



## Njega mješovite kože

(emitirano 11.01.2007. u emisiji "Znati živjeti" u prilogu "Striborov svijet", HTV-2)

Mješovita ili normalna koža, niti masna niti suha, je najzahvalnija za njegu. Najpoznatiji hidrolat i eterično ulje koji se koriste kod takve kože je **ružmarin kemotip verbenon**. Važno je znati da je upravo korzikanski ružmarin, koji u svojem kemijskom sastavu ima mnogo spoja *verbenona*, pa se prema njemu naziva *kemotipom verbenon*, najdjelotvorniji u njezi kože od svih kemotipova ružmarina (dalmatinskog kemotipa kamfora, sjevernoafričkog kemotipa cineola).

Ružmarin kemotip verbenon pojačava prokrvljenost tkiva, a istovremeno regulira lučenje masnoće, pa će povoljno djelovati i na masne i na suhe dijelove kože.

### 1. tonik za lice

Na 200 mL hidrolata ružmarina verbenona (bez alkohola etanola!) dodajte jednu čajnu žlicu biljnog glicerola i dobro promućkajte. Tako spravljen tonik koristite ujutro i navečer, a možete ga koristiti i tijekom dana.

### 2. krema za lice

Kvaliteta kreme ovisi prije svega o kvaliteti sastojaka. U klasičnim kremama, pa i u onim najskupljim, glavni sastojci su vazelin, parafin, dimetikon (silikonsko ulje) i rafinirana biljna ulja, sve od reda sastojci slabe ili nikakve hranjive vrijednosti. Kao vodena faza koristi se obična demineralizirana voda. Dodaju se i umjetni mirisi i boje kako bi krema bila dopadljiva. A na kraju se stavljaju i konzervansi kako bi krema imala iznimno dug rok trajanja te na policama trgovina ili u skladištima distributera stajala i po nekoliko godina. Vrlo mali broj proizvođača upotrebljava doista prirodne sastojke, a skupoća kreme ili "razvikanost" nekog branda uopće nisu garancija kvalitete i prirodne hranjivosti.

Stoga, vrijeme je za izradu kreme u kućnoj radinosti. Takve kreme će biti bez trunke konzervansa, s ljekovitim eteričnim i biljnim uljima i hidrolatima, prilagođene upravo vašoj koži i vašoj osobnosti.

Za izradu kreme potrebna je preciznost i nešto iskustva, pa ako vam prve kreme propadnu nemojte se zabrinjavati.

Kreme u sebi sadrže **masnu fazu**, odnosno uljne komponente (biljno ulje, eterična ulja) i **vodenu fazu** (hidrolat, glicerol), a koje povezuje **emulgator**. Kreme se uglavnom brže upijaju u kožu nego čista biljna ulja, pa su zato i popularne, a u vodenoj se fazi također nalaze ljekovite tvari.

### Masna faza:

- 12 g macerata nevena ili macerata CO<sub>2</sub> apsoluta nevena u makadamiji<sup>1</sup>
- 5 g emulgatora Lanette N ili Phytocream 2000
- 5 kapi eteričnog ulja ružmarina verbenona

Od biljnih ulja koristimo klasični **macerat nevena** u maslinovom ili nekom drugom biljnom ulju, ili **macerat CO<sub>2</sub> apsoluta nevena napravljen u makadamijinom ulju**<sup>1</sup>, izvrsna njegujuća ulja koja će kremi dati lijepu žućkastu boju.

Kao emulgator koristimo poluprirodni cetanolni emulgator koji se zove **Lanette N**, ili prirodni **Phytocream 2000** dobiven iz pšenice. Emulgatora se dodaje 9-10 %.

### Vodena faza:

- 30 g hidrolata ružmarina verbenona
- 2 g biljnog glicerola
- na vrh noža alantoina

Za vodenu fazu umjesto vode koristimo **hidrolat ružmarina verbenona**. Kako bi krema bila što hidratantnija dodajemo i prirodni **biljni glicerol** (glicerin). Po želji možete dodati i na vrh noža **alantoina**, prirodne protuupalne tvari koja potiče regeneraciju.

### Priprema:

Uzmite dvije kemijske čašice od 250 mL, ili manje lončice. U jedan odvažite masnu fazu (biljno ulje i emulgator bez eteričnog ulja), a u drugi odvažite hidrolat i glicerol. Za vaganje može poslužiti digitalna kuhinjska vaga s hodom od 1 g (one s hodom od 2 g nisu dovoljno precizne za izradu krema). Uzmite široku posudu za vodenu kupelj i u njoj zagrijte vodu do najviše 70°C. Voda ne smije ključati!

Uronite oba lončica u kupelj. Laganim zagrijavanjem emulgator se otapa u ulju. Tek tada u masnu fazu dodajte eterično ulje i promiješajte. Drugom žlicom promiješajte i vodenu fazu da se glicerol (i alantoin) otopi u hidrolatu. Izvadite posude iz vodene kupelji.

Vrlo polagano, uz miješanje, dodajete **vodenu fazu u masnu fazu**. Krema neće uspjeti ako ulijevate vodenu fazu prebrzo, ili ako masnu fazu dodajete u vodenu fazu. Nemojte miješati s mikserom već sa žlicom, energično ali opet ne prebrzo. Počet će nastajati gusta blijedo-žućkasta krema. Miješajte tako sve dok se krema ne ohladi na oko 45°C. Izlijte kremu u kozmetičku kutijicu i ostavite je otvorenom sat vremena da se skroz ohladi.

*Budući da krema nema konzervanse, držite je u hladnjaku! Rok trajanja takve kreme je oko 4 mjeseca.*

*(Stribor Marković, siječanj 2007.)*

---

<sup>1</sup> Kako se spravlja *radna mješavina* CO<sub>2</sub> apsoluta nevena u jojobi, koja se zatim dalje razrjeđuje u makadamijinom ulju kako ovdje receptura sugerira, pročitajte u jednom od naših tekstova o nevenu.