



**WNZO 064: Jak zrobić domowe ekologiczne kosmetyki.**  
**– o tym jak w domowych warunkach można obniżyć koszty i podnieść jakość używanych kosmetyków**

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p064](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p064)

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie odcinek 64. Z tego nagrania dowiesz się jak w domowych warunkach można obniżyć koszty i podnieść jakość używanych kosmetyków.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Dzień dobry, cześć – witam Cię w kolejnym odcinku podcastu, który dzisiaj akurat nie będzie miał wiele wspólnego z odżywianiem. Moje audycję staram się różnicować, aby pokazać Ci różne aspekty zdrowego stylu życia, bo jest to termin dużo szerszy niż samo, zdrowe odżywianie. W archiwalnych odcinkach znajdziesz u mnie dużo wskazówek o tym jak aktywnie spędzać czas. Są to odcinki 36 w którym z Maćkiem Sobolem rozmawiam o tym jak aktywnie spędzać czas na rowerze, odcinek 39 w którym z Darią Łukowską dietetyczką i trenerem personalnym opowiadam o mądrym wprowadzaniu aktywności fizycznej do swojego życia. Idąc dalej, odcinek 48 w którym z Tomkiem Pająkiem, współzałożycielem organizacji Vegerunners opowiadamy o pasji biegania. Ale to nie wszystko, jak lubisz biegać i potrzebujesz prawdziwego wyzwania to koniecznie przesłuchaj odcinek 54 w którym z Łukaszem Pawłowskim rozmawiamy o ultramaratonach. Taaaak, nzebierało się tego trochę i szczególnie teraz, na wiosnę zachęcam do wrócenia do odcinków archiwalnych i poszukania wiedzy i inspiracji, aby zrobić dla siebie coś ekstra.

No a dzisiaj? Dzisiaj nie będzie o aktywności fizycznej, ale o czymś zgoła innym. Każdy z nas, każdy z nas ku zdrowiu, ku swojemu zdrowemu stylowi życia podąża inną drogą. To normalne – mamy różne doświadczenia, preferencje, jesteśmy poddani innym wpływom otoczenia. Większość z nas, to jest moja osobista obserwacja myśląc o zdrowym stylu życia zazwyczaj zaczyna od jedzenia. Od tego co już tak kolokwialnie mówiąc do siebie wkładamy. Jesteś tym co jesz, albo jeszcze dokładniej jesteś tym co przyswajasz, bo to, że coś zjesz wcale nie musi oznaczać, że twój układ pokarmowy to

właściwie stawi i przyswoi. Jednak skupiając się na doborze jedzenia jednocześnie wcieramy w siebie nierzadko dość znaczne ilości substancji, zwane kosmetykami. Mydło, pasta do zębów, balsam do ciała, szampon do włosów, antyperspiranty – to tylko czubek góry lodowej. Wcieramy to w siebie nie do końca zdając sobie sprawy, że skóra to nasz największy organ, organ, który wchłania te substancje, które nierzadko są produktami wysoce, ale to bardzo wysoce przetworzonymi. Czy to dobrze? Jakich składników w sklepowych kosmetykach unikać? Od czego zacząć przyrządzanie domowych kosmetyków i gdzie najlepiej zakupić niezbędne składniki? Co to jest detoks włosów i jak go przeprowadzić? To tylko kilka pytań, które zadałem podczas podcastu na który Cię właśnie zapraszam. Miłego słuchania! ☺

**Michał: Cześć Martyna i Szymon! Witam Was bardzo gorąco.**

Martyna: Cześć! Witamy Cię również.

Szymon: Cześć!

**Michał: Bardzo się cieszę, że przyjęliście zaproszenie do tego podcastu, bo od jakiegoś czasu chodził mi po głowie odcinek o *ekologicznych kosmetykach*. I tak się zdarzyło, że właśnie na Was w Internecie natrafiłem - stąd moje zaproszenie. Ale może od początku - przedstawcie się proszę, kim jesteście i czym się zajmujecie?**

Martyna: Cześć! Mamy na imię *Martyna i Szymon*. Zajmujemy się na co dzień, oprócz prowadzenia bloga *Naturalnie Naturalni*, jeździmy sobie po Polsce i *uczymy ludzi* jak w taki bardzo prosty sposób, bez fachowej wiedzy zrobić w domu wszystko co nam potrzebne do *utrzymania czystości* oraz *zapewnienia sobie podstawowych kosmetyków* w łazience. Chodzi nam o to, żeby to nie wymagało jakiejś fachowej wiedzy, jakiś skomplikowanych receptur, tylko żeby każdy wiedział, że to jest *bardzo proste*, bardzo przyjemne i przede wszystkim działa.

**Michał: A to się akurat doskonale składa, bo takich osób szukałem. Bo chodzi mi o to, żeby w jak najprostszy sposób wytłumaczyć te tajniki wytwarzania kosmetyków, tak aby każdy z nas - każdy słuchacz, słuchaczka - mogli przynajmniej jedną taką rzecz sobie samodzielnie wykonać.**

Martyna: Super! Cieszymy się, że coraz więcej osób szuka takich informacji.

**Michał:** Dobrze. Ale Martyna zaczynając od początku - zanim przejdziemy do tego jak zrobić takie kosmetyki, to chciałbym się dowiedzieć trochę historii. Skąd się u Was wziął pomysł, żeby zajmować się robieniem takich ekologicznych kosmetyków i środków czystości? Kiedy to się zaczęło i co było takim czynnikiem?

Martyna: Tak naprawdę takim najważniejszym czynnikiem tej naszej całej historii było szukanie rozwiązania na *zdrową dietę* - bardzo nie lubię tego słowa „dieta” - tylko na *zdrowy sposób odżywiania*, czyli taki bardziej naturalny, ponieważ miałam straszny *problem z żołądkiem* i w sumie zaczęłam się starać zdrowo i przyjemnie odżywiać. To był taki pierwszy etap. Potem dopiero zdałam sobie sprawę, że to odżywianie od środka, to jednak tak naprawdę nie jest wszystko, że liczy się też to co *wcieram w swoją skórę* i co przez tą skórę *dostaje się do mojego organizmu*. I żeby ten proces był tak naprawdę taki pełny to stwierdziłam, że muszę *wywalić całą chemię* i kosmetyki z domu. I tak zrobiłam właśnie - weszłam do łazienki, spakowałam do worka wszystkie komercyjne kosmetyki, środki czystości i postanowiłam, że *to co zrobię, będę używać*, jeżeli nie - no to mam problem (śmiech). I tak się też stało. Zaczęłam właśnie sama tworzyć wszystko od podstaw. Okazało się to możliwe, no i dlatego postanowiłam pokazywać ludziom, że jest to możliwe, że to jest proste i wcale nie wymaga dużo pracy.

