

OUTI LEMPA

*Kotikosmetiikan*

**RAAKA-  
AINEET**

*ja valmistus*

## **Kotikosmetiikan raaka-aineet ja valmistus**

© 2018 Outi Lempa

Taitto ja kansi: Books on Demand

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-2947-2

**Kotikosmetiikan raaka-aineet ja valmistus  
DIY-kosmetiikan tietopankki**

OUTI LEMPA



# SISÄLTÖ

ESIPUHE .....	13
MITÄ MIKIN TARKOITTAAN .....	19
Mitä tarkoittaa happamuustaso .....	19
Mitä tarkoittaa fermentaatio ja fermentoiminen .....	19
Mitä tarkoittaa INCI .....	20
Mitä tarkoittaa emulgaattori .....	20
Mitä tarkoittaa faasi .....	21
Mikä on sebum .....	21
Mikä on humektantti .....	21
Mikä on kaksoiskattila .....	21
Mikä on vesihaude .....	22
IHON RAKENNE .....	23
Epidermis on ihon uloin kerros .....	24
Epidermisen koostumus ja toiminta .....	25
Dermis eli verinahka .....	29
Hikirauhaset .....	30
Talirauhaset .....	30
Ihon bakteeritoiminta .....	30
Ihon läpäisykyky .....	31
Ihohoito .....	34
Kasvojen ihohoito .....	35
Jalkojen ihohoito .....	36
Hikoilu .....	36
Ihopäiväkirja .....	37
HIUKSET .....	38
Ripset .....	39
Hiustenhoito .....	40

Hiuspohjan hoito.....	40
Öljyt hiustenhoidossa .....	42
Hiusten käsittely .....	43
Ulkoiset tekijät .....	43
YMPÄRISTÖN VAIKUTUS IHOON .....	44
Huoneilman vaikutus ihon hyvinvointiin .....	45
Ulkoilma ja ilmansaasteet.....	47
Ympäristön bakteerikanta .....	48
Aurinko .....	49
Liikunta.....	51
Lepo .....	52
Ravinto ja iho .....	56
Iholle tärkeitä ravinteita.....	57
Vältettävät ravintoaineet.....	67
Suolisto ja iho.....	68
Kosmetiikka.....	69
KASVIT KOTIKOSMETIIKASSA .....	72
Ihohoitoon sopivimpia yrttejä .....	74
Kasvit rasvoittuvalle iholle.....	76
Kasvit kuivalle iholle .....	76
Kuorintaan sopivia aineita ja kasveja.....	76
Kasvovesiin ja fermentoimiseen sopivia kasveja .....	77
Asterikasvit.....	78
Kamomilla .....	78
Kehäkukka .....	79
Kultapiisku.....	80
Siiankärsämö.....	80
Takiainen .....	81

Huulikukkaiskasvit .....	82
Laventeli.....	83
Meiramit.....	84
Niittyhumala.....	84
Rosmariini .....	85
Salviat .....	86
Sitruunamelissa .....	86
Mintut .....	87
Ruusuheimon kasvit .....	88
Hanhikit.....	89
Mesiangervo.....	89
Poimulehti.....	90
Ruusut .....	91
Muita ruusukasveja .....	92
Orvokkikasvit.....	92
Keto-orvokki.....	92
Heinäkasvit .....	93
Kaura .....	93
Ruis.....	94
Sitruunaruoho .....	94
Malvakasvit .....	95
Malvat.....	95
Duriot.....	95
Muut sekalaiset kasviryhmät.....	96
Aloe Vera.....	96
Avokado .....	99
Butterfly Pea.....	100
Greippi.....	100
Hevoskastanja .....	101



Humala.....	101
Kurkuma.....	102
Nokkonen.....	103
Puna-apila.....	104
Pihatatar.....	105
Pihatähtimö.....	106
Ratamo.....	107
Sitruuna.....	107
Iholle hyödyllisiä adaptogeenejä.....	108
Astragalusjuuri.....	108
Ginseng.....	109
Gotu kola.....	109
Lakritsijuuri.....	110
Pohjanruusujuuri.....	110
Marjat ja hedelmät.....	111
Merilevät.....	112
Spirulina.....	113
Muut merilevät.....	113
<b>ÖLJYT KOTIKOSMETIIKASSA.....</b>	<b>115</b>
Öljyn koostumuksesta.....	117
Öllyjen rasvahapot.....	118
Ihohoidossa käytettävät öljyt.....	122
Erikoiöljyt.....	131
Vahat ja vahamaiset öljyt.....	140
Muita hyviä, mutta harvinaisempia öljyjä ihonhoitoon.....	149
Ei niin suositeltavia öljyjä ihonhoitoon.....	150
Eteeriset öljyt.....	154
Eteeriset öljyt kotikosmetiikassa.....	156
Annostelu.....	157

