

Zeleni alati



Prirodna kozmetika iz vlastite kuhinje

Ivana Lovrić

ZELENI ALATI:
PRIRODNA KOZMETIKA IZ
VLASTITE KUHINJE



knjižnica i čitaonica
znanje imanje



reciklirano imanje



**ROSA
LUXEMBURG
STIFTUNG
SOUTHEAST
EUROPE**

Ova publikacija tiskana je sredstvima RosaLuxemburg Stiftung.

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 847750.

ISBN 978-953-98985-2-4

ZELENI ALATI: PRIRODNA KOZMETIKA IZ VLASTITE KUHINJE



ZELENA MREŽA AKTIVISTIČKIH GRUPA.

www.zmag.hr

info@zmag.hr

Autor: *Ivana Lovrić*

Urednik: *Matko Šišak*

Za izdavača: *Dražen Šimleša*

Izdavač: *Zelena mreža aktivističkih grupa (ZMAG)*

Lektura: *Jasenka Pešak*

Grafičko oblikovanje naslovnice: *Bruno Motik*

Prijelom: *Ivan Zoković*

Ilustracije: *Mate Lovrić*

Fotografije: *Ivana Lovrić, Karmen Sunčana Lovrić*

Tisak: *ACT Printlab d.o.o., www.printlab.hr*

Naklada: *1000 kom*

Vukomerić, lipanj 2013.

SADRŽAJ

ODRŽIVA NJEGA	07	LICE	89
		- čišćenje	89
ČUDESNA KOŽA	11	- njega	96
- njega iznutra	15	- uravnotežujuća njega za masnu, reaktivnu kožu	102
		- hranjiva njega za suhu, gladnu kožu	105
ŠTO JE TU PRIRODNO?	23	- smirujuća njega za iziritiranu, osjetljivu kožu	108
- čitanje s razumijevanjem	27	- obnavljajuća njega za umornu, zrelu kožu	111
- koja je prava?	29	- zubi	114
- tri koraka do manje toksične njege	32	- boje	118
NAJBOLJI LIJEK ZA KOŽU IZ VLASTITE JE KUHINJE	35	TIJELO	123
- sav potreban pribor već imate	38	- čišćenje	123
- fina biljna ulja, maslaci i macerati	41	- njega	130
- eterična ulja	46	- njega za bebe	137
- cvjetne vodice - hidrolati	51	- dezodoransi	139
- ima još	52	- uklanjanje dlačica	144
KAKO NAPRAVITI...	55	KOSA	150
- ...mješavine ulja	55	- čišćenje	150
- ...macerate	56	- njega	154
- ...tonike i mirisne vodice	60	- oblikovanje	156
- ...prahove i piling	62		
- ...balzame i hranjive pločice	64	ZAŠTITA OD SUNCA	161
- ...vlažne kreme i mlijeka	66		
- ...sapune	69	POSADI VRT ZA LJEPOTU	171
- trajnost domaće kozmetike i mjere opreza	82		



ODRŽIVA NJEGA

Nema održivog življenja bez prirodne kozmetike. Često i najgorljiviji pobornici zdravog života i održivosti koriste kozmetiku koja nije ni zdrava ni održiva. Lako je zanemariti utjecaj koji naša svakodnevna njega ima na okoliš kad sva otpadna voda iz naše kuće ide nekamo daleko, zapravo i ne znamo kamo. Danas smo, srećom, prilično osvješteni o neetičnosti testiranja kozmetičkih proizvoda na životinjama, ali uglavnom zanemarujemo štetu koju činimo divljim životinjama i općenito okolišu izlijevajući svakodnevno ogromne količine kemikalija u naše odvode.

Uspostavljanje održivog životnog stila otvara i pitanje kozmetike. Na permakulturnom imanju sva siva voda ide u pročištač i na kraju završava u vrtu i u povrću koje jedemo, pa je tu lakše osvijestiti važnost njege koja ne sadrži za okolinu štetne sastojke. Sva kozmetika koju nanese na sebe, a ne upije se u kožu, putem otpadnih voda završava u okolišu. Antibiotici iz gelova za umivanje, mineralna ulja iz mlijeka za tijelo,

silikoni iz sredstava za njegu kose, plastične kuglice iz pilinga za stopala, umjetni mirisi iz parfema itd. Sve to završava u našim rijekama. Teško je predočiti si količinu kemikalija koja se iz naših domova izliva u okoliš, ali neku ideju možemo dobiti sjetimo li se krcate ljetne plaže na kojoj zrak ne miriše po morskom povjetarcu već po kremi za sunčanje, a površina mora neprirodno se sjaji od mineralnog ulja koje se ne može otopiti u vodi.

Mnoge od tih tvari su potencijalno toksične za naš organizam, pogotovo stoga jer na tijelo djeluju istovremeno i dolazi do interakcija. Zašto se te nezdrave tvari uopće koriste u proizvodnji kozmetike? Zato jer su ti sastojci jeftini, produljuju trajnost proizvoda i čine ih privlačnima. Danas kupci očekuju da krema lijepo izgleda što se postiže umjetnim bojama, da ugodno miriše pomoću umjetnih mirisa, da dugo traje iako se čuva u toplim i vlažnim kupaonicama, u autu, torbi, na plaži, a za to su potrebni konzervansi. Količine tih tvari su u kozmetici vrlo male, ali neke od njih se talože u organizmu i dodaju ukupnom zbroju toksina koje unosimo u tijelo, ne samo putem velikog broja kozmetičkih proizvoda, nego i kroz prehranu ili zagađeni zrak. Na kraju krajeva, zašto bismo unosili bilo koju količinu toksina u organizam, koliko god malu, ako to ne moramo? Zašto bismo se prali u gelu za tuširanje koji sadrži i neke nezdrave spojeve, ako je malo biljnog sapuna dovoljno?

Danas smo, kao i za prijevoz i mnoštvo proizvoda koje svakodnevno koristimo, ovisni o nafti za održavanje osobne njege. Veliku većinu sastojaka prosječnog kozmetičkog proizvoda čine naftni derivati, od mineralnih ulja i glicerina, preko umjetnih boja i mirisa do ambalaže. Kad prvi put pokušate provjeriti od čega se sastoji vaša krema, morate ostati zbunjeni. Prosječna krema sadrži više desetaka sastojaka čudnih imena, s puno jako dugih kratica. Uz to, iste se tvari često

označavaju potpuno različitim imenima, pa je uistinu jako teško znati što na sebe nanosite.

Moderna kozmetika servira nam se kao nešto što se samo po sebi podrazumijeva, poput pijenja vode ili hranjenja. Danas nije neobično ujutro izletiti iz kuće bez doručka, ali rijetko ćemo otići bez kreme za lice ili barem antiperspiranta pod rukom. Velikom broju ljudi nezamislivo je živjeti bez kozmetike. Ako nakon umivanja ne naneseemo kremu koža nas neugodno zateže ili se ubrzo počinje sjajiti više nego bismo željeli.

Sve veći broj ljudi smatra da ima "osjetljivu ili problematičnu" kožu. Ponekad se radi naprosto o prevelikim očekivanjima koja nam nameću fotošpirane reklame, zbog kojih normalne promjene na koži doživljavamo kao problem. Drugi česti razlog je u korištenju velikog broja različitih proizvoda punih iritirajućih supstanci, čije će konstantno mijenjanje izludjeti i najtolerantniju kožu. Nažalost, uzrok iritaciji najčešće vidimo u svojoj "osjetljivoj" koži umjesto u nekvalitetnom proizvodu.

Općenito je problematična podjela koža na "tipove" poput "osjetljive" ili "masne", jer stvara dojam konačnosti. Koža je živi organ koji se konstantno mijenja ovisno o našem zdravstvenom stanju, godišnjem dobu i sl. Ako "tipove" zamijenimo za "stanja", pa kažemo npr. da se koža trenutno previše masti, ostavljamo mogućnost da to promijenimo i dovedemo kožu u ravnotežu u kojoj joj neće biti potrebna posebna njega. To je promjena stava koja nam omogućuje da preuzmemo odgovornost za stanje svoje kože.

Izrada vlastitih sredstava za njegu jedno je od pomalo zaboravljenih i izgubljenih znanja naših predaka. Poput prirodne gradnje ili uzgoja hrane važan je dio priče o održivosti i samodostatnosti. Uči nas kako uživati u ljepoti jednostavnosti i iskoristiti svu ljekovitost bilja koje raste oko nas. Otkriva nam moć skromnih cvjetova potopljenih u ulju i omogućava nam da se sami pobrinemo za svoju kožu.



ČUDESNA KOŽA

Naša koža je čudesna. Istodobno je mekana i podatna, a snažna. Predstavlja zaštitnu barijeru tijela, ali i mjesto razmjene s okolinom. Nije samo omotač. Zajedno s masnim slojem ispod, štiti naše unutarne organe od svih vrsta udaraca, ozljeda i trošenja, pomaže u održavanju tjelesne temperature, sprječava prodor štetnih organizama i tvari, te UV zraka uz čiju pomoć proizvodi vitamin D. Luči poseban masnovoštani sloj (sebum) kako bi nas zaštitila od dehidracije, ali i izlučuje znoj kako bi nas ohladila i riješila nas tvari koje ne trebamo. Pomoću nje i komuniciramo sa svijetom: primajući informacije o okolini i šaljući u okolinu informacije o tome kako smo mi.

Tvori ju mnogo nizova plosnatih, gusto naslaganih stanica uz koje prolaze živci, krvne žilice, korijenje dlačica, žlijezde i osjetilni receptori. Sastoji se od tri osnovna sloja koje svaka stanica kože u svom životu proputuje. Nove stanice guraju starije prema površini, gdje postaju šire i plosnatije kako ih trošimo,



a nakon nekog vremena otkinu se i napuste nas zauvijek.

Prehrana je iznimno važna za zdravlje kože. Danas velike kompanije ulažu mnogo u razvijanje nano čestica koje prenose hranjive i druge aktivne tvari iz krema unutar stanica naše kože, no mi već posjedujemo tehnologiju za to: naš probavni i krvožilni sustav. Hrana koju pojedemo nakon procesa probave kapilarama dolazi do svake stanice i izgrađuje našu kožu.

Kako bi zamijenilo cijelu kožu novom, tijelu treba oko 28 dana, otprilike jedan dan za jedan sloj stanica. Stoga ideal savršene kože nema smisla: ako nam se koža mijenja ovisno o stanju organizma, znači da je živa i funkcionira. Dapače, možemo ju promatrati kao monitor – veliku površinu iz koje možemo iščitati stanje tijela. Na tome se temelje mnogi dijagnostički postupci u tradicionalnim oblicima liječenja, ali i u zapadnoj medicini.

Kožu rijetko doživljavamo živom, iako je najveći organ u našem tijelu. Naučeni smo da je osnova dobrog odgoja njegovati ju i brinuti se za nju izvana, pa ju čistimo deterdžentima i

nanosimo na nju mineralna ulja, kao da je neživa stvar. Često, neki i svakodnevno, nanosimo na nju i umjetne boje, skrivajući ju od pogleda ili izražavajući svoj stav i umjetničke sklonosti. Riječ je ipak o živom organu koji diše, hrani se i izbacuje otpad, reagira na unutarnje i vanjske podražaje tako da svojim funkcijama prati fizičko stanje cijelog tijela, ali i naše psihičko stanje. Ona je porozno, propusno živo tkivo koje nam, unatoč svojoj osjetljivosti, služi kao omotač i zaštita cijelog organizma. Zbog tog svojstva propusnosti gotovo sve što stavimo na nju završit će kroz nekoliko sekundi ili minuta u krvotoku, a time i u svakoj stanici našega tijela. Dapače, neke će tvari u krvotok ući brže kroz kožu nego kroz probavni sustav, što je dobar razlog za oprez pri odabiru pripravaka koje ćemo na nju nanositi.

Koža prirodno proizvodi masnoće koje čine sloj na njezinoj površini štiteći naš organizam i održavajući prirodno kiseli pH. To je pogodno tlo za dobre bakterije koje na njoj žive i štite nas od infekcija, a istodobno zadržava prirodnu vlažnost u gornjim slojevima kože, sprečavajući isušivanje. Pretjeranim pranjem kože deterdžentima uklanjamo taj zaštitni sloj, mijenjajući pH kože u lužnat, uklanjajući domicilne bakterije i čineći površinu kože nepogodnim staništem za njih. To otvara mogućnost za nastanjanje štetnih bakterija, to jest za kožne infekcije. Uklanjanje te zaštite omogućuje i isušivanje gornjeg sloja, dehidraciju i ubrzano starenje kože koja je nezaštićena.

Nanošenjem mineralnih ulja i silikona, od kojih se sastoji većina kozmetičkih proizvoda, na koži stvaramo nepropusni sloj koji je doduše dobra barijera i štiti od vanjskih utjecaja, ali i sprečava prirodne funkcije poput upijanja i izlučivanja. Drugi problem je taj da pretjeranim nanošenjem umjetnog masno-vlažnog sloja (kreme) na površinu smanjujemo potrebu kože za proizvodnjom vlastite masnoće i vlage. Organizam sebum proizvodi po potrebi i dobije li informaciju da

je koža zaštićena (kremom), s vremenom smanjuje proizvodnju. Koža postaje sve više suha, pa nam treba sve masnija i vlažnija krema. Isto tako, ako kožu koja se masti čistimo preagresivnim sredstvima, isušujući ju, koža će zbog informacije da je površina nezaštićena, pojačati lučenje sebuma. Izlazak iz takvog začaranog kruga u kojem je potrebno sve više intervencija u održavanju kože s naše strane, nije lak jer je riječ o nekoj vrsti preodgoja kože. Želimo da koža ponovno sama počne proizvoditi svoj zaštitni sloj koji će joj u potpunosti odgovarati. Za to je potrebno strpljenje i povjerenje u sposobnost kože da se brine o sebi. Pritom je važno potražiti uzrok promjena na koži. Ponekad on dolazi izvana, ali češće je problem unutra. Neki od mogućih uzroka promjena u lučenju masnoće su:

- **hormonalne promjene** – hormoni su koordinatori svih procesa u našem organizmu i suptilne promjene mogu utjecati na sve organe, pa tako i na kožu. Može biti korisno provjeriti postoji li neki hormonalni disbalans u tijelu.
- **godine** – s vremenom koža luči sve manje masnoća, no i to je povezano s hormonima
- **problemi probave** – uspješna probava nužna je za unos hranjivih tvari koje su potrebne za normalno funkcioniranje svih organa, pa tako i kože. Druga zadaća probavnog sustava je izbacivanje otpadnih tvari i toksina iz organizma. Ako se ta funkcija ne obavlja kako treba, "rezervni izlaz" za toksine i otpadne tvari je naša koža. Zato prehrana toliko utječe na zdravlje kože, a neugodan miris znoja može biti znak bolesti.

- **promjena godišnjih doba/klime** - pri velikim vrućinama koža se prirodno više znoji, ali i masti stvarajući zaštitni sloj kao obranu od jačeg izlaganja UV zrakama. Na hladnoći pore kože se stišću i manje masti, a zrak u većini domova suh je zbog grijanja i dodatno isušuje kožu.
- **stres** – pogoršava sve probleme kože
- **promjena prehrane** – restriktivna dijeta može uzrokovati suhoću kože
- **novi proizvodi za njegu** – ako nam ne odgovaraju, koža će reagirati, pokušavajući povratiti ravnotežu

Njega iznutra

Iako nam tržište nudi mnoge vitaminske preparate za kožu, ako nam probava i cirkulacija funkcioniraju kako treba, sve što trebamo učiniti kako bismo svoju kožu nahranili potrebnim mineralima, vitaminima i masnoćama jest pojesti ih. Kozmetički preparati danas su toliko napredni da često sadrže minijaturne nano čestice koje aktivne tvari odvede duboko u kožu. To je fascinantno, a i nedovoljno istraženo postignuće koje ostavlja mnoga pitanja poput: Što se s nano česticama događa nakon što obavje svoju funkciju? Srećom, svi posjedujemo urođenu nano tehnologiju - savršen prirodni sustav prehrane na razini stanice u kojem se hrana dostavlja bezbrojnim minijaturnim kapilarama, a stanica pomoću membrane bira što će iz te hrane i koliko prihvatiti, ovisno o svojim potrebama.

Naš organizam dio vitamina proizvodi sam, ali ipak većinu moramo uzimati izvana. Dijelimo ih na one topive u vodi (C i B) i topive u masnoćama (A, D, E i K). Oni topivi u vodi mogu se brzo izbaciti iz tijela mokrenjem. Danas smo uglavnom vrlo osviješteni o korisnosti vitamina, antioksidansa, ali često krivo podrazumijevamo da ih je najbolje nadoknaditi posebnim preparatima. Nakon dugogodišnjeg uvjerenja da su šarene tablete Bogom dane, na kraju se ispostavilo da je ipak bolje po zdravlje navratiti na tržnicu nego u ljekarnu. Skupe tablete vitamina i drugih suplemenata ne mogu zamijeniti pravu hranu, jer vitamini i ostale hranjive tvari u hrani dolaze povezane s mnogim drugim molekulama koje pomažu njihov unos i apsorpciju. Kad dolaze u tabletama u solo izdanju teže se apsorbiraju, a u većim količinama mogu čak i poremetiti ravnotežu u kemiji tijela, čineći štetu umjesto da pomognu. Velike studije dosad nisu našle korelaciju između uzimanja vitaminskih dodataka i duljeg života, ali našle su korelaciju dugog, zdravog života s uravnoteženom, lokalnom prehranom i aktivnim životnim stilom. Proizvođači dodataka prehrani upozoravaju na činjenicu kako je tlo zagađeno, pa moderno voće i povrće dostupno u supermarketima ne sadrži jednake količine vitamina kao stare, domaće sorte. To je točno, ali zato umjesto posezanja za skupim tabletama, možemo novac uložiti u lokalno proizvedenu, zdravu hranu.

Doduše, danas kad smo okruženi raznim zamjenama (poput zamjene za sir), često je teško uopće pronaći pravu hranu i lako je izgubiti se u kaosu oprečnih informacija. Toliko razmišljanja o hrani može samo donijeti dodatni stres, pa pokušajem da unaprijedimo zdravlje hranom zapravo štetimo zdravlju živcirajući se. Da ne spominjemo kako to naprosto uništava užitak u hrani - gotovo smo zaboravili da je hrana jedan od velikih životnih užitaka.

Naprosto je nemoguće osmisliti dijetu koja će biti idealna za svakog čovjeka jer smo vrlo različiti, s različitim potrebama, a živimo u različitim okruženjima koja oblikuju potrebe našeg organizma. Zato je najbolje odmah odustati od traženja "savršene dijeta" i uštedjet ćemo si gomilu vremena i stresa. Ali ako uvažimo neka vrlo opća i jednostavna pravila, povećavamo si šanse da pojedemo ukusan, kvalitetan i zdrav obrok:

- Poželjno je jesti hranu. Ovaj se savjet može činiti prilično očitim, ali većina proizvoda u prosječnom samoposluživanju nije hrana. Ne ako pod riječju hrana podrazumijevamo nešto što nije toliko prerađeno da ne možemo na prvu raspoznati od čega je napravljeno i ne sadrži sastojke koje ne prepoznamo na etiketi.
- Mononatrijev glutaminat koristi se zato jer izaziva jak osjećaj gladi ili točnije proždrljivosti i pojačava okuse. Kad sljedeći put ne možete prestati jesti neki proizvod - provjerite etiketu, vjerojatno je tu negdje. Možda ćete ga teže otkriti jer se, otkad je otkrivena njegova štetnost, skriva pod raznim imenima: glutamat, pojačivač okusa, E620-625, ekstrakt kvasca, MSG, MNG, hidrolizirani biljni protein, hidrolizirani protein soje itd. To se pravilo odnosi na sve umjetne okuse i mirise - danas su naši nosovi i nepca često toliko ošamućeni snažnim podražajima da ne možemo razlučiti nježnije, prirodne mirise i okuse. Kad se oslobodimo neprirodnih dodataka hrani, najčešće otkrijemo cijelu zaboravljenu paletu okusa: različite vrste riže imaju različite okuse, maslinovo ulje iz različitih sela različitog je okusa i

mirisa, miris mrkve osjeti se na daleko. Zapravo smo zakinuti za sve ta iskustva.

- Ne moramo pobacati sve lonce i postati zakleti sirovojedci, ali poželjno bi bilo da dobar dio hrane jedemo svježiu ili sirovu. Posebice ljeti, kad je takva hrana obilato dostupna i paše nam jer sadrži velike količine vode i hladi nas. No i zimi možemo u



jelovnik ugurati male količine sirovog u obliku fermentirane hrane poput kiselog kupusa, svježie uzgojenih klica, hrane koja se dobro čuva, poput jabuka ili naprosto hrane koja je upravo tada u sezoni, poput matovilca.

- Jesti lokalno nije dobro samo za naše tijelo, već i za naš džep i društvo. Pomažući lokalnu ekonomiju neizravno pomažemo i sebi. Lokalna hrana uglavnom ima manji ekološki otisak jer je vrlo kratko morala

putovati do nas, a i morala je proći manje obrade od hrane iz dalekih zemalja koja je posebno špricana ili zračena kako bi uspjela doći do nas bar vizualno lijepa, ako ništa drugo.

- Jesti sezonsko znači poštovati prirodni ritam našeg tijela koji slijedi tok godišnjih doba. Naši su stari to znali, pa su tradicionalno zimi jeli dugo kuhana jela koja zagrijavaju organizam i općenito “težu” hranu, a ljeti više sirove hrane, salata i kratko pržene ili pirjane obroke.
- Prilagođavanje prehrane trenutačnom stanju organizma možda zvuči komplicirano, ali ne mora biti, a može biti vrlo učinkovito. Na primjer, netko vrlo suhe kože mogao bi imati znatne koristi ako u hranu uključi više finih masnoća i tekućine, a netko s aknama ako iz prehrane izbaci mliječne i mesne proizvode iz masovne proizvodnje.
- Fina ulja koja koristimo za njegu kože možemo i piti, pa tako nahraniti kožu iznutra. Najčešće se piju noćurkovo, laneno, maslinovo ulje i ulje boražine, ali gotovo svako hladno prešano ulje činiti će zdrav dodatak prehrani.

Dvije biljke poznate su kao čistači kože jer djeluju povoljno na njezin metabolizam. To su čičak od kojega se koristi korijen, te maćuhica od koje se koristi nadzemni dio.

- korijen čička (*Arctium lappa*) istodobno potiče čišćenje kože i jetre. Dvije jušne žlice potrebno je kuhati pet minuta u 250 ml vode, maknuti s vatre, ostaviti poklopljeno deset minuta, pa procijediti i piti dva do tri puta na dan, prije jela, uvijek svježie pripremljeno.

ZELENI ALATI:

- divlja maćuhica (*Viola tricolor*) djeluje na poboljšanje funkcija kože tako što uravnotežuje lučenje sebuma. Jednu jušnu žlicu potrebno je preliterati s 200 ml kipuće vode i ostaviti poklopljeno deset minuta, pa piti dva do tri puta na dan, također oko pola sata prije jela, svježe skuhanu.
- čajevi za zdravlje uglavnom se piju dva do tri tjedna nakon čega je potrebno napraviti pauzu od barem tjedan dana. Nakon pauze, kura se po potrebi može ponoviti.

Ponekad potrebe svojeg tijela možemo iščitati iz kože, točnije promjena u njezinom izgledu:

- suha, prhutava koža i kosa, crte ili udubine na noktima, prištići i akne, umor - te promjene mogu upućivati na manjak vitamina A koji regulira stvaranje kolagena u koži, štiti od oštećenja nastalih sunčanjem,



PRIRODNA KOZMETIKA IZ VLASTITE KUHINJE

- kontrolira lučenje sebuma i općenito potiče regeneraciju kože. Najviše ga možemo naći u crvenom, narančastom i žutom voću, te zelenom lisnatom povrću.
- dermatitisi, masna kosa, prhut, suha koža, prhutave usne, crvenilo iritacija, rane bore, slab rast kose, sijede, upale u kutovima usta i nosa upućuju na manjak vitamina B kompleksa, posebno biotina. Ta skupina vitamina utječe na tjelesni metabolizam, pa tako i brzinu stvaranja novih stanica kože. Skupinu vitamina naći ćemo u cjelovitim žitaricama, a biotin u jajima, plavoj ribi i siru.
 - krvarenje desni upućuje na nedostatak vitamina C koji među ostalim utječe na regulaciju proizvodnje kolagena, a možemo ga naći npr. u citrusima ili kiselom kupusu.
 - suha koža, sklona upalama može biti posljedica manjka esencijalnih masnih kiselina. One su važne za proizvodnju zaštitnog masnog sloja kože. Omega 3 možemo naći u plavoj ribi, oraščićima i sjemenkama, a omega 6 u cjelovitim žitaricama i biljnim uljima.
 - vitamin E djeluje kao snažan antioksidans i time štiti kožu od fotooštećenja, možemo ga naći u raznim sjemenkama i biljnim uljima, maslinama i zelenom lisnatom povrću.