**Michał:** Jak dawno to było? Jak dawno miałaś te problemy z żołądkiem i po jakim czasie nastąpiła poprawa?

Martyna: Problemy z żołądkiem miałam *kilka lat temu* - trzy, cztery lata temu może. Poprawa - w momencie kiedy bardzo drastycznie zmieniałam swoje sposoby żywienia - nastąpiła już *po trzech miesiącach*. Czyli tak naprawdę każdy z nas może się uratować w bardzo szybkim czasie, w bardzo krótkim czasie. I te nasze sposoby, które też z resztą *uczymy na warsztatach*, bo prowadzimy takie warsztaty nie tylko z *kosmetyków i środków czystości*, ale również z *probiotyków*, czyli jak odbudować swoją florę bakteryjną żołądka. I właśnie to był taki główny czynnik, który spowodował, że przestałam mieć te problemy. I wiem, że jest to możliwe i że wszystko zaczyna się w tym żołądku.

**Michał:** To już troszeczkę odpowiedziałaś na moje kolejne pytanie, bo chciałem Cię zapytać na czym polegały, tak z grubsza, te zmiany w odżywianiu, które wprowadziłaś. To pewnie było wdrożenie probiotyków, prebiotyków. Ale co jeszcze?

Martyna: Znaczący *probiotyków* - tutaj to słowo się tak troszkę może źle kojarzyć, bo probiotyki większości kojarzą się z takimi gotowymi *specyfikami z apteki*, ale nie o tym mowa. My zaczęliśmy robić *kombuchę*. Kombucha to jest taki napój, to jest *sfermentowana herbata*, która ma swoje kultury bakterii, która tworzy jakby tam swoje takie małe *środowisko bakterii*. Te bakterie jakby *wspomagają* nasze naturalne środowisko w żołądku i wybijają to złe. Oprócz tego zaczęliśmy robić sami *jogurty* na takim wiejskim mleku od krowy, kozim również. Czyli to były tego rodzaju probiotyki. *Kiszonki, ocet jabłkowy* – jabłkowy i nie tylko - czyli to były same takie rzeczy, które *stworzyliśmy w swojej kuchni*, bez żadnych czynników zewnętrznych, takich komercyjnych, że tak powiem, aptecznych.

**Michał: Super. Ale to jeszcze powiedz - wdrożyłaś naturalne probiotyki, prebiotyki, ale co jeszcze zmieniłaś w swoim odżywianiu?**

Martyna: Takim drugim krokiem, oprócz tego że zaczęłam właśnie te probiotyki stosować, był taki nasz *zakaz chodzenia do supermarketów* i sklepów spożywczych. Postawiliśmy sobie jako taki główny sposób na zakupy chodzenie tylko *na bazar*ki - takie małe bazariki - i kupowanie tylko od *rolników*, od takich *małych przetwórców* tego co możemy zjeść. I przede wszystkim *sezonowe jedzenie*, czyli wszystkie sezonowe produkty, to co jest w danym momencie dostępne, nic poza tym. I udało się to. Ciężko było - ciężko zmienić jest takie przyzwyczajenie, bo większość ludzi jednak robi za jednym zamachem zakupy w supermarketach, więc jest ciężko. Ale na przykład jako taką ciekawostkę powiem, że nasze wydatki na jedzenie *zmniejszyły się około pięciokrotnie*. Także to też jest taki plus i myślę, że zachęcający może być dla większości osób.

**Michał: Zdecydowanie. I to był ten pierwszy etap - zmiana diety. A drugim krokiem to było, tak jak już wspomniałaś, spakowanie całej tej chemii sklepowej do worka i wyniesienie. Natomiast takie pytanie chodzi mi po głowie - bo jestem pewien, że się interesowałaś - co takiego szczególnie złego jest w tych kosmetykach sklepowych, że one nie do końca dobrze nam służą?**

Martyna: Powiem w ten sposób - nie chcę tego mówić tak dosadnie, ale niech każdy sobie wyobrazi, że kosmetyk który powstaje *w zakładzie produkcyjnym* oprócz tego procesu produkcji musi potem przebyć drogę *do dystrybutora*, od dystrybutora *do hurtowni*, z hurtowni *do sklepu*, a w tym sklepie jeszcze zanim trafi *do klienta* też swoje musi odczekać. Następnie ten klient, który to kupi jeszcze po otwarciu tego produktu ma *kilka miesięcy* na zużycie tego produktu. Jest to po prostu niemożliwe,

jeżeli zrobimy sobie kosmetyk w domowych warunkach. Więc nasuwa się nam tylko jedna odpowiedź - ile tam musi być *parabenów, konserwantów, substancji ropopochodnych*, które nakładamy na swoją skórę. No, jest to *nieuniknione*, biorąc pod uwagę jaką drogę musi przebyć ten kosmetyk. I wszystkie substancje, które *dostają się przez naszą skórę* do naszego organizmu - bo skóra jest naszym *największym organem* i chłonie wszystko co na nią nałożymy - potem musi zostać *jakoś przetworzone*. Większość z tych substancji jest ropopochodnych i organizm sobie *nie potrafi z nimi poradzić*. Jeżeli sobie nie potrafi z nimi poradzić, musi je *odłożyć*. Odkłada je nie tylko w *tkance tłuszczowej*, bo jeżeli są szczupłe osoby, to nie ma tej tkanki i odkłada się wtedy w *wątrobie* na przykład, w *nerkach*, w innych gruczołach, w innych narządach. I tak interesując tym właśnie, dochodziłam do takich wniosków. Bardzo mało jest w ogóle dostępnych artykułów i prac naukowych w *języku polskim* na ten temat. Naprawdę Polacy, jeszcze którzy nie czytają w języku angielskim, mają bardzo *okrojoną wiedzę*, bardzo okrojony dostęp do informacji w naszym polskim Internecie i ciężko jest sobie dużo rzeczy wyszukać, dlatego trzeba tutaj zasięgnąć głębszych informacji w *obcojęzycznych źródłach* - ja też tak zrobiłam. I właśnie okazało się, że to nie jest do końca takie fajne i nawet jak ten kosmetyk *nazywa się naturalny*, to on wcale taki nie jest.

**Michał: Rozumiem. Wspomniałaś, że te sklepowe, fabryczne kosmetyki one muszą mieć dużo konserwantów, bo dużo czasu upłynie od momentu ich produkcji do użycia. To co mówiłaś, to w sumie też dotyczy się większości produktów spożywczych, bo to mniej więcej ten sam proces, jeśli chodzi o czas od chwili wyprodukowania do konsumpcji. Natomiast takie pytanie mi chodzi po głowie – wspomniałaś, że tam jest dużo substancji konserwujących, to po pierwsze, po drugie, że część tych kosmetyków jest na bazie produktów ropopochodnych, to rzeczywiście nie brzmi dobrze - natomiast zastanawiam się co najgorszego może być, w sensie gdy wybiorę się do tego sklepu i chciałbym kupić ten kosmetyk sklepowy z jakiegoś powodu, to czy są jakieś szczególne rzeczy, na które powinienem zwracać uwagę, jakieś składniki, które należy na pewno z daleka omijać? Da się to jakoś skategoryzować?**

Martyna: Teoretycznie się da. Teoretycznie jest około *10-15 takich składników kosmetyków*, których trzeba unikać. Z tym, że te składniki, te nazwy składników są *co chwila zmieniane* przez producentów, ponieważ trafiają na *listę szkodliwych składników* - właśnie przez osoby takie naszego typu, które gdzieś tam tworzą te listy. Więc oni je *systematycznie zmieniają* - nie jesteśmy w stanie za tym nadążyć. Po drugie mamy takie *prawo*, że jeżeli producent nie doda danego składnika, danego konserwantu, parabenów *powyżej ustalonej normy* - czyli mają dopuszczalną normę jakąś, którą mogą wrzucić w ten kosmetyk i on nie użyje więcej tego konserwantu, parabenu, substancji

ropopochodnej - *nie musi o tym pisać w składzie*. Czyli tak naprawdę próbuję uświadomić ludziom, że nawet jak czytają ten skład, to *nie mają pewności*, że to jest ten skład w 100%. Czyli że oprócz tego co tam producent napisał – *wybrał, że chce napisać* - może być tam jeszcze dziesięć innych różnych rzeczy, o których on *nie musi pisać*. Także no tutaj jest wątpliwa sprawa. Dlatego ja nie powiem, właśnie nie powiem komuś, że: uważajcie tylko na to, na to i na to, bo tak naprawdę ja nie wiem co jest w tym składzie nawet czytając go.

**Michał: W szczególności, że - tak jak wspomniałaś - te nazwy się szybko zmieniają.**

Martyna: Dokładnie. Mówiłeś właśnie - to co ja mówię nie dotyczy tylko kosmetyków, że to zagrożenie jest również w *strefie produktów spożywczych*, innych. Wstajemy rano, myjemy się jakimś żelem, mydłem w płynie, myjemy zęby pastą, która ma kupę tych składników, wcieramy w siebie krem, który również ma jakieś te dodatki, oprócz tego myjemy włosy szamponem, myjemy ciało żelem pod prysznic, spsikujemy się antyperspirantem czy tam dezodorantem, perfumami, do tego jeszcze lakier do włosów, czy jakiś żel. Oprócz tego jemy, tak - śniadanie, obiad, kolacja. I okazuje się, że w ciągu dnia nie przyswajamy tylko troszeczkę tego składnika z samej pasty do zębów czy z samego mydła w płynie - my okazuje się, że przyswajamy *niesamowite, wielkie ilości* szkodliwych dla nas środków, o których możemy nawet nie wiedzieć, tak jak mówiłam o tym składzie wcześniej. I to już nie jest fajne. I to już w tym momencie wcale nie działa na naszą korzyść i nie można już na to przymknąć oka.

**Michał: Tak. Ziarnko do ziarnka i zbiera się miarka tej chemii, którą na siebie wkładamy. Martyna, takie pytanie, bo wspomniałaś o tych dwóch etapach Twojej zmiany - pierwsza to była zmiana odżywiania, gdzie po trzech miesiącach te problemy z żołądkiem ustąpiły, w międzyczasie czy też później postanowiłaś wymieść chemię, kosmetyki na naturalne. I czy po tym drugim kroku zauważyłaś jakieś zmiany jeśli chodzi o Twoje *samopoczucie* lub ogólnie *wygląd*? Czy ta zmiana na te kosmetyki domowej produkcji miała jakiś wpływ - jeżeli tak to jaki?**

Martyna: Zauważyłam *momentalnie* zmianę jeżeli chodzi na przykład o włosy, o skórę, o paznokcie i tym podobne rzeczy, bo wiadomo że na takie rzeczy ma nie tylko wpływ używanie kosmetyków, ale również dieta. Więc sama ta dieta, którą wcześniej stosowałam już miała jakieś przełożenie na *moją skórę, włosy, paznokcie* – tak, jakby to powiedzmy. Natomiast samo późniejsze zastosowanie tych kosmetyków - ja osobiście *byłam pod wrażeniem*. Bo stosowałam wcześniej różne *drogie kosmetyki*,

takich droższych firm, bo szukałam czegoś co mi w końcu pomoże, po czym nie będę miała *wysypki* - bo te wysypki się pojawiały, wiadomo. Później już wiedziałam o tym, że te wysypki nie są od kosmetyków tylko od tego co jem również. Natomiast po tych kremach, które zaczęłam sama robić, po tych kosmetykach, zauważyłam *niesamowitą i szybką zmianę* - dużo lepszą niż po tych komercyjnych kosmetykach, które stosowałam wcześniej przez 20-25 lat. No, jest to widoczna zmiana. Poza tym bardzo dużo osób do mnie pisze właśnie, że również po tygodniu, dwóch widzą *niesamowite zmiany* używając tych kosmetyków, których się nauczyły robić same.

**Michał:** Myślę, że to jest bardzo dobry wstęp do głównej treści tego odcinka - czyli będziemy mówić o tym, jak takie kosmetyki zrobić. Myślę, że po tym co powiedziałaś, to słuchacze nie mają wątpliwości, że warto się tematem zainteresować. I już zagłębiając się w tą treść odcinka – powiedz czy domowa produkcja kremów i kosmetyków jest trudna?

Martyna: Domowa produkcja kosmetyków, znaczy kremów czy tam zmiany stylu pielęgnacji swojej skóry - to bym bardziej w ten sposób nazwała - *nie jest trudna*, jeżeli wiemy jak to robić. I to jest właśnie to, czego *uczymy na naszych warsztatach*. Bo w momencie kiedy siadamy przed komputerem i próbujemy wyszukać sobie jakiegoś *przepisu* na krem czy na mydło, wyskakuje nam *cała masa* różnych przepisów, cała masa różnych sposobów. I niektóre te sposoby i przepisy na te kosmetyki wymagają już naprawdę *wprawy* takiej co najmniej kilkumiesięcznej - jeżeli robimy to regularnie. I w momencie kiedy trafiamy na taki przepis i jest to osoba, która dopiero zaczyna swoją przygodę, to szczerze mówiąc - *zniechęca się*. Ja tak miałam na początku, bo ja sama uczyłam się wszystkiego od początku. I może to zniechęcać i można stracić do tego zapał. Dlatego ja znalazłam już - z resztą nie mam aż tyle czasu, żeby od rana do wieczora robić kosmetyki - więc sama próbowałam zrobić to jak *w najprostszy sposób*, żebym zawsze znalazła na to czas i żeby było to dla mnie przyjemne. I właśnie tego chcę uczyć ludzi - że to naprawdę może być *proste i przyjemne*. Kwestia jest tylko w tym momencie w tym, *jak zmienić swoje nawyki* i żeby *chcieć je zmienić*. Bo to jest w sumie najważniejsze - żeby *nie mieć oporów* przed odstawieniem swojego ulubionego fluidu, czy swojego ulubionego kremu jakiejś tam drogerii, firmy, żeby po prostu postawić na to, na te naturalne kosmetyki.

**Michał:** A to ciekawe co mówisz, bo ja podejrzewałem, że głównym problemem to jest w ogóle samo techniczne wykonanie tych kosmetyków, a Ty dodatkowy wymiar tutaj pokazujesz, że jeszcze są takie jakieś kwestie - że może nie jesteśmy do końca przekonani i mamy jakieś obawy, żeby w ogóle używać takich domowych kosmetyków.

Martyna: To jest moim zdaniem *największy problem*, jeżeli chodzi o ludzi - oni po prostu *nie ufają domowym kosmetykom*. Dla mnie jest to już dziwne na tym etapie, że ufają takim drogeryjnym, komercyjnym kosmetykom, które stoją na półkach, a czemuś co zrobią samemu - bo w ogóle mamy taką zasadę i próbujemy uczyć ludzi, że *wszystko co nakładasz na skórę powinno nadawać się do jedzenia*, czyli odżywasz swoje ciało od zewnątrz, tak. No nie możesz nakładać na to syfu. Ludzie robiąc takie rzeczy, próbując jakby się przestawić, nie mają do tego *zaufania* - no jak to, to jest taka *inna konsystencja*, to nie jest takie piękne jak w drogerii. Bo tam pokazują nam, że pasta do zębów *musi się pieniać*, że ta piana nam wychodzi normalnie z ust, że ten szampon robi burzę piany na głowie, czy żel pod prysznic - oni nas tego nauczyli. W momencie kiedy robimy sobie do mycia ciała jakiś specyfik w domu i on się nie pieni, to my w głowie mamy, że on nie myje.

**Michał: Tak.**

Martyna: I to faktycznie tak działa. I ludzie mówią: ale to się nie pieni. Ja mówię: *to nie ma się pieniać, to ma umyć*.

**Michał: Dokładnie. Dobrze. Przed chwilą powiedziałaś ciekawą rzecz, że to jest proste pod warunkiem, że się wie jak się do tego zabrać, w szczególności żeby - jak się domyślam - zaczynać od prostych rzeczy, nie od tych najtrudniejszych, które wymagają kilku miesięcy wprawy. No więc powiedz od czego zacząć, jeżeli ktoś - któraś ze słuchaczek lub słuchacz - chciałby takie kosmetyki samodzielnie przyrządzać. Od czego zacząć, gdzie pozyskiwać wiedzę, gdzie kupić pierwsze składniki, jakich błędów nie popełniać żeby, nie wiem - no przypuścimy nie wybuchło nam to.**

Martyna: (śmiech) Od razu mówię, że wybuchnąć może tylko jeżeli źle postąpimy z produkcją mydła - także jeżeli nie robimy mydła, nie liczymy na żadne wybuchy. Teraz ja powiem tak po sobie, ze swojej strony jak to się zaczęło u mnie i co było taką pierwszą rzeczą, którą zmieniłam, czyli zaczęłam używać i używałam jej do wszystkiego. Pierwszą taką rzeczą, którą zakupiłam w bardzo dużych ilościach była *soda oczyszczona*. I sodą oczyszczoną tak naprawdę - bo zanim jeszcze umiałam robić te wszystkie kosmetyki musiałam sobie jakoś poradzić, skoro wyrzuciłam wszystko inne - i sodą oczyszczoną posprzątałam *łazienkę*, posprzątałam *kuchnię*, zrobiłam *pranie*, zmyłam *naczynia* w zmywarce, oprócz tego umyłam *włosy*, umyłam *zęby*, użyłam jej jako *antyperspirant*. I okazało się, że ten jeden produkt stał u mnie na półce i robił za *większość kosmetyków, środków*



*czystości*, które wcześniej zajmowały mi całą półkę. I teraz tak, pierwszą taką rzeczą jeżeli chodzi o takie kosmetyki gdzie się przekonałam do sody, było użycie jej jako *antyperspirantu* - po prostu moczymy paluszki pod wodą, zanurzamy tam w tej sodzie oczyszczonej i wcieramy pod pachę tą sodę, lekko wilgotne żeby było, żeby ona się tam fajnie przytrzymała. Pierwszy raz w życiu faktycznie „antyperspirant”, czyli ta soda oczyszczonej, *zadziałała tak jak chciałam*. To był mój pierwszy taki szok, że taka zwykła soda *działa lepiej* niż te wszystkie antyperspiranty, które ja przez 15 lat testowałam na sobie. Wystarczyło kupić sodę. Tylko od razu mówię - nie chodzi o taką sodę, która jest na półkach sklepowych w *sklepie spożywczym*. W sklepie spożywczym ma w sobie większość *antyzbrylaczy* i *mąki pszennej* jako wypełniacz - nie o taką sodę nam chodzi. Chodzi mi o zwykłą sodę oczyszczonej taką *czystą chemicznie, CZDA* - to się nazywa i takie coś można *kupić na Internecie* taką sodę w dużych ilościach, w sklepie chemicznym. Nie wiem, czy jeżeli też mogę powiedzieć gdzie można się zaopatrzyć tak na prawdę we wszystko co nam jest potrzebne, gdzie my się zaopatrujemy też robiąc zakupy...

**Michał: Tak, tak. Poproszę.**

Martyna: To jest konkretnie *Drogeria Ekologiczna* internetowa - drogeria-ekologiczna.pl. Oni tam mają *wszystkie składniki*, które są potrzebne, żeby zrobić proszki takie domowe do prania, czy kremy, czy jakieś inne środki czystości, czy mydło. Mają po prostu wszystkie składniki potrzebne do tego. I tam u nich właśnie można kupić tą sodę oczyszczonej *bez tych dodatków*, bez antyzbrylaczy. Jeżeli kupujemy nie kilogram na przykład a pięć kilo, czy dwadzieścia, to naprawdę wychodzi *kilka złotych za kilogram* - co też jest ceną niższą niż płacimy za te małe torebki w sklepie spożywczym. Więc koszty się obniżają diametralnie naszych wydatków na kosmetyki i środki czystości.

**Michał: I to był Twój pierwszy kosmetyk, czyli antyperspirant w postaci czystej, oczyszczonej sody.**

Martyna: Dokładnie. Potem zaczęłam właśnie kombinować z sodą oczyszczonej jako *pastę do zębów* używać. Z tym, że tutaj od razu mówię, że sody oczyszczonej *nie każdy może używać* - czystej sody oczyszczonej - jako pasty do zębów, bo to zależy od tego w jakim stanie mamy nasze *szyjki i dziąsła*. Ja akurat miałam szyjki troszkę sponiewierane przez *aparat do zębów*, co często się zdarza właśnie teraz, bo dużo osób nosi aparaty i te szyjki mamy w takim kiepskim stanie. I zaczęłam myśleć co zrobić z tą sodą, żeby myć nią zęby, a żeby ona jakby nie szkodziła naszym dziąsłom. I taki

najprostszy sposób jaki może być, to zmieszać tą sodę z *olejem kokosowym* i na przykład *glinką* jakąkolwiek w *podobnych proporcjach* - na przykład jedna część oleju kokosowego a druga część produktów sypkich - żeby zrobić sobie z tego po prostu taką papkę i tą papką myć zęby.

**Michał: Dowolna glina, ale co to jest glina?**

Martyna: Glina - już mówię - gliny to są *minerały*. Można kupić na naszym rynku już glinę czerwoną, glinę zieloną, glinę szmaragdową, białą, czarną - po prostu jest tego cała masa na naszym rynku dostępnym. Gliny to są minerały, które *ułatwiają ścieranie osadu* naszego nazębnego, dodatkowo mają *mnóstwo minerałów*, które *wspomagają* jakby nasze szkliwo i nasze zęby. Olej kokosowy działa *antyseptycznie, przeciwzapalnie, bakteriobójczo i wybielająco* - więc tutaj akurat w paście do zębów super działa. Soda oczyszczona również działa na nasz *kamień nazębny* i na *wybielanie* naszych zębów. Więc ta pasta do zębów cała działa *wybielająco, oczyszczająco* i dodatkowo jeszcze ma działanie *antyseptyczne*. No jest cudowna. I dużo ludzi właśnie stwierdziło, że po tej pastce mają *lepsze uczucie czystych zębów* - ta pasta lepiej domywa ich zęby i nie czują na zębach takiego osadu, jak czuli po takich pastach komercyjnych wcześniejszych.

