

Prirodni pripravci za sunčanje

Prirodni pripravci za zaštitu od sunčevog zračenja

Postoji niz prirodnih tvari koje se dodaju u mlijeko ili ulje za sunčanje i time sprječavaju utjecaj štetnih sunčevih zraka na koži i sprječavaju da koža pocrveni na suncu. Osnovni princip je povišenje zaštitnog faktora (SPF) u pripravku, što možemo postići dodavanjem Shea maslaca i titanijevog dioksida, čime uz ostale hranjive i zaštitne tvari dobivamo izvrstan prirodni pripravak za zaštitu od sunčeva zračenja.

Shea maslac dobiva se od se iz afričke biljke koja se tradicionalno koristi za njegu novorođene djece, a poznata ja po svojstvu da štiti kožu od isušivanja. Ujedno predstavlja i prirodni zaštitni faktor 4. Zbog sadržaja fitosterola u količini od 5 do 10%, Shea maslac ima prituupalno i regenerativno djelovanje na kožu.

Titanijev dioksid prirodni je mineral bijele boje koji se u pripravke može dodati u koncentraciji do 10% čime postizemo zaštitu od sunca sa faktorom 20.

Pripravci za samotamnjenje

Preplanulu boju možemo dobiti i bez intenzivnog izlaganja suncu. U izradi takvih preparata koristimo prirodni ekstrakt dobiven iz palminog ili repičinog ulja. Najbolje ga je primjeniti putem mlijeka ili ulja za tijelo u kojem se nalaze i biljna ulja bogata beta-karotenom poput ulja pasjeg trna. Pripravak se nanosi na kožu tijekom dana ili prije spavanja i dovodi do tamnjenja kože bez izlaganja suncu. Ujedno pruža i zaštitu od UVA zračenja.

Kako održati boju

Ulje ili mlijeko nakon sunčanja pripravljamo tako da u njega dodajemo eterično ulje sjemenki mrkve i pasjeg trna koji su bogati beta karotenom i prirodnim vitaminom PP. Beta karoten je tvar nužna za sintezu pigmenta melanina koji daje koži preplanulu boju. Vitamin PP daje čvrstoću i smanjuje ljuštenje kože nakon djelovanja sunca. Stoga je ovaj preparat namjenjen za intenzivnu prehranu već potamnjele kože i održavanje boje. Svaka osoba može odrediti miris prema želji, bilo da se radi o lavandi, citrusima, cvjetnim mirisima, kokosu ili nekoj drugoj kombinaciji eteričnih ulja.

Nakon sunca

Hidratantno mlijeko namjenjeno je za korištenje nakon sunčanja. Budući da mu je osnova hidrolat, upija se vrlo brzo i vraća koži izgubljenu vlažnost. Ulje jojobe ima zaštitnu ulogu. Svojim je sastavom slična prirodnim masnoćama u koži, tako da ju čini mekom i sjajnom, dok u kombinaciji sa uljem koštica marelice dubinski hrani kožu vitaminima i mineralima.

Aloe vera je dobro poznati sastojak velikog broja kozmetičkih preparata u kojima najčešće *nije* zastupljena u terapijskim količinama. Pripravci za njegu kože nakon sunčanja moraju sadržavati čak 20% čistog soka aloe vere koji dubinski hidratizira kožu nakon

Studio Aromedica

CENTAR PRIRODNE MEDICINE

izlaganja suncu. Vitamin E je antioksidans čija je funkcija borba protiv slobodnih radikala koji se oslobađaju u velikim količinama pod djelovanjem sunca.

Cjelodnevno izlaganje suncu predstavlja znatan napor za kožu kao najizloženiji organ. Eterično ulje kamilice djeluje umirujuće i i blago analgetski, a lavanda je poznata po svojim regenerirajućim svojstvima. Paprena metvica djeluje relaksirajuće te ugodno hladi kožu.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica