent organiczny:** Każdy składnik (poza wodą i solą) jest wyprodukowany organicznie.
- 2. Organiczny:** Zawiera co najmniej 95 procent składników wyprodukowanych organicznie.
- 3. Wyprodukowany z organicznych składników:** Zawiera co najmniej 70 procent składników wyprodukowanych organicznie. Na przedniej etykiecie produktu może znajdować się do trzech takich składników (na przykład: „Produkt zawiera organiczną lawendę, rumianek i rozmaryn”).
- 4. Mniej niż 70 procent organicznych składników:** Taki produkt nie może korzystać z terminu *organiczny* na głównej etykiecie, lecz na ulotce informacyjnej mogą widnieć informacje, że konkretne składniki są wyprodukowane organicznie.

Piękno surowców

Z tego względu, że terminy *organiczny* i *naturalny* mogą być mylące w sektorze pielęgnacji, pojawił się termin *surowa* pielęgnacja skóry, który znacznie trafniej opisuje to, czego wiele z nas szuka. Składniki produktu *surowego* (ang. raw – nieprzetworzonego) nie zostają poddane żadnej obróbce cieplnej. Jest to bardzo ważne przy ocenianiu skuteczności licznych składników, zwłaszcza czystych olejków roślinnych, które tracą wiele swoich substancji odżywczych pod wpływem ciepła. W ten sam sposób, w jaki dieta z nieprzetworzonych produktów dostarcza nam cennych enzymów niszczonych podczas gotowania, surowe produkty do pielęgnacji skóry zatrzymują swoje podstawowe składniki odżywcze. Niemal wszystkie nieprzetworzone produkty pielęgnacyjne są wegańskie – nie zawierają konserwantów. Dlatego też należy przechowywać je w lodówce, chyba że występują w postaci suchego proszku lub pudru.

Farm-to-face

W Stanach Zjednoczonych jest kilka firm, których kosmetyki są prawie dosłownie wydobyte z ziemi, opakowane i gotowe do sprzedaży. Firmy te trzymają się sztywno swoich reguł. Jedną z takich firm jest Tata Harper.

Siedzibą firmy jest farma Tata w Vermoncie, gdzie uprawiana jest większość roślin i ziół stosowanych w kosmetykach tej firmy. Cały proces produkcji, od zasadzenia nasion do pakowania gotowych produktów, ma miejsce na farmie, przy czym rezultaty są niesamowite. Inną firmą farm-to-face jest Farmaesthetics, gdzie właścicielka Brenda Brock pozyskuje wszystkie zioła i rośliny stosowane w swoich produktach od amerykańskich farm rodzinnych. Jeżeli produkt ogłasza się *farm-to-face* możesz być pewna, że składniki są czyste, a ostateczna wersja kosmetyku została poddana tylko niewielkiej obróbce. Kiedy właściciele firm zadają sobie trud, aby uprawiać, zbierać i pakować wszystko samodzielnie, możesz być pewna, że za końcowym produktem kryje się cała masa zintegrowanej pracy.

Syntetyczny

A co ze składnikami syntetycznymi? Powiesz zapewne, że każdy produkt z laboratorium jest gorszy od tych zaczerpniętych bezpośrednio z natury. Jednak niekoniecznie. Niektóre składniki syntetyczne są bezpieczniejsze i skuteczniejsze niż ich naturalne odpowiedniki. W tym miejscu zdejmuję swoją czapkę zwolenniczką naturalności. Przykładem dobrego syntetyku jest kwas L-askorbinowy (witamina C). Kojarzysz oczywiście żółtawe, powlekane lub pudrowe tabletki witaminy C, które można kupić w każdej aptece? Związek ten produkuje się w laboratorium i dlatego daleko mu do naturalności. Szok, prawda? W przypadku pielęgnacji skóry kwas L-askorbinowy jest potężnym składnikiem przeciwstarzeniowym, lecz dodawany do receptur musi być w stabilnej formie, inaczej utleni się i straci swoje właściwości. Takie stabilne związki, które są wykorzystywane w pielęgnacji skóry (i mówię tu o naturalnej pielęgnacji), są prawie zawsze syntetyczne. Zatem w przypadku terminu *syntetyczny*, pragnę cię uświadomić, że nie oznacza to od razu czegoś złego. Nie wykluczaj całkowicie produktu tylko dlatego, że zawiera takie składniki. Oznacza to tylko, że przed nami jeszcze dużo nauki.

