



## LJETNA NJEGA KOŽE

Tko se ne raduje ljetu, godišnjem dobu kojeg povezujemo s praznicima, godišnjim odmorom, kupanjem i sunčanjem? No ljetu donosi ekstremne prilike s kojima se naš organizam mora suočiti. Visoka temperatura i pojačano znojenje nose rizik dehidracije organizma i opterećenja krvožilnog sustava, a odveć suh ili odveć vlažan zrak, zajedno s ultraljubičastim (UV) zrakama djeluje iznimno stresno na kožu. Stoga, kako pomoći koži?

### Nahranite svoju kožu iznutra

Niti jedno kozmetičko sredstvo ne može pomoći koži, ukoliko stanice kože ne nahranite iznutra! Raznovrsna prehrana nekoliko tjedana prije odlaska na odmor nam to omogućuje. Vitamina B kompleksa i vlakana najviše ima u organski uzgojenim, integralnim žitaricama, vitaminom C bogato je svježe sezonsko voće, a najbitniji vitamin za zaštitu kože, vitamin A, sadržan je u obliku provitamina  $\beta$ -karotena u **mrkvi** ili ukusnom **soku od mrkve**. Kvalitetne masne kiseline potrebne za ishranu kože "iznutra", nekoć poznatije kao vitamin F, nalaze se u kvalitetnim, hladno prešanim i nerafiniranim uljima **lana**, **boražine**, **noćurka**, pa i u **maslinovom ulju**.

### Kako se zaštititi od UV zraka?

Danas se reklamiraju brojne kreme iznimno visokih zaštitivih faktora (preko 50). U svijetu prirodne kozmetike tako visokih faktora nema, no ukoliko pripremite svoju kožu  $\beta$ -karotenom i izbjegavate najopasnije sate u danu (11-17h), moći ćete zaštititi svoju kožu uljima i mastima koje sadrže prirodne filtere za UV zračenje.

Najpoznatiji je **Shea maslac** (ili Karite maslac). Budite oprezni, jer isključivo nerafinirani Shea maslac posjeduje spojeve cinamate koji štite kožu od sunca! Nerafinirani Shea maslac ima pomalo neugodan miris (kao užeglo ulje). U Shea maslac može se dodati jednaka količina hladno prešanog **svijetlog sezamovog ulja**. Pazite da ne koristite ulje prženog sezama (tamne boje) koje se koristi u kulinarstvu, ali ne i u kozmetici. Sezamovo ulje također štiti od UV zraka, premda slabije od Shea maslaca.

U prirodnim preparatima za sunčanje koristi se kao prirodni zaštitni faktor mineral *titan-dioksid*, koji reflektira (odbija) sunčeve zrake i time štiti kožu. Na žalost, titan-dioksid se kod nas ne može nabaviti u slobodnoj prodaji.

Nasuprot tradicionalom vjerovanju, **macerat kantariona (gospine trave)** ne štiti kožu od UV zraka. Dapače, kod nekih ljudi pod utjecajem UV zraka može izazvati oštećenje kože, stoga ga koristite isključivo nakon sunčanja.

---

Centar Cedrus, Josipa Lončara 1, 10090 Zagreb

MB 1943502 • broj transakcijskog računa u RBA: 2484008-1103024987

mob. 091 / 52 42 679 • tel. 01 / 346 02 02 • faks 01 / 346 02 03

www.centarcedrus.hr • info@centarcedrus.hr

## Smijem li koristiti eterična ulja za zaštitu kože kod sunčanja?

Izbjegavajte nanošenje eteričnih ulja na kožu prije izlaganja suncu, jer kemijske komponente eteričnih ulja ne štite kožu od UV zračenja. Neka eterična ulja uopće se ne smiju nanositi na kožu 24 sata prije izlaganja suncu ili u solariju, a to su ulja iz roda *Citrus*. Ona sadrže spojeve *furanokumarine* koji nakon izlaganja UV zrakama ubijaju stanice kože. U lakšim slučajevima nastaju tamne mrlje na koži koje ružno izgledaju, a u težim slučajevima dolazi do opekotina i potpunog propadanja tkiva kože uz nastajanje teških i dubokih ožiljaka.

