



Njega masne kože

(emitirano 16.11.2006. u emisiji "Znati živjeti" u prilogu "Striborov svijet", HTV-2)

Masna koža je posljedica pretjeranog stvaranja sebuma u lojnim žlijezdama. Pojačano stvaranje masnoće nije problem sam po sebi, ali na površini kože, kemijskim i biokemijskim reakcijama te djelovanjem bakterija dolazi do mijenjanja sebuma i nastanka soli masnih kiselina, začepeljivanja pora, razmnožavanja mikroorganizama i, eventualno, do upalne reakcije (akni). U svakom slučaju, masna koža je mnogima u većoj mjeri estetski problem ("sjajno lice"), zbog čega se pribjegava puderima kao rješenju. Puderi, na žalost, ne pomažu u smanjenju lučenja masnoće već je samo fizički upijaju, ali i zatvaraju pore, otežavajući time normalnu funkciju kože.

Premda današnja kozmetička industrija agresivno reklamira svoje proizvode, većina ih se bazira na gelovima i gelovima-kremama koji smanjuju sjaj kože, ali ne kontroliraju lučenje masnoće. Postoje i vrlo agresivne kreme (primjerice s visokim dozama AHA kiselina) koje katkad mogu izazvati upale zbog oštećenja površinskog sloja kože. Nasuprot uvriježenim mišljenjima, masna koža ustvari može biti suha - sebum se pojačano stvara, ali koži nedostaje vlage! Koži treba *hidrolipidni balans*, odnosno pravilan omjer vlažnosti i masnoće, a današnja kozmetika nerijetko propašuje taj cilj.

1. tonik za lice

Najpoznatiji hidrolat koji se koristi kod masne kože je **hidrolat nerolija**, ali djelotvorni su i **hidrolat ružmarina kemotipa verbenon** i **hidrolat širokolisne lavande**.

Na 200 mL hidrolata dodajte jednu čajnu žlicu biljnog **glicerola** i dobro promućkajte. Tako spravljen tonik koristite ujutro i navečer, a možete ga koristiti i tijekom dana, posebno ako vam se koža "zasjaji" - tada lice nemojte prati sapunom, već kožu očistite blazinicom natopljenom tonikom.

Za akne se spravlja tonik s **hidrolatom čajevca** koji djeluje antiseptički, ili s **hidrolatom stolisnika** koji ima protuupalno djelovanje i zacjeljuje ranice od akni, a možete koristiti i njihovu kombinaciju.

2. ulje za lice

Ulje za masnu kožu? Nije li to čudno? Za masnu kožu često je bolje koristiti biljno ulje nego neku manje masnu kremu koja može provocirati lučenje masnoće. Od biljnih ulja za masnu kožu najbolje je ulje **lješnjaka**. Ono je dobar emolijens (omekšava kožu) i regulira lučenje masnoće. No, da bi djelovalo, ulje mora biti *isključivo hladno prešano i nerafinirano!* Tijekom rafiniranja unište se ljekoviti spojevi i takvo ulje više ne djeluje povoljno na masnu kožu.

Dodatkom **jojobinog voska** (ulja) koje otapa višak sebuma iz kože dobiva se hranjiva i ljekovita bazna mješavina ulja za njegu masne kože.

Postoji više eteričnih ulja koja dobro reguliraju lučenje masnoće. Neka od njih su kod nas, na žalost, malo poznata. To su:

elemi (*Canarium luzonicum*)

eukaliptus dives kemotip piperiton (*Eucalyptus dives*)

mirta kemotip cineol (*Myrtus communis*)

širokolisna lavanda (*Lavandula spica*).

Sugestija za recepturu:

30 mL biljnog ulja lješnjaka, isključivo hladno prešanog i nerafiniranog

3-4 mL (jedna čajna žlica) ulja jojobe

30 kapi eukaliptusa divesa kemotipa piperiton

Dobro promućkajte u bočici. Obično se koristi navečer. Utrljajte na lice u tankom sloju nakon čišćenja lica s tonikom. Ako želite izbjeći sjaj kože, utrljajte ulje dok je još koža vlažna od tonika. Ulje je vrlo izdašno i trajat će tjednima. Trebate ga koristiti barem dva mjeseca kako bi koža postepeno promijenila svoj metabolizam i počela sama regulirati lučenje masnoće.

Kod akni se koristi i elemi, pa u bazno ulje spravljeno prema navedenoj recepturi dodajte 15 kapi eukaliptusa divesa i 15 kapi elemija.

Nasuprot uvriježenom mišljenju, *kod akni se ne smiju koristiti nerazrijeđena eterična ulja direktno na kožu*. To pogotovo vrijedi za čajevac. On se mora razrijediti u baznom ulju.

Maske za lice od zelene gline, s eteričnim uljima eukaliptusa divesa ili elemija, te s hidrolatima nerolija ili ružmarina kemotipa verbenon koriste se jednom do dva puta tjedno (vidi tekst "Recepture za raznobojne maske" na našim web stranicama).

3. njega "iznutra"

Kozmetička industrija radi jednu grešku: tretira kožu samo izvana kao da je ona nekakva maska a ne živi organ kojeg treba hraniti i iznutra. Dvije biljke su poznate kao "čistači kože", kao biljke koje djeluju povoljno na rad kože ali i jetre, organa koji je povezan s kožom. 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 (psorijaza, seboroični dermatitis, atopijski dermatitis...).

Zakipite 200 mL vode i maknite s vatre, dodajte jednu na vrh jušnu žlicu biljne droge maćuhice, ostavite 10 minuta poklopljeno, procijedite i pijte nezaslađeno, uvijek svježe pripremljeno, otprilike pola sata prije jela, dva puta dnevno. Kod lakših slučajeva (kada je koža masna, ali nije upaljena) navedena doza je dovoljna. Kod težih slučajeva, čaj se spravlja s dvije jušne žlice maćuhice i pije se tri puta dnevno.

Korijena čička je potrebno dvije žlice kuhati u ključaloj vodi 10 minuta u 250 mL vode, a ostatak pripreme i primjene je isti kao kod maćuhice. Možete koristiti i **SIPF čička** kojeg nije potrebno kuhati pa je jednostavniji za primjenu.

Kura traje tri tjedna, nikako kraće od toga! Po potrebi ovakva se kura ponavlja 3-4 puta godišnje.

(Stribor Marković, studeni 2006.)