Eteeriset öljyt ja allergia sekä muut terveydelliset riskit .....	158
Eteeriset öljyt ja eettiset kysymykset .....	159
<b>KOSMEETTISET SAVET, MUDAT JA HUNAJA.....</b>	<b>162</b>
Kosmeettiset savet.....	162
Bentoniittisavi .....	164
Kaoliinisavi .....	165
Ranskalainen vihreä savi .....	165
Rhassoulsavi.....	166
Vihreä illitesavi.....	167
Kuolleenmeren muta .....	168
Reseptejä savesta ja mudasta .....	169
Jalokivet.....	171
Hoitoturve.....	173
Hoitoturpeen historiaa .....	174
Hoitoturve ihonhoidossa .....	175
Hoitoturve hiustenhoidossa .....	176
Aktiivihiili.....	179
Hunaja ja muut mehiläistuotteet.....	181
Hunajaisia reseptejä.....	185
Pihka ja terva.....	188
<b>KOTIKOSMETIIKAN APUAINEET .....</b>	<b>191</b>
Kemikaalit kotikosmetiikassa .....	192
Väriaineet .....	194
Mica-jauheet ja rautaoksidit.....	195
Emulgaattorit .....	198
Emulgaattorin valinta.....	198
Keittiökosmetiikan emulgaattorit .....	201
Tarvitsenko lainkaan emulgaattoria.....	201

Yleisimpiä kotikosmetiikassa käytettyjä kemiallisia emulgaattoreita...	203
Luonnolliset emulgaattorit .....	207
Liuottimet .....	211
Pinta-aktiiviset aineet eli tensidit eli pesevät aineet .....	212
Pehmentäjä .....	216
Paksuntajat ja geelimäiset aineet .....	216
Säilöntäaineet .....	220
Täysin luonnollisia säilyvyyttä parantavia aineita .....	222
Kotikosmetiikassa käytettäviä synteettisiä säilöntäaineita.....	224
Tehoaineet .....	227
AHA-tuotteet eli hedelmähapot .....	227
Kosteuttavat aineet eli humektantit .....	230
Aknea hoitavat aineet .....	232
Ikääntymisen merkkejä hidastavia aineita.....	234
Luonnollista UV-suojaa antavia aineita.....	236
Karvanpoisto luonnollisin menetelmin .....	239
Kuorinta-aineita .....	239
Hienhajua ehkäiseviä aineita sekä deodorantin raaka-aineita .....	241
KOTIKOSMETIIKAN VALMISTUS.....	245
Ihohoitotuotteiden raaka-aineista.....	246
Raaka-aineiden valinta .....	247
Kosmetiikan valmistus myyntiin.....	249
Kotikosmetiikan raaka-aineiden hankinta .....	250
Kasviuutosten valmistaminen .....	256
Öljyuutos eli maseroitu öljy .....	257
Vesiuutos eli yrttitee eli yrttihaude eli infuusio .....	260
Viinietikkauutos.....	262
Alkoholiuutos.....	264

Glyseriiniuutos eli glyseriitti .....	265
Kosmeettiset tuotteet ja niiden valmistaminen.....	266
Kasvojen puhdistukseen tarkoitetut tuotteet.....	267
Kasvovedet .....	282
Voiteet ja salvat.....	285
Emulsiovoide.....	292
Kasvonaamiot .....	310
Ihon kuorinta .....	315
Seerumit eli tehotipat .....	318
Muita tuotteita .....	321
Hiusten hoitoon sopivat tuotteet .....	325
YRTTIFERMENTAATIOT .....	331
Otetaan luonnolliset probiootit käyttöön .....	332
Kosmetiikan yrttifermentaatiot.....	334
Kuinka käytän yrttifermentaatiota .....	337
Hapan kasvohuuhde hoitoturpeesta.....	338
Hapan kasvohuuhde omenaviinietikasta ja muista hapoista.....	338