ŠTO JE TU PRIRODNO?

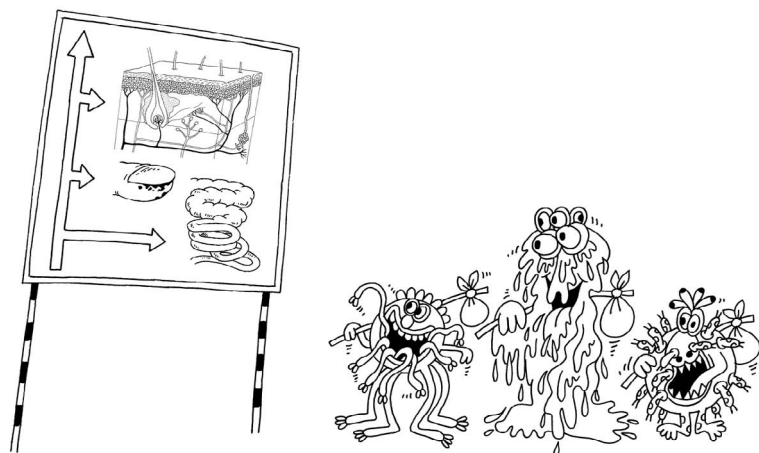
U većini krema koje možemo naći na policama dućana, pa i u onim najskupljima, masni dio kreme čine mineralna ili silikonska ulja koja nemaju nikakvu hranjivu ni ljekovitu vrijednost za kožu, a dodani su im i umjetni mirisi i boje kako bi krema bila dopadljiva, te konzervansi kako bi imala iznimno dug rok trajanja jer na policama trgovina ili u skladištima mora stajati i po nekoliko godina. Vrlo mali broj proizvođača upotrebljava doista prirodne sastojke, a cijena kreme ili popularnost nekog branda uopće nisu jamstvo kvalitete i hranjivosti sastojaka.

Jeste li čuli za poslovicu "Čistoća je pola bolesti."? Dugo smo, kako bismo spriječili širenje bolesti, promovirali čistoću, obrazovali se o važnosti higijene, razredni higijeničari gledali su nam u dlanove i pod nokte.

Vođeni najboljim namjerama, nekako smo putem pretjerali, zanijeli se i prerevnim dez-

inficiranjem sebe i svijeta oko sebe pridonijeli nastanku nekih sasvim novih bolesti. Možda ste čuli o štetnosti pretjeranog uzimanja oralnih antibiotika, ali puno manje zamjećujemo antibiotike kojima se svakodnevno koristimo u sredstvima za čišćenje i njegu. No, unosili mi antibiotike ili ih nanosili, činjenica je da pretjerano korištenje antibakterijskih sredstava može, ironično, uzrokovati porast broja i ozbiljnosti infekcija.

Kako bismo shvatili zašto se to događa, moramo se sjetiti da se naš životni okoliš sastoji velikim dijelom od zajednica



najrazličitijih mikroorganizama, od kojih neki doduše mogu biti štetni, ali većina njih nam je zapravo potrebna za život. Tek smo počeli ozbiljnije osvještavati da isto vrijedi i za naše tijelo – bez mnogih mikroorganizama koji ga naseljavaju ne bismo mogli preživjeti. Dapače, oni čine veći dio našeg tijela nego mi sami, pa je upitno trebamo li ih smatrati samo podstanarima.

Neodgovornim / prečestim / prerevnim / nepotrebnim / nepravilnim korištenjem antibiotika u bilo kojem obliku zapravo

dovodimo zdravlje u opasnost jer omogućavamo razvoj super otpornih sojeva štetnih mikroorganizama. Antibiotici širokog spektra (tu pripada većina preparata za vanjsku primjenu) negativno utječu na sve bakterije u našem tijelu, pa i one dobre, a tako i na stanje našega cijelog organizma. Čak i bez posebno dodanih antibiotskih sredstava, pretjerano čišćenje od rođenja otežava stvaranje zdravog imunog sustava kod djece, a agresivna sredstva za pranje toksično djeluju i na nas i na okoliš u kojem živimo. Stoga već dugo liječnici upozoravaju kako je u svakodnevnom životu dovoljno nesavršeno čišćenje, bez dezinfekcije i antibiotskih sredstava.

Kad spominjemo štetne sastojke kozmetičkih proizvoda, najčešće se misli na tvari koje su ili toksične (otrovne za organizam, npr. fluor ili olovo), izazivaju preosjetljivost (npr. konzervansi), alergijske reakcije (npr. sintetski mirisi) ili mijenjaju njegove funkcije (npr. lučenje pojedinih hormona). Srećom, količina kozmetike koju koristimo je uglavnom mala, kao i količina tih tvari u njoj, no neke od njih se (npr. nano čestice), talože u organizmu, pa kroz godine korištenja ipak mogu utjecati na njega. Zato nije svejedno koliko nam je jednostavna svakodnevna higijenska rutina niti koliko i kakvih proizvoda koristimo. Ako se ne želimo odreći omiljenih proizvoda, možemo ih barem koristiti rjeđe ili na sigurniji način. Nije svejedno nanosimo li lak za nokte svaki dan ili samo povremeno, u dobro prozračenoj prostoriji.

Čitanje etiketa, kao i praćenje „crnih“ i „bijelih“ lista može biti zamorno jer se podaci na njima konstantno mijenjaju – tvrtke kupuju jedna drugu i često su tvrtke koje testiraju svoje proizvode na životinjama i one koje to ne čine zapravo sestrinske tvrtke istog vlasnika. Nazivi na etiketama stalno se mijenjaju jer se u proizvodnji stalno unose nove tvari, ali i za istu tvar upotrebljavaju se različita imena. Nakon nekog vremena sve to postaje zbunjujuće i iscrpljujuće. Odlukom

da ne kupujemo proizvode čije sastojke ne znamo ni pročitati kako valja pojednostavljujemo si život.

S obzirom na toliko detalja na koje moramo paziti pri odabiru proizvoda koji će nam pomoći, a ne naštetiti, teško je još razmišljati i o okolišu. No, svi preparati koje ujutro nanesemo na sebe, nakon večernjeg tuširanja završe u odvodu, a to uglavnom znači opet u okolišu. Kad zbrojimo broj ljudi koji se svaki dan tuširaju, to je golema količina proizvoda koja završava u otpadnim vodama. Stoga nije zgreška imati na umu kako antibiotici iz kozmetike mijenjaju hormonalne sustave živih bića u oceanima, a plastične kuglice pilinga za tijelo također završavaju u moru i tamo ostaju vječno, nikad se ne razgrađujući. Srećom, stvari koje su dobre za naše zdravlje najčešće su dobre i za okoliš. Biljna ulja na primjer, će se za razliku od mineralnih, većinom upiti u kožu i nahraniti ju, a ako išta i ostane na koži, pa završi u odvodu, vrlo će brzo biti razgrađeno.

U pokušaju da kupimo i koristimo što zdraviji proizvod, često podlegnemo neosnovanim vjеровanjima:

“Ako se prodaje u ljekarni, sigurno je za korištenje.”

Ljekarne su trgovine i ne kontroliraju posebno proizvode koje prodaju, čak i njihovi vlastiti proizvodi već dugo nisu sasvim prirodni.

“Protuzakonito je koristiti štetne sastojke u kozmetici.”

Da, ali nije jasno određeno koji su sastojci štetni, a koji ne, s obzirom na stalni priljev nosintetiziranih tvari.

“Kozmetika se nanosi na površinu tijela i nema utjecaja na unutrašnje organe.”

Sastojci kozmetike uglavnom su dovoljno mali da se

upiju u kožu, dapače, posebno su proizvedeni upravo takvima da uđu što dublje u kožu, pa tako i u naš krvotok.

“Sigurnije je koristiti se proizvodima namijenjenim djeci ili osjetljivoj koži.”

Donekle, kontrola je svakako stroža, ali i ti proizvodi sadrže mineralna ulja, umjetne mirise, konzervanse...

“Prirodna kozmetika je uvijek bolji izbor.”

“Prirodno” je vrlo širok pojam i potrebno je oprezno pročitati sastav, na omotima se nalazi mnogo lažnih tvrdnji.

“Kupnjom kozmetike s “bije le liste” ne sudjelujem u zlostavljanju životinja.”

Tvrtke se stalno sele s crne na bijelu listu i obrnuto, a multinacionalne kompanije često posjeduju tvrtke s obje liste, pa je to vrlo komplicirano pitanje.

“Znati ću što kupujem ako pažljivo pročitam sastav.”

Zapravo, neke tvari, poput sastojaka parfema, proizvođači uopće nisu obvezni navoditi na etiketi.

Čitanje s razumijevanjem

Upravo zbog krive predodžbe kako proizvodi za njegu kože ne mogu utjecati na naše unutrašnje organe i zdravlje općenito, kozmetika je danas slabije kontrolirana od lijekova ili prehrambenih proizvoda. To omogućuje proizvođačima da svoj proizvod nazovu prirodnim, zelenim i svježim čak i ako su njegovi sastojci posljednji put bili svježi i zeleni još u doba dinosaura. Kao i ostale zagađivačke industrije, kozmetička ne



zazire od „greenwashinga“, (hrv. ekomanipulacija), pri čemu tvrtke svoje djelovanje lažno pokušavaju prikazati kao odgovorno prema okolišu. Osim greenwashinga, kozmetička je industrija posebno sklona i “healthwashingu”, u koje se ubraja i “pinkwashing”. Riječ je o tome da se proizvodi lažno prikazuju kao zdravi, a tvrtka kao socijalno odgovorna i uključena u prevenciju bolesti i promicanje zdravog stila života, dok istodobno njihovi proizvodi zapravo štete zdravlju. Pinkwashing se odnosi na “pink ribbon” kampanju protiv raka koju potresaju mnogi skandali, a mnogi proizvodi označeni ružičastom vrpcom (simbolizira borbu protiv raka dojke) sadrže upravo tvari koje su potencijalno kancerogene. Sve to je moguće zato što ne postoje strogi zakoni i kontrola sastojaka u kozmetici, ni njihovog navođenja na etiketama i u reklamama. Istina je da je potpuno kontrolirati sastojke u kozmetici go-

tovo nemoguće i uz najbolju volju zbog velikog broja novo-sintetiziranih tvari koje, zbog potrebe tržišta za novitetima, izlaze na tržište nedovoljno testirane. Samo mali dio tvari je uopće testiran, a da ne govorimo o svim mogućim interakcijama koje se događaju unutar proizvoda, a čiji su rezultat često štetnije tvari nego originalni sastojci. Kako bismo uistinu mogli utvrditi da neka tvar nije štetna za uporabu potrebno bi bilo istražiti sve moguće interakcije i njihovo djelovanje kroz dulje vrijeme. To bi trajalo godinama i naprosto je preskupo da bi se proizvođačima isplatilo. Najveći problem je manjak neovisnih testiranja – industrija uglavnom kontrolira sama sebe.

Koja je prava?

U prirodnoj kozmetici koriste se sastojci koji su u uporabi još od prije početaka ljudske civilizacije, pa iako se danas i modernim metodama istražuje njihovo djelovanje na organizam, možemo biti prilično sigurni da njihova upotreba neće imati negativne posljedice.

“Prirodna kozmetika” koju posljednjih godina možemo naći na policama dućana sigurno nije savršena. Naprosto je nemoguće proizvesti kremu na jednak način za kućnu uporabu i za masovnu prodaju. Razlika od sintetskih krema je svejedno golema i isplati se potruditi napraviti pravi izbor. Prednost kozmetike koja uistinu teži biti što prirodnija je u tome što se u njezinoj proizvodnji rabe koži slični sastojci. Bilo koje biljno ulje svjetlosnim je godinama ispred mineralnog ulja kad govorimo o njezi kože. Biljne sastojke naše tijelo prepoznaje i koristi se njima kao hranom ili lijekom, a tvari



sintetizirane da bi oponašale prirodne u najboljem slučaju naprosto nemaju taj učinak, dok u najgorem mogu djelovati i štetno po naše zdravlje.

Naravno da u trgovini ne možemo pronaći kremu kakvu možemo izmaštati u vlastitoj kuhinji, ali evo nekih kriterija za odabir:

- proizvod ne sadrži izrazito štetne spojeve poput triklosana, formaldehida, olova, parabena.. (za više informacija o tome koje kemikalije je poželjno izbjegavati po svaku cijenu: www.ewg.org/skindeep)
- proizvod se sastoji od što prirodnijih sastojaka (biljna ulja umjesto mineralnih ulja i silikona, eterična ulja umjesto sintetskih mirisa, prirodne boje...)
- sastojci su što bliže svom izvornom obliku (nerafinirana ulja, neizbijeljeni vosak...)
- sastojci su proizvedeni po mogućnosti organski (bez uporabe kemijskih gnojiva i pesticida), lokalno (manji ekološki otisak i potpora lokalnoj ekonomiji) i pravedno (fairtrade, bez iskorištavanja primarnih proizvođača)
- proizvod je što jednostavnijeg sastava (kad krema sadrži tridesetak sastojaka teško je reći koji od njih kako djeluje i koje su sve interakcije moguće)
- proizvod se može koristiti za više namjena (npr. balzam za njegu suhih dijelova kože i oblikovanje kose)
- proizvod je zapakiran u održivu ambalažu (reciklirana je ili ju je moguće reciklirati i ponovno upotrijebiti)

Tri koraka do manje toksične njege

Čak i ako se ne namjeravate upustiti u avanturu izrade vlastite kozmetike, pa ni potpuno prijeći na prirodnu njegu, poduzimanje ova tri koraka pomoći će vašem zdravlju i novčaniku:

1. Inspekcija proizvoda koje već imamo. Možemo:

- napraviti veliko spremanje i ukloniti iz kuće svu kozmetiku kojoj je prošao rok trajanja. To je ponekad teško, posebno ako smo za tu malu kutijicu platili velik novac, ali vrlo je korisno za zdravlje. Naime, brojni štetni spojevi ne ulaze u kozmetiku pri postupku proizvodnje, već nastaju interakcijom velikog broja sastojaka koji se u pojedinom proizvodu nalaze. Dok nevino stoji na polici vaše kupaonice, u vašem se šamponu događaju kemijske reakcije i stvaraju novi spojevi. Što je proizvod stariji to je vjerojatno i veća koncentracija štetnih sastojaka u njemu.
- ukloniti proizvode kojima se promijenio miris, tekstura ili boja, jer najvjerojatnije više nisu dobri za uporabu
- razmisliti o tome da proizvode koje rijetko koristimo (npr. razne maske), držimo u hladnjaku

2. Promjena načina na koji ih koristimo:

- proizvode koristiti na štedljiviji način. Pritom štedimo novac, ali i zdravlje. Tako gelove za tuširanje i šampone možemo razrijediti do pola

vodom: lakše se nanose, automatski nanosimo samo pola štetnih tvari na kožu i proizvod nam traje dvostruko dulje.

- sapune, gelove za tuširanje i šampone koji koncentrirani još jače isušuju kožu možemo najprije u maloj količini zapjeniti na rukavici, četki za kupanje ili bilo kojem dlakavijem dijelu tijela i tek tada nanijeti na ostatak kože.
- jako toksične proizvode, poput lakova za nokte ili parfema, bilo bi najbolje koristiti samo u rijetkim prilikama, nanoseći ih uz otvoren prozor

3. Mudra kupovina novih:

- zaobići sniženja zbog bliskog isteka roka trajanja, jer takvi proizvodi sadrže još više štetnih sastojaka od novoprodučenih
- kod kuće zapisati rok trajanja koji je često naveden samo na vanjskoj ambalaži minijaturnih kutijica kozmetike (koju uglavnom odmah bacamo).
- pri kupnji čitati etikete i zaobići one proizvode s najviše štetnih sastojaka



NAJBOLJI LIJEK ZA KOŽU IZ VLASTITE JE KUHINJE

U trgovinama nam se nudi toliko proizvoda da je teško uopće izabrati koji ćemo ponijeti doma, a mi se ipak odlučujemo na izradu kod kuće. Ako je uistinu moguće naći relativno kvalitetne proizvode u dućanu, zašto se upuštati u cijeli proces? S jedne strane priča je slična kao i s kruhom, jednom kad počnete peći svoj, svaki put kad se vratite kupovnom sjetit ćete se zašto pečete. Osim što smo u mogućnosti napraviti najkvalitetniji proizvod jer ne moramo ulaziti u mnoge kompromise kao netko tko proizvodi masovno, u mogućnosti smo kozmetiku u potpunosti prilagoditi svojim potrebama. Štoviše, možemo ju kontinuirano mijenjati i prilagođavati stalnim mijenama svoje kože. Ako kupujemo u dućanu prisiljeni smo uklopiti se u jednu od ponuđenih kategorija



(suha, masna, osjetljiva), a kod kuće smo slobodni poštovati individualnost i promjenjivost vlastite kože.

Bitna stavka je i ušteda, jer čak i ako koristimo najkvalitetnije i ne tako jeftine sastojke, svejedno ćemo uštedjeti. U dućanu plaćamo uglavnom marketing, ambalažu i razne marže i namete, a sastojci kremice čine najmanji dio priče. Neki sastojci za izradu kozmetike su skuplji od drugih, posebno eterična ulja koja su inicijalno skupa, ali sporo se troše, pa se dugoročno isplate. Kako ne biste bankrotirali već na početku svoje kozmetičke avanture, dogovorite se sa susjedima ili prijateljima da zajedno kupite veće pakiranje i podijelite trošak.

Prednost uradi sam pristupa je da svoju kozmetiku možemo sami napraviti kod kuće i tako biti sigurni u to što stavljamo na kožu. Kod prirodne, kod kuće skuhanе kozmetike koristimo biljna ulja i ekstrakte koji su u ljudskoj upotrebi tisućama

godina. Kroz to vrijeme upoznali smo njihove dobre i loše strane, moguće nuspojave i interakcije. Njihovo je djelovanje uglavnom slabije i sporije nego ono modernih spojeva, ali i nježnije prema nama i okolišu. Za sebe uglavnom proizvodimo vrlo male količine što u potpunosti poništava potrebu za uporabom ikakvih konzervansa. Ako se kremica i pokvari, naprosto ćemo skuhati novu.

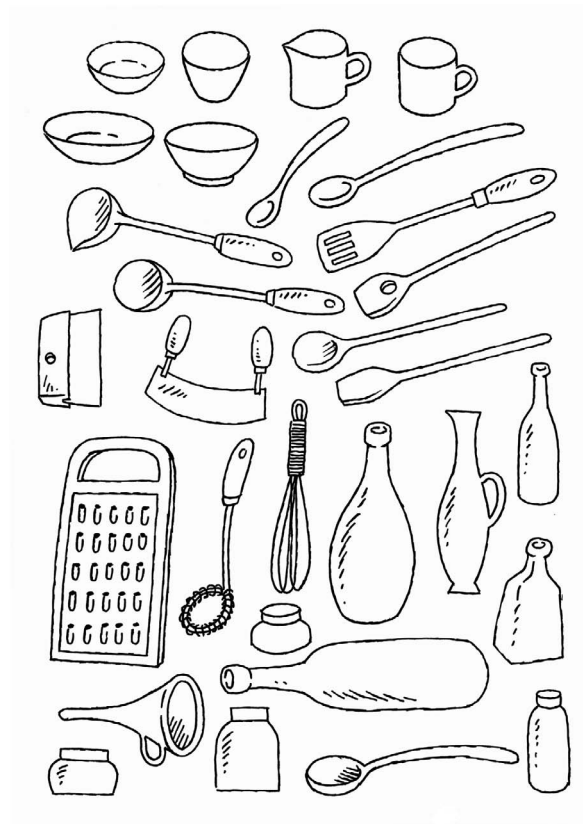
Izrada kozmetike kod kuće omogućava nam da pustimo mašti na volju i igramo se, istražujemo, prilagođavamo...

Sav potreban pribor već imate

Kuhanje kremica ne razlikuje se mnogo od kuhanja hrane, pa većinu potrebnih alata vjerojatno već imate u kuhinji.

Treba nam ovo:

- staklene, keramičke ili inoks zdjelice
- lončići za zakuhavanje vode
- žlice i žličice*
- pjenjače, kuhače
- male staklenke i bočice



Ovo nije nužno, ali znatno olakšava rad:

- mjerne žlice i vrčevi
- digitalna vaga (nužna za izradu sapuna)
- zdjele za kuhanje na pari
- lijevak
- ribež
- štapni mikser
- mala baterijska miješalica za kapučino
- tarionik ili mlinac
- gaza, salvete, filteri za kavu ili slično za fino procjeđivanje.



Mnoge od potrebnih sastojaka također ćete naći u kuhinji. Hladno prešano suncokretovo ulje na primjer, osim za salatu izvrsno je za njegu masne, upaljene kože, ali i osjetljive kože novorođenčadi.

Naravno, treba se snaći s onim što nam je dostupno, ali kvaliteta sastojaka iznimno je važna. Koža će više koristiti imati od kvalitetnog, organski uzgojenog, hladno prešanog biljnog ulja bez ikakvih dodataka, nego od rafiniranog ulja namirisano s nekoliko eteričnih ulja.

Bilo bi poželjno da su sastojci s kojima radimo:

- **organski** – uzgojeni bez pesticida i umjetnih gnojiva jer smanjuju kvalitetu i ljekovitost biljke
- **lokalni** – potporom lokalnoj ekonomiji činimo dobro za svoju zajednicu, a i smanjujemo svoj ekološki otisak
- **hladno prešani** – svako zagrijavanje uništava ljekovite spojeve u biljci
- **nerafinirani** - procesom rafinacije također se gube ljekovita svojstva

* mala, čajna žličica zapremnine je 5 ml, a velika, jušna žlica 15 ml. To je zgodan način da mjerite manje količine sastojaka, npr. 30 ml činiti će 2 velike žlice ili 6 malih

Fina biljna ulja i maslaci

Organski uzgojena, hladno prešana biljna ulja osnova su prirodne kozmetike. Ako posjedujete samo jednu bočicu finog ulja, njime možete: skinuti šminku, njegovati kožu cijelog tijela, dodati ga u kupku i njegovati ispucale vrhove kose, nanižeti ga kao pakung prije pranja kose, utrljati ga u kožicu oko noktiju, nagovoriti nekoga da vas izmasira...

Nema posebne razlike između ulja namijenjenih prehrani i kozmetičkih ulja, pa ako u trgovini nađete na hladno prešano maslinovo, suncokretovo ili neko treće ulje, slobodno posegnite za njim, velika je vjerojatnost da ćete uštedjeti koju kunu. Nažalost većina biljnih ulja koja se danas rabe u kozmetici i u prehrani je rafinirana, ali vrijedi se potruditi pronaći pravu stvar. Često se događa da se ljudi u izradi kozmetike koriste najfinijim hladno prešanim uljima, a kuhaju na jeftinim rafiniranim uljima niske kvalitete. S obzirom na to da zdravlje kože dolazi iznutra, mudrije bi bilo činiti obrnuto. Najbolje je naravno koristiti se kvalitetnim uljima i u prehrani i u izradi kozmetike. To je stvarno trošak koji se dugoročno isplati.



Potkraj prošlog stoljeća ulje je došlo na loš glas. Bilo je preporučeno da ga ne jedemo jer deblja i općenito šteti zdravlju, a posebno da ga ne stavljamo na lice. Bilo je moderno činiti sve kako bismo smanjili sjajenje kože, a u reklamama se posebno naglašavalo kako neka krema ne sadrži ulja.

Danas smo se malo osvijestili i otkrili kako je veća šansa da ćemo se udebljati od šećera nego od ulja i da ih je zapravo preporučljivo jesti. Pokazalo se i da su ulja najbolja njega za kožu, posebice masnu. Kako je to moguće?

