

Napravite sami kremu za sunčanje

SAŠA RADULOVIĆ,
CERTIFICIRANI
AROMATERAPEUT U
"ANIAS DE MORAS"

Čim granu prve zrake sunca, već razmišljate kako zaštititi mališanovu ali i svoju kožu. Znete li da kremu za sunčanje možete izraditi i u vlastitoj kuhinji – i to u samo nekoliko minuta? Tajna pripreme takve kreme leži u kvalitetnim sastojcima s prirodnim SPF- faktorom koji će dati finoću svakoj domaćoj recepturi. Baš svatko može napraviti vlastitu kremu ili mlijeko za sunčanje od prirodnih sastojaka koji se lijepo razmazuju i fino miriše, bez konzervansa i aditiva koji često izazivaju kožne reakcije. Prirodna je kozmetika proizvedena isključivo pod našim nadzorom, bez aditiva i konzervansa, pri čemu smo sami birali najkvalitetnije sastojke – i tek tada možemo biti sigurni da imamo vrhunski hranjiv proizvod koji nema konkurenciju.

KAKO NAPRAVITI KREMU

Za izradu kreme potrebno vam je kvalitetno biljno ulje s prirodno visokim SPF faktorom (primjerice ulje čileanske maline ili čileanskoga lješnjaka), te hidrolat i prirodni emulgator koji će kremu povezati.

Izrada same kreme sastoji se od tri faze. Prvo se biljna ulja (ulje čileanske maline, karanja ulja i buriti) miješaju s prirodnim emulgatorom (poveznicom) pa se "masna faza" potom miješa zajedno s "vodenom fazom" – kombinacijom hidrolata ljekovite lavande i tekućih ekstrakta algi. Sljedeća je faza vodena kupelj u kojoj se na oko 70 °C griju (tope) i potom miješaju obje dobivene faze, koje se uz

neprestano miješanje (otprilike desetak minuta) pretvaraju u laganu i prozračnu kremu žuto-narančaste boje. Krema se potom prebacuje u staklene posudice i spremna je za uporabu. Najbolje ju je držati u hladnjaku kako bi očuvala svoja svojstva. Rok trajanja je oko 40 dana. Biljnih ulja u masnoj fazi kreme (čileanske maline, karanja i buritija) treba biti oko 10 do 15 grama, emulgatora oko 4 grama, a vodena (hidrolat) može varirati od 35 do 45 grama. Sastojke otopimo u vodenoj kupelji te izmiješamo, nakon čega ćemo dobiti između 50 i 60 grama kreme / mlijeka za sunčanje. Povećanjem vodene faze dobivamo rjeđe konzistencije (mlijeka), a smanjenjem hidrolata gušće kreme. Dodatkom minerala titan dioksida i cink oksida pri izradi prirodne kreme za sunčanje faktor zaštite od sunca definitivno može biti veći, ali čak se i tada valja pridržavati dobro poznatih napomena o neizlaganju suncu između 11 i 16 sati. Biljna ulja, prirodne kreme za sunčanje i svi drugi dodaci koji nam dolaze iz prirode nikako ne mogu biti oslonac za opuštenost i nesmotreno izlaganje suncu, jer u svemu treba biti umjeren i na oprezu.

ULJA SA ZAŠTITNIM FAKTOROM

Biljno ulje čileanske maline pruža koži izvanrednu zaštitu od sunčeva zračenja, ima iznimnu sposobnost apsorpcije UV zraka, djeluje blagotvorno i kod drugih upalnih stanja kože te obnavlja stanice kože čak i nakon izlaganja suncu. To se ulje može primjenjivati i čisto (bez dodataka eteričnih ulja i drugih biljnih ulja), a praksa pokazuje da je za jedno premazivanje tijela odrasle osobe dovoljno između 20 i 40 ml tog biljnog ulja, što ovisi o tjelesnoj masi. Obilno nanošenje takvih prirodnih proizvoda iznimno je važno. Drugo važno biljno ulje je biljno ulje karanja s naglašenom apsorpcijom UV zraka. Iz sjemenki (*Pongamia glabra*) dobivamo hranjivo ulje koje na kožu



djeluje iznimno regenerativno. Buriti palma (*Mauritia flexuosa*) treće je ulje koje se koristi za izradu kreme za sunčanje, a dobiva se od plodova spomenute palme. Osnovno djelovanje buriti ulja je apsorpcija UV zraka te "oživljavanje" zrele i borama sklone kože. Zbog količine karotenoida, osim regeneracije, dubinski hrani našu kožu neškodljivim A vitaminom. U pripravcima za sunčanje to ulje pokazuje sposobnost



eliminacije slobodnih radikala, koji mogu uzrokovati oštećenje i preuranjeno starenje kože. Sastavni dio vodene faze prilikom izrade mlijeka odnosno kreme za sunčanje je i hidrolat, često nusprodukt dobivanja eteričnih ulja (cvjetna vodica).

