

## ***Do zdrave i lijepe kože putem prirodne njege***

### ***Općenito o koži***

Koža pokriva površinu tijela (1,5-2 m<sup>2</sup>) i jedan je od najvećih organa s brojnim važnim funkcijama.

Koža se sastoji od tri osnovna sloja: *pousmina* (desetinku milimetra debeo površinski, rožnati sloj koji se neprestano ljušti, i temeljni sloj koji obnavlja stanice rožnatog sloja); *usmina* (oko 2 mm debeo sloj u kojem se nalaze žlijezde lojnice i mirisne žlijezde, folikule dlaka, živci s osjetnim receptorima...); i *potkožno tkivo* (omogućuje gibljivost kože spram podloge, sadrži obilje masnih stanica koje su spremište hranjivih tvari i vode, te stvara izolacijski sloj prema okolici).

Koža prije svega ima zaštitnu funkciju jer štiti tijelo od vanjskih toplinskih, kemijskih i mehaničkih oštećenja, zaslužna je za termoregulaciju, te štiti tijelo od svjetlosne energije i prodora bakterija i virusa putem površinskog kiselinско-masnog plašta i brojnih mikroorganizama koji žive u koži, te štiti i od isušivanja ili prodora tekućine koja bi uzrokovala bubrenje stanica.

Na kraju, pod utjecajem ultraljubičastih zraka u koži se stvara i vitamin D iz provitamina unesenog u tijelo hranom.

### ***Kratka povijest aromakozmetike***

Biljna ulja, ljekovito bilje, a kasnije i eterična ulja, koriste se za njegu od kada postoji ljudski rod. No, budući je moderna aromaterapija stasala tek prije stotinjak godina otkrićima *Gattefosse-a*, aromakozmetika kao dio kozmetike razvija se intenzivno tek zadnjih pedesetak godina. Gattefosse-ova učenica *Marguerite Maury* temeljila je svoje djelovanje upravo na upotrebi eteričnih ulja za očuvanje ljepote i njegu kože. Također, nezanimariv doprinos dali su i aromaterapeuti *Jean Valnet*, *Pierre Franchomme*, *Daniel Penoel* i *Kurt Schnaubelt*. Upravo na djelima dvoje posljednjih autora temelji se današnja upotreba eteričnih ulja u kozmetici.

### ***Komercijalna kozmetika pod povećalom***

Zašto uz prepune police šarenih i ukrasnih kutijica punjenih raznobojnim i mirisnim, već gotovim kremama, emulzijama, tonicima i serumima razbijati glavu o nekakvoj PRIRODNOJ kozmetici?! I još to AROMAKozmetici?! Po čemu se to prirodna kozmetika razlikuje i uopće može mjeriti s komercijalnim proizvodima?

Prednost prirodne kozmetike nad komercijalnim proizvodima je u tome što se koriste prirodni, koži slični sastojci. Klasična kozmetika kao bazu koristi uglavnom naftne derivate parafin i vazelin:

PARAFIN - ulje 100% mineralnog porijekla, nastalo tehničkom obradom nafte, poznato još pod nazivom „Baby ulje“. Služi kao masna podloga različitim kozmetičkim proizvodima u koju se dodaju drugi kozmetički sastojci i sintetski mirisi. Naglasak je na mirisu - nikakve ljekovite tvari putem parafina se ne mogu apsorbirati u kožu te djelovati ljekovito jer su naftni derivati ugljikovodici i nisu srodni lipidima kože. Više nije tajna da je dokazano kako parafinsko ulje može imati kancerogeno djelovanje!

VAZELIN je još jedna frakcija nafte, nešto između tekućeg parafina i parafina koji se koristi za izradu svijeća. Nepotrebno je uopće nakon ovoga ponovno isticati da parafin i vazelin nisu tvari koje hrane kožu. Tvari iz prirodne kozmetike koža prepoznaje i ugrađuje ih u svoje stanice što, naravno, nije slučaj s naftnim derivatima.

Nadalje, komercijalna kozmetika je prepuna konzervansa (u što se možete i sami uvjeriti pogledate li sastojke navedene na deklaraciji vaše omiljene hidratantne kreme), a oni često izazivaju alergije.

Prava, prirodna aromakozmetika, napravljena individualno, isključivo za vas i potrebe vaše kože, ne sadrži konzervanse, ne sadrži umjetne boje ili mirise, bilo kakve naftne derivate kao ni pčelinji vosak koji stvara nepropusni film na koži i, unatoč uvriježenom mišljenju, nije osobito hranjiv za kožu, a kreme s pčelinjim voskom obično su „preteške“ i premasne.

