

# Naturlig skönhet

Nya naturliga och ekologiska skönhetsprodukter dyker upp hela tiden. Men är de bättre än syntetiska? Och funkar de?

**D**en organiska revolutionen är här för att stanna! Numera är vi väldigt medvetna om vad vi stoppar i oss, så det är inte konstigt att vi vill göra detsamma för utsidan! Huden är kroppens största organ och kemikalierna i de produkter vi använder absorberas av huden i små mängder. Så det finns goda anledningar att bry sig om vad som används på kroppen, i ansiktet och håret. Men är syntetiska produkter mer effektiva eller gör naturliga alternativ jobbet lika bra?

"Syntetiska produkter är mer effektiva på kort sikt och ger en mer omedelbar effekt än organiska. Däremot är ingredienserna i naturliga produkter bättre för huden. Man upplever ofta huden som mjukare, spänstigare och mer återfuktad av naturliga produkter", säger hudterapeuten och skönhetsbloggaren Charlotte Lidfeldt.

Ekologiska eller organiska produkter sägs ofta vara bättre för känslig hud. Stämmer det? "Det är en skräna att naturliga produkter skulle vara bättre för känslig hud än syntetiska. Naturens ingredienser kan istället framkalla allergier för en känslig hud. Naturliga produkter innehåller oftast inga konserveringsmedel. Därför bör man

vara observant med bäst före datumet så att produkterna inte härsknar och orsakar irritation på huden", säger Charlotte.

Butikshyllorna dignar av produkter som påstår sig vara naturliga, ekologiska eller både och, så vad är skillnaden och hur väljer man? Om en skönhetsprodukt är naturlig måste några eller alla ingredienserna vara obehandlade, till exempel växtextrakt, vitaminer eller mineraler. För att kosmetika ska vara godkänd som ekologisk måste minst 95 procent av alla de växtbaserade ingredienserna och minst 10 procent av ingrediensernas totala vikt komma från ekologiskt jordbruk säger EcoCert, en europeisk organisation för hållbar utveckling. För att bli certifierad som en naturlig kosmetika-produkt måste 50 procent av de växtbaserade ingredienserna och åtminstone fem procent av ingrediensernas vikt komma från ekologiskt jordbruk.

Många märken som använder ekologiska ingredienser ser till att hela produktionsprocessen, inklusive förpackningen, är miljövänlig och att produkten är biologiskt nedbrytbar. Så det kan löna sig att välja naturligt, inte bara för dig själv, utan även för naturen! ▶

## Ansikte

**Special Care Teint Refresh Cream Carrot Vitamin E**, I+M Naturkosmetik, 215 kr:

Ekologisk, tonande ansiktskräm med morotsolja, betakaroten och E-vitamin. **Vita Mineral Radiant Day Cream**, REN, 470 kr: Fuktighetskräm med koppar, magnesium och zink som stärker, återfuktar och stramar upp huden utan några petrokemiska ingredienser.

**Micro Scrub Lily**, Estelle & Thild, 245 kr: EcoCert-skrubb med mikrokristaller.

**Normal Toner**, Dr Hauschka, 245 kr: Biodynamiskt ansiktsvatten med trollhassel och getväppling som ger huden fräsch lyster.

**Lait Démaquillant Confort**, Nuxe, 195 kr: Mild och skön rengöringsmjölk med rosenblad.

**Rejuvenating Moisture Balm**, Kerstin Florian, 429 kr: Ansiktsmask med arnica, trollhassel och hästkastanj.



## Vad du ska titta efter när du vill köpa ekologiskt eller naturligt

● Produkter med miljömärkningen Soil Association, EcoCert, Svanen eller liknande följer garanterat en ekologisk standard. I en produkt som påstår sig vara ekologisk, men inte har någon märkning kan det ekologiska innehållet vara så lågt som en procent.

● Läs innehållsförteckningen. Innehåller produkten ett paraben, som isopropylparaben eller benzylparaben, vet du att den gjorts av konstgjorda konserveringsmedel. Du kan kolla upp individuella ingredienser på [ewg.org/skindeep](http://ewg.org/skindeep) för att ta reda på exakt vad de betyder.

● Ju längre ner i innehållsförteckningen en ingrediens är listad, desto mindre av den finns i produkten. Så om en kräm påstår sig använda lavendelolja, men lavendel står längst ner i listan vet du att det faktiskt inte finns särskilt mycket lavendel i krämen.

