



APIE GYVAJĄ KOSMETIKĄ: iš žmonių ir augalų gyvenimo

Damaskinė rožė (lot. Rosa damascena), nuo kurios suspindi kiekvienos moters oda... ir akys. R. Daunoravičienės nuotrauka

Nepaisant šiuolaikinių moterų (o ir vyrų) „didžiojo sugrįžimo į virtuvę“, pasigaminti kosmetikos namuose vis dar atrodo labai egzotiškas užsiėmimas. Kodėl savadarbė kosmetika dažniau priimama kaip originali keistenybė negu vertinga praktika? Su kokiomis psichologinėmis ar išorinėmis kliūtimis, trukdančiomis patiems pasigaminti kosmetikos, susiduriame? Tad šiuo rašiniu norėčiau paskatinti paanalizuoti savo santykį su kosmetika, atkreipti dėmesį į vartojimo praktiką, pasvarstyti apie ekologiškos kosmetikos prasmę, padrąsinti keisti odos priežiūros įpročius.

Rūta Daunoravičienė, UAB „Kvapų namai“ natūralios kosmetikos žinovė

Šiandien žiniasklaidos erdvėje gausu gatavų kosmetikos produktų reklamos. Kaip ir parduotuvėse – mišrainių ir sriubos pakelių. Tačiau tai nėra niekas eilinio piliečio, turinčio vidurinį ar net aukštąjį išsilavinimą, suvokti kosmetikos esmės bei pagrindinių dėsnių. Greičiau priešingai: kuo toliau, tuo labiau kosmetikos sritis atrodo mistiška, sudėtinga ir nepažini. Ir tai dėsninga, nes įdėmiau pažvelgę į reklamos turinio kontekstą suvoktume, jog kosmetikos priemonės reklamuojamos kaip eiliniam mirtingajam nepavaldžių naujausių technologinių pasiekimų šedevrai, sprendžiantys nuolatines ir neišvengiamas raukšlų, sausos ar jautrios veido odos bei pleiskanotų plaukų problemas. (Įdomiausia, kad šie „šedevrai“ patys ir sukuria tas problemas, bet tai jau atskiros rašinio tema, kurią pristatysime kitame „Green’o“ numeryje).

AR EKOLOGIŠKA KOSMETIKA YRA EKOLOGIŠKA?

Liūdna, bet tenka konstatuoti faktą, kad ekologiška sertifikuota kosmetika sparčiai vesiasi sintetine. Paprastėjantys standartai leidžia naudoti vis daugiau „žaliosios chemijos“, o konkurencinė aplinka įmones spaudžia gaminti vis sudėtingesnius, „išskirtinius“, estetiškai tobulus, tačiau biologiniu požiūriu nėra niekas vertingesnis gaminius. Motina–Žemėlė gal kiek lengviau „suvirškina“ šios kosmetikos gamybos sąnaudas, atliekas ir nuoplovas negu sintetinių produktų fabriko produkciją, tačiau mūsų odos (ir ne tik) sveikata nuo tokios

ekologiškos (labai norisi rašyti kabutėse) kosmetikos tikrai negerėja. Kad gamintojai ima keisti chemines medžiagas daugiau mažiau natūraliomis – pokytis sveikintinas. Visgi abejotino reikalingumo, technologiškai sudėtingų bei savitikslių daiktų gamyba iš principo negali būti ekologiška. Tokiu gaminių gaminimas, pirkimo skatinimas ir naudojimas prasilenkia su darnaus sambūvio su gamta bei saikingo vartojimo principais.

KUO SUDĖTINGIAU, TUO BLOGIAU

Ar gaminio ekologiškumą lemia tik medžiagų, iš kurių jis pagamintas, kilmė?

Ne tik. Reikšmės turi ir pati produkto sudedamųjų dalių kompozicija. Kuo gaminyje technologiškai sudėtingesnis, tuo daugiau išteklių ir pagalbinių medžiagų reikia jam pagaminti. Moterų taip mėgstami emulsijų tipo produktai, t. y. kremai, pieneliai, losjonai yra rizikingiausi gaminiai, nes jų sudėtyje naudojamas vanduo. Ten, kur yra vandens, naudojama ir gausybė pagalbinių, vadinamųjų techninių–funkcinių sudedamųjų dalių, kurios neišvengiamos pramoninėje gamyboje. Tai – konservantai, emulsikliai, tirštikliai, priešpučiai ir pan. Kuo emulsija tobulesnė, stabilesnė, kuo ilgesnis jos galiojimo laikas, tuo techninių sudedamųjų dalių joje daugiau. Tokio produkto nevadinčiau ekologišku. Ar tos pagalbinės kremų medžiagos reikalingos odai? Jokių būdu ne! Geriausia atveju oda jas priima kaip bevertį balastą, bet dažniausiai būtent techniniai emulsijų kompo-

