



“ T i g r u s ”

## Prirodna aromakozmetika

pilinzi, maske, tonici, ulja, njega iznutra

*Napisao: dr. sc. Stribor Marković, mr. pharm., fitoaromaterapeut*

Prednost prirodne kozmetike nad komercijalnim proizvodima je u tome što se koriste prirodni, koži slični materijali. Klasična kozmetika kao bazu koristi uglavnom naftne derivate, a parafin i vazelin ne hrane kožu. Koža štiti naše tijelo, između ostalog i od prodora tekućina koje bi uzrokovale bubrenje stanica. No, biljna i eterična ulja prolaze kroz slojeve kože, njeguju je i hrane. Komercijalna kozmetika koristi iznimno puno konzervansa kako bi proizvod mogao godinama nepromijenjen stajati na policama trgovina, a konzervansi znaju izazivati alergije.

U prirodnu kozmetiku ne dodaju se konzervansi, pa proizvodi imaju kraći rok trajanja i kreme se moraju držati u hladnjaku kako se ne bi pokvarile. Glavni sastojci prirodne aromakozmetike su hladno prešana i nerafinirana biljna ulja (badem, lješnjak, jojoba, makadamija, avokado...), bezalkoholni hidrolati (cvjetne vodice), eterična ulja aromaterapijske kvalitete, te još neki dopunski sastojci (zelena glina, kukuruzni griz, sol, razni čajevi, pčelinji vosak, lanolin...).

Druga prednost prirodne kozmetike je ta što je možete sami napraviti kod kuće i tako biti sigurni u to što stavljate na kožu. Kupku, piling, masku i tonik za lice, losion poslije brijanja, šampon, pakung za kosu, balzam za usne, pa čak i parfeme - sve to možete napraviti u vlastitoj kuhinji.

### *Piling s kukuruznim grizom*

Prirodni aromapilinzi mješavine su blagih sredstava koja mehanički odljušćuju kožu te sredstava koja njeguju i hrane kožu. Odvažite 30 grama kukuruznog griza i 15 grama bademovog ulja. Dobro pomiješajte i ostavite da odstoji 10 minuta. Do tekuće konzistencije dodajte biljni glicerol (oko 5 grama) te kapnite 6 kapi eteričnog ulja prave lavande. Ponovo dobro izmiješajte. Piling nemojte raditi češće od jednom tjedno. Ovo je vrlo blagi piling, no potrudite se naći griz sa što sitnijim česticama.

### *Maske za lice*

Maske za lice izvlače otrovne tvari iz kože, hrane kožu prirodnim mineralima, te blago uklanjaju najgornji sloj kože, odnosno djeluju kao pilinzi.

Glavni mineral koji se koristi za maske je zelena glina, koja se ponaša kao izmjenjivač: oslobađa korisne ljekovite tvari, a veže štetne. Koristite glinu s najfinijim česticama, obično bude skuplja od gline s krupnim česticama. Najkvalitetnija je ona glina koja ima certifikat da se može uzimati oralno. Djelovanje se pojačava eteričnim uljima i hidrolatima, te biljnim uljima.

- odvažite 30 grama zelene gline,
- dodajte jednu do dvije žličice (1-2 grama) bademovog ulja za normalnu i suhu kožu, a jojobu za masnu kožu,
- nakapajte 10 kapi eteričnog ulja palmarose (suhā koža), ili ružmarina verbenona (miješana, normalna i masna koža), ili sjemena mrkve (oštećena koža),
- polako, uz miješanje, dodavajte hidrolat prema vašem tipu kože (pogledajte tekst "Hidrolati ili cvjetne vodice" na našim web stranicama).

Maska mora biti gusta poput paste, no ne smije se mrviti na koži jer je to znak da je presuha. Mora se dobro izmiješati kako bi se eterična ulja pravilno rasporedila, bit će dovoljno oko 5 minuta. Držite u dobro zatvorenoj posudici u hladnjaku, ali najbolje je koristiti svježu.