Prije nego se „nasaftamo“ uljem treba imati na umu kako je vrlo bitno kakve je ulje kvalitete i kako ga nanosimo. Već smo rekli kako ulja, da bi bila korisna moraju biti prirodna i kvalitetna, a kod nanošenja je bitna količina. Za njegu lica dovoljne su 2-3 kapi (5 kapi ako uključimo i vrat), a za tijelo jedna do dvije jušne žlice. Ulje na lice nanosimo tako da nekoliko kapi nanese na vrhove prstiju kojima prvo natapkamo lice, a zatim dlanovima razmažemo. Na tijelo ulje nosimo tako da ga nanese na dlanove i njima prvo dio tijela (npr. trbuh) natapkamo, a zatim razmažemo. Na taj način bočice uljnih mješavina koje se isprva čine vrlo male (za lice najčešće 20-30 ml, za tijelo 100 ml) traju jako dugo.

Biljna ulja dobivamo hladnim prešanjem biljaka ili njihovih plodova. Organski ili divlji uzgoj je važan jer pri ekstrakciji u ulju mogu ostati pesticidi i umjetna gnojiva, te moguća zagađenja iz zemlje i zraka. Svako zagrijavanje ili izloženost suncu smanjuje broj aktivnih tvari, pa je važno i kako je ulje skladišteno. Rafinirana ulja nemaju intenzivan miris ni boju, što ih čini pogodnima za razne mirisne mješavine, ali procesom rafinacije gube se ljekovita svojstva biljke.

- **Arganovo ulje** (*Argania spinosa*) kao i ulje pšeničnih klica sadrži velik postotak vitamina E, pa djeluje antioksidativno i pogodno je za njegu suhe, zrele kože i kožnih upala. Nježno je, pa se može koristiti i za malu djecu i kod kožnih alergija.

- **Avokadovo ulje** (*Persea gratissima*) najčešće se zbog regenerativnih i omekšavajućih svojstava koristi za njegu suhe i zrele kože, ali djeluje i protuupalno. Tamno je zelene boje, a zbog gustoće miješa se s "lakšim" uljima.
- **Bademovo ulje** (*Prunus amygdalis*) kod nas je najpopularnije ulje i za njegu i za masažu. Odgovarat će većini, posebno suhoj i osjetljivoj, a dovoljno je nježno i za dječju kožu.
- **Boražina ulje** (*Borago officinalis*) jako je vrijedno ulje za regeneraciju kože, kod svih upala kože, ali i strija i ožiljaka. Najučinkovitije je ako se pije.
- **Crni kim** (*Nigella sativa*) još jedno ulje koje je korisnije uzimati oralno. Balansira imuni sustav, pa je korisno za alergičare. Izvana se dodaje njezi upaljene i ozlijeđene kože jer umiruje i obnavlja.
- **Divlja ruža** (*Rosa rubiginosa*, *Rosa mosquetta*) snažno potiče regeneraciju kože i najbolji je izbor za ožiljke, bore, opekotine, strije, upale kože, hiperpigmentacije. Nemojte ga zamijeniti jeftinijim maceratom šipka koji je tamnocrven i puno blažeg djelovanja.
- **Joba ulje** (*Simmondsia chinensis*) zapravo je tekući vosak, ali koristimo ga kao ulje. Regulira proizvodnju sebuma (akne) i djeluje protuupalno (upale kože, osjetljiva koža).
- **Kakao maslac** (*Theobroma cacao*) omekšava (prevencija strija) i štiti kožu. Njegova tekstura paše suhoj koži, a djeluje i umirujuće, pa je korisno kod kožnih upala.
- **Kokosovo ulje** (*Cocos nucifera*) nježno ulje, korisno za njegu osjetljive kože, ali i kose u koju se dobro upija. Nerafinirano ulje prepoznati ćete po slatkom mirisu.

- **Košćice marelice** (*Prunus armeniaca*) daju ulje slično bademovom, ali finije teksture i mirisa po gorkim bademima. Odgovara većini, ali posebno suhoj i zreloj koži. Djeluje protuupalno i hranjivo je.
- **Laneno ulje** (*Linum usitatissimum*) djeluje protuupalno i regenerativno. Jako je nestabilno, pa je potrebno držati ga u hladnjaku. Češće se pije nego koristi izvana.
- **Lješnjak** (*Corylus avellana*) je lagano ulje koje se brzo upija. Korisno za njegu masne kože, akne, ali i popucale kapilare i kod bilo kojih tretmana kod kojih želimo da eterična ulja brzo dospiju duboko u kožu i u krvotok (celulit).
- **Makadamija** (*Macadamia integrifolia*) je lagano, brzoupijajuće ulje. Zbog bogatog sastava koristi se za njegu suhe i zrele kože, ali i kod opekлина, te u preparatima za koje želimo da brzo dospiju u krvotok.
- **Maslinovo ulje** (*Olea europaea*) bogato je ulje koje se sporo upija, pa je pogodno za masaže, ali i njegu osjetljive, zrele i upaljene kože, te kao prevencija nastanka strija jer je iznimno hranjivo i djeluje protuupalno. Pruža i blagu zaštitu od sunca.
- **Noćurkovo ulje** (*Oenothera biennis*) bogato je i najkorisnije u njezi suhe, osjetljive kože i kod svih upalnih stanja kože. Vrlo ga je korisno i piti.
- **Orahovo ulje** (*Juglans regia*) djeluje regenerativno, pa se uglavnom koristi za suhu, oštećenu i zrelu kožu. Popularno u njezi suhe i oštećene kose.
- **Pšenične klice** (*Triticum sp.*) čine gusto ulje, bogato vitaminom E. Korisno je posebno za suhu i zrelu kožu, te prevenciju strija. Dodaje se uljnim mješavinama i radi produljenja roka trajanja.

- **Ricinusovo ulje** (*Ricinus communis*) je vrlo gusto i ljepljivo, korisno kao dodatak u njezi suhe kože, te za njegu trepavica i kose, čiji rast potiče.
- **Sezamovo ulje** (*Sesamum indicum*) je gusto, bogato ulje, pogodno za njegu suhe, osjetljive kože (dojenčad) i kože sklone upalama. Blago štiti od sunca. U kozmetici se koristi samo svijetlo sezamovo ulje.
- **Shea maslac** (*Butyrospermum parkii*, karite maslac) je planetarno popularan proizvod afričke biljke koji se tradicionalno koristi za njegu kože već od rođenja. Jako je nježan (osjetljiva koža), djeluje protuupalno (upale kože: razni dermatitisi, psorijaza, seboreja, akne), blago štiti kožu od UVB zraka i isušivanja. Zbog regenerativnog djelovanja koristan je i za ožiljke i zrelu kožu.
- **Suncokretovo ulje** (*Helianthus annuus*) je podcijenjeno, a zapravo vrhunsko ulje za njegu kože koje se brzo i lako upija. Djeluje blago adstringentno, pa je korisno u njezi masne i opuštene kože, a njegovo protuupalno djelovanje korisno je kod svih upalnih stanja. Idealno za prvu njegu dojenčadi.
- **Tamanu ulje** (*Calophyllum inophyllum*) djeluje snažno protuupalno (dermatitisi), a korisno je i u borbi protiv patogenih bakterija, virusa i gljivica.
- **Ulje sjemenki čileanske maline** (*Rubus idaeus*) najčešće se koristi za zaštitu od sunca jer učinkovito štiti od UVB zraka, no zbog visokog sadržaja antioksidansa može djelovati preventivno i na nastanak bora. Djeluje i protuupalno. Sličnih je svojstava i ulje čileanskog lješnjaka (*Gevuina avellana*), koje je nešto "lakše" teksture.

Eterična ulja

Eterična ulja potpuno su prirodni ekstrakti dobiveni iz biljaka kod kojih imaju ulogu sličnu našem imunološkom sustavu. Dobivamo ih uglavnom hladnim tještenjem ili destilacijom, vrlo su koncentrirana i lako su hlapljiva. Kako bismo bili sigurni da smo kupili pravu stvar, na etiketi mora biti navedeno:



Na primjer, na bočici eteričnog ulja ružmarina pisati će:

- **puni latinski naziv:** *Rosmarinus officinalis*
- **kemotip:** *verbenon*
- **vrijeme proizvodnje:** 2012.
- **metoda ekstrakcije:** *destilacija parom*
- **podrijetlo:** *Francuska*
- **način uzgoja:** *biološki*

Mali broj eteričnih ulja može se nanositi izravno na površinu kože, a i tada u vrlo maloj količini na malu površinu (npr. jedna kap na ubod ose). Najčešće su to blaga ulja koja ne iritiraju kožu, poput prave lavande i čajevca. Ipak, treba izbjegavati osjetljivija područja. U pravilu ih nanosimo na kožu razblažena u biljnim uljima, a koncentracija otopine varira ovisno o potrebama.

Eterična ulja osim u kozmetici koriste se i u liječenju najrazličitijih bolesti i tegoba, tjelesnih i duševnih. Ova je knjižica premalena da bi dublje ušli u tu temu, ali kad god se koristimo uljima dobro je imati na umu i njihovo djelovanje na naše zdravlje i raspoloženje. Tako će nas slatka naranča razveseliti, lavanda opustiti, ružmarin će nam pomoći razbiti glavu, a metvica ublažiti glavobolju.

Zbog složenosti njihova sastava nema ulja koje djeluje samo na jedan organ ili pomaže samo kod jedne tegobe. Zato za jedan problem (recimo akne), možemo upotrijebiti cijeli niz eteričnih ulja, a kad tu uključimo njihove kombinacije, mogućnosti su gotovo beskonačne. Ovdje su navedena samo neka eterična ulja, a odabir je vođen načelima jednostavnosti i dostupnosti. Uz njih su navedena djelovanja po kojima su ta ulja najpoznatija, ali i to je vrlo pojednostavnjeno. Kako onda odabrati ulje? Najbolja moguća preporuka je: nosom. Naše tijelo na instinktivnoj razini prepoznaje spojeve koji mu najbolje odgovaraju. Dakle, ako npr. želimo eterično ulje za kožu s aknama, u trgovini možemo pomirisati eterična ulja rimske kamilice, geranija i čajevca, pa odabrati ono koje nam se najviše sviđelo. Ono je vjerojatno u tom trenutku najbolji odabir za nas.

- **Bergamot** (*Citrus bergamia*) djeluje protuupalno i posebno je korisno za njegu masne i aknaste kože. Djeluje i antistresno i pomaže kod oštećenja kože, herpesa i prhuti. Fototoksično je i ne smije se koristiti neposredno prije izlaganja suncu.
- **Borovica** (*Juniperus communis*) djeluje protuupalno, posebno je korisna u njezi masne i aknaste kože, te celulita.
- **Bušin** (*Cistus ladaniferus*) potiče vlaženje kože (zrela i dehidrirana koža) i zaustavlja krvarenje (njega nakon brijanja).

- **Cedar** (*Cedrus atlantica*) regulira proizvodnju sebuma pa se upotrebljava za njegu masne i suhe kože, a koristan je i kod seboreje. Izbjegavati u trudnoći.
- **Geranij** (*Pelargonium graveolens/odorantissimum* - alžirski, *Pelargonium burbon* - s otoka Reunion, *Pelargonium roseum* – marokanski, *Pelargonium x asperum* – egipatski) ima mnogo kemotipova, ali uglavnom sličnog djelovanja, pri izboru najbolje je povesti se za nosom. U njezi kože je cijenjen zbog sposobnosti regulacije lučenja sebuma, pa je jednako koristan i za masnu i za suhu kožu. Potiče regeneraciju, pa je dobar izbor i za zrelu ili oštećenu kožu.
- **Kamilica rimska** (*Chamaemelum nobile*) najnježniji kemotip kamilice djeluje snažno protuupalno, pa je koristan kod svih upalnih stanja kože i akni. U blagoj koncentraciji pogodna i za njegu malenih, pomaže utonuti u miran san.
- **Klinčić** (*Syzygium aromaticum*) zagrijava i djeluje kao lokalni analgetik, pa ga najčešće koristimo kod zubobolje i masaže bolnih mišića. Odbija komarce.
- **Lavanda prava** (*Lavandula angustifolia*) djeluje smirujuće i idealna je za njegu osjetljive kože, ali i uboda, opekotina i manjih ranica. Dovoljno nježna za njegu najmanjih beba, korisna je i za sve upale kože.
- **Lavanda širokolisna** (*Lavandula spica*) smiruje i obnavlja (oštećena koža). Izrazito dobro njeguje sve tipove kože.
- **Lavandini** (*Lavandula x hybrida*) dolaze u mnogo varijacija, svaki sa svojim svojstvima. Neki djeluju smirujuće poput prave lavande (npr. lavandin super), a kod drugih je izraženije antibakterijsko i antigljivično djelovanje (npr. lavandin abrial). Kod nas udomaćeni su Budrovka i Bjelika.

- **Limun** (*Citrus limonum*) osvježava mirisom, a zbog protuvirusnog djelovanja koristi se protiv bradavica i herpesa.
- **Mandarina** (*Citrus nobilis*) najnježnije citrusno ulje, pogodno za njegu osjetljive i dječje kože.
- **Matičnjak** (*Melissa officinalis*) ovo skupo ulje djeluje smirujuće i protiv raznih infekcija kože (virusnih, gljivičnih i bakterijskih). Koristan za sva upalna stanja (alergije) i njegu masne kože. Izbjegavati u trudnoći.
- **Metvica paprena** (*Mentha piperita*) ulje snažnog mirisa koje na koži treba koristiti oprezno zbog jakog efekta hlađenja. Koristi se u pastama za zube, dezodoransima i osvježavajućim ljetnim pripravcima. Izbjegavati u trudnoći, kod problema s visokim tlakom i kod djece mlađe od tri godine.
- **Pačuli** (*Pogostemon cablin*) ulje dubokog mirisa, pogodno je za njegu suhe i ispucale kože.
- **Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) je dovoljno nježna za sve tipove kože, ali djeluje snažno antibakterijski i sprečava upale, što ju čini idealnom za njegu akni. Učinkovita je i kod gljivičnih oboljenja.
- **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) jedno od najjačih protuvirusnih ulja (bradavice, herpes), a opet dovoljno nježno za uporabu kod sasvim male djece (dišni putovi). Važno je ne zamijeniti ju s Ravensarom (*Ravensara aromatica* Sonnerat.), ravintsara u sastavu na prvom mjestu mora imati "1,8 cineol".
- **Ruža** (*Rosa damascena*) iznimno skupocjeno ulje korisno za sve tipove kože, posebice suhu i zrelu, ali uglavnom se koristi zbog mirisa i njegovog jakog utjecaja na psihu

- **Ružmarin verbenon** (*Rosmarinus off.ct.verbenon*) potiče obnovu kože, pogodno za sve tipove kože, posebice masniju. Izbjegavati u trudnoći, kod problema s visokim tlakom, epilepsijom i kod djece mlađe od tri godine.
- **Sjeme mrkve** (*Daucus carota*) djeluje snažno regenerativno, ali dovoljno je nježno i za svakodnevnu njegu. Koristi se za zrelu, ali i oštećenu, oslabljenu kožu. Izbjegavati u trudnoći.
- **Slatka naranča** (*Citrus sinensis*) nježno, slatko citrusno ulje podiže raspoloženje i korisno je kao nježna njega masne kože.
- **Smilje** (*Helichrysum italicum*) je skupo i moćno ulje koje djeluje protuupalno i regenerativno. Korisno je za sprječavanje nastanka modrica i ublažavanje tamnih podočnjaka.
- **Spearmint** (*Mentha spicata*) je blaže od paprene metvice i pogodno za djecu. Korisno je u njezi masne i upaljene kože.
- **Stolisnik** (*Achillea millefolium*) – djeluje snažno protuupalno i zaustavlja krvarenje, pa je koristan u slučaju sitnih ranica od akni, brijanja ili ožiljaka koji krvare.
- **Tamjan arapski** (*Boswellia carteri*) smirujuće ulje dubokog mirisa, vrlo dobro za njegu zrele kože, ožiljaka i strija.

Cvjetne vodice - hidrolati

Najvjerojatnije ste čuli za ružinu vodicu. Hidrolati često nastaju kao nusproizvod vodene ili parne ekstrakcije eteričnih ulja. U njima se nalazi mala količina eteričnog ulja, ali i mnoge druge tvari iz biljke, topive u vodi, pa njihovo djelovanje može biti i vrlo različito od djelovanja eteričnog ulja iste biljke. Upotrebljavamo ih najčešće izvana – kao tonike, obloge, dezodoranse, ali moguće ih je i piti. Nisu koncentrirani kao eterična ulja, pa su sigurniji za kućnu uporabu jer je gotovo nemoguće predozirati se. Hidrolati su nježni, ali mogu biti vrlo učinkoviti, što ih čini idealnima za amatersku primjenu. Zbog velikog udjela vode lako se kvare, pa ih je preporučljivo držati u hladnjaku ne namjeravate li ih odmah potrošiti. Nažalost, zbog njihove kvarljivosti proizvođači su skloni dodavati im alkohol i druge konzervanse, pa je pri kupnji uputno pripaziti da kupujete čisti hidrolat. On je steriliziran mehanički - filtracijom na molekularnoj razini, kojom se uklanjaju sve bakterije koje bi mogle uzrokovati kvarenje.

Hidrolati najkorisniji za određeno stanje kože:

masna, reaktivna	hamamelis, kamilica, stolisnik
suha, gladna	ruža, rimska kamilica, bušin
zrela, umorna	hamamelis, bušin, ruža, smilje
upaljena, dermatitisi	lavanda angustifolia, rimska kamilica, hamamelis
dječja, osjetljiva	rimska kamilica, lavanda angustifolia, hamamelis
akne, infekcije	čajevac, stolisnik, širokolisna lavanda

Hidrolate možemo naprosto rabiti takve kakvi jesu, kao tonik/oblog ili ih možemo uklopiti u druge proizvode poput krema, maski ili dezodoransa. Oni su financijski pristupačniji od eteričnih ulja i daju nam priliku da uživamo i u mirisima nekih vrlo skupih ulja, poput ruže ili matičnjaka. Imaju rok trajanja 3-6 mjeseci s tim da bi ih bilo dobro držati u hladnjaku, posebice ako ih nećemo tako brzo upotrebljavati. Da se hidrolat pokvario znati ćete ako se zamuti ili promijeni miris.

Ima još...

Aloa vera gel (*Aloe Barbadensis M.*) potiče obnovu kože i nježno ju vlaži. Dodajemo ga u tonike i kreme.

Glicerin (Glicerol) je po sastavu alkohol, a jedan od načina na koje nastaje je proces saponifikacije. U kozmetici ga koristimo zbog kremaste teksture i svojstva da privlači vodu. Najčešće ga možemo naći u pastama za zube, u manjoj količini u kremama, a koristi se i za bezalkoholnu ekstrakciju ljekovitih tvari iz bilja.

Pčelinji vosak (*Cera flava*) u kozmetici najčešće koristimo za postizanje čvršće teksture raznih preparata, no nerafinirani vosak djeluje i protuupalno jer sadrži propolis u tragovima.

Emulgator – danas su na tržištu dostupni mnogi biljni emulgatori. Svi se koriste na sličan način, ali uz kupnju svakoga trebali bismo dobiti i upute za formuliranje emulzija.

Kreda (Kalcij karbonat) koju koristimo u kozmetici razlikuje se od školske samo po tome što je samljevena u fini prah i pročišćena od mogućih nečistoća. Uglavnom ju upotrebljavamo u pastama za zube.

Gline dolaze u raznim bojama koje se međusobno razlikuju po sastavu i donekle po djelovanju. Općenito govoreći, gline pročišćavaju, vežući na sebe nečistoće. Rabimo ih u izradi pasta za zube, maski, pudera itd.

Lužina (natrij hidroksid) nam je nužna za izradu sapuna. Pod tim nazivom najčešće mislimo na natrijevu lužinu uz čiju pomoć dobivamo kruti sapun. To je prilično opasna kemikalija koja može izazvati opekotine na koži, ali i na dišnim putovima ako ne rukujemo njome kako treba.

Škrob se koristi kao zamjena za talk (dječji puder) koji je preporučljivo izbjegavati, posebno pazeći da ne dospije na sluznicu ili da ga ne udahnemo. Škrob poput talka upija višak znoja i smanjuje trenje kože, a nije opasan, pa je izvrsna zamjena. Kod nas je najlakše nabaviti kukuruzni škrob, ali valja pripaziti da nije GMO. U trgovinama zdrave hrane možemo pronaći i druge vrste škroba, poput krumpirovog, rižinog, pšeničnog ili aru praha.





KAKO NAPRAVITI...

...mješavine ulja

Ulja za njegu najjednostavniji su pripravci, gotovi u tren oka, dugog roka trajanja i vrlo učinkoviti. Svaka bočica ulja moćan je koncentrat prikladan za njegu svih stanja kože, čak i upaljenih i masnih. Dapače, ulje je najbolja njega upravo za masnu kožu. Njegovati se možemo čistim biljnim uljima koja su sama po sebi blagotvorna za kožu ili ih možemo oplemeniti dodatkom eteričnih ulja i maceracijom.

Kod pripreme mješavina s eteričnim uljima najbolje je držati se jednostavnog pravila:

1-3 kapi eteričnog ulja na 10 ml biljnog ulja

Tako možemo dobiti 0,5 – 1,5% otopinu kojom si teško možemo naštetiti. Ako je koža osjetljiva, uvijek je bolje za početak staviti samo jednu kap.

Pojednostavnjeno rečeno, što je manja površina kože na koju namjeravamo nanositi uljnu mješavinu, to koncentracija eteričnih ulja može biti veća. Tako ćemo npr. u ulje za njegu tijela dodati samo 1% eteričnog ulja, ali u ulje koje ćemo nanositi samo na mali ožiljak možemo staviti i do 50%. Naime, iako ulja nanosimo na površinu kože, ona djeluju i mnogo dublje, krvotokom dospijevajući u naše unutarnje organe. Bitna je ukupna količina eteričnog ulja koje nanašanjem na kožu ulazi u krvotok, pa je svejedno nanesimo li mnogo blage otopine ili malo koncentrata. Doduše, treba imati na umu i to da jako koncentrirana otopina eteričnih ulja može iritirati kožu.

Tako dobivenom mješavinom ulja možemo se koristiti za njegu kože bilo kojeg dijela tijela. Njime kožu možemo čistiti, masirati, ali i njegovati, a možemo ga i dodati u kupke. Doslovno na put možemo ponijeti bočicu ulja i imati sve što nam treba za njegu.

...macerate

Postupak maceriranja omogućava nam da esenciju bilja "zarobimo" u ulju. Na taj način dodatno oplemenjujemo biljna ulja i dobivamo ekstrakt željene biljke koji je vrlo jednostavan za čuvanje i uporabu. Macerirati možemo gotovo svaku biljku koja nam padne na pamet, a pritom razlikujemo hladni i vrući postupak.

Kod hladne maceracije odabrano bilje stavljamo u staklenku i prelijevamo biljnim uljem, dok ga sasvim ne prekrijemo. Staklenku dobro zatvorimo i stavimo na sunčano mjesto (npr. prozorsku dasku) da stoji oko četiri tjedna. Nakon tog vremena sadržaj staklenke procijedimo kroz dvostruku gazu i zatvorimo u čistu bocu koju držimo na hladnom i tamnom



mjestu. Taj osnovni postupak je vrlo jednostavan, ali ima mnogo detalja koji određuju kvalitetu dobivenog macerata:

- osim kroz gazu, sadržaj staklenke možemo procijediti i kroz papirnate salvete, filter za kavu, stare najlonke ili pamučne majice...
- kako bismo pospješili postupak maceracije, poželjno je staklenke svaki dan protresti
- četiri tjedna su samo procjena. Što je biljka koju maceriramo nježnija, taj rok je kraći i obrnuto. Dobar znak da bi trebali procijediti ulje jest blijeđenje ili poprimanje smeđeg tona biljnog materijala, dok istodobno ulje dobiva na boji.
- ako macerat želimo napraviti u životinjskoj masti ili biljnom maslacu, moramo ih prvo rastopiti u parnoj kupelji kako bismo im mogli dodati bilje. Na kraju maceracije opet ih moramo zagrijati kako bismo ih procijedili. Tim postupkom dobili smo, zapravo, tradicionalni melem.
- da bismo smanjili vjerojatnost pojave plijesni u maceratu, dobro je slijediti nekoliko uputa:
 - bilje je najbolje brati ujutro nakon što jutarnja rosa ispari s njega, ali prije podnevnih vrućina
 - većinu bilja (osim najnježnijeg, koje vrlo brzo propada), dobro je prije stavljanja u ulje ostaviti da se malo prosuši, tj. da dio vode iz njega ispari
 - staklenke kojima se koristimo moraju biti savršeno čiste i suhe. Možemo ih staviti u pećnicu za grijanje na 200 °C na 5 minuta ili prokuhati u loncu s vodom 10-15 min i ostaviti da se osuše.