ponentai tampa odos problemų kaltininkais, nes sutrikdo normalias odos funkcijas, kai kurie, ypač konservantai, yra alergenai, toksiški ir kelia rimtą pavojų sveikatai. Bevandeniai produktai – balzamai, aliejų kompozicijos – technologiškai paprastesnės, tad ir techninės sudedamosios dalys jose nebūtinės.

Paimkite nuo lentynos kad ir ekologiško kremo pakuotę ir pabandykite perskaityti sudedamųjų dalių sąrašą (privalomai pateiktą anglų kalba) bei suprasti, iš ko jis pagamintas. Užduotis ne iš lengvųjų, jei aukštojoje mokykloje nestudijavote chemijos. Spėju, kad atsidusite, nukreipsite akis nuo mistinio INGREDIENTS INCI į gerokai didesnėmis raidėmis atspausdintus SU KUO, NUO KO arba, KĄ kremas DARO, ir apsispręsite remdamasi ne kokybę lemiančiais objektyviais kriterijais, t. y. kremo sudėtimi, o pasikliaudamos gamintojo ar sertifikuotojo sąžine, pardavėjos ar kosmetologės profesionalumu, draugės rekomendacijomis, savo patirtimi, galų gale, kremo pakuotės ar reklamos inspiracijomis.

KAS SIEJA IR SKIRIA MAISTĄ BEI KOSMETIKĄ

Minėtos kasdieninės situacijos ilgainiui išties suformuoja stereotipą, kad tai, ką valgome, ir tai, kuo tepamės, yra iš skirtingų pasaulių.

Visi supranta ir priima kaip duotybę, kad žmogus vartoja natūralų maistą. O išoriškai ant to paties kūno tepama kosmetika mums, gimusiems XX-ajame – chemijos mokslo suklestėjimo – amžiuje, pasąmonėje jau siejasi su nenatūraliu, nevalgomu, „aukštosiomis“, kone kosminėmis technologijomis. Kosmetikos paieškos ne namuose, o kažkur kitur – vaistinėje, parduotuvėje – jau tapo kasdiene praktika. Dauguma kosmetikos vartotojų net neklusia, kodėl nūdienos odos priežiūros gaminiuose vyrauja nevalgomos, sintetinės ar „identiškos natūralioms“ medžiagos.

Čia ir slypi reikalo esmė: per visą savo istoriją žmogus ant kūno tepė tik natūralias gamtines medžiagas, dažniausiai – valgomas. Kosmetika niekada nebuvo iš kito pasaulio ir jokių būdu neturi būti. Gyvą kūną – gamtos tvarinį – maitindamos ir „tinkuodamos“ negyvomis sintetinėmis substancijomis galime sulaukti visiškai nenumatytų, netikėtų pasekmių. Plintančios autoimuninės, alerginės ligos, įvairaus odos sutrikimai, jautrios ir sausėjančios odos sindromas tai tik patvirtina. Nuo neatmenamų laikų tepėmės ir gražinomės tuo, ką valgėme, ką auginome ar ką rasdavome šalia namų, darže ar gamtoje – dažniausiai tai buvo augalų pasaulio dovanos. Šiandien mums tos priemonės iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti primityvios, bet jų nauda ir veiksmingumas nėra niekas mažesnis.

Pirminiai augalų ekstraktai – aliejai, sultys, išspaudos, ištraukos, hidroliatai – išsaugo daugiausia saulės ir augalo energijos, tad yra tarsi gyvi. Tai pati tikriausia ir prabangiausia gyvoji kosmetika! (Paradoksas – šiandien gryniesi ekstraktai ne juokais tapo prabangos dalyku: argi lengvai šiandien rasi, pvz., rankomis pagaminto, chemiškai neapdoroto, „gyvo“ aliejaus?)