# ESIPUHE

---

**K**otikosmetiikan valmistus on ollut tasaisin väliajoin hyvin suosittua. Edellinen todellinen kotikosmetiikan buumi oli 50-luvulla. Silloin naiset valmistivat kotonaan yksinkertaisista, saatavilla olevista raaka-aineista kosmeettisia tuotteita tarkoituksenaan valkaista ja kihartaa hiuksia sekä poistaa pisamia ja maksaläiskiä. Ihonhoidosta ei vielä oltu liiemmin huolissaan. Teollista kosmetiikkaa ei tuolloin vielä ollut kovin helposti saatavilla. Teollinen kosmetiikka oli lisäksi aivan liian kallista tavalliselle kansalle jokapäiväiseen käyttöön. Ihonhoitoon tarkoitettujen tuotteiden teollinen valmistus oli aloitettu vasta 1900-luvun alkupuolella. Silloin tulivat USA:ssa markkinoille ensimmäiset emulsiivoiteet. Sitä ennen kaikki ihonhoitotuotteet olivat olleet tuoretuotteita, joita oli valmistettu satoja, ellei tuhansia vuosia hunajasta, kermasta, eläinrasvoista, savesta ja yrteistä.

50-luvun kotikosmeettiset valmisteet saattoivat olla joskus hyvinkin myrkyllisiä ja haitallisia iholle sekä hiuksille. Kosmetiikan raaka-aineista ja niiden vaikutuksesta ihoon ja hiuksiin ei tuolloin ollut paljonkaan tietoa. Luonnon yrtteihin ei tuolloin enää uskottu ainakaan teollistuneissa maissa vaan vannottiin vetyperoksidin, etikan, ruokasoodan, ammoniakkin ja boraxin nimeen. Kun kosmetiikkateollisuus alkoi tuoda tuotteitaan hyvinkin edulliseen hintaan aivan tavallisiin päivittäistavarakauppoihin, oli aika unohtaa silloin jokseenkin haitallinen itse valmistettu kosmetiikka. Teolliset tuotteet koettiin turvallisiksi ja hyödyllisiksi ja ne levisivät nopeasti joka kotiin. 70-luvulla eläneet muistavat ne sakeat antiperspirantti- ja deodoranttipilvet, jotka joka kodissa, koulussa ja työpaikalla valtasivat sisäilman.

Nyt on teollinen kosmetiikka vallannut suuren osan päivittäistavarakauppojen hyllyistä. Uusia tuotteita tulee koko ajan lisää ja vanhoja tuotteita poistuu valikoimista. Kuluttajat ovat alkaneet tutkia kriittisesti tuoteselosteita ja kyseenalaistaa kosmetiikkateollisuuden käyttämiä raaka-aineita. Uusi kotikosmetiikan buumi on saanut

alkunsa nimenomaan tiedostavien ihmisten keskuudessa. Halutaan itse vaikuttaa kemikaalikuormaan, jonka päivittäin levitämme ihollemme ja suihkutamme aerosoleina ilmaan. Nimi luonnonkosmetiikka on myös joskus harhaanjohtava. Meidän on itse lopulta päätettävä, mikä on oikeasti luonnollista ja missä menee raja synteettisen ja luonnollisen välillä. Mikä on se oikea luonnonraaka-aineen jalostusaste, joka omasta mielestämme täyttää luonnollisuuden kriteerit? Jos vain luotamme sokeasti ekosertifikaatteihin, voimme olla pahasti harhateillä. Se mikä luokitusorganisaatiolle on luonnollista, ei välttämättä ole sitä meille. On mielenkiintoista huomata, että jo nyt on havaittavissa aitoa vuoropuhelua pienten kosmetiikkapajojen ja kotikosmetiikan valmistajien välillä. Pienet, ketterät yritykset haluavat valmistaa tuotteita, jotka täyttävät kriittisen kuluttajan vaatimustason. Kotikosmetiikkaa valmistamalla ei enää haluta tavoitella edullisuutta vaan nimenomaan kemikaaleista vapaata, luonnollista tuotetta. Kotikosmetiikkaa tehdään menestyksellisesti jo erittäin paljon. Reseptejä löytyy netistä ja niitä muokataan itse ja kokeillaan eri ainesosia. Myös kosmetiikkateollisuus on huomannut tämän. Teollinen kosmetiikka on lähentynyt kotikosmetiikkaa lyhentämällä INCI-listojaan ja käyttämällä luonnollisempia ainesosia. Tämä onkin erittäin hyvä suuntaus. Kun monikansallinen kosmetiikkajätti vaihtaa yhdenkin ainesosan ympäristöystävällisempään, on sillä erittäin suuri merkitys.