**Michał: Jak robić taką pastę do zębów z tej sody, oleju kokosowego i gliny w różnym kolorze, to to się robi jakąś większą porcją? I to wystarcza na – jak długo taka pasta może stać i czekać na użycie?**

Martyna: Akurat robię w takim *słoiczku 200ml* około. Tak naprawdę ona nie ma daty ważności, bo jest *ważna tyle ile olej kokosowy* na przykład. A olej kokosowy po otwarciu - dobry olej kokosowy, dobrej jakości - jest ważny praktycznie *2 lata* i nic się z nim nie dzieje. Możemy robić większą ilość. My robimy w 200ml pojemniczku z racji tego, że *dużo podróżujemy* i żeby łatwo go było upchać do tej walizki i zabrać ze sobą. I to jest taka ilość, że spokojnie starczy *na miesiąc czasu*. Ilościowo używamy tej pasty *tyle samo na szczoteczkę*, więc jeżeli zrobimy 200ml, to łatwo można sobie przeliczyć na ile nam starczy - jeżeli wiemy na ile nam starczała wcześniej jedna tubka.

**Michał: Z praktycznego punktu widzenia ta kupna pasta to ma taki ładny dozownik, od razu się wkłada na szczotkę. A jak z tego słoiczka Wy nakładacie tą pastę na szczotkę?**

Martyna: Trzeba sobie pomóc albo jakąś *szpatułką albo łyżeczką* jeżeli ktoś nie ma ochoty moczyć. Bo czasem spotykam się z takim podejściem, że pani mówi że jest 4-osobowa rodzina i jak każdy

zanurzy tam szczoteczkę, to będzie kupa bakterii. No, nie wiem – no, być może coś w tym jest. Aczkolwiek jeżeli zrobimy fajną pastę, to można spokojnie ją *nabrać szczoteczką* z tego słoiczka. I nam się nic nie dzieje, bo nie robimy tego na pół roku, więc spokojnie możemy nabierać szczoteczką. To jest taka konsystencja, że się da. Natomiast jeżeli komuś faktycznie przeszkadza, że te szczoteczki są moczone w tej paście, można mieć jakąś w środku *szpatułkę* i tą szpatułką sobie nakładać na szczoteczkę. Jeszcze powiem taką jedną ciekawą rzecz, że ta pasta, którą robimy sobie sami nie ma tego *fluoru i SLS'ów*, czyli jest dużo zdrowsza dla nie dość że dla naszego organizmu, ale też dla naszej *szyszynki* - nie jest zanieczyszczana przez fluor.

**Michał: To mamy antyperspirant i pastę do zębów. Co dalej wprowadzałaś w swoich kosmetykach?**

Martyna: Następną rzeczą było *mycie włosów* - włosów *sodą oczyszczoną*. Tutaj też trzeba sobie dopracować, że tak powiem, swoje receptury w zależności od swoich włosów. I tutaj tak rozmawiamy ogólnie – i ja powiem że tak można robić, ale trzeba *obserwować swoje włosy*. Bo mimo tego, że ja tu podam taką recepturę teraz na taki *detoks włosów* i jak odzwyczaić włosy od szamponu, trzeba je obserwować i jakby każdy powinien *indywidualnie* po swoich włosach zaobserwować czy one mają już dość tego detoksu czy jeszcze.

**Michał: Poczekaj, poczekaj - a co to znaczy odzwyczaić włosy od szamponu?**

Martyna: W momencie kiedy używamy tego szamponu - bardzo dużo osób też ma ten problem, że *musi myć włosy codziennie*, co dwa dni. A przypomnijmy sobie jak *mieliśmy 5 lat* i mama myła nam włosy *raz w tygodniu*, w sobotę. Ogólnie jeżeli chodzi o, że tak powiem, nasze *pierwotne właściwości skóry* - nie ma czegoś takiego jak *przetłuszczanie włosów*. Później w momencie kiedy my *zaczynamy używać szamponów*, tak zwanych detergentów do skóry, nasza skóra zostaje *pozbawiona bariery ochronnej* i wtedy te *gruczoły łojowe szaleją*. I okazuje się, że w wieku 25 lat dziewczyny mówią, że one muszą myć codziennie albo dwa razy dziennie włosy - to jest no troszkę niepokojące. Natomiast ta *soda oczyszczona* właśnie, ten detoks, ma za zadanie tą skórę włosów przestawić na takie działanie jakie miała właśnie kiedy mieliśmy te 3 lata, czyli takie pierwotne działanie - *przywrócić prawidłowe funkcjonowanie gruczołów łojowych*. Ja na początek robiłam sobie taką płukankę - *na szklankę wody łyżka sody oczyszczonej* - tej sody oczyszczonej, o której mówiłam wcześniej. Nie wolno więcej tej sody na szklankę wody dać niż łyżkę, ponieważ będzie *bardzo drażniąca* dla naszej głowy. Jeżeli potrzebujemy więcej, to dajemy dwie szklanki wody i

dwie łyżki sody. I taką płukanką polewamy włosy cały czas *masując*. *Splukujemy* to dokładnie i na sam koniec kiedy już mamy dokładnie splukane te włosy, robimy sobie taką płukankę - *dwie łyżki octu jabłkowego na szklankę wody* i polewamy taką płukanką włosy. Chodzi o to, że soda oczyszczona jest substancją zasadową i *otwiera łuski włosa*, natomiast trzeba je potem *zamknąć* i właśnie do tego służy nam roztwór octu jabłkowego. Taki detoks można robić *od miesiąca do pół roku* - w zależności od tego jakie mamy włosy. Dlatego mówię - trzeba tu *obserwować* swoje włosy. Jeżeli ktoś ma takie *cieniutkie*, łamiące włosy to ten detoks wystarczy miesiąc-dwa zrobić, natomiast jeżeli ktoś ma *mocniejsze* włosy może robić pół roku i nawet się nie zorientuje. I po tym czasie można zacząć właśnie używać jakiś *płukanek ziołowych* już do mycia włosów, nie będzie nam potrzebny żaden detergent.

**Michał: Ten okres od miesiąca do sześciu miesięcy, to jest ten tak zwany detoks dla włosów, którego celem jest uspokojenie tych gruczołów łojowych, tak?**

Martyna: To jest taki *detoks* - no odzwyczajamy od tych detergentów innych nasze włosy. Po detoksie te włosy, nawet już po kilku myciach - ja przynajmniej myłam wcześniej codziennie włosy, a po już po kilku umyciach tą sodą zauważyłam, że *mogę myć co 2-3 dni*. Także bardzo szybko widać efekty.

**Michał: I przez ten okres - przez te od miesiąca do sześciu miesięcy - tylko soda i ocet jabłkowy. Nic więcej.**

Martyna: Tak. Ja akurat troszkę dłużej sobie przetrzymałam włosy na tym detoksie. Ale tutaj jak mówię - *radzę obserwować*. I potem można zacząć stosować, właśnie po tym czasie, *ziołowe płukanki*, które z powodzeniem wtedy umyją włosy. Nie potrzeba do tego żadnych szamponów.