Jau maždaug šimtą metų nebenaudojame šviežios kosmetikos – visi mums siūlomi kosmetikos gaminiai, taip pat ir ekologiški, yra „konservai“; gamintojų ir prekybininkų patogumui jie galioja nuo pusės iki trejų metų, vadinasi, yra prikimšti konservantų (išimtis – bevandeniai produktai). O konservantai, nesvarbu, ekologiški jie ar ne, yra stiprūs biocidai – tai medžiagos, vienodai veiksmingai naikinančios ir nepageidaujamus mikrobus, ir apsauginę „gerąją“ mūsų odos mikroflorą.

Neturėtume pasiduoti nei „žalios“, nei kitos spalvos chemijos pramonės verslo spaudimui ir tik pasyviai stebėti, kaip mūsų kū-

nai tampa nauja rinka ir nauja panaudojimo sritimi, skirta „inovatyviems produktams.“

TIESA – AUGALUOSE

Augalų pasaulis pakeri savo tobula organizacija, nušifuota per šimtus milijonų (!) jų egzistavimo Žemėje metų. Tik augalams turime būti dėkingi už tai, kad atsiradome, kad galime egzistuoti jų globojami, kvėpuoti jų gaminamu deguonimi. Augalų pagaminamos medžiagos, reikalingos sudygti, augti, išgyventi, klestėti ir daugintis, yra chemiškai panašios į žmogaus, todėl turi trauką (afinitetą) žmogaus ląstelėms. Tai patyręs Homo augalus intuityviai, o vėliau ir sąmoningai, naudojo ne tik maistui, bet ir įvairiausiems sielos bei kūno negalavimams gydyti, nekalbant jau apie tai, kad augalai žmogui davė ir pastogę, ir rengę, ir visa kuo aprūpino. Ilgainiui išmokome augalus apdoroti, išgauti vertingiausių jų medžiagų koncentratų, esencijų: spaudėme riebią sunką, aliejų iš energija almančių gemalų sėklų ir riešutų, sultis – iš vaisių, šaknų ir žolynų, išmokome distiliuoti subtiliausias aromatinės molekules – eterinius aliejus. Dar vėliau „išlukštenome“ juos iki molekulių, atomų ir kvantų, ėmėme kopijuoti, sintetinti laboratorijose naujiesiems vaistams, kosmetikai ar net maistui. Džiaugėmės šiais savo laimėjimais ir nejučia ėmėme laikyti save Žemės viešpačiais, pradėjome uoliai skelbti ir reklamuoti savo nepriklausymą nuo žaliųjų kaimynų, stačia galva puolėme į modernių sintetinių substancijų ir surogatų glėbį. Pasekmės nėra džiuginančios.

LEISKIME ODAI DIRBTI PAČIAI

Ką galima būtų patarti moterims, siekiančioms ketinančioms grįžti prie natūralios ekologiškos kosmetikos praktikos, nesvarbu, ar tokį sprendimą lėmė ideologinės paskatos, ar tiesiog nuovargis nuo kosmetinių nesėkmių? Esminis principas šiame kelyje – naudoti kuo mažiau kosmetikos, kad oda gautų kuo mažiau impulsų iš išorės ir galėtų išnaudoti savo įgimtą potencialą. Lėtai skandinamos reklamos sraute, spėjome pamiršti, kad oda, kaip ir visas mūsų organizmas, veikia savireguliacijos principu, tad geba pati išspręsti visokias kasdien iškylančias problemas. Kasdien veikdamos ją agresyviomis medžiagomis, prausikliais bei visuose gaminiuose naudojamais konservantais, naikinančiais apsauginį mikrobinį mūsų kūno dangalą, pačios sukeliame problemų, kurių šiaip nebūtų kilę.

Išvalykime kosmetikos lentynas

- Atsisakykite skystų muilų ir gelių – jie sausina odą, nes nudrengia apsauginę odos plėvelę ir suardo mikrobiomą (mikrobinį odos dangalą). Verčiau prauskitės kietu, natūraliu (!), iš aliejų pagamintu muilu, kuris plauna gerokai švelniau, mažiau putoja ir turi minkštinančių savybių.

- Putojančias priemones stenkitės naudoti rečiau: kartais prakaitui nuplauti užtenka tik vandens. Greitai pastebėsite, kad kūno oda atgauna drėgnį, jos nebereikia kaskart tepti.

- Šampūną bent kartkartėmis pakeiskite prausiamuoju gasulo moliu. Arba nusikirpkite plaukus trumpai – labai ekologiškas sprendimas! Kuo puikiau išsiverstumėte su tuo pačiu kieto muilo gabalėliu ar *gasulu*.