Kun vuosia sitten lähdin tekemään harrastepohjalta kotikosmetiikkaa, halusin valmistaa tuotteita, jotka todella sopisivat omalle iholleni. Tutkin saatavilla olevia reseptejä, teollisen kosmetiikan INCI-listoja, kotikosmetiikan raaka-aineita, yrttejä ja ihon toimintaa sekä ihonhoidon historiaa. Aloin kirjaamaan huomioitani muistiin ja listaamaan niitä myöhempää käyttöä varten. Keräämäni aineisto paisui päivä päivältä, kunnes huomasin, että siitä voisi olla apua myös muille kotikosmetiikan valmistajille. Päätin siis jäsenellä materiaalini kirjan muotoon ja julkaista sen.

Unohdin tietoisesti kaikki valmiit käytännöt ja ihonhoitovalmisteiden tuoteryhmät. Ajattelin lähteä kehittämään kosmetiikkaa ihan omaan suuntaan. Keräsin valtavasti eri yrttejä, joista valmistin uutoksia. Ymmärsin, että ihon bakteerikanta on erittäin olennainen osa ihon hyvinvointia. Aloin fermentoimaan luonnonyrttejä kasvohoitoihin saadakseni ihon bakteeritasapainon normalisoitumaan. Yrttifermentaatioista

eli villiyrttien hapattamisesta kosmetiikkakäyttöön on oma lukunsa ohjeineen kirjan lopussa. Jokainen voi helposti itse alkaa fermentoimaan keräämiään yrtejä. Fermentoinnista kertovassa luvussa on ohjeet yrttien käsittelyyn, fermentoimiseen sekä valmiiden, fermentoitujen yrttien käyttöön.

Tämä kirja on painottunut ennen kaikkea kotikosmetiikan raaka-aineisiin. Raaka-aineiden valinta on erittäin tärkeä vaihe kosmetiikan valmistuksessa. Onnistunut tuote vaatii ehdottomasti oikeat raaka-aineet. Sekoittamalla iloisesti kaikkea mitä kaapista löytyy ei synny yleensä hyvää lopputulosta.

Jokaisen iho on erilainen. Oikeaa raaka-ainetta omalle iholle on helpompi lähteä valitsemaan, jos aineksista on riittävästi tietoa. Tässä kirjassa on paljon raaka-aineita, joita harvoin tapaa edes kaupallisessa luonnonkosmetiikassa. Syynä siihen, miksi kosmetiikkateollisuus vieroksuu näitä raaka-aineita, on parhaiden, iholle sopivimpien raaka-aineiden huono säilyvyys. Kotikosmetiikan tekijöinä meidän ei tarvitse välttämättä välittää siitä, että esimerkiksi jokin öljy pilaantuu herkästi. Voimme tehdä tuotetta vain pienen erän, säilyttää sitä jääkaapissa viikon ja valmistaa sitten taas nopeasti uuden tuotteen.

Myös teollisen kosmetiikan ostaja hyötyy siitä, että tuntee tuotteen raaka-aineet. Harva kuitenkaan valmistaa itse ihan kaikkea kosmetiikkaa. Teollisessa kosmetiikassa on käytössä valtava kirjo kemikaaleja ja raaka-aineita. Niitä on mahdotonta oikein missään käsitellä tyhjentävästi. Tämän teoksen raaka-aineosuudesta löytyvät vain ne kaikkein luonnollisimmat ja tavalliselle kuluttajalle helpoiten saatavilla olevat aineet. Kasveista ja yrteistä ovat mukana ne, joita olen itse käyttänyt ja joita yleisestikin käytetään ihonhoidossa. Monella kasvilla tai luonnonmateriaalilla on satoja, ellei tuhansia vuosia vanha perinne kauneudenhoidossa. Tällaista raaka-ainetta kannattaa arvostaa ja käyttää edelleenkin, sillä niiden suosioon on varmasti olemassa syynsä.

Apuaineita tarvitaan silloin, jos haluaa valmistaa perinteistä kosmetiikkaa eli emulsiovoiteita, shampooita ja vettä sisältäviä pesuaineita. Olen yrittänyt valita kaikkein

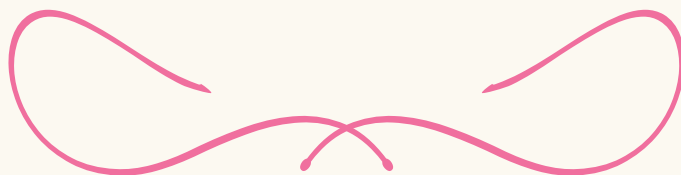


luonnollisimpia vaihtoehtoja. Toki joukossa on myös muutamia täysin synteettisiä valmisteita.