● Undvik produkter som innehåller mineraloljor (paraffinolja) eftersom de kan orsaka hudutbrott och täpper till porerna istället för att låta huden andas. Leta istället efter produkter som innehåller naturliga, vegetabiliska oljor.

Svenska märkningar är ibland hårdare än vissa utländska. Bra Miljöval bedöms av Naturskyddsföreningen, som ska vara världens tuffaste och ställer hårdare krav än exempelvis EcoCert. Alla kemikalier som används ska vara lättnedbrytbara, inte giftiga för vattenlevande organismer och inte kunna ansamlas i levande växter och djur. Eventuella hälso- och allergirisker minimeras dessutom om du väljer en produkt som är märkt med Bra Miljöval, eftersom kemikalierna som använts inte heller ska vara skadliga för den som använder produkten.



REPRO TO EXTEND  
PIC HERE

## Solskydd

Om årets vintersemester bär till skidbackarna är det extra viktigt att skydda ansikte, öron, näsa och läppar från de starka solstrålarna som reflekteras i snön. **Sun lip balm**, AnneMarie Börblind, 109 kr: Läppbalsam som håller läpparna mjuka och skyddade med SPF 20.

**High Protection Screen**, Nuxe, 195 kr: Solkräm med SPF 30. Ingen av dessa produkter innehåller parabener, mineraloljor, syntetiska färgämnen eller animaliska ingredienser.



## Kroppsvård

**Radiance Exfoliating Body Wash**, Burt's Bees, 139 kr: Skönt skonsam och exfolierande duschkräm med 99% naturliga ingredienser, som bland annat bidrotninggelé.

**Jasmine & Argan Shower Gel**, Kneipp, 99kr: Avslappnande duschkräm med välgörande arganolja och helt fri från konserveringsmedel.

**Lingonberry Rose Body Butter**, Björk & Berries, 269 kr:

Mjukgörande fuktighetskräm med naturliga ingredienser, som shea- och cacao smör.

**All Purpose Skin Cream**, Egyptian Magic, 225 kr:

Universalkräm som kan användas överallt på kroppen och enbart innehåller naturliga ingredienser.

**Birch Cellulite Oil**, Wleeda, 249 kr: Naturlig kroppsolja

för att få bort celluliter. Den innehåller ekologiska björklöv, rosmarin och stickmyrten tillsammans med enbart naturliga oljor.



## Hårvård

**Rice Proteins & Oligoelements**, Korres, 115 kr: Shampo med naturliga ris- och veteprotein för ökad elasticitet. Skyddar håret mot klyvna toppar.

**Hydrating Conditioner**, mop c-system, 190 kr: Naturligt vårdande balsam som är rikt på antioxidanter.

**Sandalwood Moisturizing Shampoo**, PurePact, 189 kr: Shampo med 100% organiskt aloeextrakt och rena eteriska oljor av rosenträ,

ylang ylang och nejlika. **Shine On**, John Masters Organics, 399 kr: Naturlig hårinpackning som innehåller ekologisk kelp istället för syntetiska silikoner.

**Hair Spray Organic**, Maria Åkerberg, 125 kr: Ekologisk hårspray med skyddande Aloe Vera och vårdande Jojobaolja.



## Dofier

**Mimosa**, Florascent, 715 kr: Parfym gjord på 100% naturliga råvaror med doft av mimosablom samt rosor kombinerat med violblad, tonkaböner och rosenträ.

**Body Mist Fig**, Korres, 219 kr: Uppfriskande kroppsspray rik på naturliga mineraler med lyxig doft av fikon.

**Deodorant Fresh**, Dr Hauschka, 139 kr:

Krämig fräsch, naturlig deo med salvia och slånblomma. **Sleep Roller Ball**, Tisserand, 69 kr: 100% ekologisk roll-on som sägs hjälpa mot sömnlösa nätter med bland annat lavendel- och bergamottolja. **Aloe Vera and**

**Soft Linen Candle**, Body Shop, 225 kr: Doftljus med mild och uppfriskande doft gjort på soyavax istället för paraffin och helt fritt från parabener.



■ Följ Charlottes blogg [trettioplus.com](http://trettioplus.com)