- Veido odą, ypač porėtą ar spuoguotą, itin gerai nuprausia prausiamasis gasulo molis. Tereikia iš gasulo ir vandens susimaišyti pastą (žr. nuotr.) – ir turite švelnų, kas-



Maišom, tepam, prausiam! Prausiamasis molis daro stebuklus...

dieninį veido prausiklį, kuris neputodamas nuplauna nešvarumus, makiažą ir išvalo poras. Šviežia grietinė, riebus jogurtas, švelnus nerafinuotas aliejus – puikiais makiažo valikliu, nes gerai ištrpda dažus ir juose esančius riebalus.

- Sausą odą veiksmingiausia „drėkinti“ ne iš išorės, bet iš vidaus, t. y. kasdien išgerti pakankamą kiekį vandens (30 ml 1 kg kūno svorio); vandens trūkumas organizme (dehidratacija) kaipmat pasireiškia odos sausumu; vandens gerkite tiek, kad šlapimas būtų šviesiai gelsvos šiaudų spalvos. Jei oda sausa, kūno pienelį ar rankų kremą kuo puikiau atstoja nerafinuotas kokosų, sviestmedžių ar kitas aliejus.

- Meskite į šalį kremus, nuprauskite veidą vandeniu ir žiūrėkite kas bus. Jei nejaučiate jokio diskomforto, odos netraukia – puiku, tuomet veido nebūtina niekuo tepti. Jei oda problemiška, nuprausus prašosi tepama, pasiūlykite jai kelis lašus gero nefiltruoto šalto spaudimo aliejaus (tepti ant šlapios odos). Odos problemų priežasčių ieškokite giliau, mat oda labai glaudžiai susijusi su kūno organų, hormoninės ir nervų sistemos sveikata.

- Keli lašai nerafinuoto, šaltai spausto, nefiltruoto (!) aliejaus atstos veido, rankų kremą ar kūno pienelį – tik būtinai jo tepkite ant šlapios odos. Teisybės dėlei privalau pabrėžti, kad toli gražu ne visi aliejai dėl kokybinių skirtumų maloniai gula ir skverbiasi į odą, ypač veido, tad neskubėkite šios kosmetinės priemonės „nurašyti“. Geras aliejus, kuriuo neteks nusivilti, - retenybė, kad ir kaip sunku tuo patikėti. Geriausia pasikonsultuoti su kosmetinio aliejaus specialistais „Kvapų namuose.“

- Natūralūs ir ilgai negendantys veido gaivikliai-tonikai yra žiedų ir žolynų vandenys – *hidroliatai*. Jei mėgstate žoliauti, jų galite pridistiliuoti visiems metams, tik reikės įsigyti distiliavimo prietaisą – *alembiką*.

- Maitinamoji kaukė – trintas avokadas, ekologiška grietinė, avižinė košė (pvz., likusi nuo pusryčių).

- Dantis valykite ne su pasta, o su natūraliu dantų šepetėliu sewak iš medžio šaknies – tai šepetėlis ir „pasta“ viename.

- Prakaito kvapą neutralizuokite alūno akmenėliu; trinkite prakaituojančias vietas negailėdamos – nedidelio alūno gabalėlio užteks visai šeimai metams.

- Kvepinkitės *eteriniu aliejumi* arba *atarais*.

Jei jau išbandėte bent vieną iš kairėje pateiktų pasiūlymų, labai tikėtina, kad rezultatas jus maloniai nustebino. Taip, tai veikia, po šimts, ir dar kaip! Įsitikinkite pačios - būtinybės naudoti pramoninę produkciją nėra. Jei masinės gamybos produktų nenaudosime, nepirksime, jie ilgainiui išnyks, mažės ir cheminių medžiagų gamyklų skaičius, ir aplinkos tarša. Ir visiems nuo to bus tik lengviau.

KOSMETIKOS LENGVA PASIGAMINTI PAČIOMS

Gal yra dalykų, kurių niekaip nenorite ar negalite atsakyti? Esate įsitikinusi, kad jūsų odai būtinas kremas, o gal kažkokia kita priemonė? Pasigaminkite ją pati. Bet kokius kremus, pienelius, balzamus, muilą galite pasigaminti taip pat paprastai, kaip kad gamintės pusryčius ar vakarienę.

Su gaminimo principais, medžiagomis galima susipažinti kosmetikos gaminimo pamokose, kurias reguliariai rengia natūralios ir gyvosios kosmetikos judėjimą Lietuvoje inicijavę ir toliau šias įdėjas skleidžiantys „Kvapų namai“. Galima atsisiųsti daugiau mažiau vertingų knygelių (lietuvių kalba literatūros šia tema nėra) ar paieškoti informacijos internete.

