



“ T i g r u s ”

## Njega suhe kože

(emitirano 7.12.2006. u emisiji “Znati živjeti” u prilogu “Striborov svijet”, HTV-2)

U zimskim mjesecima, zbog djelovanja hladnog i suhog zraka, mnogi ljudi s inače normalnom kožom imaju problema s pojačanim isušivanjem kože. Na žalost, klasična kozmetika samo prividno pomaže jer primjenjuje *okluzijske* kreme i masti koje doduše sprječavaju površinsko isušivanje kože, ali istovremeno sprječavaju disanje, što na koncu izaziva promjenu metabolizma kože pa ona prestane sama stvarati dovoljno vlage.

Kvalitetan prirodni pripravak mora imati dva osnovna djelovanja kako bi koža ostala hidratizirana, elastična i zdrava:

1. hranjivo i zaštitno djelovanje na kožu koje osiguravaju kvalitetni lipidi iz biljnih ulja koji direktno sudjeluju u ishrani stanica kože, te vitamini poput E vitamina. Za kožu su vrlo važne i *esencijalne masne kiseline* koje naš organizam ne može sam stvarati.

2. sprječavanje gubitka vlastite vlage iz kože, što se postiže uljem poput noćurka i kemijskim spojevima poput *kamazulena* iz eteričnog ulja njemačke kamilice.

### 1. tonik za lice

200 mL hidrolata ruže (bez alkohola!)

2 čajne žlice biljnog glicerola

Otopite glicerol u hidrolatu. Ovim tonikom čistite lice dva puta dnevno.

### 2. ulje za lice

40 mL biljnog ulja badema, hladno prešanog i nerafiniranog

10 mL biljnog ulja noćurka ili boražine

20 kapi eteričnog ulja palmarose

20 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve

5 kapi eteričnog ulja njemačke kamilice

Utrljavajte na lice dva puta dnevno u tankom sloju nakon što ste tonikom očistili lice. Ulje ima prednost nad kremama jer kreme s emulgatorima (osim s posebnim, prirodnim emulgatorima, poput Phytocreama 2000) mogu dodatno isušiti kožu.

(Stribor Marković, prosinac 2006.)