Zielona ekologia

Zajmijmy się teraz argumentem, że powinniśmy zawsze stosować naturalne, organiczne i nieprzetworzone składniki, aby chronić naszą planetę. Jest to oczywiście piękna idea, lecz, jak w przypadku wielu innych kwestii, kry-

je się za tym głębszy obraz. Rośliny pozyskiwane prosto z natury (między innymi tak zwane superskładniki, takie jak camu camu, egzotyczne masła afrykańskie i konkretne oleje), wymagają niekiedy dużo więcej energii do wyprodukowania i przetwarzania niż składniki syntetyczne. Nasuwa się zatem pytanie: „Jak bardzo ekologiczny jest transport roślin z lasów deszczowych (lub innych podobnych miejsc)?” lub: „Ile natury zostało zniszczonej, aby dostarczyć nam ten niesamowity, naturalny składnik?”

Z punktu widzenia „zielonych” produktów do pielęgnacji składnik acai brzmi świetnie. Lecz pomyśl, ile energii wymagał transport i przetworzenie tej małej jagódki. Co więcej, jeżeli popyt na te popularne superskładniki będzie wzrastał, skąd je wezmą firmy? Przypomnę ci, że kiedyś w ten sam sposób postrzegano olej palmowy – jako bardzo dobry produkt, do czasu, aż świat dowiedział się, że pod jego uprawę są wycinane całe połacie lasów deszczowych. Kiedy uświadomisz sobie, że potrzeba aż 60 000 róż do produkcji trzydziestu mililitrów eterycznego olejku różanego, zaczynamy rozumieć, że otaczające nas multum roślin ma jednak swój kres.

Jakie jest zatem rozwiązanie? Skup uwagę na firmach, które inwestują w stabilne zbiory swoich składników i/lub „zieloną chemię”. Idea zielonej chemii została stworzona przez EPA (Agencję Ochrony Środowiska) i opiera się na dwunastu zasadach, które ja również wykorzystuję w swoich działaniach. Między innymi wymienię tu zapobieganie nielegalnemu pozbywaniu się odpadów, eliminację szkodliwych substancji, zapobieganie zanieczyszczeniom czy wzrost wydajności energii. Myślę, że w ciągu następnych kilkudziesięciu lat będziemy świadkami zdecydowanego wzrostu znaczenia tych idei.

Autentyczność

Jeżeli potrzebujesz dowodu na to, że składniki zawarte w twoich kosmetykach są organiczne lub naturalne, musisz poszukać odpowiedniego logo określającego konkretny certyfikat. Wiele organizacji ciężko pracuje, aby dotrzeć do konsumentów z takim produktem, który akurat jest poszukiwany. Przeprowadzają za nas badania.

Poniżej przedstawię ci jedno z najbardziej zaufanych oznaczeń:



NSF/ANSI 305

NSF International jest organizacją zdrowia i bezpieczeństwa publicznego, która rozwija standardy, przeprowadza coraz to nowsze badania oraz nadaje certyfikaty, aby zapewnić konsumentki, że wybrane przez nie produkty odpowiadają bardzo surowym regulacjom w konkretnych dziedzinach. Ze względu na nagły rozwój przemysłu kosmetycznego utworzono narodowy standard amerykański określający wymagania dotyczące nazewnictwa i marketingu frazy „zawiera składniki organiczne”. Rzecz w tym, że jeżeli produkt do pielęgnacji skóry określono jako wyprodukowany z 95-100 procent naturalnych składników, jego producent może ubiegać się wtedy o certyfikat USDA zazwyczaj przyznawany produktom spożywczym. Bardzo niewiele produktów spełnia te wymagania, dlatego też NSF International przedstawiło certyfikat, który bierze pod uwagę złożoność receptur kosmetyków do pielęgnacji skóry. Etykieta NSF/ANSI 305 zapewnia, że produkt zawiera co najmniej 70 procent organicznych składników. Oznacza to również, że w produkcji danego kosmetyku firma unika ropopochodnych składników, takich jak konserwanty.



NPA (The Natural Products Association)

Jest to organizacja non-profit funkcjonująca od wielu lat. Certyfikuje produkty do pielęgnacji osobistej, które są w 95 procentach naturalne. Certyfikat stowarzyszenia zezwala na tylko niewielką ilość ekologicznych składników syntetycznych. Możesz odwiedzić ich stronę internetową www.npainfo.org/NPA/NaturalSealCertification/NPANaturalStandard-forPersonalCareProducts.aspx, aby dokładnie przejrzeć listę składników, które dopuszcza organizacja.