Dažnai merginos ir moteris stabdo įsitikinimas, kad kosmetikos gaminimas namie pareikalas pernelyg daug pastangų, laiko ar išteklių priemonėms įsigyti. Tačiau yra ne visai taip.

Laiko daug nesugaišite, nes kosmetikos tikrai nebūtina gamintis kasdien. Pavyzdžiui, veido prausiklio galima pasigaminti savaitei, kremo – mėnesiui, balzamo rankoms, lūpoms, kūnui – keletui mėnesių, muilo – kad ir visiems metams.

Reikės šiek tiek žinių, be to, ilgainiui įgausite ir patirties.

Galėsite pasirinkti tinkamiausias, mieliausias, aukščiausios kokybės medžiagas, kurios nenaudojamos masinėje gamyboje. Pavyzdžiui, serijinės gamybos produktuose nerasite vertingiausio – nerafinuoto, nefiltruoto aliejaus, o savo poreikiams jį puikiau galite naudoti. Iš geros kokybės medžiagų pasigaminta kosmetika yra ne lyginamai efektyvesnė už pramoninę.

Renkantis medžiagas, nepatartina griebti pirmo po ranka pasitaikiusio ekstrakto ar aliejaus, juolab pirkti, vadovaujantis vien kainos kriterijumi. Ekstraktas ekstraktui, aliejus aliejui nelygu. Kol neįgavote patirties, verčiau pasikliauti ekspertų rekomendacijomis. Stebuklų pasitaiko retai, geri dalykai niekada nebūna pigiausi, ypač jei jie gaminami rankomis ir nedideliais kiekiais. Prieš pirkdama medžiagas, būtinai visas išbandykite ant savo odos, nes mūsų visų oda skiriasi, kiekviena „nešiojame“ unikalius mikrobus „kailinius“, todėl tai, kas tinka jūsų pažįstamai ar draugei, nebūtinai tiks jums.

Vienas jūsų gaminys atstos kelis pirkinius – tai labai ekonomiška. Be to, savo gaminiams galėsite naudoti tuos pačius daugkartinius indus be nereikalingų pakuočių.

Ir dar išduosiu paslaptį – tai labai malonus užsiėmimas!

Atsisakiusios pramoninės kosmetikos, saikingai ir sumaniai naudojamos paprastas, natūralias gamtines medžiagas, greitai sustiprinsite odos sveikatą, išsaugosite jos natūralų grožį, išvengsite pavojingų sveikatai medžiagų ir bereikalingo balasto – techninių sudedamųjų dalių, kurios nustelbia odai naudingas bioaktyvias medžiagas.

Ar kada bandėte skaičiuoti, kiek beprasmių savitikslių verslų ir produktų yra sukurta! Kiek surogatų, pakaitalų ir niekam nereikalingų „inovatyvių“ produktų kasdien pagaminama ir pateikiama mums vartoti įtikinus, kad jie geresni už senuosius; o mes kaip marionetės perkame, vartojame, išmetame... Ech, ta visagalė rinkodara...

Susimąstykime apie savo vartojimo įpročius ir iš naujo įvertinkime poreikius. Juk ne tiek svarbu produktus pakeisti ekologiškais, sertifikuotais, svarbiausia keisti vartojimo praktiką apskritai, atsargiau ir reikliau vertinti siūlomas naujoves bei naujus produktus. ■



Kokybiški aliejai tvinkčioja spalvomis, pulsuoja gyvybe. Tereikia rasti sau tinkamiausią.

Daugiau sužinoti apie Gyvają kosmetiką, pasitarti dėl ekologiškos odos priežiūros, išmokyti pasigaminti natūralių odos priežiūros priemonių, kvapų, kvepalų ir smilkalų galima „Kvapų namuose“, Vilniuje.