## *Individualni pristup njezi kože*

Individualni pristup u aromakozmetici, kao i u većini drugih stvari, igra ključnu ulogu. Da, istina je, postoji nekoliko tipova kože: normalna koža, masna koža, mješovita koža, suha koža, kao i osjetljiva koža, nadražena koža, zrela koža... Međutim, svaki od ovih tipova kože ima i svoje podtipove. Dvije osobe koje dijele isti tip kože, primjerice masne, ne moraju imati jednake poteškoće. Jedna od njih može imati izrazite akne uslijed prekomjernog lučenja masnoće dok druga osoba može povremeno dobiti pokoji prištić no glavni problem joj zadaje masni film na licu i sjaj.

Ne treba naglasiti da suvremena kozmetička industrija ne može slijediti pojedinačne potrebe za njegom i ishranom kože, a vještima marketinškim trikovima prikazuje da to nije niti potrebno.

Pristup u tretiranju određenog poremećaja, ili samo uobičajenoj njezi lica, bit će dakle različit od osobe do osobe. Nekome će biti dovoljan tonik za lice, drugome krema i tonik, a trećemu pak i više od toga. No, krenimo redom i pogledajmo u kojim oblicima se sve prirodna (aroma)kozmetika najčešće može izraditi u kućnoj radinosti ili nabaviti kod onih aromaterapeuta koji upotrebljavaju samo kvalitetna eterična i biljna ulja, kao i ostale sastojke.

## *Ulja za njegu*

Kao što sam u uvodnom dijelu spomenuo koža je vodonepropusna, štiti tijelo od isušivanja te od prodora tekućine koja bi uzrokovala bubrenje stanica. Međutim, biljna i eterična ulja prolaze kroz slojeve kože, njeguju je i hrane. Upijanje ulja brže je na višim temperaturama (jer se pore šire i otvaraju), te nakon tuširanja ili pranja (jer se ukloni sloj nečistoća s površine i hidrira površinski sloj kože zbog čega je struktura rahlja i omogućuje lakši prolaz molekula ulja).

Sama ulja za njegu kože jednostavni su, a vrlo djelotvorni prirodni pripravci koji njeguju, hrane i regeneriraju stanice kože. Ovisno o tipu kože izabiru se biljna ulja kao osnova mješavine u koju se dodaju eterična ulja, također prema tipu kože (naravno, eterična ulja i biljna ulja koja ulaze u sastav ulja za njegu moraju biti iznimno visoke kvalitete! Vidi tekst na [www.centarcedrus.hr](http://www.centarcedrus.hr) "Kako prepoznati eterična ulja aromaterapijske kvalitete?").

Ulja su pogodna za sve tipove kože, pa i za masni tip, jer nasuprot uvriježenim mišljenjima masna koža ustvari može biti suha - sebum se pojačano stvara, ali koži nedostaje vlage. Tako da ulja za njegu mogu biti djelotvornija od nemasnih krema, jer će odabir biljnih ulja (hladno prešano i nerafinirano ulje lješnjaka je prvi izbor) i eteričnih ulja pomoći koži da regulira lučenje sebuma.

Ulja se nanose nakon čišćenja kože (najbolje prirodnim tonikom izrađenim od hidrolata koji u sebi ne sadrži alkohol pa bio on i "prirodno dobiven", kako neki opravdavaju dodavanje alkohola). Dovoljno je par kapi njegujućeg ulja koja se utrljaju u kožu u tankom sloju. Da bi se izbjegao „masni sjaj“ ulje se može utrljati još dok je koža vlažna od tonika.

Eventualni "nedostatak" uljnih mješavina može biti taj što neke osobe ne vole osjećaj masnoće na koži. One traže njegujuće sredstvo koje će se u potpunosti upiti i ostaviti kožu nemasnom. Za njih će biti pogodnije kreme.

## ***Kreme***

Kreme u sebi sadrže uljne komponente (biljno ulje, eterična ulja), tzv. *masnu fazu*, i vodene komponente (hidrolat, glicerol), tzv. *vodenu fazu*, a sve to povezuje *emulgator*.

Kreme se uglavnom brže upijaju u kožu nego biljna ulja, pa su zato i popularne.

Kvaliteta krema ovisi prije svega o kvaliteti sastojaka. U klasičnim tj. komercijalnim kremama, pa i u onim najskupljim, glavni sastojci su već spomenuti vazelin, parafin, dimetikon (silikonsko ulje) i rafinirana biljna ulja, sve od reda sastojci apsolutno nikakve hranjive vrijednosti. Kao vodena faza koristi se obična demineralizirana voda, a uvijek se dodaju i umjetni mirisi i boje kako bi krema bila dopadljiva, te neizostavni konzervansi kako bi krema imala iznimno dug rok trajanja te na policama trgovina ili u skladištima distributera stajala i po nekoliko godina. Javna tajna je da vrlo mali broj proizvođača upotrebljava zaista prirodne sastojke, a skupoća kreme ili „razvikanost“ nekog branda uopće nisu garancija kvalitete i prirodne hranjivosti.