Öljyistä olen pyrkinyt ottamaan mukaan lähes kaikki, joiden tiedän kiinnostavan kosmetiikantekijöitä. Niillä on yleensä suurin merkitys kosmeettisen tuotteen onnistumisessa. Kirjassani öljyt on käsitelty hyvin laajasti. Tosin nykyisin aivan kaikista siemenistä valmistetaan öljyjä kosmetiikkaan, joten täydellinen ei ole tämäkään kirja. Teollisessa kosmetiikassa käytettävät öljyt valitaan usein säilyvyyden ja hinnan perusteella. Ihon tarpeita ei ole juuri huomioitu. Öljyjen erot ovat suuria. Niiden valinnassa ei kannata olla suurpiirteinen. Jokainen iho on lisäksi hyvin yksilöllinen, joten kukaan toinen henkilö ei voi suoraan ehdottaa kenellekään parasta öljyä ihonhoitoon.

Paneuduin yleisempiin kosmetiikan kemikaaleihin, kuten säilöntäaineisiin ja emulgaattoreihin. Niitä on käytössä erittäin runsaasti, joten mikään kattava otos tutkimani aineisto ei ole. Tutkin ja testasin lähinnä ne kemikaalit, joita sain käsiini. Harvinaisempia ja yksityishenkilölle vaikeasti hankittavia kemikaaleja käytetään lähinnä teollisessa kosmetiikassa. Niistä käsittelin tutuimmat ja ne, joista on eniten ollut mediassa puhetta. Kosmetiikan kemikaaleista voisi joku kemisti tehdä vaikkapa oman kirjan. Kemikaalien lisääminen kotikosmetiikkaan ei varsinaisesti ole minun henkilökohtainen tavoitteeni. Mieluummin haluan valmistaa ja käyttää mahdollisimman luonnollisia, kemikaaleista vapaita tuotteita.

Ihon rakenteesta kertova luku on ollut aineistossani ihan alusta asti. Aina kun ihosani on jokin ongelma, palaan siihen ja mietin, mitä olen tehnyt väärin. Kun tietää hieman ihon toiminnasta ja rakenteesta, on helpompi lähteä hoitamaan ihoa. Ihon toiminnan ymmärtäminen sai minut myös käsittämään sen tosiasian, että ihoa ei pidä hoitaa vaan suojella sen omia toimintoja ja auttaa ihoa selviytymään urakastaan. Iho uusiutuu sisältäpäin, ja sen ongelmat ovat usein myös lähtöisin sisältä, ravinnosta, suolistosta ja suoliston bakteerikannasta, maksasta ja verenkiertoelimistä sekä tietysti geneettisestä perimästä. Oireillessaan iho usein auttaa muuta kehoamme selviytymään taakastaan. Me emme voi tehdä iholle mitään parempaa kuin mihin iho itse pystyy. Kaikki tarvittavat toiminnot, kuten ihon hengittävyys, kosteutus ja



”Kotikosmetiikan raaka-aineet ja valmistus” on tuhti tietopaketti niin kotikosmetiikan harrastajille kuin myös kosmetiikan kuluttajille.

Kosmetiikan valmistamisesta kotona on tullut yhä suositumpaa. Se on helppoa, hauskaa ja hyödyllistä. Tässä kirjassa on koottu yhteen kotikosmetiikassa yleisesti käytettävät kasvit, öljyt, savet ja kemikaalit. Oikeiden raaka-aineiden valitseminen on nyt helppoa, sillä kirjasta löytyvät tiedot kosmetiikassa käytettävien kasviöljyjen ominaisuuksista, luonnonyrttien ja muiden kasvien fytochemikaaleista sekä perinteisistä käyttötavoista. Kirja auttaa ymmärtämään eri kasviöljyjen erot ja käyttötarkoitukset sekä löytämään uusia, omalle iholle sopivia yrttejä sekä mineraaleja kosmetiikan valmistukseen. Kirjassa on myös runsaasti ohjeita kotikosmetiikan valmistamiseen.



**BoD**<sup>TM</sup>  
BOOKS on DEMAND