- pri stavljanju bilja u staklenke važno je odbaciti sve bolesne ili oštećene dijelove biljaka
- gotov macerat dobro je nakon dana stajanja oprezno dekantirati u čistu staklenku. Na taj način izdvajamo talog koji se stvorio na dnu.
- ponekad se i unatoč rigoroznim pripremama u maceratu pojavi plijesan:
 - ako se plijesan nalazi na stjenkama staklenke, ulje pažljivo procijedite i stavite u čistu staklenku u koju ste stavili novo bilje
 - ako se plijesan nalazi na vrhu, oprezno ju uklonite čistom žlicom i salvetom prebrišite rubove staklenke
 - ako se nalazi na dnu, oprezno dekantirajte ulje i bilje u čistu staklenku
 - ako se niti plijesni protežu kroz ulje i bilje, morati ćete početi ispočetka
- macerirati možemo i potpuno suho bilje, no teško je dobiti isti rezultat kao sa svježim.
- postupak maceracije možemo ponoviti kako bismo dobili jaču koncentraciju aktivne tvari. Nakon cijedenja istom ulju dodajemo novu biljnu masu.
- što je biljka robusnija potrebno ju je više usitniti. Možemo ju narezati tanko, ribati ili gnječiti prije dodavanja ulju.
- dobro pripremljeni macerati traju oko godine dana, nakon čega polako počinju gubiti svoju djelotvornost
- moguće je raditi i "kombinirani" macerat, tj. uljem preliti mješavinu bilja, ali treba imati na umu kako različitim biljkama treba različito vrijeme za maceraciju.

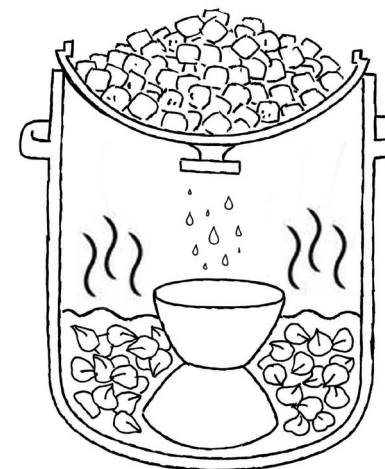
Ako nam se žuri ili radimo s biljem koje je teže uspješno macerirati hladnim postupkom (suho bilje, korijenje), možemo pokušati **vrućom metodom**. Postupak se razlikuje u tome što smjesu ulja i bilja dodatno zagrijavamo i time ubrzavamo proces ekstrakcije tvari iz bilja u ulje. Smjesu zagrijavamo u parnoj kupelji, kako bismo izbjegli pregrijavanje (smjesa ne bi smjela prijeći temperaturu od 60-70 °C), a trajanje postupka ovisi o nježnosti/krhkosti biljnog materijala.

Iako macerat možemo napraviti od gotovo bilo čega, evo nekoliko prijedloga: pupoljci kantariona (za oštećenu kožu, opekotine, ožiljke), cvjetovi nevena (za upale kože), plodovi šipka (za zrelu kožu, ožiljke), korijen mrkve (obnavlja, priprema kože za sunce), ljuske oraha (potiče tamnjenje kože), kamilica (zacjeljuje, smiruje upale), cvjetovi lipe (smiruje upale), gavez cijela biljka (potiče regeneraciju), matičnjak (umanjuje učinke stresa), kopriva (obnavlja, djeluje protuupalno), cvijet lavande (smiruje), cvijet smilja (njega zrele kože, ožiljci), cvijet stolisnika (protuupalno i zacjeljujuće), korijen čička (protuupalno, čisti), mahune vanilije (slatki, topli miris), latice ruže (za suhu kožu)....

...tonike i mirisne vodice

Kao tonici u biljnoj kozmetici najčešće se upotrebljavaju hidrolati. To su cvjetne/biljne vodice, koje dobivamo vodenom ili parnom destilacijom bilja, često kao nusprodukt proizvodnje eteričnih ulja. Kod kupovine bolje je izbjeći one koji sadrže alkohol. Danas se dugotrajnost hidrolata osigurava jako finom filtracijom (na molekularnoj razini) i dodavanje alkohola je zastarjeli način konzerviranja.

Primitivni hidrolat možemo prilično jednostavno dobiti i kod kuće, bez većih priprema. Potreban nam je veliki lonac s poklopcem, dvije zdjele, bilje, voda i led. Kao što je prikazano na crtežu: bilje zagrijavamo u vodi, a kondenziranu paru (hidrolat) skupljamo u zdjelu koja se nalazi na "postolju". Takav hidrolat najvjerojatnije neće biti jačine kupovnog i imat će kraći rok trajanja, ali to za kućnu kozmetičku radinost i nije neki ozbiljni nedostatak. Najbolje ga je čuvati u čistoj staklenoj boci u hladnjaku.



Tonike najčešće koristimo kao korak između čišćenja kože i nanošenja njege, ali možemo ih upotrijebiti i kao losion poslije brijanja, osvježavajući sprej za tijelo, oblog, sredstvo za čišćenje, dezodorans, parfem. Hidrolate na mjestu tonika možemo koristiti čiste ili im dodati pomoćne tvari poput soka aloe vere ili glicerina kako bi pridonijeli osjećaju vlažnosti na koži.

U pripravi tonika kao bazu najčešće rabimo ili čisti hidrolat ili jak čaj/uvarak odabrane biljke (skuhamo jak čaj biljke, pro-

cijedimo kroz filtar za kavu i ohladimo). Na 100 ml tekućine možemo dodati:

- do 10 kapi eteričnih ulja (u tom slučaju moramo tonik dobro promućkati prije svake upotrebe jer ulja nisu topiva u vodi)
- 1 žlica gela aloe vere (vlaži, hladi, zacjeljuje i smiruje kožu)
- 1 žlica biljnog glicerina (pomaže zadržati vlagu u gornjim slojevima kože)
- 1 žlica jabučnog octa (vraća koži blago kiseli pH, smiruje upale i pomaže zacjeljivanju kože).

...prahove i pilinge

Pilingom otklanjamo odumrle stanice kože, čime pomažemo koži koja se stalno obnavlja i pritom mora odbacivati odumrle stanice da diše i bolje obavlja svoje funkcije. Trljanjem također jačamo cirkulaciju u koži potičući njezin metabolizam. Piling je dakle više glagol nego imenica i možemo ga obavljati na mnogo načina. Ovo su neki:

- četkanje suhom četkom – popularno na istoku. Neposredno prije tuširanja suha koža nježno se iščetka gustom četkom od prirodnih vlakana, uklanjajući mrtve stanice kože.
- u kadi ili pod tušem možemo se koristiti raznim četkama, trljačicama i krpicama kako bismo obavili više ili imanje nježan piling
- na pješčanoj plaži možemo nježno izmasirati grube dijelove kože finim pijeskom

- za najzahtjevnije dijelove tijela, poput stopala, možemo se poslužiti kamenom plovućem.

Razna pomagala za piling imaju veliku prednost pred potrošnim sredstvima jer ih možemo upotrebljavati uvijek



iznova, čineći time dobro i okolišu i svom novčaniku. Jedino je važno između uporaba pomagala dobro isprati i pustiti da se osuše, jer stanice mrtve kože su idealna podloga za razvoj najrazličitijih mikroorganizama.

Ipak, domaći mirišljavi i jestivi pilinzi su užitek koji je šteta bar povremeno si ne priuštiti, s obzirom na to koliko ih je lako napraviti.

...balzame i hranjive pločice

Balzami su u našim krajevima tradicionalna njega, pa ih i danas možemo kupiti na tržnici, kod lokalnih biljara i pčelara. Nažalost sve češće su na bazi naftnih derivata, što umanjuje njihovu ljekovitost, stoga je bitno provjeriti sastav prije kupnje. Tradicionalno, balzami su se kod nas izrađivali od životinjske masti ili maslinovog ulja s dodatkom pčelinjeg voska. Iako naša koža dobro prihvaća životinjske masti, danas uglavnom koristimo biljna ulja i maslace. Biljni maslaci su sami po sebi balzami. Možemo ih rabiti u prirodnom stanju, dodati im eterična ulja, macerirati ih i rabiti ih kao zamjenu za svinjsku mast u tradicionalnim receptima. Ako se koristimo biljnim uljima, moramo ih zgusnuti pčelinjim voskom, a jednostavni balzam lako možemo pripraviti i bez recepta:

Trebat će nam: *biljno ulje, pčelinji vosak, eterična ulja*

1. biljno ulje i pčelinji vosak zagrijavamo u parnoj kupelji (na kuhalo stavimo lončić do pola napunjen vodom, a na njega zdjelicu otpornu na toplinu - ovaj postu pak osigurava da se sastojci ne pregriju i ne zagore)



2. kad se vosak u potpunosti otopi testiramo konzistenciju balzama: kapnemo jednu kap na hladni tanjurić. Kapljica će se brzo ohladiti i moći ćemo prstom iskušati odgovara li nam krajnji rezultat.
3. ako je kapljica premekana smjesi dodajemo voska ,a ako je previše tvrda dodajemo ulja dok ne postignemo željenu konzistenciju.
4. balzam skinemo s vatre i ostavljamo da se hladi na sobnoj temperaturi. Kad primijetimo da se počeo stvrdnjavati na rubovima, dodajemo eterična ulja, dobro promiješamo i lijevamo u čiste posudice.

Pločice za masažu pravimo na isti način, ali s drugačijim omjerom sastojaka i na kraju ih umjesto u posudice lijevamo u kalupe.

...vlažne kreme i mlijeka

Kreme u sebi sadrže uljne komponente (tu se ubrajaju biljna ulja i maslaci, životinjske masti i eterična ulja), nazovimo to masni dio, i vodene komponente (voda, hidrolati, čajevi, mlijeka, glicerini i druge tekućine), recimo vodeni dio, a sve to povezuje emulgator (pčelinji vosak ili biljni emulgatori). Njihov sastav, kombinacija ulja i vode, oponaša prirodni zaštitni sloj kože. To je razlog što je njihovo nanošenje tako ugodno i zašto su tako popularne.

MODERNA KREMA

Danas su popularne vlažne, lagane kreme koje na koži ne ostavljaju mastan trag. Riječ je o emulzijama ulja u vodi u



kojima su sitne kapljice ulja raspršene u vodenoj bazi. Kako bismo ih dobili potrebni su nam snažni biljni emulgatori koji mogu držati tako nježnu kreaciju na okupu. Danas su toliko usavršeni da je priprema gotovo sasvim tekućih mlijeka za tijelo vrlo lagana.

Treba nam: *biljno ulje, biljni emulgator, voda, biljni glicerol, eterična ulja*

1. istodobno na kuhalo stavimo dvije posudice u parnu kupelj. U jednoj zagrijavamo biljno ulje i emulgator, a u drugoj vodu i biljni glicerol.
2. kad je emulgator otopljen, skidamo posudice s vatre i miješajući pomalo dodajemo vodeni dio uljnom
3. nakon što su se svi sastojci povezali i krema više nije vruća, dodajemo joj eterična ulja i dalje miješajući
4. gotovu kremu spremamo u čiste posudice

GALENOVA KREMA

Ova tradicionalna krema je emulzija vode u ulju, a povezuje ju pčelinji vosak. Njegova sposobnost emulgiranja je slabija od one modernih emulgatora, pa su kreme učinjene na ovaj način uglavnom "teže" i masnije. No to je često i prednost. Postupak je isti kao i kod moderne kreme, ali kako bismo pomogli povezivanje sastojaka, vodeni dio potrebno je dodavati vrlo polako i marljivo miješati sve dok se krema potpuno ne ohladi. Možemo si dodatno pomoći mikserom za kapučino i stavljanjem zdjelice s kremom u veću zdjelu napunjenu ledom kako bi se prije ohladila. Ova krema ima finu svilenkastu teksturu i ugodan hladeći osjećaj pri nanošenju, pa ju možemo naći i pod nazivom "hladna krema".

...sapune

Sapuni i deterdženti u osnovi čine istu stvar: čiste i čine površinu kože alkalnom. Uz to smanjuju površinsku napetost kože i tako povećavaju njezinu propusnost. Zato je posebno bitno da sredstva koja koristimo za pranje sadrže što manje toksičnih sastojaka. Posebno se to odnosi na gelove za tuširanje koje upotrebljavamo s mnogo tople vode koja dodatno otvara pore. Nažalost, upravo gelovi za tuširanje sadrže mnogo umjetnih mirisa, boja i konzervansa, kako bi se što dulje održali u vlažnom i toplom okruženju kupaonice. Sapun je ipak mnogo nježniji, pa je promjena kiselosti kože manja i kraće joj treba da se vrati u normalu. Zato je i manje učinkovit od deterdženta, ali kod osobne higijene nije nam cilj što bolje dezinficirati i odmastiti se, već očistiti se tako da što manje oštetimo površinski zaštitni sloj kože. Domaći sapun posebno je prilagođen pranju kože – masniji je i manje alkalan. U pravilu se i manje pjeni, ali pjena ne povećava nužno učinak čišćenja. Osim sapuna, za čišćenje kože dostupna nam je i cijela paleta nježnijih proizvoda, uglavnom zaboravljenih. Mnoge će tako iznenaditi ideja da masnu kožu očiste uljem, da se umiju kašicom koja podsjeća na zdrav doručak ili za zdrav sjaj kože skuhamo čaj, no upravo su to preparati koji čiste nježno, a učinkovito. U prirodnoj njezi ne postoji oštra granica između kuhinje i kupaonice.

Šamponi za kosu također su deterdženti, pa pri korištenju neizbježno pojačavaju poroznost kose, čineći ju krhkom i pojačavajući potrebu za regeneracijom. Srećom, postoje načini da to oštećenje smanjimo ili koliko je moguće popravimo. Kod kose, kao i kod ostatka kože, nježan pristup je jedini pravi ako želimo zdravlje i sjaj.

Možda su najštetnije pjenušave kupke – mogu uzrokovati glavobolje, iritacije kože, urogenitalne infekcije ili probleme s disanjem. Prilično nezgodno, posebice zato što ih najčešće koristimo na maloj djeci. Srećom postoje jednostavne i zdrave alternative, od kojih većina zahtjeva samo brz posjet kuhinji.

Postoji više metoda za proizvodnju sapuna, a ovdje ćemo se upoznati s najjednostavnijom. Ova metoda zahtjeva kratku pripremu i dugo "sazrijevanje" sapuna, koje može trajati od četiri tjedna do više mjeseci za neke sapune. Tako dugo čekanje zahtijeva strpljenje, ali rezultat je sapun visoke kvalitete, dugotrajan i fine teksture.

Bez lužine i saponifikacije nema sapuna. Saponifikacija je kemijska reakcija između ulja i lužine, a rezultat je sapun. Proizvod reakcije je i glicerol, ali ne možemo ga vidjeti jer je inkorporiran u smjesu sapuna.

ulje + lužina (NaOH) => sapun + glicerol

Sapun proizveden hladnim postupkom nakon hlađenja i rezanja ostavljamo da zrije nekoliko tjedana. Time osiguravamo da je prije korištenja proces saponifikacije dovršen, to jest da je sva lužina iz recepta pretvorena u sapun. Reakcija je obično gotova već kroz dva dana, ali tijekom sazrijevanja iz sapuna isparava višak vode, što mu daje tvrdoću i trajnost. Ako sapun počnemo koristiti prije, vjerojatno se neće ništa strašno dogoditi, ali će sapun biti vrlo mekan i brzo se trošiti, topeći se u kontaktu s vodom.

Odmah na početku upozorenje: proizvodnja sapuna zahtjeva rad s lužinom koja može biti vrlo opasna ako ju ne tretiramo pomno. Zato je kod pripreme sapuna važno udaljiti malu djecu i kućne ljubimce sklone znatiželji, prevrtanju i gu-

tanju stvari. Lužina nam može naštetiti i ako dođe u kontakt s kožom i ako udahnemo njezine pare. Stoga je bitno slijediti neka pravila predostrožnosti:

- sapun uvijek radite u dobro provjetrenoj prostoriji, poželjno uz otvorena vrata ili prozor
- zaštitne rukavice su obvezne, kao i dugi rukavi i pregača, a poželjno bi bilo imati i zaštitne naočale i masku preko usta
- obvezno pripremite neku kiselinu, poput alkoholnog octa, najbolje u boci s raspršivačem. Kiselinu će u slučaju potrebe neutralizirati lužinu – odmah poprskajte dio tijela na koji je dospjela (ako dospije u oči, ne koristite kiselinu: isperite ih mlijekom). Ako je već došlo do oštećenja kože, ne koristite kiselinu već dobro isperite tekućom vodom i obratite se doktoru.
- sve mjere u receptima ove knjižice možete povećavati i smanjiti, ali kod sapuna moja preporuka je da ne idete ispod kojih 300-400g ulja. Kod malih količina veća je mogućnost pogreške u preciznom vaganju lužine, a time i dobivanja sapuna u kojem još ima lužine i koji može iritirati kožu.

OPREMA

- gumene rukavice, pregača, zaštitne naočale, maska
- štapni mikser (najjeftiniji koji nađete)
- termometar za kuhanje
- plastični vrčevi i zdjele (polipropilen, označen brojem 5 ili slovima PP)
- kuhače i žlice od otporne plastike (polipropilen)



- elektronska vaga koja mjeri 1 g ili preciznija
- razni kalupi (papir za pečenje za oblaganje kalupa po potrebi)
- oštri nož ili žica za rezanje sapuna na komade

Kod odabira opreme važno je da je izrađena od materijala otpornih na lužinu i na visoke temperature (jer se otopina lužine pri nastanku zagrije na oko 100°C). Najbolja je plastika polipropilen, jer je otporna i na lužinu i na visoke temperature, a široko je dostupna. Staklo i drvo su donekle otporni, ali lužina će ih s vremenom "trošiti", pa ih je bolje izbjeći. Metali koji sadrže aluminij nisu pogodni jer reagiraju s lužinom, pa u obzir dolaze lonci od inoksa ili emajlirani lonci (bez oštećenja).

Za kalup vam može poslužiti doslovno sve u što možete uliti sapun, od raznih plastičnih posuda, čašica do kalupa za kolače. Vrlo su praktični razni tetrapaci od sokova ili mlijeka, koje kasnije samo ogulite sa sapuna kad se stvrdne. Tradicionalno sapun se lije u drvene kalupe koje oblažemo papirom za pečenje kako bi ga kasnije bez problema izvadili, a danas možemo kupiti i kalupe od silikona koje ne treba oblagati. U specijaliziranim trgovinama moguće je kupiti najrazličitije ukrasne kalupe, tako da je uistinu lako dati mašti na volju.

MATERIJALI I IZRAČUN

- lužina (NaOH – natrij hidroksid)
- voda (najbolje destilirana, ali može i prokuhana)
- biljna ulja ili životinjske masti
- razni dodatci (eterična ulja, suho bilje, prirodne boje)

Ulja koja odaberemo za izradu sapuna određuju njegovu krajnju teksturu, blagost, trajnost, miris. Npr. maslinovo ulje proizvest će vrlo blag, nježan sapun koji se slabo pjenu, a kokosovo ulje dat će vrlo pjenušav sapun koji može i previše isušiti kožu. Kako bismo dobili idealan sapun, najčešće kombiniramo nekoliko vrsta ulja.

Ovdje smo naveli par jednostavnih recepata za sapun, idealnih za početnike, ali cilj je naravno da kasnije ako poželite možete stvoriti sapun prema vlastitim željama. Za to je potrebno malo računanja i tablica saponifikacijskih brojeva. Saponifikacijski broj označava količinu lužine koju je potrebno dodati jednom gramu ulja da bismo dobili sapun. Ako se vodimo njome, možemo biti sigurni da ćemo na kraju procesa imati komad sapuna u kojem nema više ni traga lužine koja bi mogla naštetiti našoj koži.

ZELENI ALATI:

Tablica saponifikacijskih brojeva najčešće korištenih ulja:

ULJE	SAPONIFIKACIJSKI BROJ	5% SUPERFAT
badem	.136	.129
marelica	.135	.128
avokado	.133	.126
ricinus	.129	.125
kakao maslac	.137	.130
kokos	.190	.181
kukuruz	.136	.129
pamuk	.139	.132
lan	.136	.129
sjemenke grožđa	.127	.120
lješnjak	.136	.129
konoplja	.135	.128
jojoba	.069	.066
svinjska mast	.138	.131
makadamija	.139	.132
maslina	.134	.128
komina	.134	.126
palma koštica*	.156	.148
palma*	.141	.134
buća	.133	.126
repica	.124	.129
ricinus	.129	.125
sezam	.133	.126
shea	.128	.122

PRIRODNA KOZMETIKA IZ VLASTITE KUHINJE

soja	.135	.128
suncokret	.134	.128
orah	.135	.129
pšenične klice	.131	.124

* iako su ova ulja izvrsna za izradu sapuna, razmislite prije nego odlučite potrijebiti ih jer je njihova proizvodnja posebno štetna za okoliš!

Određivanje količine lužine i vode:

(količina ulja) × (saponifikacijski broj) = (količina lužine)

(količina lužine) × 3 (to je uobičajeni omjer za početnike) = (količina vode)

“Superfatting” nema baš prikladan prijevod, a odnosi se na unošenje viška ulja u recept za sapun. Naime, kad bismo vođeni tablicom u recept unijeli točan omjer lužine i ulja, dobili bismo čisti sapun. No, kad izradujemo sapun za njegu tijela, uvijek je poželjno da u njemu ima bar malo više ulja koje ga čini kremastijim i nježnijim za kožu. Još je jedan razlog za superfat, posebno kod DIY sapuna – jeftine kuhinjske vage nisu savršeno precizne. Stoga uvijek postoji mala mogućnost da smo slučajno odmjerili malo više lužine. Bez superfata, taj višak lužine ostao bi u sapunu, što nikako nije poželjno. Mali superfat osigurava da će eventualni višak lužine biti saponificiran i da će krajnji sapun biti nježan i dodatno njegovati kožu. Prevelik superfat s druge strane učiniti će sapun premekanim i masnjikavim i skratiti mu rok trajanja, pa ne treba pretjerivati. U tablici je naveden saponifikacijski

broj sa superfatom od uobičajenih 5%, pa u izračunavanju vlastitih recepata upotrijebite njega.

Ako ste se u školi jedva provlačili s dvojkama iz matematike, Internet vam nudi mnoge kalkulatore za sapun koji će vam za čas izračunati potrebnu količinu sastojaka, ali i predvidjeti kakav će biti krajnji sapun. Vrlo su korisni, a naći ćete ih jednostavnim upisivanjem riječi “soap calculator” u tražilicu.

No, to je tek početak osmišljavanja recepta. Ovisno o uljima koja unesemo u recept, dobit ćemo sapun različite kvalitete. Ta kvaliteta ovisi o sastavu masnih kiselina u pojedinom ulju od kojih svaka pridonosi nekom svojstvu krajnjeg sapuna: njegovoj pjenušavosti, tvrdoći, nježnosti za kožu... Ta tema je preširoka za ovu malu knjižicu, ali kad jednom svladate osnove pripreme sapuna, lako ćete se sami upustiti u daljnje istraživanje finesa.

Za domaći sapun najčešće želimo da je nježan za kožu, ali dovoljno čvrst da se nakon prvog korištenja ne otopi pod tušem. Zato će nam bazu najčešće činiti maslinovo ulje koje je vrlo nježno, a dodat ćemo mu druga ulja koja se više pjene i daju sapunu čvrstoću, poput kokosovog. To je vrlo široka tema. Na primjer: i ricinusovo i kokosovo ulje se pjene, ali ricinus daje kremastu, gustu pjenu s mnogo minijaturnih mjehurića, a kokos bogatiju pjenu s većim mjehurima sapunice.

DODATCI

Jedan jednostavan, pouzdan recept koji daje sapun željene čvrstoće i jačine dodavanjem različitih dodataka možete pretvoriti u bezbroj različitih sapuna. Njima mijenjamo boju, miris i teksturu, a mogućnosti su beskrajne. Većinu dodataka dodajemo u sapun nakon što dosegne fazu traga, a prije ulijevanja u kalup – tad se dobar dio saponifikacije već dogodio,



što znači da je u smjesi ostalo jako malo lužine koja bi mogla izmijeniti/uništiti sastojke.

Lako je pasti u iskušenje da sapunu dodamo umjetne mirise. Eterična ulja su tako skupa, a lako ishlape iz sapuna. S obzirom na tjedne “zrenja”, ponekad i prije nego ga upotrijebimo. Ipak, umjetni mirisi su za zdravlje i okoliš štetne kemikalije kojima nema mjesta u prirodnoj kozmetici. Danas smo toliko okruženi jakim mirisima da one prirodnije, nježnije jedva osjećamo. Zapravo smo zakinuti za raznovrsnost i ljepotu prirodnih mirisa, a jedan od njih je i miris čistog sapuna.

Različita eterična ulja više su ili manje otporna na isparavanje iz sapuna i koliko jak miris želimo stvar je izbora, ali otprilike se možemo voditi pravilom 20 ml eteričnog ulja na svakih 500g biljnih ulja (25 ml za citrusna ulja koja lako hlape, 10 ml za jača ulja poput metvice ili cimeta).

Osim eteričnim uljima, miris je sapunu moguće dodati i dodavanjem mirisnog bilja uljima (macerati) ili vodi (čajevi) koje

uključujemo u sapun. Još jedna opcija je sapunu u fazi traga dodati usitnjeno suho mirisno bilje koje će, pri kontaktu s vodom, otpuštati nježne mirisne note.

Prirodne boje u sapunu nikad neće biti neonski žarke, ali čak i jednostavni sastojci koje već imamo u kuhinji mogu nam dati lijep raspon boja. Koristiti se možemo mljevenim biljem, raznobojnim glinama, raznim začinima poput kakao praha, pa čak i određenim eteričnim uljima poput naranče. Još jedna prirodna opcija su razni metalni oksidi koji mogu dati prilično snažne boje. Rezultati će jako varirati ovisno o uljima koja rabimo za izradu sapuna, pa je nemoguće dati neke točne omjere. Svaki prirodni sapun je jedinstven kao otisak prsta, ali u tome i je njegova ljepota. Uz sve to, boja će se mijenjati i kroz cijeli proces zrenja, tako da ne možete unaprijed biti sigurni u krajnju boju sapuna. Kad se koristite tvarima za bojanje u prahu, lakše ćete ih rasporediti po cijelom sapunu, ako ih prvo umiješate u malu količinu ulja koje ste odvojili sa strane, a zatim tu mješavinu dodate ostatku sapuna i dobro promiješate.

Tekstura sapun čini zanimljivijim, ali može poslužiti i kao lagani piling. Nekoliko ideja: suho bilje, zobene pahuljice, mak, mljeveni oraščići, glina, sol, razne sjemenke... Naravno, dodavanje raznih sitnih i mrvljivih tvari nije preporučljivo ako sapunom namjeravamo prati kosu.

Umjesto vode u izradi sapuna možemo dodati druge tekućine poput raznih čajeva, mlijeka ili sokova/pirea od voća ili povrća. Ti dodatci promijenit će teksturu, boju i miris sapuna, a mogućnosti su bezbrojne. Na primjer, dodatak pirea od buče sapunu će dati lijepu žutu boju, dodatak jakog čaja od kadulje smeđu boju i lagani miris. Treba imati na umu da neki dodatci poput mlijeka ili eteričnog ulja cimeta mogu ubrzati dosezanje faze traga. Nikako u sapun ne dodajte alkohol!

HLADNI POSTUPAK IZRADE SAPUNA

1. Izrada otopine lužine i otapanje masnoća

- nakon što ste navukli svu zaštitnu opremu, otvorili prozore i izbacili malu djecu i kućne ljubimce iz prostorije, možete započeti s radom. Pripremite sve sastojke tako da su vam pri ruci, jer možda ćete morati brzo reagirati. Obvezno pripremite i bočicu s octom za svaki slučaj.
- pomno odvažite vodu (ili drugu tekućinu koju koristite u receptu) i lužinu. Zatim polako dodajte lužinu u vodu i miješajte dok se sva ne otopi. Ne naginjte se nad posudu jer su pare zagušljive i štetne ako ih direktno udišete. Pazite kako rukujete posudom jer se otopina vrlo brzo zagrije do 100 °C. Stavite je da se hladi nekamo gdje ju ne možete slučajno prevrnuti.
- pomno odvažnite masnoće koje ćete koristiti. Ako je potrebno zagrijte ih na laganoj vatri kako biste ih otopili. Stavite da se hlade.
- dok čekate, možete pripremiti kalupe i po potrebi ih obložiti papirom za pečenje

2. Izrada sapuna i dodavanje dodataka

- kad se temperature lužine i ulja spuste ispod 50°C možete nastaviti s radom, bitno je da su ulja i lužina približno iste temperature. Polako dodajte otopinu lužine u ulja cijelo vrijeme miješajući štapićnim mikserom. Na početku mikser koristite kao kuhaču, bez uključivanja, dok se lužina i ulja ne ujedine. Zatim možete uključiti mikser, ali oprezno jer jako ubrzava saponifikaciju i faza traga mogla bi doći prebrzo (želimo dovoljno vremena da umiješamo željene dodatke). Fazu traga prepoznat ćemo po



tome što će se sapun zgusnuti, slično kao kad kuhamo puding. Ako mikserom povučemo crtu preko posude, trag će se na površini zadržati nekoliko sekundi (slika 5). To je to, možemo sapunu dodati željene dodatke i uliti ga u kalup.

- kalupe poklopimo ili prekrijemo plastičnom folijom, zamotamo ih u deke ili stavimo u pećnicu, kako bismo osigurali postupno hlađenje
- ostaci smjese sapuna najčešće su prilično masni, pa je preporučljivo prije pranja ih obrisati papirnatim ručnikom, poprskati octom i zatim oprati u toploj sapunici. Najbolje ih je prati u rukavicama jer je ipak moguće da preostala smjesa sadrži tragove nesaponificirane lužine.

3. Sljedećeg dana sapun možemo izvaditi iz kalupa i po potrebi narezati na komade koje zatim stavljamo na suho i zračno mjesto da "zriju". Ako je sapun još mekan slobodno ga ostavimo još nekoliko dana u kalupu da se stvrdne. Koliko će se sapun brzo stvrdnuti i koliko brzo stisnuti ovisi o mnogo čimbenika, od ulja koja smo odabrali do superfata i jačine traga pri izlivanju u kalup. Nakon nekoliko tjedana sapun možemo testirati tako da ga dotaknemo jezikom ("zap test"). Osjetimo li peckanje ili trnce na jeziku, potrebno mu je još malo ležanja. Osjetimo li samo okus sapuna, spreman je za uporabu. Samo strpljivo. Što dulje čekamo, dobit ćemo kvalitetniji i trajniji sapun.

Nekoliko savjeta:

Ako je moguće, koristite se destiliranom vodom.

Nikad ne dodajte vodu u lužinu jer ćete dobiti malu eksploziju, uvijek se lužina dodaje vodi, a otopina lužine uljima.

Naravno, sapun možemo napraviti i bez štapnog miksera, ali on jako, jako ubrzava postupak. Bez njega očekuje vas miješanje koje može trajati i više sati.

Ako se faza traga nikako ne pojavljuje i već vas je zaboljela ruka, slobodno ostavite sapun da odstoji neko vrijeme, pa nastavite. Dok vi radite nešto drugo, proces saponifikacije će se odvijati i bez vas.

Trajnost domaće kozmetike i mjere opreza

Kod izrade kozmetike za vlastitu uporabu trajnost nije prioritet. Najčešće radimo male količine koje potrošimo prije nego se stignu pokvariti, a ako se to i dogodi lako napravimo nove. No dobro je imati općenite podatke za orijentaciju:

ETERIČNA I BILJNA ULJA

- preporučuje se iskoristiti ih unutar godine dana nakon otvaranja, ali to je vrlo općenito. Neka eterična ulja postaju sve bolja s vremenom (npr. pačuli). Osjetljivija biljna ulja (npr. laneno) dobro bi bilo potrošiti unutar nekoliko mjeseci, ali većina može trajati nekoliko godina. Najbolje je voditi se svojim nosom i držati ulja na hladnom i mračnom mjestu u bocama od tamnog

stakla. Rijetko korištena ulja korisno je pospremiti u hladnjak.

- kako bismo produljili rok trajanja osjetljivih ulja možemo im dodati do 20% ulja pšeničnih klica.

PREVENCIJA KVARENJA

Za izradu kozmetike vrijede sva pravila pripreme zimnice:

- najbolja prevencija kvarenja je higijena: čiste ruke, pribor za rad i ambalaža
- ako se na vrhu pojavi plijesan dovoljno je temeljito ju ukloniti i dalje koristiti, ali ako dođe do zamucenja preparata, promjene mirisa ili boje, vrijeme je za bacanje
- ulje pšeničnih klica i vitamin E djeluju antioksidativno i uljima kojima ih dodamo produljiti ćemo rok trajanja
- ekstrakt sjemenki grejpa i alkohol su prirodni konzervansi, ali svejedno ih je bolje ne koristiti ako nije potrebno. Učinkovitost ekstrakta sjemenki grejpa je upitna (postoje indikacije da je učinkovit samo zbog kemikalija koje se koriste prilikom njegove proizvodnje). Alkohol je koristan u maloj količini kada želimo u vodi rastopiti eterična ulja, ali inače nije poželjan dodatak preparatima za njegu kože jer ju nepotrebno isušuje.

MJERE OPREZA

- Eterična ulja ne nanosimo izravno na kožu, osim u iznimnim slučajevima (npr. ubodi kukaca)
- Eterična ulja nisu topiva u vodi. Prije dodavanja kupkama, moramo ih umiješati u mlijeko ili vrhnje (bilo koje vrste), a prije dodavanja vodenim pripravcima u malu količinu alkohola.

- Pri izradi sredstava koja ćemo koristiti na suncu, važno je pripaziti na fototoksičnost ulja (vidi str. 166).
- Prije uvođenja novog ulja u uporabu treba ga dobro upoznati preko knjiga i Interneta. Ako ste skloni alergijama svaki put kad uvodite novi sastojak napravite test s unutarnje strane podlaktice i pričekajte sljedeći dan.
- Oprezno u trudnoći i kod uzimanja lijekova, moguće su opasne interakcije. Biljni ekstrakti mogu utjecati na funkciju lijekova, pa i izazvati pobačaj! Tijekom trudnoće mogu se bez straha koristiti ruža, neroli, rimska i njemačka kamilica, prava lavanda, mandarina, pačuli, petit grain, ruža geranija, bor, čempres i slatka naranča. Najbolje u najnižoj koncentraciji i tek nakon prvog tromjesečja. Treba izbjegavati bosiljak, cedar, miloduh, iđirot, izop, citronelu, ružmarin kamfor, kadulju, lovor, paprenu metvicu, cimet, klinčić, komorač, timijan, matičnjak, origano i mažuran.
- Eterična ulja treba čuvati čvrsto zatvorena, na hladnom i mračnom mjestu, izvan doseg a kućnih ljubimaca i djece.
- Mnoga eterična ulja mogu se konzumirati i oralno, ali nitko se ne bi trebao upuštati u to bez upute i nadzora školovanog aromaterapeuta. Eterična ulja su moćni koncentri i neoprezno upotrijebljena mogu jako naškoditi.



ULJA SIGURNA ZA BEBE (i osjetljivu kožu)

- ulje sezama, badema, koštica marelice, suncokretovo, kokosovo
- eterična ulja rimske kamilice, lavande angustifolie i mandarine
- najviše 1 kap eteričnog ulja na 15 ml biljnog ulja (prvih tjedana izbjegavati)
- ulje možete koristiti i za pranje i njegu svoje bebe, a kreme uvoditi tek po potrebi

- umjesto bebi pudera koji sadrži toksičan talk, možemo koristiti škrob
- eterična ulja nipošto ne bi trebalo koristiti unutra 24 sata od djetetova rođenja, a kod nedonoščadi najbolje je pričekati dok ne dosegnu dob u kojoj bi se rodili
- možemo ih raspršiti po sobi raspršivačem (u kombinaciji s vodom) ili naprosto nanijeti jednu kap na komadić vate i postaviti u blizini bebe.
- za roditelje: bilo bi dobro nakon poroda izbaciti iz uporabe svu kozmetiku jakih mirisa zato jer može štetno djelovati, ali i zato jer vas vaše dijete prepoznaje po mirisu. Kamilica i lavanda mogu pomoći kod bolnih šavova i mastitisa, a neće naštetiti vašoj bebi.
- i kod djece mlađe predškolske dobi bolje je izbjegavati jača ulja poput bosiljka, cimeta, limete, limunske trave, vrijesa, ružmarina kamfora, timijana, bergamota, paprene metvice, kadulje



LICE

Čišćenje

ULJE ZA ČIŠĆENJE

Kod nas je to i danas najčešće korišten komad prirodne kozmetike, zato jer ga koriste i oni kojima prirodnost kozmetike nije ni na kraj pameti. To je naprosto tradicija - i naše mame i njihove mame koristile su se bademovim uljem za skidanje maskare s očiju. No uljem možemo vrlo učinkovito očistiti cijelo lice. Dapače, to je izvrstan izbor za čišćenje kože koja se previše masti, koliko god suludo zvučalo. Ulje omekšava sebum i nježno otklanja nakupljene nečistoće bez isušivanja, ne mijenja pH kože niti potiče dodatno lučenje masnoće kao agresivnija sredstva za čišćenje. Evo kako ga koristiti:

- **oči:** lagano navlažimo dvije vatiće ili blaznice, pa na svaku kapnemo nekoliko kapi ulja. Međusobno ih protrljamo i lagano brišemo oko pokretima prema dolje i van. Po potrebi zami-

ZELENI ALATI:

jenimo blaznice, a na kraju oči prebrišemo vlažnim blaznicama bez ulja.

- **lice:** navlažimo lice i ruke, pa na dlan nanesimo malu količinu ulja (do pola male žličice) koje umasiramo u kožu lica, koncentrirajući se posebno na mjesta koja se više maste ili su sklona pojavljivanju prištića. Višak ulja obrišemo vlažnom krpicom, blaznicama ili vatom. Nakon toga se umijemo ili prebrišemo lice tonikom. Po potrebi nanesimo uobičajenu njegu.



Za čišćenje se možemo koristiti bilo kojim uljem koje imamo pri ruci, ali ipak češće koristimo “gušća” ulja kako se ne bi

PRIRODNA KOZMETIKA IZ VLASTITE KUHINJE

upila u kožu prije nego stignemo izmasirati lice i ukloniti ulje vatom. Stoga je vrlo popularno ricinusovo ulje koje je jako “gusto” i viskozno. Ono je toliko učinkovito da može i isušiti kožu, pa ga je najbolje miješati s nekim drugim “lakšim” biljnim uljem poput suncokretovog, ulja koštica marelice ili ulja koštica grožđa. Kako bismo našli savršen omjer ulja za čišćenje potrebno je malo eksperimentiranja.

Evo nekoliko prijedloga za početak:

- **koža bez većih problema:** 10 ml ricinusovog ulja + 20 ml suncokretovog ulja
- **koža koja se masti:** 20 ml ricinusovog ulja + 10 ml ulja koštica grožđa
- **isušena koža:** 5 ml ricinusovog ulja + 25 ml ulja koštica marelice.

Ovisno o reakcijama kože mijenjajte omjere, a slobodno se poigrajte i drugim uljima. Bitno je paziti da su ulja kojima se koristite hladno prešana i nerafinirana, inače postoji mogućnost da vam začepi pore. Eterična ulja je najbolje zaobići pri izradi sredstava za čišćenje. Nije baš ugodno kad koncentrirane tvari dospiju u oči, a treba računati i na moguću interakciju eteričnih ulja iz sredstva za čišćenje s eteričnim uljem u preparatu koju nanosimo na lice nakon čišćenja.

BILJNI PRAH ZA UMIVANJE

Umivanje biljnim prahom starinski je način čišćenja, vrlo nježan, praktičan i jeftin. Suh i stabilan prah može jako dugo stajati čak i u toploj kupaonici, a miješanjem s tekućinom nastaje emulzija koja istodobno otapa nečistoće i mehanički ih uklanja.

Treba nam:*1/2 šalice zobnih pahuljica**1/3 šalice suncokreta**1/4 šalice badema**2 velike žlice suhe metvice*

U blenderu ili mlincu sve sastojke usitniti u fini prah i čuvati u dobro zatvorenoj staklenci. Prije upotrebe prah se na dlanu miješa s mlakom vodom u finu kašicu. Nanosi se na vlažno lice, dobro umasira i ispire s mnogo vode. Isušenoj koži moglo bi odgovarati u ovom receptu vodu zamijeniti mlijekom ili vrhnjem. Ovaj prah u kombinaciji s jogurtom ili voćnim sokovima postaje maska-piling: smjesu nanosite na lice u malo debljem sloju i ostavite 5-10 minuta da kiseline iz jogurta i voćnog soka urade svoje, zatim lice nježno izmasirajte i isperite smjesu mlakom vodom.

**BLAGA EMULZIJA ZA ČIŠĆENJE**

Zobeno mlijeko sadrži blage saponine koji nježno čiste kožu bez iritacija.

Treba nam:*1 šalica zobnih pahuljica**4 šalice destilirane vode*

Zobene pahuljice namočite u vodi preko noći. Ujutro smjesu usitnite u blenderu i dobro procijedite kroz dvostruku gazu, stišćući kako biste istisnuli i gusti dio mlijeka. Količinu potrebnu za tjedan dana spremite u dobro zatvorenoj staklenoj bočici. Višak servirajte obitelji za doručak. Prije upotrebe promućkajte. Nanesite na vatu i kružnim pokretima temeljito očistite lice. Držite u hladnjaku do tjedan dana ili dok ne pokaže znakove kvarenja. Zobeno mlijeko možete dodati i u kreme, maske ili kupke.

“MLIJEKO” ZA ČIŠĆENJE

Nanosi se na vlažno lice i nakon kraće masaže odstranjuje vlažnom vatom ili blazinicom.

Treba nam:*1 velika žlica biljnog emulgatora**1 velika žlica ulja badema**80 ml hidrolata geranija*

Izraditi prema uputama za izradu emulzije na stranici 66. Držati u hladnjaku.

OZBILJNA KREMA ZA ČIŠĆENJE

Nezamjenjiva kad trebamo skinuti tešku, kazališnu šminku ili moderne proizvode koji se “ne brišu”.

Treba nam:

15 ml pčelinjeg voska

120 ml bademovog ulja

50 ml hidrolata kamilice

Izraditi prema uputama za izradu Galenove kreme na stranici 67. Držati u hladnjaku.

PROTUUPALNI TONIK S OCTOM

Ovaj kiseli tonik obnavlja prirodni pH kože. Svoj relativno kratak rok trajanja nadoknađuje vrlo jednostavnom pripremom. Protuupalno djelovanje octa čini ga izvrsnim izborom za sva upalna stanja kože poput akni, dermatitisa ili opekline, a vrlo je učinkovit i za smirenje kože nakon brijanja.

Treba nam:

150 ml jakog čaja

1 velika žlica organskog jabučnog octa

Nakon što se ohladi čaj procijedite kroz filter za kavu i ulijte u čistu bočicu. Dodajte ocat i dobro promućkajte. Držite u hladnjaku do tjedan dana, ili dok ne pokaže znakove kvarenja. Za jači protuupalni učinak u bočicu možete dodati nekoliko tableta acetilsalicilne kiseline (npr. aspirina). Ta kom-

binacija djeluje snažno protuupalno i kao ozbiljan piling, pa ju treba rabiti tek povremeno i ne na izrazito osjetljivoj, stanjenoj koži.

VLAŽNI TONIK

Hidrolat nam omogućuje da u njegu kože uključimo ružu i drugo skupocjeno bilje, bez da bankrotiramo. Ako ste vlasnik mirisne ruže, možete ga pripremiti i sami prema uputama na stranici 61.

Treba nam:

200 ml hidrolata ruže

1 mala žlica biljnog glicerina

U tamnu bočicu dodajte hidrolat i glicerol, pa dobro promućkajte. Nanosite na kožu raspršivačem ili komadićem vate. Čuvajte u hladnjaku.

TRETMAN MIRISNIM PARAMA

Izlaganje kože pari otvara pore, omogućujući joj da se lakše čisti. Ako u vodu dodamo ljekovito bilje ili eterična ulja, osigurali smo aktivnim tvarima koje sadrže lak i brz ulazak duboko u kožu.

Treba nam:

manji lonac vode (do litre)

svežnjić svježeg bilja / 4 velike žlice suhog bilja /

1-5 kapi eteričnog ulja

Nakon što voda zakuha, pričekajte da prestane klučati prije nego dodate bilje i poklopite lonac na nekoliko minuta. Ako koristite eterična ulja dodajte samo kap, a tek kad prva ispari sljedeću i tako dalje. Dovoljno je nagnuti se nad posudu na 5-10 minuta. Za jači učinak glavu i lonac pokrijte ručnikom. Nakon parenja umijte se mlakom vodom ili prebrišite kožu tonikom i po potrebi nanesite malo ulja ili kreme. Idealno je pariti lice prije nanošenja maske, jer će otvorene pore kože lakše upiti aktivne sastojke. Povremeno parenje je korisno, ali ne treba pretjerivati. Prevruci ili prečesti tretmani mogu iritirati kožu.

Njega

LAGANA LJETNA MAZALICA

Ova lagana, vodenasta emulzija idealna je za masniju kožu, ali odgovarat će većini koža ljeti, kad se prirodno više znojimo i mastimo.

Treba nam:

- 30 ml aloe vera gela*
- 10 ml suncokretovog ulja*
- 10 kapi eteričnog ulja geranija ruže*

Sve sastojke dobro promiješati blenderom dok ne stvore homogenu smjesu. Spremiti u tamnu bočicu i držati u hladnjaku. Nanijeti na čistu kožu. Prije upotrebe po potrebi dodatno promućkati. Ako ste ponosni vlasnik aloe vere starije od tri godine, možete upotrijebiti i njezin gel.

JEDNOSTAVNA VLAŽNA KREMA

Odgovarati će većini koža, a recept je lako prilagoditi svojim potrebama mijenjajući ulja, dodajući hidrolate ili biljna mlijeka na mjestu vode.

Treba nam:

- 2 male žlice biljnog emulgatora*
- 2 male žlice bademovog ulja*
- 1 mala žlica kakao maslaca*
- 40 ml vode*
- 1/2 male žlice glicerina*
- 10 kapi eteričnog ulja prave lavande*
- 5 kapi eteričnog ulja slatke naranče*

Pripremite prema uputama za izradu emulzija na strani 66. Čuvajte u hladnjaku.



BOGATA STARINSKA KREMA

Pčelinji vosak može biti "pretežak" za one čija koža se pretjerano masti, ali ostali će uživati u njegovom zaštitničkom zagrljaju.

Treba nam:

20 ml maslinovog ulja

5 ml pčelinjeg voska

20 ml ružinog hidrolata

50 kapi eteričnog ulja prave lavande

Izraditi prema uputama za izradu Galenove kreme na stranici 68. Držati u hladnjaku.

JEDNOSTAVNO ULJE ZA SVAKODNEVNU NJEGU

Ova kombinacija odgovarat će većini, sastojci nisu skupi, a pomoći će uravnotežiti proizvodnju sebuma i potaknuti obnovu kože.

Treba nam:

30 ml bademovog ulja

5 kapi eteričnog ulja geranija burbona

4 kapi eteričnog ulja prave lavande

Sve sastojke pomiješajte i spremite u dobro zatvorenu bočicu od tamnog stakla. Nanosi se na čistu kožu samostalno ili kao dodatna njega ispod kreme.

OBNAVLJAJUĆE ULJE

Ova kombinacija potiče obnovu stanica kože, a nije jako teška, pa je idealna za tretman ožiljaka od akni ili prvih malih bora.

Treba nam:

20 ml ulja divlje ruže

10 ml suncokretovog ulja

5 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve

4 kapi eteričnog ulja ružmarina verbenon

Sve sastojke pomiješajte i spremite u dobro zatvorenu bočicu od tamnog stakla. Nanosi se na čistu kožu samostalno ili kao dodatna njega ispod kreme

NJEŽNI BALZAM ZA ISUŠENE, ISPUCALE USNE

Neven i kamilica djeluju protuupalno, a ova kombinacija ulja i maslaca je superhranjiva.

Treba nam:

1 mala žlica pčelinjeg voska

2 male žlice shea maslaca

1 mala žlica kakao maslaca

1 velika žlica macerata nevena u maslinovom ulju

3 kapi eteričnog ulja rimske kamilice

Pripremite balzam prema uputama na stranici 64. Macerat nevena možete pripremiti prema uputama na stranici 56.



ČOKOLADNA MAZALICA

Ovaj balzam je prava slatka poslastica, ali to ne umanjuje njegovu učinkovitost. Dok uživamo u jestivim mirisima i okusima, njegovi sastojci hrane, njeguju i štite naše usne.

Treba nam:

1 mala žlica pčelinjeg voska

2 male žlice shea maslaca

1 mala žlica gorke čokolade

1 velika žlica macerata vanilije u ulju koštica marelice

Pripremite balzam prema uputama na stranici 64. Macerat vanilije možete pripremiti prema uputama na stranici 56.

NJEŽNA MASKA ZA ČIŠĆENJE

Maske za lice svakako nisu nužnost i ne bi trebale biti dio svakodnevnice rutine, ali povremeno dobro dođu kao dodatna pomoć koži koja se nađe u problemima. Najbolji su recepti sasvim jednostavni, tako da se u slučaju potrebe pripreme u nekoliko trenutaka.

Treba nam:

bentonit glina

sitne zobene pahuljice

jabučni ocat

Pomiješajte glinu, zobene pahuljice i ocat u finu pastu, nanesite na kožu i ostavite da se sasvim osuši. Što je veći omjer zobenih pahuljica u mješavini, maska će biti nježnija i manje isušivati. Možete upotrijebiti i druge vrste gline, a jabučni ocat zamijeniti jogurtom, voćnim sokom ili pireom od voća.

Uravnotežujuća njega za masnu, reaktivnu kožu



biljna ulja: lješnjak, suncokret, jojoba

eterična ulja: širokolisna lavanda, palmarosa, geranij

hidrolati: hamamelis, lavanda, matičnjak

bilje: neven, kamilica, lavanda

PROTUUPALNO ULJE ZA NJEGU

Suncokretovo ulje lako se upija i smanjuje upale, pa je s nevenom idealna kombinacija za njegu upaljene, masne kože.

Treba nam:

30 ml macerata nevena u suncokretovom ulju

3 kapi eteričnog ulja širokolisne lavande

3 kapi eteričnog ulja geranija ruža

Sve sastojke pomiješajte i spremite u dobro zatvorenu bočicu od tamnog stakla. Nanosi se na čistu kožu samostalno ili kao dodatna njega ispod kreme. Macerat nevena možete pripremiti postupkom opisanim na strani 56.

LAGANA VLAŽNA KREMICA

Na površini masna koža često je dubinski dehidrirana i pašu joj nježne, vlažne emulzije poput ove:

Treba nam:

1 mala žlica biljnog emulgatora

2 male žlice macerata nevena u suncokretovom ulju

7 malih žlica vode

¼ male žlice biljnog glicerina

5 kapi eteričnog ulja širokolisne lavande

5 kapi eteričnog ulja mandarine

Pripremite prema uputama za izradu emulzija na strani 66. Čuvajte u hladnjaku.

MASKA ZA ČIŠĆENJE PORA

Ova maska djeluje mehanički izvlačeći mitesere iz kože i može biti pregruba za osjetljivu kožu. Najbolje je upotrijebiti je samo na dijelovima gdje imamo izraženih problema s miteserima, a kako bi bila učinkovitija prvo naporite lice kako je opisano na str. 95.

Treba nam:*1 velika žlica želatine u prahu**1-2 velike žlice mlijeka*

Mlijeko lagano zagrijte i umiješajte želatinu tako da dobijete homogenu smjesu, pa odmah nanesite na kožu. Kad se sasvim osuši pomno zadignite rub i "ogulite" masku s kože. S mješavinom divljenja i gnušanja pogledajte što ste izvukli van. Umijte se ili prebrišite tonikom i nanesite uobičajenu njegu.

CILJANI TRETMANI ZA AKNE

Iako je popularno mišljenje kako je sasvim u redu na akne stavljati čisto eterično ulje, ipak treba biti oprezan jer masna koža je zapravo osjetljiva, a svaka akna je upala koju ne želimo još više iritirati. Ako ćete ipak nanositi čisto eterično ulje – učinite to tako da na štapić s vatom nanesete jednu kap, a zatim njime dotaknete aknu. Tako ćete lakše kontrolirati količinu eteričnog ulja nego prstom.

No, za češće tretiranje većeg broja akni bolje je napraviti malu bočicu razblažene, ali i dalje učinkovite mješavine:

Treba nam:*5 ml ulja jojobe**10 kapi eteričnog ulja čajevca, palmarose ili lavandina*

Sve sastojke uliti u malu bočicu i dobro promućkati. Nanijeti direktno na prištić nekoliko puta na dan.

Hranjiva njega za suhu, gladnu kožu**biljna ulja:** *maslina, badem, kakao maslac***eterična ulja:** *ruža, palmarosa, tamjan***hidrolati:** *ruža, sjeme mrkve, različak***bilje:** *ruža, sljez, neven***BALZAM ZA SUHU KOŽU**

Ovaj balzam nahraniti će gladnu kožu i potaknuti vlaženje kože.

Treba nam:*2 male žlice maslinovog ulja*

2 male žlice kakao maslaca

3 kapi eteričnog ulja palmarose

3 kapi eteričnog ulja tamjana

Pripremite prema uputama za balzam na stranici 64. Malu količinu rastopite među vršcima prstiju i umasirajte u čistu kožu kao samostalnu njegu ili kao dodatnu njegu ispod kreme.

BOGATA KREMA

Ovaj recept sadrži bogatu kombinaciju jako hranjivih ulja i eteričnih ulja koja potiču vlaženje i obnovu kože. Za jači efekt, vodu možete zamijeniti hidrolatom ruže ili zobenim mlijekom, koje možete napraviti i sami prema uputama na str. 93.

Treba nam:

2 male žlice biljnog emulgatora

1 velika žlica bademovog ulja

1 mala žlica ulja boražine

1 mala žlica kakao maslaca

75 ml destilirane vode

5 ml biljnog glicerina

15 kapi eteričnog ulja tamjana

10 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve

Pripremite prema uputama za izradu emulzija na strani 66. Nanesite na čisto lice. Čuvajte u hladnjaku.

VOĆNA HRANJIVA MASKA

Ne bi bilo loše pripremiti malo više ove slatke mješavine, za slučaj da dio pojedemo prije nego dospije na lice.

Treba nam:

2 vrlo zrele marelice

1 mala žlica sezamovog ulja

1 mala žlica bagremovog meda

Marelicama izvadite koštice, pa ih propasirajte kroz cjedilo. Dobivenoj smjesi dodajte ulje i med i dobro promiješajte. Nanesite na lice i odmorite 20–ak minuta. Nakon toga isperite lice u mlakoj vodi i po potrebi nanesite malo kreme ili balzama za njegu. U nedostatku svježih marelica možemo upotrijebiti suhe, ali prije toga potrebno ih je dobro namočiti u vodi dok sasvim ne omekšaju.

Smirujuća njega za nadraženu, osjetljivu kožu



biljna ulja: *koštice marelice, suncokret, shea maslac*

eterična ulja: *prava lavanda, rimska kamilica, stolisnik*

hidrolati: *kamilica, ruža, prava lavanda*

bilje: *neven, kamilica, slama zobi*

SMIRUJUĆE ULJE ZA NJEGU LICA

Svi sastojci ove mješavine poznati su po smirujućem i protuupalnom djelovanju.

Treba nam:

20 ml macerata nevena u ulju koštice marelice

3 kapi eteričnog ulja prave lavande

1 kapi eteričnog ulja rimske kamilice

Sve sastojke pomiješajte i spremite u dobro zatvorenu bočicu od tamnog stakla. Nanosi se na čistu kožu samostalno ili kao dodatna njega ispod kreme. Macerat nevena pripremite postupkom opisanim na strani 56.

NJEŽNA KREMICA

Ova kremica je tako nježna, da ju po potrebi slobodno možemo upotrijebiti i na najmanjim bebama.

Treba nam:

15 ml ulja koštice marelice

5 ml shea maslaca

5 ml pčelinjeg voska

15 ml hidrolata ruže

10 kapi eteričnog ulja prave lavande

Pripremite postupkom za Galenovu kremu opisanim na str.68. Nanosi se na čistu kožu. Čuvajte u hladnjaku.

UMIRUJUĆA MASKA

Ova maska smiruje i nježno potiče vlaženje kože i nije ju potrebno ispirati.

Treba nam:

1 mala žlica aloe vera gela

1 mala žlica ulja noćurka

1 kap eteričnog ulja kamilice

Sve sastojke dobro promiješajte i odmah nanosite na kožu. Udobno se smjestite i malo odrijetajte dok se maska upija. Nakon 15 minuta do pola sata maramicom ili krpicom nježno obrišite višak maske s kože.

Obnavljajuća njega za umornu, zrelu kožu



biljna ulja: ulje koštica divlje ruže, macerat mrkve, makadamija

eterična ulja: smilje, tamjan, buštin

hidrolati: ruža, smilje, buštin

bilje: gospina trava, ruža, kadulja

REVITALIZIRAJUĆI BALZAM ZA NJEGU

Vrlo hranjiv melem koji potiče obnovu i vlaženje kože. Skupo ulje divlje ruže možemo zamijeniti finim maceratima kantariona ili šipka u maslinovom ulju.

Treba nam:*10 ml ulja divlje ruže**10 ml kakao maslaca**3 kapi eteričnog ulja smilja**3 kapi eteričnog ulja tamjana**3 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve*

Pripremite prema uputama za izradu balzama na strani 64. Nanosi se na čistu kožu samostalno ili kao dodatna njega ispod kreme.

RASKOŠNA KREMA

Gusta i hranjiva, korisna je i kao kura za oporavak suncem, oštećene kože.

Treba nam:*20 ml macerata gospine trave u maslinovom ulju**5 ml pčelinjeg voska**20 ml hidrolata smilja**5 kapi eteričnog ulja tamjana**5 kapi eteričnog ulja smilja**5 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve*

Pripremite postupkom za Galenovu kremu na stranici 68. Čuvajte u hladnjaku.

MELEM ZA PODRUČJE OKO OČIJU

Ulje divlje ruže potiče regeneraciju stanica kože, shea maslac djeluje protuupalno i blago štiti, a smilje potiče cirkulaciju i obnovu kože.

Treba nam:*10 ml shea maslaca**10 ml ulja divlje ruže**3 kapi eteričnog ulja smilja*

Pripremite prema uputama za pripremu balzama na strani 64. Nanosi se jako mala količina tako da melem zagrijemo među prstima i zatim nanesimo na kožu nježnim tapkanjem.

SLATKA HRANJIVA MASKA

Bogati spoj sastojaka u ovom pripravku kožu će nahraniti, smiriti, potaknuti na obnovu i ukloniti joj višak mrtvih stanica, dok vi malo odijemate.

Treba nam:*1/2 manje banane**2 male žlice jogurta**1 mala žlica meda**1 mala žlica macerata gospine trave u maslinovom ulju*

Sve sastojke spojite u blenderu i nanesite na kožu na 20-ak minuta. Očistite mokrom krpicom i po potrebi nanesite malo balzama ili kreme za njegu.

Zubi

Mogućnosti za pranje zuba su gotovo beskonačne. S obzirom na to da je najvažniji faktor održavanja zdravlja usne šupljine mehaničko uklanjanje ostataka hrane sa zuba, najbitniji dio priče je kvalitetna četkica za zube i dobar zubni konac. Ako želite izbjeći fluor, imajte na umu da ga i većina konaca sadrži. Ipak, dobra pasta za zube pomoći će nam da ih bolje očistimo, a receptata je bezbroj. Prilikom odabira slobodno se vodite vlastitim željama i ukusom, ali radije izbjegnite one koje sadrže umjetna sladila, boje, okuse i mirise. Ovdje ćemo ih navesti nekoliko:

FINA PASTA ZA ZUBE

Omiljena među djecom, ali i starijim slatkoljupcima, ova pasta najbližnja je onome što možemo naći na policama trgovina.

Treba nam:

50 ml krede

10 ml bentonit gline

40 ml biljnog glicerina

1 kap eteričnog ulja paprene metvice

1 kap eteričnog ulja slatke naranče

Sve sastojke dobro promiješajte i spremite u malu staklenku ili plastičnu bočicu koja se da stisnuti.

- Ako vam je pasta preslatka, zamijenite 30 ml biljnog glicerina destiliranom vodom. Time se skraćuje rok trajanja paste, ali za kućnu upotrebu to i nije problem.



- Glicerini i vodu možete potpuno izbaciti i tako dobiti prah za pranje zuba – naprosto u njega namočite mokru četkicu za zube i krenite. Po želji ga možete zasladiti stevijom u prahu.
- Još neka eterična ulja posebno pogodna kao dodatak pasti za zube su limun, klinčić, cimet, mandarina. Za male bebe najbolje je dodati mandarinu jer je nježna i neće im naškoditi ako pojedu i veću količinu paste.

- Svu kedu možete zamijeniti bilo kojom glinom prikladnom za prehranu, što više gline dodate, pasta će biti “gnjecavija”, ali glina je koristan dodatak zbog svojeg pročišćavajućeg svojstva, posebno bentonit.
- U pastu po želji možete dodati: sol (djeluje protuupalno), biljni prah (npr. suhu metvicu, komorač, cimet...), sodu bikarbonu (izbjeljuje), steviju (zaslađivač, ali djeluje i antibakterijski), aktivni ugljen (izvlači toksine).
- U slučaju upale i povlačenja zubnog mesa možete napraviti “kuru” i mjesec dana prati zube samo sa malo soli na četkici.
- Da biste izbijelili zube jednom tjedno iščerkajte zube čistom sodom bikarbonom. Ovaj postupak učinkovito će ukloniti mrlje od pušenja, kave i slično, ali ne može promijeniti prirodnu nijansu vaših zuba.
- Zube vrlo učinkovito možete oprati i sapunom. Ništa čudno ako se sjetimo da tipična pasta za zube sadrži deterdžente. Ovo je rješenje posebno pogodno za one koji ne vole sladak okus paste, a idealan bi bio komad sapuna s dodatkom paprene metvice, poput recepta sa strane 124. Naprosto vlažnom četkicom prijedite preko sapuna i krenite četkati.
- Još jedna opcija je 3% hidrogen peroksid koji nanesimo na čistu četkicu ili ga možemo umiješati u pastu za zube umjesto vode. U tom slučaju pastu treba držati u tamnoj bočici jer se hidrogen peroksid na svjetlosti raspada.
- Tradicionalno ljudi su za pranje zubi koristili grančice (lagano bi prožvakali kraj grančice, najčešće vrbe i time “četkali”), sipinu kost, glinu ili ugljen (samljevene u fini prah), suho bilje u prahu (npr. neven) ili su naprosto žvakali aromatične biljke poput kadulje, peršina

ili komorača. Ako ništa drugo, te tradicije mogu vam dobro doći ako se nađete daleko od svoje četkice i morate improvizirati.

- I zadnja opcija: zube možete iščerkati praznom četkicom i očistiti koncem – najbitniji dio higijene usta je ionako uklanjanje ostataka hrane sa zuba.

Kao i u čišćenju kože, u priči o čišćenju zuba javlja se ulje kao idealno sredstvo za čišćenje. Najčešće se koristi kokosovo ulje koje je naročito ugodnog okusa, a ni njegovo antibakterijsko djelovanje nije naodmet. Evo primjera recepta:

KOKOS KREMA ZA ZUBE

Treba nam:

2 velike žlice kokosovog ulja

3 velike žlice krede ili gline

1/4 male žlice stevije u prahu

2 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Sve sastojke dobro promiješajte u finu pastu i spremite u malu staklenku ili plastičnu bočicu koja se da stisnuti.

Boje

Cilj prirodne kozmetike nije prekrivati i skrivati, ali to ne znači da u njoj nema boja. Sve dok nije štetna, dekorativna kozmetika jedan je od načina da se kreativno izrazimo ili da se naprosto malo poigramo.

BRONZER

Ako više naginjete zemljanim nijansama, ovo može biti mirisno rješenje za vas.

Treba nam:

mljeveni cimet (pazite da to bude cejlonski cimet: Cinnamomum zeylanicum Nees, a ne kineski koji nije ljekovit i jače iritira)

mljeveni muškatni oraščić

kakao prah

škrob

Umiješajte vrlo malu količinu svih sastojaka. Zatim se malo poigrajte dodajući različite sastojke kako biste dobili željenu nijansu: kakao za tamniju, škrob za svjetliju, cimet za topliju, a oraščić daje dojam osunčanosti. Počnite s vrlo malom količinom jer ćete vjerojatno dodavati još malo ovoga, pa malo onoga... dok ne budete sasvim zadovoljni. Spremite u malu posudicu širokog otvora. Nanijeti na kožu debelim kistom u vrlo laganom sloju, pa po potrebi dodati još. Oprezno ako imate osjetljivu kožu! Isprobajte malo mješavine na podlaktici i u slučaju reakcije kombinirajte samo kakao prah i škrob.

POVRTNO RUMENILO

Nekad davno moja baka se kako bi narumenila usne i obraze koristila sokom od cikla ili kupine, ovisno o sezoni. Ovo je modernizirana verzija, ali boja je ista, rumena i živa.

Treba nam:

1 manja cikla

biljni glicerol

Ciklu očistite i naribajte u zdjelicu. Dodajte glicerolna dovoljno da prekrije ciklu i lagano zagrijavajte na pari dvadesetak minuta. Maknite s vatre, pustite da se ohladi i procijedite kroz dvostruku gazu u malenu bočicu. Nanositi prstima laganim tapkanjem na obraze ili usne. Što dulje zagrijavamo ciklu, otpustit će više pigmenta u glicerol, tj. boja će biti intenzivnija. Također, duljim kuhanjem boja će prijeći iz originalne ružičasto-crvene u narančasto-crvenu. Danas je kod nas ponegdje kao začim dostupna cikla u prahu, a fini ružičasti prah možemo dobiti i mljevenjem suhih tamnocrvenih latica ruže. Možemo ga jednostavno kistom nanijeti kao rumenilo u prahu ili ga umiješati u balzam za usne prije lijevanja u posudice.



ZELENI ALATI:



PRIRODNA KOZMETIKA IZ VLASTITE KUHINJE





TIJELO

Čišćenje

CASTILE SAPUN

Iako se danas svašta naziva castile sapunom (često taj naziv označava naprosto biljni sapun proizveden hladnim postupkom), original se izrađuje isključivo od maslinovog ulja. Ovaj sapun sporo "zrije" i slabo se pjeni, a ipak je globalno popularan i idealan za početnike u izradi sapuna. Jako je nježan i prikladan čak i za najosjetljiviju kožu. Iako se jako ne pjeni, stvara kremastu, njegujuću pjenu koja dobro čisti bez jakog isušivanja kože. Treba mu dugo da potpuno dozrije, ali kada jednom dosegne željenu čvrstoću postaje tvrd kao kamen i jako dugo traje.

Treba nam:

500g maslinovog ulja

64g NaOH

192g vode

Pripravite prema uputama na stranici 79. Ostavite ga da zrije minimalno četiri tjedna, nakon čega napravite test jezikom. Čak i ako je tada spreman za uporabu, najbolje ga je ostaviti da zrije dulje, pa i do pola godine, kako bi sasvim očvrsnuo i dulje trajao. Vrlo je važno držati ga na ocjeditoj podlozi između korištenja kako se ne bi otopio prije vremena.

NJEŽAN BILJNI KOMBO

Ovaj recept može biti baza za sve početničke igre i eksperimentiranja sapunom. Zbog maslinovog ulja je nježan, ali mali dodatak ulja kokosa daje mu dodatnu pjenu i čvrstoću. U ovoj verziji dodali smo mu metvicu i dobili svestrani sapun osvježavajućeg mirisa kojim bez problema možemo oprati i zube.

Treba nam:

900g maslinovog ulja

100g kokosovog ulja

133g NaOH

399g jakog čaja metvice

30 ml eteričnog ulja metvice

Pripravite prema uputama na stranici 79. Ostavite ga da zrije minimalno četiri tjedna, nakon čega napravite test jezikom.

Kako bismo individualizirali recept, možemo u maslinovom ulju macerirati bilje, čaj od metvice zamijeniti nekim drugim čajem ili voćnim sokom, a eterično ulje zamijeniti drugim ili izostaviti. Kako bismo promijenili strukturu sapuna možemo mu dodati zobene pahuljice.

MAKOVA GREBALICA

Crne točkice maka ovom sapunu daju posebnu draž.

Treba nam:

372g vode

150g pirea od mrkve

124g NaOH

675g maslinovog ulja

180g kokosovog ulja

45g ricinusovog ulja

30 ml eteričnog ulja slatke naranče

1/2 šalica sjemenki maka

Mrkvu skuhajte u malo vode i štapnim mikserom usitnite u pire. Dodajte vodu i dobro promiješajte. Dalje postupite prema postupku izrade sapuna opisanom na stranici 79. U fazi traga, prije ulijevanja u kalupe, u sapun umiješajte eterično ulje i sjemenke maka.



BILJNA VREĆICA ZA TUŠIRANJE

Vrlo nježan način pranja, posebno pogodan za osjetljivu i nadraženu kožu ili naprosto kad nam treba malo nježnosti. U dodiru s vodom zob i bademi pustit će svoje mlijeko, a suho bilje mirise, stvarajući nježnu emulziju koja istodobno čisti i njeguje.

Treba nam:

1/2 šalica zobnih pahuljica

2 velike žlice suhog bilja po izboru

2 velike žlice mljevenih badema

Sve sastojke pomiješamo i zavežemo u komad dvoslojne gaze kako bi dobili mirisni jastučić za pranje. Čuvajte u hermetički zatvorenoj staklenci ili kutiji do godine dana ili dok ne počne gubiti miris. Za uporabu pod tušem ili u kadi nježno trljajte i tapkajte jastučićem po tijelu. Ako objesimo vrećicu pod mlaz tople vode koji puni kadu, dobit ćemo nježnu biljnu kupku.

SLATKI PILING

Jeftin i nježan, ali temeljit način uklanjanja mrtvih stanica s kože. Bijeli šećer nije baš najzdraviji za naše tijelo iznutra, ali izvana je vrlo koristan.

Treba nam:

4 velike žlice šećera

2 velike žlice maslinovog ulja

5 kapi eteričnog ulja slatke naranče (po želji)

Promiješajte sve sastojke tako da dobijete gustu smjesu i odmah ju upotrijebite. Piling umasirajte u mokru kožu i ispirite toplom vodom, uz pomoć rukavice za kupanje. Zbog ulja koje će se upiti u kožu uglavnom nije potrebna dodatna nježa. Sjetite se samo oprati iza sebe tuš/kadu jer će od ulja biti prilično skliski.

- Po želji možemo napraviti veću količinu smjese i držati ju u kupaonici u dobro zatvorenoj staklenci.
- Ako želite potpuno isprati ulje iz pilinga s kože, smjesi dodajte 2 žlice tekućeg sapuna.
- Šećer možemo zamijeniti i uvijek dostupnom solju za jednaki učinak, ali zaobiđite ju ako na tijelu imate ranice jer peče.
- Još neke ideje za piling: pšenična ili kukuruzna krupica, zobene pahuljice, mljevene ljuske raznih oraščića, mljeveni oraščići, soda bikarbona...
- Istočnjaci višak mrtvih stanica uklanjaju suhim četkanjem prije kupanja. Odlučite li se na to, nabavite kvalitetnu četku od prirodnih vlakana i budite nježne ruke.

KUGLICE ZA KUPANJE

Jako popularne, a zapravo čas posla, jednom kada se malo uvježbamo u oblikovanju.

Treba nam:

1 šalica limunske kiseline

1 1/2 šalice sode bikarbone

20 kapi eteričnog ulja prave lavande (po želji)

2 velike žlice suhих cvjetova lavande (po želji)

tanke zaštitne rukavice, raspršivač s vodom

Dobro rukama promiješajte sve sastojke i pokušajte oblikovati kuglice. Ako se smjesa ne lijepi, vrlo nježno ju pošpricajte vodom i pokušajte ponovno. Za to je potrebno malo iskustva i vježbe: želimo smjesu dovoljno navlažiti da se lijepi, ali ako pretjeramo nabubrit će i raspasti se. Pustite kuglice dan-dva da se prosuše, a zatim spremite u dobro zatvorenu posudu ili staklenku.

