



## BILJNA ULJA U AROMATERAPIJI

Biljna (bazna) ulja su masna ulja koja njeguju i hrane kožu, a služe i kao nositelji eteričnih ulja koja se u njima lako otapaju. Ujedno su dobri lubrikanti za masažu. S obzirom da ih nanosimo na kožu, a ponekad njima premažemo i cijelo tijelo, ona trebaju biti iznimno visoke kvalitete, nerafinirana i hladno prešana.

Bazna ulja se međusobno razlikuju po svojstvima i primjeni. Navedena se ulja najčešće koriste za kozmetičke pripravke, u masaži ili za lokalno utrljavanje.

**Avokado** (*Persea gratissima*) je brzoupijajuće ulje poput makadamije i lješnjaka. Zbog lecitina kojim je bogato koristi se u kozmetičkim preparatima. Vlaži i omekšava kožu, pogotovo suhu i zrelu, te sprječava starenje kože (djeluje protiv bora). Kvalitetno avokadovo ulje mora biti duboke zelene boje, mutno je a u hladnjaku se zgusne.

**Bademovo ulje** (*Prunus amygdalis* var. *dulcis*) je izvrstan ulje za masažu jer ima izvrstan omjer upijanja i klizavosti, a cijenjeno je i kao univerzalno kozmetičko ulje koje hrani kožu, posebice suhu i osjetljivu kožu.

**Boražina** (*Borago officinalis*) i **noćurak** (*Oenothera biennis*) su ulja bogata jednom rijetkom masnom kiselinom. Vrlo su nestabilna ulja pa ih treba miješati s drugim baznim uljima. Potiču zarastanje oštećene kože, a ukoliko su kvalitetna koriste se i oralno za njegu kože "iznutra".

**Jojoba** (*Simmondsia sinensis* ili *Buxus sinensis*) ustvari nije ulje već tekući vosak, i ako je kvalitetan u hladnjaku se mora zgusnuti ili čak ukrutiti. Izrazito je dobar kozmetički preparat za sve tipove kože. Regulira stvaranje sebuma pa je dobar u tretiranju akni. Protuupalan je pa ga je zgodno koristiti u mješavinama kod upalnih infekcija kože. Koristi se i za tretiranje suhog vlasišta.

**Kokosovo ulje** (*Cocos nucifera*) na sobnoj temperaturi je kruto ulje (mast) intenzivnog ugodnog mirisa, korisno je za njegu kose, a u kozmetici se upotrebljava uglavnom zbog svojeg mirisa.

**Lješnjak** (*Corylus avellana*) je poput makadamije također brzoupijajuće ulje. Budući ima blago adstringentno djelovanje (steže) zgodno ga je koristiti za lokalno tretiranje proširenih vena i popucalih kapilara. Dobro je i za njegu masne i aknama sklone kože, te za tretiranje celulita.

**Macerat centele** (gotu kole) (*Centella asiatica*) obično se pripravlja u bademovom ulju. Tradicionalna je biljka za njegu oštećene kože. Ostavlja kožu baršunasto mekom, a jedino je ulje koje samostalno djeluje kod celulita potičući promjenu strukture tkiva.

**Macerati kantariona** (*Hypericum perforatum*) i **nevena** (*Calendula officinalis*) tradicionalno se rade u maslinovom ulju. No zbog svojstava maslinovog ulja neće biti od neke koristi ako se upotrijebe kao nosači za eterična ulja. Danas se može naći macerate pravljene u makadamiji ili drugim uljima. Oba macerata su inače poznata zbog svojeg djelovanja kod opekotina, kožnih upala, upala živaca (išijas, neuralgije) i kao analgetici kod npr. boli u križima. Macerat nevena je dosta nestabilan pa treba paziti da se brzo potroši ili da se stabilizira dodavanjem ulja pšeničnih klica. Macerati se mogu napraviti u sezamovom, suncokretovom ili u makadamijinom ulju.

**Makadamija** (*Macadamia integrifolia*) je ulje koje se izrazito brzo upija u kožu i kao takvo je odlično za lokalno apliciranje kada želimo da eterična ulja brzo dospiju u tkivo i krvotok. Jedino je ulje koje sadrži palmitoleinsku kiselinu koja se nalazi i u sebumu kože, pa je makadamija izrazito dobra za njegu zrele kože.

**Maslinovo ulje** (*Olea europaea*) tradicionalno se koristi za masažu. Međutim, budući je jako masno i gusto, sporo se upija u kožu pa će većina eteričnog ulja ostati na koži umjesto da uđe u tkiva i krvotok. K tome, ne vole svi miris maslinovog ulja, a ostavlja i teško perive mrlje na plahtama. Rijetko se koristi za kozmetičke pripravke.

**Sezamovo ulje** (*Sesamum indicum*) koje se koristi za izradu kozmetičkih pripravaka i u ajurvedskoj masaži je svijetlo sezamovo ulje (postoji i tamno sezamovo ulje koje se dobiva od prženog sezama i ne koristi se u aromaterapiji niti za njegu kože). Izvrsno je za izradu krema te za maceriranje trava (kantariona, nevena, mrkve...). Navodno povoljno djeluje kod reumatizma.

**Shea maslac** (karite maslac) (*Butyrospermum parkii*) je afrička biljka koja se tradicionalno koristila za njegu novorođene djece, prirodni je UV filter i štiti kožu od isušivanja.

**Suncokretovo ulje** (*Helianthus annuus*) je blago adstringentno pa se primjenjuje kod proširenih vena. Djeluje blagotvorno kod suhe i oštećene kože, ali i masne kože.

**Tamanu** (*Calophyllum inophyllum*) je ulje duboke zelene boje, iznimnog djelovanja kod upala kože (psorijaza, seboreja), te kod bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija kože. Najbolje ulje za tretiranje proširenih vena.

**Ulje ploda divlje ruže** (*Rosa rubiginosa*, *R. mosquetta*) je izvrsno ulje za regeneraciju kože pa se koristi lokalno kod ožiljaka, bora i za zrelu kožu, opekline, ekceme i psorijazu. Vrlo ga je teško dobiti pa se često patvori s maceratom plodova šipka u nekom drugom ulju. Pravo ulje ploda divlje ruže, za razliku od macerata, ne smije biti jarke crvene boje i nema miris po šipku.

**Ulje pšeničnih klica** (*Triticum sp.*) je bogato vitaminom E koji je prirodni antioksidans i kao takvo je odlično za revitaliziranje suhe i zrele kože. Dodaje se drugim uljima kako bi se spriječilo njihovo užeganje.