Najopasniji je **bergamot** (*Citrus bergamia*), ali i **limeta**, **grejp**, **limun** i **gorka naranča**. Ulja **mandarine** i **slatke naranče** općenito nisu opasna, ali svejedno ih izbjegavajte prije izlaganja suncu. Neka manje poznata ulja, kao **kumin** (*Cuminum cimum*), **kela** (*Ammi visnaga*) i **limunovac** (*Lippia citriodora*) i **anđelika** (*Angelica archangelica*) također su iznimno opasna ukoliko se nanose prije sunčanja.

Stoga, ukoliko za vrijeme godišnjeg odmora odlazite na masažu eteričnim uljima budite vrlo oprezni koja ulja vaš maser koristi!

## Što koristiti poslije sunčanja?

Kao prva pomoć nakon sunčanja najbolji su hidrolati ili cvjetne vodice, naravno, pod uvjetom da ne sadrže alkohol. Najbolji hidrolati su **hidrolati ljekovite lavande** (*Lavandula officinalis*), ali i **hidrolat širokolisne lavande** (*Lavandula spica*). Nanose se nježno vaticom, više puta tijekom večeri. Dobri su i **hidrolati ružmarina kemotipa verbenon**, a **hidrolat paprene metvice** (*Mentha x piperita*) izazvat će ugodan osjećaj hlađenja.

Izbjegavajte hidrolate timijana kemotipa timol, origana (mravinca), majčine dušice i sličnih biljaka koje daju hidrolate bogate agresivnim spojevima.

Na tržištu možete naći i **sok aloe** (*Aloe sp.*). Nemojte to zamijeniti s gelom aloe koji se nabavlja u tubicama. Sok aloe je tekućina žućkaste boje, a obično se nalazi na tržištu kao aloa 10:1. To znači da se takav sok aloe razrjeđuje deset puta: primjerice, u 200 mL hidrolata dodaje se 20 mL soka aloe 10:1. Učinak na kožu oštećenu suncem bit će nevjerovatno jer aloe djeluje hidratantno, vraćajući koži vlagu *iznutra*.



Nakon nanošenja hidrolata, namažite kožu uljima koja će vratiti vitalnost i ubrzati epitelizaciju (regeneraciju) kože. Od brojnih mogućnosti izdvajamo **biljno ulje pšeničnih klica** bogato vitaminom E, te ljekovite **macerate nevena u bademovom ulju**, te **kantariona** (gospine trave), po mogućnosti spravljenog u nekom lako upijajućem ulju poput badema.

Od eteričnih ulja (koja treba umiješati u biljno ulje) blagotvorno će djelovati **obična lavanda** i **širokolisna lavanda**. Širokolisna lavanda djelotvornija je od obične lavande, ali ukoliko je nemate, odlično će poslužiti i ljekovita lavanda (pritom budite sigurni da se ne radi o *lavandinu* koji se često prodaje pod nazivom lavanda!). Djelotvorno je i eterično ulje **sjemena mrkve** te **ružmarina kemotipa verbenon**.

Predložena receptura glasi:

biljno ulje pšeničnih klica	30 mL
macerat nevena u bademu	70 mL
eterično ulje širokolisne lavande	40 kapi
eterično ulje ljekovite lavande	30 kapi

U ovoj recepturi koristi se relativno skromna količina eteričnih ulja (kod opekotina koriste se koncentracije veće od 10%), ali je primjerena za upotrebu i na djeci. Koža se namaže uljem nakon nanošenja hidrolata.

I mali "čarobni" dodatak: 5 kapi eteričnog ulja **paprene metvice**, kao dodatak ovoj smjesi, izazvat će vrlo blag i ugodan efekt hlađenja kože i pomoći će njenom obnavljanju.