**Michał: Jak rozumiem płukanki też samodzielnie robione, czy może można takie kupić gotowe?**

Martyna: Znaczący nie. Płukanka ziołowa polega tylko i wyłącznie na *zaparzeniu ziół* wcześniej przed myciem, takiej esencji ziół. Odcedzić tą esencję przez gazę i tą taką płukanką właśnie potem *polewamy włosy*, wcierając dokładnie we włosy, w skórę głowy. I taka płukanka wystarczy, żeby umyć te włosy. Można sobie zrobić *napar z siemienia lnianego* - ta galaretką taka, która z tego powstaje - która ma też właściwości lekko pieniące. Także to mogą niektórzy polubić, chociaż po

tym detoksie z sody to już wtedy nie potrzebujemy tej piany. Natomiast z tych samych ziół się nie pieni, chyba że użyjemy do płukanki *mydlnicy*, która ma właśnie takie właściwości myjące dodatkowo i pieniące, to wtedy mamy tą lekką pianę. Polecam też bardzo fajną *pastę z mąki żytniej*, tylko nie grubszej niż typ 400, którą po prostu miksujemy z wodą, robimy sobie taką pastę i nakładamy na włosy. Mąka żytnia bardzo fajnie *wiąże brud*, przez co po 2-3 minutach po nałożeniu jej na włosy spłukujemy letnią wodą i mamy czyste, piękne, lśniące włosy.

**Michał: Tak słucham - to wszystko świetnie brzmi. Tylko tak się zastanawiam, że jeżeli te włosy jednak będą przetłuszczone, no to czy to mąka żytnia, czy ziola, to one poradzą sobie z tym?**

Martyna: Poradzą sobie. *Mąka żytnia lepiej niż ziola*. Jeżeli ten detoks nie będzie taki jak powinien być, czyli nie wytrzymają nasze włosy zbyt długo na tym detoksie - bo w momencie kiedy wytrzymają, to te *płukanki ziołowe* powinny wystarczyć. Natomiast jeżeli nie damy rady, bo mamy zbyt kruche włosy i zbyt cienkie włosy, wtedy proponuję jednak tą *mąkę żytnią*, która naprawdę po dwóch minutach na tych włosach rewelacyjnie domywa i pochłania *sebum* i wiąże brud - bo tak to nazwałam wcześniej i tak to się nazywa fachowo. I ta cała mąka żytnia jakby *chłonie do siebie* całe te nieczystości z włosów i po spłukaniu mamy bardzo odżywione włosy. Po około trzech tygodniach używania takiej papki z mąki żytniej bardzo dużo osób właśnie widzi różnicę - jeżeli ma rozdwojone włosy, czy jakies takie łamliwe - widzi różnicę jeżeli chodzi o jakość.

**Michał: Rozumiem. No to mamy antyperspirant, pastę do zębów i szampon. Co jeszcze?**

Martyna: No i tak się zaczęła *cała przygoda*. I właśnie od tego momentu zaczęło mnie to tak strasznie ciekawić, że skoro tyle można *samodzielnie* - no to przecież kiedyś ludzie też musieli sobie radzić, też sobie robili kremy, mydła, maseczki, kąpiele. No i tak się zaczęło - tak się zaczęło całe *testowanie wszystkiego*. Tak naprawdę nie da się opowiedzieć tutaj w kilku zdaniach jak się robi krem, czy mydło, bo dlatego właśnie robimy *warsztaty* - bo trzeba to zrobić, trzeba to pokazać jak to się łączy, jak to ma wyglądać, jaka konsystencja, żeby to właśnie nie wydało się ludziom za trudne. Bo jak ja tutaj powiem teraz: takie proporcje, robicie to to czy tamto i im to nie wyjdzie, to się zniechęcą. I dlatego właśnie *chcemy to pokazywać* jak to powinno wyglądać w domowym zaciszu, w kuchni, żeby to było proste, łatwe i przyjemne. Bo metodą prób i błędów do tego doszłam i no właśnie w ten sposób chciałabym to pokazywać ludziom.

**Michał:** Ja jednak trochę jeszcze podrażę, bo myślę, że nie wszyscy będą mieli to szczęście i możliwość zobaczyć na oczy jak Wy to robicie. Więc jakbyś mogła powiedzieć - albo krem albo mydło taki najprostszy sposób, żeby się nie narażać i żeby nie wybuchło - jak to zrobić, to byłoby super.

Martyna: To może żeby nie wybuchło, to jednak *powiem o kremie*, bo mydła bym się nie podjęła mówienia tutaj.

**Michał: Dobrze.**

Martyna: Można znaleźć dużo przepisów - z tym że właśnie o to chodzi, że dużo osób, które trafiają do mnie na warsztaty, dużo osób wszystko czytało, wszystko słyszało, ale się boi i tak zrobić w domu i dlatego przychodzą, żeby zobaczyć jak to się robi. Więc tutaj o mydło nie będę nic mówić. Jeżeli chodzi o krem, taki *podstawowy przepis* - kupujemy sobie troszeczkę jakiś swój *ulubiony olej*, małą ilość. Może to być 100ml jeżeli to jest *olej z czarnuszki* lub *konopny*, jeżeli to jest z *pestek malin*, który jest sprzedawany raczej na 15ml to kupujemy taki. Ten w mniejszej ilości możemy *rozcieńczyć* w jakimś innym oleju - w *oliwie z oliwek* lub *oleju słonecznikowym*, żeby zwiększyć jego objętość. Co prawda go troszkę rozcieńczymy, ale w kremie to i tak będzie *większa ilość* niż w tych komercyjnych kremach, w których jest na przykład 5% naszego ulubionego oleju - to tu będziemy mieć 50%. I wrzucamy do tego 1/10 *wosku pszczelego* - czyli na przykład 100g oleju, wrzucamy 10g wosku pszczelego. *Podgrzewamy* to do momentu rozpuszczenia wosku w *kąpieli wodnej* jakiejś, żeby nie bezpośrednio na gazie i w momencie kiedy ten wosk się *dokładnie rozpuści* i dokładnie to *wymieszamy*, czekamy aż zastygnie. I to jest tak na prawdę taki najprostszy sposób na zrobienie kremu. Tylko pamiętajmy jeszcze o tym, żeby nie kupować wosku pszczelego w *drogeriach kosmetycznych*, ponieważ nie mamy pewności, że w procesie przetwarzania nie została dodana *parafina*. Czyli najlepiej *zaprzyjaźniona pasieka* lub jakiś *skup* może wosku pszczelego i to jest takie pewne źródło, bo za inne nie zagwarantuję. Bo parafina jest substancją ropopochodną, dlatego tutaj odradzam. Jeżeli nie mamy pewnego wosku, nie mamy pewnego źródła, to lepiej nie kupować.

**Michał: Bardzo prosty ten przepis się wydaje.**

Martyna: Taki najprostszy specjalnie podałam. Najprostsze, żeby ktoś mógł spróbować.