NATRUE

NATRUE (www.natrue.org/our-label) jest międzynarodową organizacją non-profit. Etykieta NATRUE określa trzy rodzaje certyfikatów, które dotyczą organicznych i naturalnych produktów do pielęgnacji osobistej. Surowe kryteria organizacji zakazują wykorzystania silikonów i wszelkich produktów pochodnych ropy. Żadne składniki nie mogą również być genetycznie modyfikowane.



Soil Association

Brytyjska organizacja Soil Association zachęca niezależne przedsiębiorstwa do ekologicznego działania, nadając swoje certyfikaty tylko tym produktom, które są prawdziwie organiczne. Soil Association jest znaną i szanowaną organizacją na całym świecie.



COSMOS Organic and Natural Standards

Jest to najnowszy certyfikat kosmetyczny, różniący się od innych globalnym podejściem swoich inspektorów, którzy zwracają uwagę na wpływ ocenianych produktów na środowisko i zdrowie człowieka. Oznaczenie COSMOS jest rozpoznawane na całym świecie jako znak kosmetyków naturalnych i organicznych. To dla nas dobra wiadomość, ponieważ jeszcze do niedawna standardy europejskie znacznie się różniły i były o wiele bardziej rygorystyczne od standardów obowiązujących w innych krajach. Aby uzyskać certyfikat organiczny tej organizacji, produkt musi

zawierać 95 procent organicznych składników. W przypadku certyfikatu naturalnego 100 procent składników produktu musi być naturalnego pochodzenia.

Czy zatem powyższe certyfikaty oznaczają, że produkt jest lepszy od tych bez logo na opakowaniu? Również w tym przypadku – niekoniecznie! W rzeczywistości wiele moich ulubionych firm nie posiada żadnego z tych certyfikatów. Pod tym względem warto pokusić się o porównanie firm kosmetycznych do firm produkujących produkty spożywcze. Podobnie jak w firmach kosmetycznych, wielu producentów żywności stosuje stabilne i odpowiedzialne praktyki w procesie produkcji swoich wyrobów, a pomimo to nie posiada certyfikatów organicznych. Przyczyną może być zbyt wysoki koszt otrzymania certyfikatu lub fakt, że gospodarstwo skupia się w większym stopniu na zapewnieniu stabilności produkcji niż na zadowalaniu konsumentów na wszelkie możliwe sposoby.

Z drugiej strony jednak istnieje wiele ogromnych przedsiębiorstw żywnościowych wykupujących mniejsze firmy organiczne i zmuszających je tym samym do zakładania monokultur, aby obniżyć ceny produktów w hipermarketach. Proces taki jest opłacalny dla firmy i dla konsumenta, jednak pozbawia glebę cennych minerałów i może skutkować innymi negatywnymi dla ziemi konsekwencjami. Czy zatem kupię sałatę od firmy, która nie ma na uwadze zdrowia gleby, czy raczej od gościa na targu, który własnoręcznie o trzeciej nad ranem wyrwał z ziemi ubłocone liście wyhodowane na własnej farmie? Taka sałata wymaga oczywiście dłuższego mycia, ale smakuje jak... hmm... jak sałata. Często w podobny sposób porównuję firmy kosmetyczne. Z jednej strony mam do wyboru małą firmę, która koncentruje swój budżet i uwagę na tworzeniu receptur niesamowitych produktów, a z drugiej – wielkie przedsiębiorstwo, które buli grubą kasę na marketing i opakowania lub stosuje tanie składniki, by zmiażdżyć konkurencję, rzucając swój tani towar na półki hipermarketów.

Podsumowując, zawsze należy przede wszystkim mieć na uwadze jakość. Tak jak w przypadku jedzenia, powinniśmy kupować najświeższe i najlepsze produkty do pielęgnacji, na jakie możemy sobie pozwolić finansowo.

Ochrona rolników, planety i puchatych zwierzączków

Kolejny zestaw oznaczeń poinformuje cię, w jaki sposób niektóre z twoich ulubionych produktów są produkowane i pakowane. Również i tym razem musisz określić, czy te informacje są dla ciebie istotne. Tak jak w przypadku wcześniej omawianych określeń składników, fakt, iż firma nie posiada któregoś z poniższych oznakowań, nie oznacza, że nie spełnia tych wymagań. Certyfikaty pomogą ci określić, czy konkretny produkt łączy się z twoimi wartościami.