Kvalitetno izrađena aromakrema sa zadovoljavajućim kriterijima u kvaliteti svih sastojaka (od glicerola koji treba biti biljni, pa do hidrolata bez alkohola, nerafiniranih i hladno prešanih biljnih ulja te kemotipiziranih eteričnih ulja) koristi se kao i svaka druga krema. Rok trajanja joj je nekoliko mjeseci a obavezno je držanje takve kreme u hladnjaku zbog izostanka bilo kakvog umjetnog konzervansa - ovo vam može poslužiti kao odličan detektor koja je krema uistinu prirodna a koja je "prirodna".

S obzirom na velik raspon dostupnih hidrolata, eteričnih i biljnih ulja koja mogu ući u sastav prirodnih krema, kombinacije su bezbrojne i gotovo neiscrpne, a koža će vam biti zahvalna već nakon prve primjene ovakve kreme.

Eventualni "nedostatak" prirodnih krema pred uljnim mješavinama mogao bi biti osjećaj nedovoljnog hranjenja za jako suhe tipove kože.

## *Tonici i losioni*

Hidrolati (koji ne sadržavaju alkohol!) su osnova tonika i losiona, a dobiveni su kao nusprodukt destilacije ljekovitih biljaka u procesu dobivanja eteričnih ulja. Svojstva im se razlikuju pa se tonici spravljaju prema tipu kože (masna koža - hidrolat **nerolija**; suha, zrela i stanjena koža - hidrolat **ruže**; normalna i miješana koža - hidrolat **ružmarina verbenona**; koža sklona upalama i iritaciji - hidrolat **rimске kamilice**; za dezinfekciju poslije brijanja - hidrolati **čajevca** i **timijana kemotipa linalol...**).

Tonici za lice služe za njegu zajedno s uljem ili kremom. Osim što se upotrebljavaju kao jedan od koraka u njezi kože (umivanje, čišćenje tonikom, hranjenje kremom ili uljem), mogu poslužiti i kao sredstvo za skidanje šminke, kod muškaraca kao losion poslije brijanja ili jednostavno kao tonik za osvježavanje kože tijekom dana.

Tonici i losioni za lice iznimno su jednostavni za pripremu jer je potreban samo hidrolat, te *biljni glicerol* koji vlaži kožu i sprečava osjećaj stezanja koji nastaje pri uporabi čistih hidrolata.

U sastav složenijih tonika može ući još i *sok aloe vere* (potiče prirodnu vlažnost i regeneraciju kože), *dekspantenol* (tj. B5 vitamin, jedan od rijetkih u vodi topivih vitamina koji prolazi kroz kožu), *alantoin* (potiče regeneraciju tkiva). Spravljanje ovakvih složenijih tonika prepustite školovanim aromaterapeutima ili na našim radionicama naučite i sami njihovo izradivanje.

Nanose se na lice vaticama (blazinicama) jednom do dva puta dnevno, ili prema potrebi.



Navedena ulja, kreme i tonici prvenstveno imaju ulogu u njezi kože, međutim ovakvim prirodnim pristupom ova preparativna kozmetika postaje puno više od toga. **Njome možemo tretirati i mnoge kožne probleme** (bore, osipe, akne, crvenila, strije i sl.).

Kod BILJNIH ULJA istaknuo sam **lješnjak** kao ulje za masnu kožu zbog adstringentnog i brzoupijajućeg djelovanja, međutim valja istaknuti i mnogobrojna druga biljna ulja zadivljujućeg djelovanja: **joba** koja izrazito vlaži kožu, **tamanu** koji je najbolje ulje za tretiranje proširenih vena i iznimnog djelovanja kod raznih upalnih stanja kože, **macerat nevena** kod opekotina i ožiljaka, **avokado** sa svojim omekšavajućim svojstvima i djelovanjem protiv bora i starenja kože, **ulje pšeničnih klica** bogato prirodnim antioksidansom - vitaminom E i mnoga druga ulja... (vidi tekst "*Biljna ulja u aromaterapiji*" na našim web stranicama).

Što se ETERIČNIH ULJA u njezi kože tiče istaknuo bih sljedeća:

1. **sjeme mrkve** - ulje br. 1 među kozmetičkim uljima, izrazito regenerira kožu te je dobro kako za svakodnevnu njegu tako i za oporavak kože nakon trauma i bolesti, te za zrelu kožu,
2. **ružmarin kemotip verbenon** - klasično je kozmetičko ulje, savršeno je za poticanje obnavljanja svih tipova kože, koristi se i kod masne tj. mješovite kože lica,

3. **širokolisna lavanda** - zbog dobrog omjera kemijskih spojeva njeguje sve tipove kože, a korisno je kod masne kože; potiče epitalizaciju tkiva (opekotine), smiruje crvenilo,
4. **palmarosa** - ulje za sve tipove kože: njeguje zrelu kožu, a sprečava upale i infekcije mladenačke kože; vrlo korisna kod gljivica,
5. **arapski tamjan** - u malim količinama kod zrele kože i kože s borama,
6. **bušin** - jedinstveno eterično ulje prokoagulacijskog djelovanja, pomaže zaustavljanju krvarenja; dragocjeno u kozmetici jer pojačava vlaženje kože; nezamjenjivo kod tretiranja bora.