**Michał: A to będzie krem taki na noc, na dzień, nawilżający? Co to za krem wyjdzie?**

Martyna: Krem *na noc*, bardzo *odżywczy*, bardzo *regenerujący*. Wosk pszczeli, mimo że ma tłustą konsystencję w tym kremie i mimo że to są oleje w tym kremie, to wosk pszczeli *nawilża* raczej. Ale przez to, że dodajemy do tego innych olejów - i w tym momencie każdy sobie doda takiego jak mu pasuje - to te oleje też robią swoje. Czyli jeden jest natłuszczający, bardziej ciężki, drugi będzie nawilżający, odżywczy, przeciwzmarszczkowy, regenerujący. Więc tu w tym momencie te *oleje dyktują* nam tak na prawdę, czy ten krem będzie na dzień czy na noc. Ale raczej *przy tych proporcjach* i przy tym przepisie, który podałam, raczej duża ilość *na noc* i rano będzie buźka przepiękna.

**Michał: Te składniki, o których mówiłaś - czyli wosk pszczeli, olej z malin lub czarnuszki - można je kupić również w tym sklepie, o którym wspominałaś?**

Martyna: Oleje tak - w tej *Drogerii Ekologicznej 'Better Land'* można kupić oleje, natomiast wosku pszczelego jeszcze nie mają w sprzedaży, bo tak jak powiedziałam, nie mają pewnego źródła, być może niedługo będą mieć. My mamy na warsztatach, że tak powiem, *ze swojej pasieki rodzinnej*. Ale czasem jest tak na warsztaty jak ktoś przychodzi, że z tych osób 10-15, które są na warsztatach, zawsze ktoś *ma jakiś dostęp* jednak do tej pasieki i się tam potem wymieniają kontaktami. Zawsze to można gdzieś kupić. Wpisać *'skup wosku pszczelego'* w wyszukiwarkę i powinno to być.

**Michał: Tak. A powiedz Martyna co myślisz o tłuszczu kokosowym jako kosmetyku, żeby smarować ciało?**

Martyna: Ja używam *oleju kokosowego* w kuchni raczej, nie w kosmetykach. W kosmetykach tylko do produkcji *błyszczyku*, ponieważ fajny film zostawia na skórze - bo olej kokosowy *nie wchłania się w całości*, więc przy błyszczyku jest fajny. Natomiast jest dla mnie za ciężki, jeżeli chodzi o kosmetyki i ja bynajmniej go nie używam. Chociaż znam osoby, które sobie to bardzo chwalą i które używają jako *balsamu do ciała*. Więc jeżeli skóra akurat ich to lubi, to super, to niech używają. Trzeba tylko pamiętać, że lepiej *na wilgotną skórę* nanosić, żeby się lepiej wchłaniał, żeby nie przesuszał za bardzo. Ale niektórym osobom może *przesuszać skórę*, więc jeżeli zaczynamy używać tego oleju, jeżeli nie mamy z nim doświadczenia, to żeby *obserwować* swoją skórę, czy nie zaczyna się *łuszczyć* po nim. Bo tak jak mówię, każda skóra jest inna - każdy ma inną dietę, w innym

środowisku przebywa czy w klimatyzowanym, czy teraz mamy ogrzewanie, potem lato - wszystkie czynniki trzeba wziąć pod uwagę i przede wszystkim *obserwować swoje ciało*.

**Michał:** Czy masz jakieś doświadczenia z *lecniczym* działaniem takich kosmetyków? Czy może wśród osób, którym pokazywałaś jak to się robi, były osoby, które miały jakieś alergie skórne i może są jakieś konkretne kosmetyki, które można samodzielnie wykonać, aby sobie złagodzić te objawy?

Martyna: To znaczy jeżeli chodzi o *alergie skórne*, to przede wszystkim tutaj polecam *olej z czarnuszki*. Bo czarnuszka jest ogólnie bardzo znana w takim środowisku, osób które sobie leczą alergię czy astmę pijąc ten olej - ona tak samo działa na skórę. Bardzo fajny jest *olej z ostropestu*, z którego można sobie zrobić balsam do ciała przy *AZS'ie* - który też ostatnio jest też no niestety dość popularnym tematem, zwłaszcza wśród dzieci. Też na różne dermatozy pomaga.

**Michał:** Atopowe zapalenie skóry, tak?

Martyna: *Atopowe zapalenie skóry*. My robimy taką fajną *maść z żywicy sosnowej*, którą sami zbieramy. I ta maść tak naprawdę została stworzona receptura przez nas w celach *regeneracyjnych*, odbudowy - czyli na rany taka. Okazało się, że też u nas w rodzinie właśnie, osoba która miała *trądzik różowaty* - bo to taka maść punktowa jest - zaczęła sobie smarować ten trądzik różowaty, z którym zawsze jak jej wychodził to miała problem 2-3 tygodnie i musiała smarować jakimiś maściami z antybiotykami - okazało się, że *po dwóch dniach* smarowania tą maścią na przykład ten trądzik różowaty zaczął znikać. Więc tutaj też właśnie tak z doświadczenia dużo tych rzeczy wychodzi, takich które działają. Jedna pani na przykład, która zrobiła sobie *krem z ostropestu* dla babci, zaczęła smarować *kolana* babci, która się leczyła już tam przez kilka lat na te kolana - okazało się, że po miesiącu smarowania tym kremem z ostropestu ten *ból minął zupełnie* i te kolana przestały doskwierać. Więc tutaj jest tak, bardziej z doświadczenia z innych osób wiemy, że te kosmetyki działają nie tylko *upiększająco*, ale również *lecniczo*. No i to jest fajne, bo na sobie nie mamy możliwości wszystkiego przetestować i spróbować. A wtedy możemy, że tak powiem, właśnie polecać innym ludziom, żeby coś takiego wypróbowali, mając takie problemy.

**Michał:** A taki *lecniczy krem na bazie oleju z czarnuszki lub z ostropestu plamistego* można wykonać według tej receptury, o której mówiłaś, tak? Czyli tam dziesięć części oleju, jedna część wosku pszczelego.



Martyna: Dokładnie. W taki sam sposób można zrobić sobie krem właśnie ze wszystkich tych olejów, które chcemy, które chcemy użyć. Bo jeżeli nie mamy problematycznej skóry, to wybieramy olej tak naprawdę, który *nam się podoba*, że tak powiem, czyli nie musimy się skupiać na jego właściwościach. A w momencie kiedy już mamy jakieś *problemy skórne*, czy właśnie z alergią, to wtedy szukamy wiadomo jakiegoś oleju, który bardziej działa *w tym kierunku*. No i wtedy musimy się skupić, że tak powiem, na jednym oleju.

**Michał: A co jeżeli ktoś ma alergię na wosk pszczeleli?**

Martyna: Może tak być. Przez kilka lat mojego doświadczenia zdarzyły mi się dwie takie osoby - więc może się tak zdarzyć. I wtedy polecam zamiast wosku pszczelego zastosowanie *wosku roślinnego* - czy to będzie wosk *jojoba*, czy wosk *migdałowy*, czy wosk z *mango*. Są takie woski - woski roślinne, które można dostać już u nas na rynku bez problemu. Tylko tego wosku *używamy mniej*, bo on jest twardszy niż wosk pszczeleli, więc użyjemy nie 1/10 tylko na przykład 1/15. Z resztą troszkę modyfikujemy potem ilość tego wosku - bo to są gramy, dosłownie gramy - modyfikujemy sobie potem ilość tego wosku *według naszych potrzeb*. Więc można sobie na początek zrobić mniejszą ilość tego kremu, a następnym razem zrobić twardszy lub miękniejszy, w zależności od tego jak nam potrzeba.