Kako masna i vodena faza nisu prirodno spojive, potreban je emulgator koji služi kao poveznica tih faza. Sugeriram prirodne emulgatore poput onih na bazi masline, riže, voska jojobe ili karnaube. Emulgator se dodaje u čašicu s masnom fazom, a potom se obje čašice stavljaju u vodenu kupelj. Kada se emulgator otopi u masnoj fazi, a vodena faza iz čašice s hidrolatom ugrije, ulijevamo vodenu u masnu fazu. Eterična se ulja nikako ne preporučuju nanositi na kožu prije i tijekom izlaganja suncu zbog svog potencijalnog fototoksičnog djelovanja.

OSVJEŽENJE NA SUNCU I NJEGA NAKON SUNČANJA

Dok se pržite na suncu ili vam je jednostavno vruće, rashladite se hidrolatom ljekovite lavande u spreju, koji je idealan izbor za osvježenje lica i cijelog tijela. Odličan je i za dječju kožu, a može pomoći i kod opekline nakon sunčanja.

Prije kreme za sunčanje, raspršeni hidrolat lavande po tijelu pomaže u održavanju vlažnosti kože tijekom izlaganja suncu. Hidrolat lavande u kombinaciji s hidrolatom paprene metvice, pak, daje poseban osjećaj ugodna hlađenja. Svakako isprobajte jednake omjere hidrolata ljekovite lavande i hidrolata paprene metvice (*Mentha piperita*).

Ako ste ipak pretjerali sa sunčanjem, pomoći će vam nadaleko poznata aloe vera, tradicionalno sredstvo za zacjeljivanje rana na koži i saniranje opekline jer potiče obnovu kože i pojačava njenu prirodnu vlažnost. Sok aloe vere u omjeru deset prema jedan dodajte u hidrolat ljekovite lavande ili u vodenu fazu prilikom izrade kreme za njegu kože poslije sunčanja kako biste dodatno naglasili ljekovitost proizvoda. Za osjetljivu ili oštećenu kožu te kožu nadraženu od dugotrajnog izlaganja suncu možete spraviti kombinaciju od oko 60 ml hidrolata ljekovite lavande, 30 ml hidrolata paprene metvice te 10 ml soka

aloe vere. Time se njeguje koža nekoliko puta dnevno, odnosno prema potrebi.

Učinak na kožu oštećenu suncem bit će nevjerojatan ako nakon nanošenja hidrolata na tijelo nanesete i ulja koja će vratiti vitalnost i ubrzati regeneraciju, odnosno epitelizaciju kože. Odlično je biljno ulje pšeničnih klica, koje je bogato vitaminom E, te ljekoviti macerati poput nevena i kantariona.

Od eteričnih ulja koja se najčešće moraju umiješati u biljno ulje blagotvorno će djelovati eterično ulje ljekovite lavande i širokolisne lavande. Širokolisna lavanda (*Lavandula latifolia*) može biti djelotvornija od ljekovite lavande u kontekstu djelovanja na kožu, ali ako je nemate, odlično će poslužiti i spomenuta ljekovita lavanda (pritom budite sigurni da se ne radi o lavandinu, koji se često prodaje pod nazivom lavanda!). Djelotvorno je i eterično ulje sjemena mrkve te ružmarina kemotipa verbenon. Osobito je fino i ulje za njegu kože lica i tijela nakon sunčanja koje se sastoji od 40 posto biljnog ulja kokosa, 40 posto nevenova ulja i 10 posto buriti ulja. Kokos hidratizira i njeguje kožu "gladnu" vlage nakon isušivanja na suncu; neven dokazano djeluje protuupalno i umirujuće jer smanjuje crvenilo i prevenira nastajanje plikova, a zbog dodatka buriti ulja koža dulje zadržava brončanu boju. Recept za BILJNU MJEŠAVINU ULJA za njegu dječje kože oštećene suncem, za njegu nakon depilacije i bilo kakvih iritacija, crvenila ili upaljenosti.

Sastojci:

- ✓ 30 ml biljnog ulja pšeničnih klica
- ✓ 70 ml macerata nevena u kokosovu ulju
- ✓ 20 kapi eteričnog ulja širokolisne lavande
- ✓ 20 kapi eteričnog ulja ljekovite lavande

Za kraj valja zaključiti kako varijacija SPF (zaštitnog faktora) kod biljnih ulja najprije ovisi o uvjetima rasta biljke (stupanj vlage, broj sunčanih dana i kakvoća zemljišta). Od usjeva do usjeva nitko ne ispituje tu vrijednost pa ona može varirati. Zato uvijek valja potražiti kvalitetne brendove na tržištu, isključivo hladno prešana i nerafinirana te organski certificirana biljna ulja.