- Lavandu možete zamijeniti raznim drugim dodacima, poput latica ruže.
- Umjesto oblikovanja kuglica, smjesu možemo utisnuti u kalupe.
- Ako ne uspijevate ili vam se ne da oblikovati kuglice, smjesu bez problema možete koristiti kao prah – smjestite ga u čistu staklenku do upotrebe.
- Umjesto sode bikarbone na isti način možemo aromatizirati sol za kupku, dodajući joj suho bilje i eterična ulja.

ANTISEPTIK ZA RUKU

Na putu, u nedostatku obične vode, umjesto antibiotskih sredstava upotrijebite ovaj jednostavni gel.

Treba nam:

2 velike žlice aloe vera gela

20 ml destilirane vode

5 kapi eteričnog ulja limuna

5 kapi eteričnog ulja lavandina

Sve sastojke dobro promiješajte i stavite u bočicu koje se da stisnuti ili ima pumpicu. Za upotrebu samo protrljajte malu količinu gela među rukama i pustite da se osuši.

Njega



MIRISNI MASLAC ZA TIJELO

Čini kožu mekanom i miriše poput najfinije čokolade.

Treba nam:

60 ml kakao maslaca

1 mala žlica pčelinjeg voska

120 ml macerata vanilije u ulju koštica marelice

20 kapi eteričnog ulja slatke naranče

Pripremite prema uputama za pripremu balzama na strani 64. Macerat vanilije možemo i sami pripremiti po uputama na str. 56 .

LAGANI LOSION

Idealan za ljeto, brzo se upija i lako razmazuje.

Treba nam:

4 1/2 male žlice biljnog emulgatora

1 mala žlica kakao maslaca

20 ml suncokretovog ulja

170 ml vode

1/2 male žlice biljnog glicerina

25 kapi eteričnog ulja prave lavande

15 kapi eteričnog ulja slatke naranče

Pripremite prema uputama za pripremu emulzije na strani 66.

BOGATA KREMA ZA RUKE, STOPALA, LAKTOVE I DRUGE SUHE PREDJELE

Za sva suha područja, ali i perutavu kožu koja boluje od dermatitisa ili seboreje, ova krema donijeti će olakšanje.

Treba nam:

1 mala žlica biljnog emulgatora

1 mala žlica pčelinjeg voska

2 male žlice maslinovog ulja

1 mala žlica kakao maslaca

*1 mala žlica shea maslaca**70 ml vode**1/2 mala žlice biljnog glicerina**10 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve**15 k eteričnog ulja palmarose*

Pripremite prema uputama za pripremu emulzije na strani 66.

SVEOPĆI MIRISNI PUDER

Ovaj jednostavan proizvod ispunjava bezbroj uloga. Možemo ga rabiti za suho pranje kose, kao puder za lice, protiv trenja na dijelovima koji se znoje (stopala, bedra, pazuha...), na koži prije depilacije... A predivan je i u svojoj osnovnoj ulozi, kao puder za tijelo koji kožu čini svilenkastom i mirišljavom.

Treba nam:

*1/2 šalica škroba**2 velike žlice suhe lavande**2 velike žlice suhih ruža*

Sve sastojke usitnimo u blenderu ili mlincu za kavu, pa prosijemo kroz fino sito. Spremimo u čistu staklenku i nanosimo velikim kistom ili komadićem vate. Ako ovoj mješavini dodamo 1/4 šalice sode bikarbone, dobit ćemo učinkovit dezodorans.



OSVJEŽAVAJUĆI SPREJ

Koristan nakon umivanja ili čišćenja šminke kao tonik, pod rukom kao dezodorans, ili kao osvježavajući sprej za cijelo tijelo kad je vruće.

Treba nam:

*1 šalica organskog jabučnog octa**1/2 šalice vode**1/4 šalice suhe metvice**1/4 šalice suhe lavande*

U lončić stavimo ocat, metvicu i lavandu i poklopljeno kuhamo na laganoj vatri oko 30 min. Nakon toga ocat dobro ocijedimo kroz sito i gazu ili filter za kavu, te ostavimo da se ohladi. Ohlađenom octu dodamo vodu i dobivenu mješavinu ulijevamo u bočice sa sprej-pumpicom.

MELEM POSVUDUŠA

Jednostavan biljni balzam koristan za suhe dijelove kože, ali i manje ranice, osipe, opekotine i sl., može čak i ukrotiti naelektriziranu kosu. Zgodno je imati jedan u kući, jedan u autu ili u torbi – da se nađe.

Treba nam:

6 velikih žlica macerata bilja u maslinovom ulju (kopriva, trputac, paprena metvica, neven, kadulja, stolisnik)

1 velika žlica pčelinjeg voska

Pripremite prema uputama za pripremu balzama na strani 64. Ovo je bilje na koje sam prvo naišla ispred kuće, a za koje znamo da djeluje protuupalno, zacjeljujuće, anitbakterijski... Za svoj melem prošecite vrtom ili livadom i osmislite svoju ljekovitu mješavinu. Bilje macerirajte toplom ili hladnom metodom, opisanom na str. 56.



SENZUALNO ULJE ZA NJEGU I MASAŽU

Pučuli ovom ulju daje senzualnu notu, a slatkoća naranče i vanilije sprečava asocijacije na dućane indijske robe.

Treba nam:

100 ml macerata vanilije u ulju koštica marelice

10 kapi eteričnog ulja pačulija

10 kapi eteričnog ulja slatke naranče

Sve sastojke pomiješajte u čistoj bočici. Macerat vanilije možemo i sami pripremiti po uputama na str. 56 .

TOPIVA PLOČICA ZA SUHE DIJELOVE

Jako hranjivi mazivi kolačići idealni su za zaštitu i prehranu kože u ekstremnim uvjetima poput bicikliranja na hladnoći

Treba nam:

2 velike žlice ulja koštica marelice

2 velike žlice pčelinjeg voska

2 velike žlice kakao maslaca

10 kapi eteričnog ulja slatke naranče

Pripremite prema uputama za pripremu balzama na strani 64, ali dobivenu smjesu umjesto u bočice lijevamo u kalupe. Kada se ohlade i stisnu, pločice pospremamo u kutijice ili zamatamo u masni papir ili foliju.



LJETNI DUO MIX

Riječ je o privremenim emulzijama, zapravo neemulzijama, hm... zapravo riječ je o kombinaciji ulja i vode bez emulgatora. Potrebno ih je promućkati prije svake uporabe jer se konstantno razdvajaju. Pogodni su za najsparniji dio ljeta, kad se znojimo i želimo nešto sasvim, sasvim lagano. Metvica u ovoj mješavini lagano hladi, što je idealno za ljeto.

Treba nam:

70 ml hidrolata (ili jakog čaja) metvice

30 ml suncokretovog ulja

10 kapi eteričnog ulja paprene metvice

U bočici s raspršivačem dobro promiješamo suncokretovo i eterično ulje. Mješavini dodamo hidrolat i dobro promućkamo. I tako nastavimo prije svakog nanošenja.

Njega za bebe



ULJE

Ovo je sve što djetetu treba za početak. Njime možemo njegovati pelensko područje i ostatak tijela, dodati ga u vodu kod kupanja, masirati trbuščić kod kolika i tretirati tjemenicu.

Treba nam:

100 ml suncokretovog ulja

2 kapi eteričnog ulja prave lavande

3 kapi eteričnog ulja mandarine

Sve sastojke ulijte u staklenu bočicu s raspršivačem i dobro promućkajte. Raspršivač ili pumpica pomoći će vam da nanesete ulje jednom rukom dok drugom držite bebu.

BALZAM

Ako se na koži pojavi osip, prhutanje ili crvenilo, ovaj balzam djelovat će zaštitno i protuupalno. Pomoći će zaštititi osjetljivu kožu prije izlaska na hladnoću ili guzu u noćnoj peleni od iritacije.

Treba nam:

50 ml shea maslaca

20 ml macerata nevena u suncokretovom ulju

8 kapi eteričnog ulja lavande

2 kapi eteričnog ulja rimske kamilice

Pripremite prema uputama za izradu balzama na stranici 64. Po potrebi prije nanošenja zagrijte među prstima.

PUDER

Talk ("dječji puder") bi trebali izbjegavati i odrasli, a djeci ga ne bi trebalo ni približavati jer je vrlo štetan ako se nanosi na sluznicu ili udahne pri nanošenju. Škrob poput talka upija višak znoja i smanjuje trenje kože, a nije opasan, pa je izvrsna zamjena. Koristimo ga za prevenciju iritacije uzrokovane trenjem ili znojenjem (npr. ispod vrata), ali treba izbjegavati sluznicu.

Treba nam:

1 šalica škroba

1 velika žlica suhe kamilice

1 velika žlica suhe lavande

Sve sastojke stavite u staklenku i pustite stajati nekoliko tjedana, povremeno protresajući. Zatim prosijte kroz fino cjedilo i pospremite u staklenku širokog otvora ili s rupicama na poklopcu. Nanesite tresući kroz rupice, komadićem vate ili velikim kistom. Umjesto suhog bilja, škrobu možemo dodati po kap eteričnog ulja i dobro protresti.

Dezodoransi



Znoj ne smrdi. Možda je točnije reći da svježe proizveden znoj ne smrdi, nema mirisa, ništa. Onaj neugodan miris kojega se grozimo ulazeći u tramvaj ljeti, posljedica je djelovanja bakterija na površini oznojene kože. Za razliku od

antiperspiranata koje uglavnom možemo naći u trgovinama i kojima je cilj spriječiti znojenje, prirodni dezodoransi to niti ne pokušavaju. Znojimo se s razlogom i zaustavljati taj proces nije zdravo. Cilj je samo spriječiti neugodne mirise. To postizemo tako da kožu ili zakiselimo ili učinimo toliko lužnatom da spriječimo razvoj smrdljivih bakterija. Dezodoransi možemo napraviti bezmirisnim, (što je praktično ako nam drugi proizvodi za njegu već mirišu), ili mu možemo dodati mirisnu notu pomoću eteričnih ulja, hidrolata ili suhog bilja u prahu. Neke biljke će, osim mirisom, pomoći i svojim antibakterijskim svojstvima.

- Iznimno osjetljiva koža može reagirati na sodu bikarbonu ili limunsku kiselinu. U tom slučaju možete smanjiti količinu tih tvari u receptu ili pokušati s jabučnim octom.
- Ovi dezodoransi djeluju začudno dobro i možda ih nećete morati nanositi ni svaki dan. Pratite učinak i prilagodite nanošenje.
- Pomoći može i pijenje čaja od kadulje koja smanjuje znojenje iznutra. Imajte samo na umu da čaj od kadulje, ako ga namjeravamo piti, treba nekoliko minuta prokuhati, a u trudnoći je zabranjen.
- Ako nam znoj ima izrazito neugodan miris, a nismo pod posebnim stresom (intenzivan stres utječe na tjelesne mirise) dobro bi bilo provjeriti kako nam funkcioniraju unutarnji organi, posebno oni vezani uz probavu.

SPREJ

Ova kiselkasta vodica bez mirisa spriječit će razvijanje bakterija koje su odgovorne za neugodan miris znoja.

Treba nam:

¼ male žlice limunske kiseline

½ l vode

Sastojke uliti u bočicu s raspršivačem i dobro promućkati. Po želji vodu možemo zamijeniti hidrolatom ili jakim biljnim čajem. Ako želimo dodati eterična ulja, prvo ih moramo otopiti u žličici alkohola (npr. votke) jer nisu topiva u vodi.

Još jedna opcija je jabučni ocat. Možemo ga koristiti čistog – nanijeti ga ispod pazuha raspršivačem ili komadićem vate, a možemo ga i oplemeniti dodavanjem bilja maceracijom, kako je opisano na str. 56.

STICK / PLOČICA

Ovu mazalicu možemo pohraniti u staru kutijicu od kupovnog dezodoransa u sticku ili uliti u kalup i napraviti pločicu kojom ćemo se lako namazati gdje treba.

Treba nam:

2 velike žlice shea maslaca

3 velike žlice kakao maslaca

2 velike žlice škroba

3 velike žlice sode bikarbone

10 kapi eteričnog ulja lavandina (po želji)

Maslace otopite u parnoj kupelji i umiješajte škrob i sodu bikarbonu, a na kraju eterično ulje. Ulijte u čistu posudicu ili kalup i ostavite da se ohladi.

KREMA

Kombinacija kokosa i kamilice u ovom receptu miriše posebno slatko.

Treba nam:

3 velike žlice kokosovog ulja

1 velika žlica suncokretovog ulja

3 velike žlice sode bikarbone

3 velike žlice škroba

5 kapi eteričnog ulja rimske kamilice (po želji)

Ulja lagano otopite u parnoj kupelji i umiješajte škrob i sodu bikarbonu, a na kraju eterično ulje. Ulijte u čistu posudicu. Upotrebljavamo tako da jako malu količinu rastopimo među prstima prije nanošenja.

PRAH

Kadulja, osim što ugodno miriše, djeluje antibakterijski i tako dodatno sprečava razvoj neugodnih mirisa.

Treba nam:

1 mala žlica sode bikarbone

2 velike žlice škroba

suhe kadulje (po želji)

Kadulju usitnimo u blenderu ili mlincu za kavu, pa pomiješamo s ostalim sastojcima. Mješavinu prosijemo kroz fino sito ili cjedilo i pohranimo u čistu posudicu. Nanosimo velikim kistom ili komadićem vate. Za jednostavnije nanošenje prah možemo pohraniti u staru posudicu za šećer ili na poklopcu obične staklenke izbušiti rupice. Kadulju po želji možemo zamijeniti drugim biljem ili potpuno izbaciti iz recepta. Po želji prahu možemo dodati i par kapi eteričnih ulja, pa posudicu dobro protresti.

KRUTI PARFEM

Kruti parfemi su praktični za prenošenje, ali i traju mnogo dulje od vodeno-alkoholnih sprejeva. Zato što se koristimo čistim eteričnim uljima, svaki parfem koji napravite imati će donekle i ljekovito djelovanje. U osmišljavanju kombinacije mirisa ponajprije slijedite svoj nos.

Treba nam:

1 mala žlica pčelinjeg voska

1 velika žlica bademovog ulja

50 kapi eteričnih ulja po izboru

Pripremite prema uputama za izradu balzama na str. 64.

Uklanjanje dlačica

Ne postoji neki zdravstveni razlog za uklanjanje dlačica, naprotiv, njihovo uklanjanje često može dovesti do najrazličitijih problema na koži, ali i dublje, ovisno o tome koji dio tijela depiliramo. No ta praksa je toliko ukorijenjena u našu kulturu da je većini ljudi naprosto dio svakodnevice, a ako nešto koristimo redovito, dobro je da imamo mogućnost odabrati sredstva bez štetnih sastojaka. To je posebno bitno kod uklanjanja dlačica jer gotovo svaki put kada to radimo, koliko god bili nježni, stvaramo mikroranice, pa štetne tvari lakše ulaze u kožu i uvijek postoji mogućnost upale. Ovi recepti osmišljeni su s ciljem da budu nježni, jednostavni i učinkoviti:

ULJE ZA BRIJANJE

Treba nam:

2 velike žlice ulja badema

2 velike žlice tekućeg sapuna (ne deterdženta!)

10 kapi eteričnog ulja lavandina (po želji)

Sve sastojke pomiješajte u čistoj bočici. Nanosi se na vlažnu kožu na isti način kao i kupovni gel za brijanje. Protresti prije upotrebe. Tekući sapun možete kupiti ili improvizirati tako da pločicu krutog sapuna naribate u 1/2 l vruće vode i lagano miješate dok se ne otopi.

HAJDUČKI TONIK

Poznata biljka stolisnik (*Achillea millefolium*) diči se još jednim junačkim imenom: hajdučka trava. Hajduci su je vrlo



vjerojatno koristili upravo zbog njezine sposobnosti zaustavljanja krvarenja i sprečavanja upale, što je vrlo korisno i nakon uklanjanja dlačica. I brijanje i čupanje mogu proizvesti minijaturne ranice koje uporno krvare, a koža je izloženija ulasku štetnih bakterija koje mogu izazvati upalu. U tu svrhu najbolje je koristiti svježe iscijeđen sok biljke:

Treba nam:

šaka svježe ubranog stolisnika (nadzemni dio biljke)

100 ml destilirane vode

10 ml kvalitetnog jabučnog octa

Stolisnik s vodom usitnite u blenderu ili pomoću štapnog miksera, pa procijedite kroz filter za kavu. Dobivenom soku dodajte jabučni ocat i promiješajte. Tonik pretočite u bočicu od tamnog stakla i dobro zatvorite.

Nakon uklanjanja dlačica tonik nanesite raspršivačem ili natopljenim komadićem vate. Držite ga u hladnjaku do tjedan dana, ili dok ne pokaže znakove kvarenja. U nedostatku svježeg stolisnika, sok u receptu zamijenite hidrolatom.

SLATKA JAO - PASTA

Unatoč imenu, uporaba ove paste manje je bolna od kupovnog voska. Manje je bolno i čišćenje nakon cijelog postupka jer se pasta spremno topi u mlakoj vodi, pa ju je lako isprati s kože, odjeće i svega ostalog što u procesu uspijemo zamazati. Uz to, ukusna je poput najfinijih bombona, pa si i na taj način možete ublažiti eventualnu bol.

Iskusni koriste ovu smjesu oblikujući kuglicu i koristeći je bez trakica i sličnih pomagala, no to zahtjeva malo prakse. Vrlo je jednostavno, ali to je jedna od onih stvari koje je teško shvatiti iz opisa, a vrlo lako ako vam netko pokaže.

Za početak je sasvim u redu koristiti trake: kupovne ili izrezane od stare odjeće (čvršći pamuk). Lako ih je oprati i ponovno koristiti, pa neće biti šok ni za novčanik ni za okoliš.

Treba nam:

2 šalice bijelog šećera

4 velike žlice soka limuna

4 velike žlice destilirane vode

Sve sastojke zagrijavajte na laganoj vatri dok smjesa ne postane svijetlo-brončane boje. Smjesa će se prvo pjeniti većim, pa manjim mjehurićima i polako tamniti. Kad je gotova još je uvijek gotovo prozirna. Pazite da ne zagori jer tada gubi ljepljivost. Kada postane mlaka spremna je za uporabu.

Ako imate termometar, svakako pri kuhanju pratite rast temperature - smjesa ne smije prijeći 120 °C, iznad toga dobiti ćemo fini slatkiš pretvrd za upotrebu.

Smjesu nanosimo tupim nožem ili špahtlom suprotno od smjera rasta dlačica, na nju prislonimo traku, pritisnemo ju dobro dlanom i brzim potezom povučemo u smjeru rasta dlačica. Na taj način manje oštećujemo kožu i nanosimo si manju bol.



KOSA

Čišćenje

Iako se tako možda ne čini, kosu je lakše ravnomjerno zapjeniti komadom sapuna kojim “pomazimo” mokru kosu nego uobičajenim tekućim koncentriranim šamponom. Koji god šampon ili sapun koristili, uvijek je preporučljivo pranje kose završiti ispiranjem otopinom jabučnog octa opisanom pod “no poo” metodom malo niže. Svaki sapun ili šampon je lužnat i odiže folikule kose od vlasi čineći ju krhkijom, petljavijom i manje sjajnom, a može loše djelovati i na kožu tjemena. Ocat svojom kiselošću spašava stvar.

KRUTI ŠAMPON

Ovaj šampon je nježan, formuliran s viškom hranjivih ulja kako bi se izbjeglo nepotrebno isušivanje kose i tjemena.

**Treba nam:***175g jakog čaja od kamilice**65g NaOH**400g maslinovog ulja**50g ricinusovog ulja**25g kokosovog ulja**25g kakao maslaca*

Slijedite postupak za izradu sapuna sa stranice 79.

MLIJEČNI ŠAMPON MIKS

Za one kojima je nezamisliva ideja trljanja komada sapuna po kosi, ovaj recept zahtjeva kupnju tekućeg biljnog sapuna ili improvizaciju (pločicu krutog sapuna naribate u 1/2 l vruće vode i lagano miješate dok se ne otopi).

Treba nam:*1/2 šalice kokosovog mlijeka**2/3 šalice tekućeg biljnog sapuna**1 velika žlica suncokretovog ulja*

Sve sastojke dobro promiješajte blenderom ili štapnim mikserom i ulijte u čistu bočicu.

Koristi se kao i svaki drugi šampon, a po potrebi možemo varirati omjer mlijeka i tekućeg sapuna. Kokosovo mlijeko možemo zamijeniti drugim vrstama mlijeka, poput bademovog ili zobnog (koje možemo i sami izraditi prema receptu na stranici 93).

STARINSKI ŠAMPON OD SAPUNIKE

Ovaj nježni šampon slabo se pjeni, ali nemojte da vas to zavara, učinkovito čisti kosu bez isušivanja.

Treba nam:*2 velike žlice nasjeckanog korijena sapunike (Saponaria officinalis)**2 velike žlice nasjeckane koprive**2 velike žlice nasjeckane metvice**1 l vode*

Zakuhajte vodu s biljem i pustite da kuha dvadesetak minuta. Procijedite kroz dvostruku gazu, stišćući bilje kako bi istisnuli što više soka.

Za pranje kose trebat će vam otprilike šalica šampona, ovisno o duljini i gustoći kose. Nanesite ga na vlažnu kosu, kao i

svaki drugi šampon. Držite ga u hladnjaku do tjedan dana ili prvih znakova kvarenja. Ako koristimo suhe biljke, dovoljno je staviti po 1 veliku žlicu. Umjesto sapunike, na isti način možemo iskoristiti i oraščice za pranje rublja.

SUHO PRANJE

Kada smo u žurbi, nemamo vode ili smo naprosto lijeni možemo pribjeći ovom triku. Soda bikarbona neutralizira mirise, a škrob upija višak ulja s kose.

Treba nam:

8 velikih žlica škroba

2 velike žlice sode bikarbone

5 kapi eteričnog ulja po izboru (po želji)



Sve sastojke dobro promiješajte. Cilj je nanijeti prah na korijen kose, a to se može postići izravno iz posudice ako izbušimo rupe na poklopcu ili upotrijebimo posudicu za šećer u prahu. Drugi način je da prah nanosimo velikim kistom za puder. Nakon nanošenja prah ostavimo nekoliko minuta da upije masnoću s kose i tjemena, a zatim otresemo ili očetkamo višak.

Zbog škroba tamna kosa može djelovati sivkasto. To možemo spriječiti tako da 6 žlice škroba u receptu zamijenimo kakaom u prahu ili, kod izrazito crne kose ugljenom za crtanje koji usitnimo u mužaru. Što god koristili, pri upotrebi pazite na odjeću.

NOO POO METODA

Kako prati kosu bez šampona? Vrlo jednostavno zapravo. Ova tehnika je jeftina, jednostavna i nježna za tjeme i kosu. Zahtijeva malo prilagodbe i strpljenja, no dugoročno se jako isplati. Želite li si pojednostaviti život i riješiti se šampona i regeneratora zauvijek, ovo je za vas.

otopina sode bikarbone: 1 šalica vode + 1 velika žlica sode bikarbone

otopina jabučnog octa: 1 šalica vode + 4 velike žlice jabučnog octa

Vlažnu kosu prelijemo otopinom A i dobro izmasiramo tjeme. Zatim kosu isperemo, posljednji put ispirući otopinom B.

Otopina octa zaglađuje folikule kose, dajući joj sjaj i olakšavajući raščesljavanje, a istodobno djeluje protuupalno na tjeme, na taj način smanjujući lučenje sebuma i pojavu prhuti. Miris octa potpuno nestaje sušenjem kose, a možemo ga aromatizirati tako da u njega na nekoliko tjedana stavimo

mirisno bilje ili začine (na primjer kamilicu, metvicu ili štapić vanilije), slično izradi uljnih macerata, opisanoj na stranici 56.

Ova tehnika pranja posebno je preporučljiva za osobe kojima se kosa toliko masti da ju moraju prati svaki dan ili imaju problema sa seborejom vlasišta. U početku kosa će biti prilično masna nakon pranja, jer ne koristimo ni sapun ni šampon. Dakle treba strpljenja, ali s vremenom (koje varira ovisno o stanju kose) lučenje sebuma na tjemenu će se normalizirati, kosa će izgledati čisto i sve rjeđe zahtijevati pranje. Vjerojatno ćete primijetiti i da vam s vremenom treba sve manje sode bikarbone, pa ćete povremeno kosu prati – samo čistom vodom.