Kosmetikos cechas–salonas „Balneum Mariae“,
Šeimyniškių g. 3A, tel. 867297600
Kvapų cechas–salonas „Aromata mirabilia“,
M. K. Čiurlionio g. 4, tel. 861020180
www.kvapunamai.lt

Žodynelis

Gyvoji kosmetika – tai terminas, kuriuo vadinami natūralūs pramoninės kosmetikos pakaitalai – energetiškai ir biologiškai vertingi hidroliatai, aliejus, eterinis aliejus, mineralai. Tai – minimaliai perdirbtos augalinės medžiagos (ekstraktai), išsaugojusios savo ir Saulės energiją tik vieno fizinio perkeitimo metu, pvz, aliejus, išsunktas iš sėklų ar riešutų mechaninio spaudimo būdu, būtinai niekaip po to neapdorotas, nerafinuotas; hidroliatas – žolynų ir vandens mišinio garai, virtę aromatingu vandeniu distiliavimo metu. Gyvąja kosmetika galima laikyti šaltuoju būdu be sintetinių medžiagų pagamintus kosmetinius produktus, jei jiems gaminti nebuvo naudoti elektros prietaisai, kaitinimas ir sintetinės ar „žaliosios chemijos“ medžiagos. Lietuvoje šį terminą pasiūlė ir įdiegė „Kvapų namai“.

Mikrobiomas – mūsų odą dengiantis mikrobus dangalas. Kiekvienas žmogus gyvena unikaliomis sudėties tik jam vienam būdingoje mikrobus „bendruomenėje“. Šie „gerieji“ mikrobai kartu su raginio odos sluoksnio ląstelėmis ir gaminamomis medžiagomis sudaro apsauginę odos plėvelę, saugančią nuo įvairiausių išorės poveikių, ir taip palaiko odos vientisumą ir sveikatą. Mikrobus sluoksnį saugo putojančios prausimosi priemonės ir konservantai. Tuomet oda darosi jautri, greitai netenka drėgmės ir tampa neatspari išorės veiksniams.

Aliejus – vertingiausia, paprasčiausia ir ekologiškiausia kosmetikos priemonė. Sunkiamas iš sėklų ir riešutų nesudėtingais presais ar naudojant kitas tausojančias technologijas; nerafinuotas, nefiltruotas aliejus yra tikras gyvybės eliksyras. Tokiame aliejuje be riebalų dar išlieka keli - keliolika procentų bioaktyvių, riebaluose tirpių medžiagų – antioksidantų, vitaminų A, E, fitosterolių, fenolio darinių ir kt. Toks aliejus – vertingiausias drėkiklis ir maitinamasis „kremas“. Geros kokybės aliejus dažniausiai kvėpia šviežiomis, o ne skrudintomis sėklomis ar riešutais, yra žalsvų–gelsvų–oranžinių spalvinių tonų, dažnai turi nuosėdų arba būna drumstas. Siekiant išsaugoti vertingąsias medžiagas, paruošamas ir laikomas tik tamsaus stiklo butelyje. Etiketėje turi būti įrašai „nerafinuotas“ ir „šalto spaudimo“.

Hidroliatas – vandeninis ekstraktas, gautas vandeniu ar garais distiliuojant augalus distiliavimo įrenginyje - alembike. Tai vanduo, kuriame yra ištrpęs nedidelis kiekis eterinio aliejaus, todėl hidroliatas negenda metus ar net ilgiau, jei saugomas nuo šilumos ir šviesos. Žinomiausi hidroliatai – rožių vanduo bei levandų vanduo. Hidroliatai – nuostabūs prausikliai, drėkikliai, gaivinantys, raminantys odą bei prisotinantis ją antioksidantų. Naudojami vieni arba natūralių kremų, losjonų, pienelių gamyboje, geriami kaip maisto papildai, naudojami maisto ir gėrimų gamyboje. Dažnai pasitaiko hidroliatų, skiestų su spiritu (pvz., hamamelių vanduo), tokių, kurių sudėtyje yra konservantų, tad svarbu perskaityti produkto sudėtį. Nepainioti su aromatiniais vandenimis, kurie gaminami laboratorijose suplakant vandenį su eteriniu aliejumi.

Eterinis aliejus – sudėtinga aromatinė bioaktyvių medžiagų kompozicija, antriniai metabolitai, kurių augalai pasigamina labai nedideliais kiekiais, kad apsisaugotų nuo ligų, konkurentų, pritrauktų vabzdžius, išgyventų sudėtingomis aplinkos sąlygomis. Koncentracija augaluose dažniausiai sudaro <1 proc. Išgaunamas distiliavimo būdu (iš citrusinių vaisių – spaudimo būdu). Eterinis aliejus naudojamas aromaterapijoje, sveikatinimui, odai puoselėti, imunitei stiprinti, peršalimo ligoms gydyti, psichologinei įtampai mažinti, nuotaiškai pakelti.