Leaping Bunny

Zawsze szukam certyfikatów oznaczających, że przy produkcji kosmetyku nie ucierpiało żadne zwierzę. Kocham zwierzęta i nie widzę sensu w upiększaniu się składnikami, które w jakikolwiek sposób przyczyniły się do cierpienia małych futrzaków. Często odwiedzam stronę www.peta.com, która jest poświęcona społeczności faworyzującej humanitarne traktowanie zwierząt. Sprawdzam tam, które firmy podpisały oświadczenie PETA. PETA sugeruje, że jeśli twoja ulubiona firma nie figuruje na ich liście, powinnaś się z nią skontaktować i poprosić o odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy firma testuje swoje produkty, składniki lub receptury na zwierzętach?
- Czy firma zawarła umowę z zewnętrznym laboratorium przeprowadzającym takie testy?
- Czy w przypadku, kiedy firma nie przeprowadza testów na zwierzętach, decyzyja ta odzwierciedla trwałe zobowiązanie stosowania samych humanitarnych alternatyw?

Szukaj logo organizacji Leaping Bunny, które jest oficjalnym oznaczeniem aprobaty ze strony www.leapingbunny.org. Ta organizacja zrzesza osiem grup zajmujących się ochroną zwierząt i tworzących koalicję informacji konsumenta, gdyż ich członkowie rozumieją, jak ciężko jest określić,

czy produkt był testowany na zwierzętach czy nie. Tysiące produktów w Stanach Zjednoczonych i w Europie posiada na opakowaniu logo Leaping Bunny, które zapewnia, że przy produkcji żadnego ze składników, receptur ani końcowych produktów nie ucierpiało żadne zwierzę.



Fair Trade

Lubię kupować produkty firm, które stosują składniki w imię sprawiedliwego handlu. Oznacza to, że rolnicy uprawiający rośliny są uczciwie wynagradzani za swoją pracę oraz że warunki ich pracy spełniają konkretne, podstawowe standardy. Ten certyfikat często obejmuje również kwestię troski o środowisko. Składniki takie jak masło shea, olej kokosowy czy olej z czerwonej palmy najczęściej nie kwalifikują się do otrzymania znaku jakości Fair Trade. Szukaj zatem firm, które zainwestowały w troskę o swoich producentów. Na przykład Alaffia (www.alaffia.com) była jedną z pierwszych firm produkujących kosmetyki pielęgnacyjne, która twierdziła, że wszystkie stosowane przez nią składniki powstały na drodze uczciwego handlu, i do dziś jest liderem w przemyśle kosmetycznym.



FSC Forest Stewardship Council®

Zawsze staram się szukać produktów w papierowych opakowaniach noszących certyfikat FSC®, ponieważ oznacza to, że firma stosuje papier pochodzący jedynie z lasów trwałych ekologicznie. Z tego względu, że w branży pielęgnacji skóry, ogólnie rzecz biorąc, stosowana jest zbyt duża ilość opakowań, jedyne, co możemy zrobić, to przeznaczać nasze złotówki na firmy produkujące zewnętrzne i wewnętrzne części opakowań z papieru oznakowanego certyfikatem FSC®.

Dogłębne badanie składników

Teraz, kiedy zostały omówione ogólne pojęcia dotyczące niektórych składników i tego, co powinnaś wiedzieć o ich klasyfikacji, chciałabym zabrać cię na nieco głębszy poziom moich badań. Pozwól też, że przygotuję cię na smutną rzeczywistość: bardzo trudno jest dokładnie określić, czego unikać w produktach do pielęgnacji skóry, ponieważ większość zawartych w nich składników nie została konkretnie określona jako toksyczna lub bezpieczna – zwłaszcza w stężeniach stosowanych w produktach do pielęgnacji osobistej.

Oczywiście, jeżeli składnik (jak np. formaldehyd) został oficjalnie sklasyfikowany jako *znany* czynnik rakotwórczy, wpisuję go na szczyt mojej listy „Unikać!”. Jednak większość składników szkalowanych w Internecie (uważaj na sztucznych panikarzy) plasuje się w bardziej szarej strefie listy.