**Michał: Super, to naprawdę dużo wartościowych treści, bo zaczęliśmy od tego, że warto zmienić samo odżywianie, zdecydowanie. Natomiast to niekoniecznie wystarczy. Potem pozbywamy się tej chemii. I ta soda mnie zafascynowała - że rzeczywiście tą sodą można wiele rzeczy takich najprostszych i oczywistych rozwiązać. No i dalej teraz te kremy. A powiedzcie tak z Waszego doświadczenia, bo już kilka lat zajmujecie się robieniem tych kosmetyków - który z tych kosmetyków wywarł na Was największe wrażenie? Z którego jesteście najbardziej dumni?**

Martyna: Największe wrażenie, jako że było to na samym początku, wywarła na mnie *soda oczyszczona* i jej działanie jako *antyperspirant*. I to jeżeli chodzi o wrażenie, bo byłam naprawdę pod wrażeniem, że tak może działać, a byłam osobą, która przetestowała mnóstwo jakiś antyperspirantów, dezodorantów i tym podobnych rzeczy i *nic nie działało*. Natomiast najbardziej dumna mogę chyba powiedzieć, że jestem z *kremów*, które robimy, ponieważ naprawdę *działają* i mamy w naszej rodzinie osoby, które używają na co dzień tych kremów. Najfajniej jest słyszeć

właśnie z ich strony – zwłaszcza, że używały wcześniej bardzo *drogich kosmetyków*, które nie działały na nie w ten sposób, jak teraz te nasze kremy - i w momencie kiedy słyszy się coś takiego, że: wow, on jest *najlepszy* i już nigdy nie kupię z drogerii żadnego kremu, nie wyrzucę tych pieniędzy, to to chyba tak człowiek wtedy rośnie i upewnia się w tym co robi. No i to jest takie fajne.

**Michał: A powiedz jeszcze jak to wychodzi *kosztowo*? Czy takie kosmetyki są drogie w przygotowaniu?**

Martyna: Jeżeli chodzi o ilość substancji, naprawdę które działają, które są zawarte w tym kremie, to jest 100%. W momencie kiedy kupujemy krem w drogerii, na przykład mamy teraz Shea - niech to będzie *wyciąg z arniki*. Patrzymy w skład - wyciągu z arniki jest 3% (śmiech). Natomiast tutaj jeżeli chcemy sobie zrobić krem z arniki i zrobimy go na przykład na maceracie z arniki, mamy tutaj 100%. Więc ta arnika, czy tam ta czarnuszka, czy cokolwiek innego *działa nam w 100%*. Koszt jest - tak naprawdę jeżeli chodzi o krem - *koszt jest tylko oleju*. W zależności od tego jak *dobrej jakości* kupimy olej - no bo one też się różnią, no nie ukrywajmy. Jeżeli kupujemy olej za 20zł na przykład, a za 40zł - one się różnią. Każda olejarnia ma inną *jakość ziarna*, z którego tłoczy olej, więc tutaj też nie ma co oszczędzać. Z resztą taki olej, który kupujemy i tak naprawdę ilość oleju który kupujemy - czyli w tym momencie 100ml - tyle mamy kremu. Zazwyczaj zwykły krem drogerijny ma około 50ml. Tu kupując 100ml oleju w cenie kremu, mamy *dwa razy tyle kremu*. Więc wychodzi *połowę taniej*. Jak mówię już tak w tym momencie, na takich droższych olejach tutaj operuję, więc cena wychodzi 50% tego co wydajemy zazwyczaj w drogeriach.

**Michał: No i mamy produkt dużo bardziej skondensowany, jeśli chodzi o te składniki czynne biologicznie.**

Martyna: To co mówiłam właśnie tutaj o tych – jest różnica między 100% a 4%.

**Michał: Martyna i Szymon, bardzo Wam dziękuję. Powiedzcie jeżeli ktoś chciałby się więcej o Was czegoś dowiedzieć, to gdzie można Was znaleźć?**

Martyna: To znaczy można znaleźć nas u nas na *blogu* - naturalnienaturalni.pl. W zakładce *'kontakt'* jest do nas mail, numer telefonu - można spokojnie dzwonić. Też zakładka *'warsztaty'* gdzie jeżeli ktoś chce się nauczyć coś więcej i dowiedzieć się więcej i zrobić z nami swoje pierwsze kosmetyki,

to właśnie tam jest lista miast, w których akurat w najbliższym czasie będziemy. Także zachęcamy do kontaktu i do odwiedzania nas na warsztatach - do wzięcia udziału w warsztatach.

**Michał: Już zupełnie na koniec - jedna najważniejsza rzecz jeżeli chodzi o kosmetyki domowe - jakbyście mieli tak to podsumować w jednym, dwóch zdaniach, to co byście powiedzieli?**

Martyna: Żeby się ich *nie bać*, żeby ludzie się nie bali ich robić i żeby wiedzieli i byli pewni, że one *działają* dużo bardziej i dużo lepiej i dużo szybciej niż te drogeryjne, a przede wszystkim są *zdrowe*.

**Michał: To mi się podoba - nie bać się ich i wiedzieć, że są zdrowe. Bardzo Wam dziękuję za wywiad i może do usłyszenia!**

Martyna: Mam nadzieję, że do usłyszenia! Dziękujemy Ci również!

**Michał: No hej!**

Tyle na dzisiaj. Transkrypt nagrania, czyli spisana rozmowę z tego nagrania znajdziesz jak zwykle w notatkach do podcastu dostępnych pod adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p064](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p064)

Jeżeli nagranie Ci się podobało to jak zawsze ciągle i niezmiennie proszę Cię o pozostawienie opinii w iTunes. Dzięki takim opiniom mój podcast jest lepiej widoczny w wynikach wyszukiwarki iTunes i łatwiej jest mi poszerzać grono słuchaczy. A im więcej mam słuchaczy, tym większa jest motywacja do nagrywania kolejnych odcinków.

Byłbym ci niezmiernie wdzięczny gdybyś ten podcast poleciła / polecił przynajmniej jednej osobie. Wyślij jej linka z podcastem, ja być może zyskam kolejnego słuchacza a ty wdzięczność moją i tej osoby.

W kolejnym odcinku podcastu będę rozmawiał z Sylwią z kanału youtube'wego „kierunek zdrowie”. Będzie dużo o zdrowym, skutecznym i nie wymagającym poświęceń odchudzaniu. Taaaak wiem, że brzmi to trochę jak fantazja, ale przekonasz się, że to możliwe. Sylwia opowie swoją historię o tym jak z 90ciu schudła do 60ciu kilogramów, to już w kolejnym odcinku podcastu.

## Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

Na dzisiaj to już wszystko, jak zawsze było mi szalenie miło gościć u Ciebie, pamiętaj proszę o przesłaniu linka do podcastu, przynajmniej jednej osobie, z góry dziękuję i do usłyszenia niebawem