Njega

BAKINA MAJONEZA ZA SJAJ

Ovaj općepoznati, stari recept znaju skoro svi - s dobrim razlogom: vrlo je učinkovit.

Treba nam:

2 žumanjka

2-4 velike žlice maslinovog ulja (ovisno o duljini kose)

Pomiješajte blenderom što bolje možete i odmah nanesite na kosu. Omotajte folijom ili starom vrećicom i ručnikom, pa pustite da se upija dok radite nešto drugo. Kad vam dojadi

isperite uz pomoć šampona ili sapuna i divite se mekoći i sjaju svoje kose.

Kosa općenito voli hranu: pokušajte s bananom i kokosovim uljem ili avokadom i uljem suncokreta. Prijateljski savjet: ne pokušavajte ovu masku isprati no poo metodom.

REGENERATOR

Umjesto regeneratora možete upotrijebiti malu količinu biljnog ulja, poput kokosovog ili suncokretovog, u koje ste po želji dodali nekoliko kapi eteričnog ulja. Bitno je ne pretjerati s količinom: za dugu gustu kosu dovoljna je čajna žličica. Ulje rasporedite po dlanovima i lagano utrljajte u vlažnu kosu, od vrhova prema korijenu. Nakon sušenja, po potrebi možemo utrljati još nekoliko kapi ulja u suhe vrhove (za jako ispucale vrhove pokušajte s ricinusovim uljem ili shea maslacom).



Oblikovanje



VOSAK ZA KOSU

Uspješno će ukrotiti nestašne stršeće vlasi i frizuri dati blagi sjaj.

Treba nam:

25 ml pčelinjeg voska

1 velika žlica suncokretovog ulja

1 velika žlica škroba

10 kapi eteričnog ulja mandarine (po želji)

Pripremite prema uputama za izradu balzama, pa prije ulijevanja u posudice umiješajte škrob i eterično ulje. Prije nanošenja na kosu, pomadu zagrijte među prstima. Dovoljna je vrlo mala količina.

CITRUSNI SPREJ ZA KOSU

Treba nam:

1 veća naranča

2 šalice destilirane vode

1 mala žlica votke

10 kapi eteričnog ulja prave lavande (po želji)

Naranču (s korom) narežite na komade i u vodi kuhajte na laganoj vatri, pritišćući povremeno kuhačom kako bi pomogli sokovima da izađu. Skinite s vatre tek kad se tekućina reducira na pola. Ulijte u bocu sa raspršivačem i kad se ohladi dodajte eterično ulje najprije otopljeno u žličici votke.

Koristi se kao i svaki drugi sprej, na mokroj ili suhoj kosi. Naranču možemo zamijeniti limunom za isti učinak. Ako iz recepta izbacimo eterično ulje, nije nam potrebna ni votka koja služi kako bismo mogli raspršiti eterično ulje u nemasnoj tekućini. U tom slučaju sprej je bolje držati u hladnjaku.

SLATKI SPREJ

Ovaj sprej je toliko jednostavan i jeftin da je lako podcijeniti ga, ali vrlo je učinkovit.

Treba nam:

1 šalica vode

2 velike žlice šećera

U kipućoj vodi otopite šećer i ostavite da se ohladi. Uspite u bočicu s raspršivačem.

Koristite vrlo štedljivo, ima jaču moć učvršćivanja od citrusnog spreja. Kako bi sprej i mirisao slatko, u vodi možemo prokuhati razno bilje, poput štapića vanilije ili sjemenki komorača, procijediti i tek tada dodati šećer.

LANENI GEL ZA UČVRŠĆIVANJE

Treba nam:

2 velike žlice lanenih sjemenki

1 šalica vode

5 kapi eteričnog ulja limuna (po želji)

U kipuću vodu ubacite sjemenke i kuhajte ih dok tekućina ne počne poprimati lagano "gelastu" konzistenciju (5-10 min). Procijedite ih odmah kroz staru najlonku, dobivenom gelu dodajte eterično ulje i spremite u čistu staklenku ili plastičnu bočicu koja se da stisnuti.

Gel je potrebno držati u hladnjaku, a koristi se kao i regularni gel za kosu s polica trgovina. Za sasvim blago učvršćivanje moguće je koristiti i čisti gel aloe vere, a kombiniranjem dva gela moguće je prilagoditi jačinu učvršćivanja svojim željama i potrebama.



ZAŠTITA OD SUNCA

Kupovina sredstva za zaštitu od sunca posebno je kompliciran pothvat. Ponuda je široka, a osim uobičajenih sastojaka, tu su još i tvari za zaštitu od sunca, najčešće više njih. U obrani od sunčevih zraka koristimo se kemijskim, mineralnim ili biljnim filtrima. Svaki od njih ima svoje prednosti i nedostatke.

Kemijski filtri djeluju tako da upijaju UV zrake, lako se razmazuju i ne ostavljaju trag na koži. Svake godine sintetiziraju se novi, pa njihov utjecaj na organizam uglavnom nije dovoljno istražen. Neka istraživanja pokazuju da mogu negativno djelovati na hormonalni sustav i, ironično, pojačati osjetljivost kože na UV zrake.

Mineralni filtri odbijaju UV zrake poput ogledala i manje su reaktivni od kemijskih, ali teže se razmazuju i na koži ostavljaju bijeli trag. Moderne mikronizirane verzije nemaju taj problem, ali bolje ih je izbjeći jer mogu kroz kožu ući u organizam i štetno djelovati. U proizvodima ćemo naći:

- cink oksid: SPF 2-45 (upija UVB i UVA zrake)
- titan dioksid: SPF 2-45 (upija UVB i dio UVA zraka)

Biljni filtri nalaze se prirodno u biljnim uljima i drugim ekstraktima, ali uglavnom štite samo od UVB zraka i teško je točno odrediti koliko. Njihov SPF ovisi o mnogo faktora (klima, način uzgoja biljke i ekstrakcije ulja), pa svake godine može biti drugačiji. Najčešće nije jasno utvrđen ni potvrđen, pa se izražava u rasponima:

- shea maslac 4-6
- sezamovo ulje 4-10
- maslinovo ulje 2-7
- ulje čileanskog lješnjaka 15-25
- ulje sjemenki čileanske maline 25-40
- ulje sjemenki mrkve oko 30
- ulje pšeničnih klica oko 20
- ulje jojobe oko 4
- kokosovo, konopljino, avokado, sojino i kikiriki ulje 4-10

Biljna ulja pomoći će nam da bez oštećenja kože podnesemo umjereno izlaganje suncu, poput šetnje do plaže ili obavljanja poslova po gradu, no osoba koja cijeli dan provede na brodu usred mora ili na snijegom prekrivenoj planini trebat će jači zaštitu. U takvim ekstremnim situacijama potrebno je posegnuti za prekrivanjem tijela odjećom i mineralnim zaštitnim faktorima.

Jedan od razloga zašto gorimo na suncu je lažan osjećaj sigurnosti koji nam daje visoka brojka na pakiranju. Pomno namazani osjećamo se slobodni ostati na suncu vrlo dugo, ne obazirući se čak ni na peckajući osjećaj kojim nam koža

pokušava javiti da se hitno sklonimo u hlad. No veća brojka ne znači nužno i mnogo veću zaštitu:

- SPF 15 blokira oko 93% UVB zraka
- SPF 30 oko 97%
- SPF 50 tek oko 98% (samo 1% učinkovitiji od SPF 30)

Dakle, koliko god vam koža bila osjetljiva, nema pravog razloga kupovati kremu sa zaštitnim faktorom većim od 15. Takve kreme uglavnom su skuplje, teže se razmazuju, pa ih nanosimo više, stoga su teže i za kožu i za novčanik.

Kod kupnje obratite pozornost i na visinu UVA zaštite. Razlikujemo dva tipa sunčevog zračenja:

1. **UVB** – oznaka SPF odnosi se na zaštitu od tih zraka. Većinu njih filtrira ozonski sloj, a preostale, koje dođu do naše kože, mogu izazvati vidljiva oštećenja poput opekline. One u koži stimuliraju proizvodnju melanina – tamnog pigmenta koji je naša prirodna zaštita protiv sunčevih zraka.
2. **UVA** – te zrake ozonski sloj ne zaustavlja i prodiru mnogo dublje u našu kožu. Povezane su sa starenjem i rakom kože. Danas većina krema sadrži i UVA zaštitu, no nije jasno određeno kako se označava brojem, pa je teško procijeniti kakvu zaštitu nanosimo.

S obzirom na opasnosti izlaganja suncu, mnogi pribjegavaju modernijim metodama od izležavanja na plaži. No solariji su mnogo štetniji od prirodnog sunca jer emitiraju mnogo više UVA zraka i koža je suočena s kratkotrajnim intenzivnim zračenjem umjesto prirodnog postupnog, pa je podložnija

oštećenjima. Moderna sredstva za samotamnjenje daju koži lijepu realističnu boju, ali ona, za razliku od prirodne, ne pruža nikakvu zaštitu koži. Sam proces tamnjenja kože pomoću njih, proizvodi veliku količinu slobodnih radikala povezanih s njezinim starenjem.

Boravak na svježem zraku i suncu od presudne je važnosti za naše zdravlje i vitalnost - izlaganje suncu omogućava našem tijelu da sintetizira vitamin D važan za razvoj kostiju i zubi. Danas većinu godine ne provodimo gotovo nimalo vremena na suncu, ali u kratkom razdoblju jednom godišnje (dvaput ako si možemo priuštiti skijanje), izlažemo se iznimno jakom suncu u velikim količinama. Na odmor dolazimo najčešće i potpuno iscrpljeni, pa nam je imunitet na niskoj razini, a s njime i sposobnost našeg tijela da se uspješno obrani od UV zraka. Danas kad na suncu provodimo zapravo vrlo malo vremena, strah nas je njegovog učinka više nego ikad prije. Ironično, pokazalo se kako ljudi koji rade na otvorenom imaju najmanju šansu oboljeti od melanoma (najopasnijeg oblika raka kože), a države udaljene od ekvatora često imaju više oboljelih nego ekvatorske države. To pokazuje kako danas zapravo još uvijek znamo vrlo malo o razlozima nastanka raka kože, ali unatoč tome odbacili smo neke korisne navike naših starih: nosili su odjeću koja prekriva, kad su mogli stajali su u hladu, izbjegavali su podnevno sunce, hranili su se organski uzgojenim namirnicama jer drugih nije bilo.

Znanost polako otkriva koliko je jak utjecaj prehrane na otpornost naše kože. Posebno je važna hrana puna antioksidansa: sirovo voće i povrće koje u vrtove i na tržnice dolazi baš u proljeće kad nam je najpotrebnije s obzirom na sve intenzivnije sunčeve zrake. Što više antioksidansa unosimo hranom, to ćemo biti otporniji na UV zrake. Nema potrebe trošiti novac na skupe tablete i kapsule vitamina i antiok-

sidansa jer one ne mogu zamijeniti kompleksne beneficije prave hrane, dakle dovoljno je prošetati se do vrta ili tržnice.

Dakle recept za odgoj kože sposobne nositi se sa sunčevim zrakama bio bi:

- zdravom prehranom održavati imuni sustav u formi (mnogo svježeg voća i povrća, izbjegavajte crveno meso, mlijeko i maslac, šećeraste i brašnaste proizvode)
- odgovarajućom njegom održavati kožu zdravom i hidratiziranom
- cijele godine redovito boraviti izvan kuće, a tijekom proljeća polako produljivati boravak na suncu
- izbjegavajte najjače sunce (između 10 i 16 sati) – sakrijte se u hlad: hrast ima SPF 10-20, a gusti bor i do 100
- u slučaju da planirate dugo se izlagati jakom suncu (npr. izlet biciklom), pokrijte se laganom, komotnom odjećom, a izložene dijelove tijela zaštitite mineralnim zaštitnim sredstvom
- opekotine sanirajte nježnim protuupalnim sredstvima:
 - umočite se u mlaku kupku s octom, sodom bikarbonom ili zobenim pahuljicama, zobenu kupku
 - stavite hladni oblog: namočite krpu u hladni čaj od kamilice, koprive ili kadulje, u sok od rajčice, jabuke, krastavaca ili krumpira, u hidrolat hama-melisa
 - namažite se gelom aloe vere

Kod pripreme krema i mazalica koje mislite koristiti na jakom suncu (bila riječ o sredstvima za zaštitu od sunca ili ne), uputno je izbjegavati određena eterična ulja, ali i biljke.

Za ta ulja kažemo da su fototoksična, drugim riječima ona pojačavaju osjetljivost kože na sunce i mogu pridonijeti razvoju raznih hiperpigmentacija (sunčeve pjege), alergijskih reakcija, pa i raka kože. Neposredno prije izlaganja suncu najbolje je ne koristiti nikakva eterična ulja jer ne postoji sasvim jasna granica između fototoksičnih i sigurnih: i nježna lavanda sadrži malu količinu kumarina koji u kombinaciji s UV zrakama može izazvati reakciju na koži. Najpoznatija fototoksična ulja su: limeta, bergamot, anđelika, limun, grejp i đumbir. Još jedna kod nas popularna biljka koja može djelovati fototoksično je gospina trava, pa kantarionovo ulje radije iskoristite za obnovu kože nakon sunčanja. Kvalitetna ulja slatke naranče i mandarine nisu opasna na suncu zbog načina proizvodnje (višestruka destilacija).

SJAJNO ULJE ZA SUNČANE DANE

Ovo ulje nema visok zaštitni faktor i ponajprije je namijenjeno hidrataciji i zaštiti kože od isušivanja. Podrazumijeva izbjegavanje najjačeg sunca i korištenje pomagala poput šešira, lagane odjeće koja prekriva i sl.

Treba nam:

50 ml ulja sjemenki čileanske maline

50 ml shea maslaca

100 ml maslinovog ulja

Ulja rastopite u parnoj kupelji i miješajte dok se hlade, pa pospremite u čistu staklenku ili bočicu s pumpicom. Ljeti će to ulje većinu vremena biti tekuće, ali stavite li ga na hladno moguće je da će nerafinirani shea maslac formirati kuglice. Nema razloga za paniku jer će se rastopiti u dodiru s kožom.

STICK-PLOČICA

Kad smo prisiljeni izlagati se jakom suncu, možemo se zaštititi ovim jednostavnim pripravkom.



Treba nam:

30 ml maslinovog ulja

25 ml pčelinjeg voska

30 ml kakao maslaca

15 ml cink oksida

ZAŠTITA (SPF)	NISKA (SPF 2-5)	UMJERENA (SPF 6-11)	VISOKA (SPF 12-19)	JAKO VISOKA (SPF >20)
Titan dioksid	4 %	8 %	12 %	20 %
Cink oksid	5 %	10 %	15 %	25 %

Slijedite postupak za pripremu balzama sa strane 64, a cink-oksidi umiješajte nakon što su se svi sastojci otopili. Dobivenu smjesu ulijte u praznu posudicu za stick ili u kalup, te kasnije koristite kao pločicu za masažu. Ovaj recept sadrži 15% cink oksida, pa je njegov zaštitni faktor otprilike 12.

Pri radu s cink oksidom ili titan dioksidom budite oprezni, nikako ih ne smijete udahnuti, pa bi bilo najbolje nositi masku. Možete ih i umiješati u neki drugi recept za kremu ili mlijeko za tijelo, koristeći se ovom tablicom. Pri odabiru izbjegavajte mikronizirane mineralne filtre i imajte na umu da cink oksid odbija širi spektar UVA zraka, pa je vjerojatno bolji izbor.

TONIK ZA OPEČENU KOŽU

Dobro je imati jednu bočicu u hladnjaku, za svaki slučaj.

Treba nam:

250 ml gela aloe vere

1 velika žlica jabučnog octa

5 kapi eteričnog ulja prave lavande

5 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Sve sastojke pomiješajte i dobro promućkajte. Držite u dobro zatvorenoj bočici u hladnjaku. Na opečenu kožu nanosite u velikodušnom sloju i pustite da odstoji, pa nježno potapkaite višak maramicom, bez trljanja. Za opečenu kožu pomoći će i nanošenje čaja od metvice, crnog čaja, soka od krastavaca ili punomasnog jogurta na isti način.

ZAŠTITA OD SUNCA U ČAŠI

Protiv oštećenja kože možemo se boriti i iznutra, konzumiranjem hrane pune antioksidansa.



Treba nam:

1 šalica bobica po izboru (borovnice, kupine, jagode...)

1 šalica zelenog lisnatog povrća (kelj, blitva, salata...)

1/2 šalice narezane rajčice ili lubenice

1/2 male banane

1 šalica tekućine (voda, mlijeko, sok...)

Ubaciti u blender, miksati i popiti. Zapravo bilo koja kombinacija voća i povrća sigurno će pridonijeti vašem zdravlju, ali lubenica i rajčica su posebno izdvojene zbog visokog udjela likopena, jakog antioksidansa.



POSADI VRT ZA LJEPUTU

Dio bilja koje koristimo za izradu kozmetike možemo i uzgojiti. To je posebno praktično za biljke poput aloe vere koje se najčešće upotrebljavaju sasvim svježe i bez konzervansa imaju vrlo kratak rok trajanja. No nemale su beneficije uzgoja i drugih biljaka, čak i onih koje lako možemo kupiti u obližnjem dućanu. Kad uberemo svoju vlastitu biljku znamo odakle je došla, od čega je satkana, na koji način je obrađena. Možemo se potruditi da dobijemo vrhunski sastojak za svoju kozmetiku. Kad jednom osušite vlastiti matičnjak i kušate od njega pripremljen čaj, osjetiti ćete koliko je onaj koji ste kupovali bezukusan, prazan. Suho bilje u dućanima često je proizvedeno daleko odavde, puno pesticida, uzgojeno na mineralnim gnojivima, sušeno na brzinu u sušarama na previsokim temperaturama. Ljekovitost takvog bilja je upitna. Divlje ubrano bilje ili bilje

uzgojeno bez umjetnih dodataka ne samo da miriše bolje i ima bolji okus – ono je učinkovitije u svojim ljekovitim svojstvima.

Ako imamo vrt, u gredice ili uz rub možemo ubaciti npr. lavandu, neven, metvice, sljez, matičnjak, kamilice, gavez... Ako imamo barem balkon ili prozorsku dasku, u teglama možemo uzgojiti bunt metvice ili matičnjaka, grmić ružmarina ili stevije. Ako je sve što imamo samo svijetli prostor u stanu ipak možemo uzgojiti vlastitu aloe veru.

Kada sam posadila svoje aloe, veselila sam se domaćem gelu, ali uskoro su mi postale poput kućnih ljubimaca i nisam se mogla natjerati da zbog jedne ranice ili kremice odrežem cijeli list i gledam kako većina gela brzo propada. Kopromis je rezati ih što rjeđe, a gel sačuvati na slijedeći način:

- tek nakon druge, treće godine života gel biljke sadrži neku znatniju količinu aktivnih tvari, pa do tada pustite svoju alojicu na miru
- uvijek režemo vanjske listove - oni su najstariji, imaju najviše gela s najviše aktivnih tvari i biljka će najlakše preživjeti njihovo ukljanjanje
- uvijek sve sastojke pripremite unaprijed jer gel brzo propada na zraku. Osim aloe trebati će nam: vitamin C, vitamin E, blender ili štapni mikser, gaza,
- kada odrežemo list(ove) dobro ih je na desetak minuta staviti u neku posudu u lagano nagnut položaj s odrezanim dijelom prema dolje. Tako će iscuriti aloin sok koji se nalazi u kori. gorak je i iritans, za razliku od gela koji se nalazi u centru biljke, koji je bez okusa i smiruje.
- nakon toga odrežemo vrh i oštre rubove biljke. Ostatak prepolovimo nožem i pažljivo žlicom sastružemo



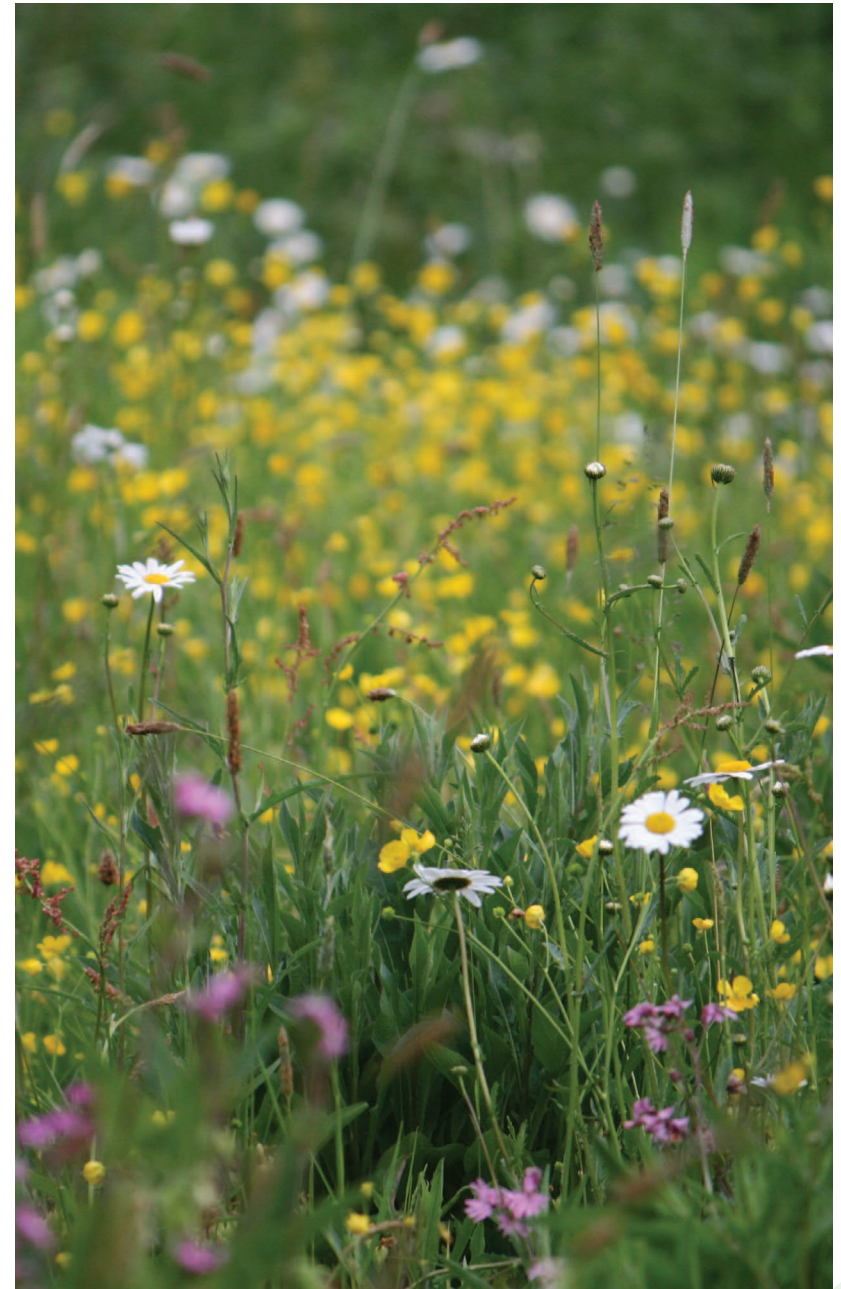
gel koji se nalazi u sredini u šalicu. Pritom pazimo da žlicom ne sastružemo zelenu koru ili žućkasti sloj iznad nje - želimo samo prozrni gelasti dio.

- gelu dodajemo vitamin C (može se kupiti u prahu, na pola šalice gela dodamo 1000 mg) i vitamin E (800 IU - dvije prosječne kapsule).
- dobivenu smjesu miksamo i procijedimo kroz dvostruku gazu, te odmah spremimo u tamnu staklenku i u hladnjak, gdje može stajati par mjeseci.

Ovako pripremljen gel možete koristiti sam kao prvu pomoć kod ranica, uboda i osipa ili umiješati u kremice i slične pripravke.

Ako nemamo ništa od navedenog, pa ni vremena posvetiti se uzgoju bilja, ponekad možemo odvojiti sat vremena za šetnju po livadi. Tamo možemo ubrati čitavo bogatstvo bilja korisnog za kožu: razne metvice, divlje maćuhice, kamilicu, gospinu travu, stolisnik, koprivu ili trputac, a zatim ubrano blago odnijeti u kuhinju i prepustiti se mašti.

Sretno mućkanje!





Supported by:



**ROSA
LUXEMBURG
STIFTUNG
SOUTHEAST
EUROPE**