## Njega "iznutra"

Nepotpuno i nedovoljno je tretirati kožu samo izvana kao da je ona nekakva mrtva maska, a ne živi organ kojeg treba hraniti i iznutra.

Samo nanošenje sredstava nije dovoljno za zdravlje kože. Koža je povezana s funkcijom drugih organa, prije svega jetre. U slučaju kožnih tegoba, ali i u cilju prevencije, potrebno je koristiti njegu „iznutra“, tj. piti čajeve ili druge biljne pripravke koji će djelovati na čišćenje kože.

### ČAJEVI:

Dvije biljke su poznate kao "čistači kože", kao biljke koje djeluju povoljno na rad kože ali i jetre. Te biljke su **čičak** (*Arctium lappa*) od kojeg se koristi korijen, te **maćuhica** (*Viola tricolor*) od koje se koristi nadzemni dio. Njega iznutra je pogotovo važna kod akni, ali i kod drugih tegoba s kožom poput psorijaze, neurodermitisa, atopijskog i seboroičnog dermatitisa...

**KORIJEN ČIČKA:** istovremeno potiče čišćenje kože i jetre (2 jušne žlice kuhati 5 min. u 250 mL vode, maknuti s vatre, ostaviti poklopljeno 10 min. pa procijediti i piti 2-3 puta na dan, 20-30 min. prije jela).

**MAĆUHICA:** specifično djeluje na poboljšanje funkcija i lučenja kože, a pomaže kod masne kože, akna, seboreje i sličnih problema (jedna vrhom puna jušna žlica prelije se s 200 mL kipuće vode i ostavi poklopljeno 10 min., a zatim procijedi i pije 2-3 puta na dan, 20-30 min. prije jela).

Sve kure čajevima traju 3 tjedna.

### BILJNA ULJA (LIPIDI):

Osim čajeva, koži pomaže i uzimanje zdravih lipida (kvalitetnih ulja) nakon jela:

- 3x2 male žličice gorkog, hladno prešanog ulja **MASLINE** (*Olea europea*), ili
- 3x1 žlica hladno prešanog ulja **BORAŽINE** (*Borago officinalis*), ili
- 3x1 mala žličica hladno prešanog ulja **NOĆURKA** (*Oenothera biennis*)

Ulja se uzimaju kruz duže vrijeme (2-3 mjeseca).

### **S.I.P.F. BILJNI EKSTRAKTI:**

Također, kao zamjena čajevima mogu se uzimati i S.I.P.F. preparati (cjelovite otopine svježeg ljekovitog bilja), i to:

- **S.I.P.F. ČIČKA** (*Arctium lappa*): u svježem obliku kakvog nalazimo u S.I.P.F. preparatima, korijen čička sadrži poliacetilenske komponente koje djeluju antibakterijski i protiv gljivica (kožnih gljivičnih oboljenja). Spojevi u čičku potiču izbacivanje toksičnih produkata metabolizma iz jetre i bubrega. Preporuča se kada želimo postići depurativni učinak kod liječenja akni, ekcema, furunkuloze i drugih kožnih poremećaja, posebno kod masne kože.
- **S.I.P.F. PRESLICE** (*Equisetum arvense*): sadrži silikate, kalij, kalcij, natrij u obliku čistih elemenata, a usporava starenje kože i zacjeljuje oštećenja, pomaže kod krhkih noktiju, kose te stanjene kože.

*Napisao: Saša Radulović, fitoaromaterapeut Centra Cedrus*

Ukoliko želite naučiti kako sami izrađivati navedena njegujuća ulja, kreme i tonike, kao i brojne druge kozmetičke proizvode, prijavite se na našu **radionicu Prirodne aromakozmetike**.

Nazovite nas s povjerenjem u Centar Cedrus ukoliko Vas zanima **izrada kozmetičkih pripravaka specijalno za Vaš tip kože**, od prirodnih sastojaka i vrhunskih hidrolata, eteričnih i biljnih ulja.

Od 1.07.2007. u sklopu web stranica Centra Cedrus djeluje i **“Mirisni dućan”** u kojem **putem interneta** možete nabaviti sva Oshadhi eterična ulja, biljna ulja i hidrolate, S.I.P.F. biljne preparate, ljekovito bilje i čajeve, kao i druge fitoaromaterapijske potrepštine.