Zdałam sobie sprawę, że wybór, których składników unikać, a które stosować, jest bardzo osobisty i nie ma w tej kwestii jednego prawidłowego rozwiązania. Niektóre kobiety decydują się używać tylko czystych masel i olejów roślinnych, aby za wszelką cenę uniknąć syntetycznych chemikaliów, podczas gdy inne w tej samej sytuacji sięgną po coś bardziej „pośrodku”. Chodzi mi o to, że zechcą uniknąć najgorszych substancji szkodzących, ale nie będą miały nic przeciwko innym składnikom, które nie stanowią zagrożenia z punktu widzenia badań naukowych, pomimo że puryści nieufający żadnym naukowym badaniom głośno przed nimi ostrzegają.

Po latach poszukiwań i badań, często zawalona po szyję niezależnymi, nierzadko sprzecznymi recenzjami i wynikami badań oraz magazynami medycznymi, sporządziłam listę składników, których staram się unikać w każdego rodzaju produkcie do pielęgnacji, ponieważ składniki takie *mogą* łączyć się z innymi, tworząc możliwe czynniki rakotwórcze lub też mogą być czynnikami zaburzającymi gospodarkę hormonalną naszego organizmu. Zauważ, proszę, że użyłam słowa *mogą*, ze względu na duże kontrowersje otaczające ostateczną decyzję, czy dany związek jest bezpieczny czy nie. Zawsze przestrzegam zapobiegawczych zasad, mianowicie próbuję unikać konkretnych składników, jeśli nie udowodniono ich stuprocentowego bezpieczeństwa przy długoterminowym stosowaniu.

Ważne jest jednak, aby zdać sobie sprawę, że jedno- lub kilkukrotne zastosowanie produktu zawierającego takie składniki nie zrobi nikomu żadnej krzywdy. Chodzi tu raczej o skumulowany efekt wieloletniego działania. Co więcej, większość takich składników nie jest przyjazna naszej planecie, gdyż nie jest biodegradowalna (jak na przykład plastik), czyli zalega w środowisku, zanieczyszczając powietrze, glebę i wodę przez setki lat.

Czym są czynniki zaburzające gospodarkę hormonalną?

Czynnik zaburzający gospodarkę hormonalną to syntetyczny związek chemiczny, który działa jak hormon estrogen i czasem jest określany mianem „ksenohormon” lub „ksenoestrogen”. Twój układ endokrynologiczny jest złożoną siecią gruczołów i hormonów, które regulują funkcje twojego organizmu. Gruczoły endokrynne uwalniają starannie odmierzone ilości hormonów do układu krwionośnego, który działa jak chemiczny posłaniec zapewniający prawidłowe działanie wszystkim organom. Działanie na miarę cudu, prawda? W rzeczy samej. Jednak czynnik zaburzający działanie gruczołów potrafi naśladować lub blokować naturalne działanie twoich hormonów i tym samym zakłócać prawidłowe, normalne funkcje twojego organizmu.

Doktor nauk medycznych John Lee ukuł termin *dominacja estrogeneru* i jako pierwszy włączył ten problem do panujących trendów Ameryki. W swojej książce „Dr John Lee’s Hormone Balance Made Simple” wyjaśnia, że brak równowagi estrogeneru jest głównym problemem w ogólnej kwestii zachwianej gospodarki hormonalnej. Kiedy w twoim systemie jest za dużo estrogeneru, pojawia się niedobór progesteronu, co jest kolejnym problemem. Doktor Christiane Northrup jako oznakę dominacji estrogeneru określa następujące objawy: obniżone libido, nieregularny okres, obrzęki, nadwrażliwość piersi, zmiany zwyrodnieniowe w tkankach piersi, wahania nastrojów, tycie, zimne stopy i dłonie, wypadanie włosów, zaburzenia pracy tarczycy, zwolniony metabolizm, zaburzone myślenie lub słaba pamięć, zmęczenie, bezsenność i PMS (syndrom przedmiesiączkowy). Twierdzi też, że dominacja estrogeneru jest związana z alergiami, zakłóceniami układu odpornościowego, rakiem piersi i macicy, cystami jajników i zwiększoną krzepliwością krwi.

Skąd zatem biorą się te ksenoestrogeny? Mniej więcej zewsząd. Od drugiej wojny światowej do dotychczas względnie naturalnego środowiska zostało wprowadzonych ponad 100 000 nowych, syntetycznych chemikaliów. Większość z nich to związki przemysłowe, w tym między innymi środki przeciwpożarowe, pestycydy i herbicydy. Wnikają w nasze organizmy na różny sposób: z pożywienia, ze środków czystości używanych w domu, z pestycydów oraz z produktów do pielęgnacji osobistej. Nie-