Masku nanosite jednom tjedno prije tuširanja u tankom sloju. To je važno jer je tuširanje najdjelotvorniji način da se isperu sitne čestice gline iz kože, koje ako zaostanu mogu izazvati crvenilo. Ostavite masku da se na koži osuši, i zatim je uklonite pod mlazom tuša uz blago trljanje. Nakon tuširanja, nemojte odmah nanositi losione i kreme, osim ako vam koža nije iznimno suha. Pustite kožu da diše barem nekoliko sati. Kod masne kože, zna se dogoditi da maska naglo potakne lučenje masnoće, pa će za nekoliko sati lice biti sjajno. To je posve normalno, a koža se može oprati blagim kiselim sapunom ili losionom.

## ***Tonici za lice***

Tonici za lice iznimno su jednostavni za pripremu jer vam je potreban samo hidrolat, a po potrebi i biljni glicerol:

- za masnu kožu koristite hidrolat nerolija (cvjetova gorke naranče),
- za suhu i zrelu, te stanjenu kožu koristite hidrolat ruže,
- za kožu sklonu upalama i iritaciji koristite hidrolat rimske kamilice,
- za normalnu i miješanu kožu koristite hidrolat ružmarina verbenona,
- za davanje tonusa koži i blagi face lifting koristite hidrolat hamamelisa,
- za losion poslije brijanja koristite hidrolate čajevca i timijana kemotipa linalol.

U 200 mL hidrolata dodajte oko 1 g (jedna čajna žličica) biljnog glicerola, pogotovo ako koži nedostaje vlage, pa dobro promućkajte. Hidrolatu možete dodati i do 10% soka aloe vere koja regenerira kožu i potiče njenu prirodnu vlažnost. Nanosite vaticama jednom do dva puta na dan.

## ***Ulja za njegu kože***

Ulja za njegu kože sastoje se od biljnih i eteričnih ulja, pri čemu se mogu koristiti brojne kombinacije. Predlažemo nekoliko osnovnih receptura i smjernica.

### **Suha i zrela koža**

- 10 mL ulja makadamije
- 10 mL ulja avokada
- 10 mL ulja badema

Pomiješajte i dodajte 10 kapi sjemena mrkve, te 5 kapi palmarose.

**Masna koža**

25 mL ulja lješnjaka

5 mL ulja jojobe

Dodajte 15 kapi eteričnog ulja širokolisne lavande.

Umjesto širokolisne lavande, idealno ulje za njegu masne kože je eukaliptus dives.

**Normalna koža**

25 mL baznog ulja badema

5 mL ulja pšeničnih klica

Dodajte 15 kapi ružmarina verbenona.

**Oštećena koža sklona iritaciji**

20 mL ulja ploda divlje ruže

10 mL macerata nevena

Dodajte 10 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve i 3 kapi rimske kamilice.

***Njega iznutra***

Samo nanošenje sredstava nije dovoljno za zdravlje kože. Koža je povezana s funkcijom drugih organa, prije svega jetre. U slučaju kožnih tegoba, ali i u cilju prevencije, potrebno je koristiti njegu "iznutra", odnosno piti čajeve ili druge pripravke koji će djelovati na čišćenje kože.

**Maćuhica** (*Viola tricolor*) specifično djeluje na poboljšanje funkcija i lučenja kože, a pomaže kod masne kože, akna, seboreje i sličnih problema. Jedna na vrh jušna žlica čaja prelije se s 200 mL kipuće vode i ostavi poklopljeno deset minuta, a zatim procijedi. Pije se dva do tri puta na dan, 20-30 minuta prije jela.



**Korijen čička** (*Arctium lappa*) istovremeno potiče čišćenje kože i jetre. Dvije jušne žlice kuhaju se pet do deset minuta u 250 mL vode, a potom se makne s vatre i ostavi poklopljeno deset minuta, pa procijedi. Pije se dva do tri puta na dan, 20-30 minuta prije jela.

Umjesto dekokta korijena čička jednostavniji je za uporabu **SIPF biljni ekstrakt čička**, koji se koristi tri puta dnevno tako da se jedna čajna žličica razmuti u pola čaše vode i popije pola sata prije jela.

Sve kure traju tri tjedna da bi bile djelotvorne.

(Stribor Marković, travanj 2006.)