

Prirodna (aroma)kozmetika

Klasična kozmetika izrađuje se na bazi derivata dobivenih destilacijom nafte koji ne hrane kžu i puna je konzervansa kako bi mogla dugo stajati na policama trgovine. Prirodna je kozmetika bez konzervansa, hrani kožu, izrađuje se individualno prema tipu kože i čuva se u hladnjaku.

Ljekovito bilje, biljna i eterična ulja koriste se za njegu tijela i kože od davnina. Moderna se aromakozmetika razvija tek posljednjih pola stoljeća zaslugom francuskih aromaterapeuta. Utemeljiteljima aromakozmetike smatraju se Daniel Penoel i Kurt Schnaubelt.

Prednost prirodne kozmetike nad komercijalnim proizvodima je u tome što se koriste prirodni materijali vrlo slični sastavu kože. Klasična kozmetika koristi derivate dobivene destilacijom nafte poput parafina i vazelina koji ne hrane kožu. Tvari iz prirodne kozmetike koža prepoznaje i ugrađuje ih u svoje stanice što nije slučaj s naftnim derivatima. Osim toga, u komercijalna je kozmetika puna konzervansa kako bi proizvodi dugo vremena mogli stajati na policama trgovine. Konzervansi često izazivaju kožne reakcije, pa čak i alergije. U prirodnu se kozmetiku ne dodaju konzervansi, ona se izrađuje prema potrebama i tipu vaše kože. Stoga je trebati držati na hladnom mjestu (preko ljeta u hladnjaku) kako se ne bi pokvarila.

Preparati prirodne kozmetike

Maske za lice – izvlače štetne tvari iz kože i hrane kožu prirodnim mineralima. Glavni materijal za njihovu izradu je glina, koja treba imati vrlo fine čestice, a najkvalitetnija je ona koja ima certifikat da se može unositi i oralnim putem. Maske se nanose jednom tjedno prije tuširanja u tankom sloju. To je bitno jer jer tuširanje najbolji način za uklanjanje čestica glice sa kože. Masku se nanese na lice, ostavi da se osuši i zatim ispere pod tušem uz blago trljanje. Nakon tuširanja potrebno je pustiti kožu da „diše“ sat vremena prije nego se nanese kreme i losioni.

Pilinge je također najbolje primjenjivati tijekom tuširanja. Prirodni pilinzi predstavljaju mješavinu blagih sredstava koja mehanički skidaju naslage odumrlih stanica kože. Mogu se izraditi od morske soli (za tijelo), mljevenih cvijetova kamilice, usitnjenih koštica maslina, badema, marelice itd. Pilinzi se primjenjuju jednom tjedno.

Tonici za lice izrađuju se na bazi prirodnog glicerola i hidrolata. Od hidrolata koristimo neroli za masnu kožu, ružu za suhu i zrelu kozu, rimsku kamilicu za kožu sklonu upalama i iritaciji, ružmarin verbenon za normalnu i miješanu kozu, hamamelis za blagi „face lifting“, a za losione poslije brijanja hidrolate čajevca i timjana kemosip linalol. Tonici se nanose jednom do dva puta dnevno i ostave se da ih koža potpuno upije.

Od ostalih pripravaka, prirodna aromakozmetika može vam ponuditi ulja za njegu kože, preparate za njegu usana, pudere, pakunge i šampone za kosu i sapune.

Sastojci prirodne kozmetike

Sastojci prirodne kozmetike su eterična ulja, biljna ulja, prirodni emulgatori, hidrolati, biljni glicerol i dodatne aktivne tvari. Biljna su ulja dio masne faze svake kreme. Ona njeguju i hrane kožu, a služe i kao nosioci eteričnih ulja koja se u njima lako otapaju. S obzirom da se mogu nanositi na veće površine tijela, potrebno je da budu visoke aromaterapeutske kakvoće, nerafinirana i hladno prešana. Baza se ulja međusobno razlikuju, a najčešće se koriste slijedeća: bademovo za suhu i osjetljivu kožu; makadamija za brzo upijanje i njegu zrele kože; lješnjak u preparatima za proširene vene i popucane kapilare; jojoba kod akni i infekcija; avokado za hidrataciju i omekšavanje suhe kože; plod divlje ruže za zrelu kožu te kod ožiljaka, bora, opekлина; tamanu ulje kod bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija; ulje pšeničnih klica, sezama, boražne, macerati kantariona, nevena, centele i druga ulja.

Njega kože „iznutra“

Koža je povezana sa funkcijom drugih organa, posebno jetre. Kod kožnih problema, ali i u cilju prevencije, potrebno je koristiti pripravke koji iznutra djeluju na čišćenje kože. Tu bih u prvom redu naveo pripravke od velikog čička (*Arctium lappa*) i artičoke (*Cynara scolimus*) u vidu SIPF oblika ili dekokta. Čičak ima svojstvo djelovanja na jetru i kožu iz kojih potiče uklanjanje štetnih tvari i njihovo čišćenje odnosno detoksikaciju. Tretmani detoksikacije provode se tijekom 3 tjedna. Nanošenje čičkovog ulja izvana nema posebnog značaja. Za čišćenje kože koristi se i čaj od maćuhice (*Viola tricolor*) za poboljšanje funkcija i regulaciju izlučevina na koži, a pomaže kod masne kože, akni, seboreje i sličnih problema. Pripravci maćuhice mogu se uzimati kroz dulji vremenski period i vrlo su učinkoviti kod složenijih tipova kože i problema koji u tim stanjima nastaju (seboreja, akne).

Osim čajeva, koži pomaže i uzimanje zdravih masnoća nakon jela: hladno prešano maslinovo ulje, boražina ili noćurak. Ulja se uzimaju kroz duže vrijeme, tijekom 2 do 3 mjeseca. Preporučuje se uzimanje ulja u obliku kapsula kako se ne bi razgradila u želucu pod djelovanjem kiseline.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica