

SAMI NAČINITE KREMU S VISOKIM FAKTOROM ZASTITE

SAŠA RADULOVIĆ PROFESIONALNO SE BAVI AROMATERAPIJOM, A KROZ SVOJU UDRUGU ANIAS DE MORAS NA EDUKACIJAMA PRENOSI ZNANJE IZRADE PRIRODNE AROMAKOZMETIKE I PRIMIJENJENE AROMATERAPIJE. ZA CITATELJICE VITE POKAZUJE IZRADU KREME S VISOKIM ZASTITNIM FAKTOROM KOJA JE PRIMJERENA I ZA DJECJU KOŽU

Piše: Mirka Majoli Snimila: Biljana Gaurina/CROPIX



1
MASNA FAZA
Sastojci:
emulgator i
biljna ulja.



2
VODENA FAZA
U posudu se
ulijeva hidrolat
lavande i
paprene
metvice.



3
MIJEŠANJE
Potrebno je
miješati 10
minuta. Nakon
toga može se
uliti u bočicu i
sprema je za
upotrebu



4
KREMA
Dobivena krema
djelovat će
rashlađujuće i
regenerativno

Prirodna kozmetika načinjena od provjerenih, certificiranih, potpuno zdravih i neškodljivih sastojaka, bez opasnih parabena, ftalata, formaldehida, sve je traženija među zdravstveno osviještenima. Prirodni biljni pripravci hrane kožu i ne štete joj pa se sve više ljudi odlučuje na uporabu upravo takvih proizvoda. Mnoge kreme vrlo je jednostavno napraviti i kod kuće, potrebno je malo volje, strpljenja i određeni sastojci. Saša Radulović već se deset godina profesionalno bavi aromaterapijom, a kroz svoju udrugu Anias de Moras na otvorenim edukacijama prenosi znanje izrade prirodne aromakozmetike i primijenjene aromaterapije. U ovom broju Vite predstavlja postupak izrade kreme s visokim zaštitnim faktorom, a primjerena je i za dječju kožu.

Masna i vodena faza

Sastojci potrebni za pripremu prve, masne faze su emulgator, biljno ulje čileanske maline, biljno ulje buriti i biljno

ulje karanja koja se izmiješaju. Druga je tzv. vodena faza, a koristi se gel aloe vere i hidrolat ljekovite lavande te se i oni izmiješaju. Masna i vodena faza zatim se stave u toplu vodenu kupelj. Nakon što se emulgator otopio u masnoj fazi, vodena faza polako se ulijeva u masnu fazu uz stalno miješanje dok krema ne postane potpuno povezana. Potrebno je miješati desetak minuta. Nakon toga krema se može uliti u bočicu i spremna je za upotrebu.

- Čileanska malina (*Rubus idaeus*) biljno je ulje koje ima sposobnost da kožu štiti od djelovanja sunčevih zraka. Ovo je ulje prije nekoliko godina postalo hit na mojim radionicama jer je ima ključnu primjenu u prirodnim preparatima za zaštitu od sunca, i to upravo zbog sposobnosti apsorpcije UV zraka. Neki autori spominju kako je procijenjeni prirodni SPF ovog biljnog ulja između 25 i 40. Razina SPF-a

ovisi prije svega o nizu čimbenika: rastu biljke, stupnju vlage, broju sunčanih dana, kvaliteti zemljišta. Uvijek valja potražiti kvalitetne brendove na tržištu, isključivo hladno prešana i nerafinirana biljna ulja, po mogućnosti s organskim certifikatom. Hladnim prešanjem dobiva se biljno ulje bogato spektrom vrijednih masnih kiselina, izražene su količine linolne i alfa-linolenske kiseline te vitamina E - kaže aromaterapeut Saša Radulović.

Ulje čileanske maline pruža koži izvanrednu zaštitu ne samo od sunčeva zračenja nego djeluje blagotvorno i kod drugih upalnih stanja kože te obnavlja stanice kože nakon izlaganja suncu.

- Protuupalno djelovanje ovog biljnog ulja izraženo je od drugih ulja o kojima se često govori, poput ulja kokosa, pšeničnih klica i avokada. Ulje koje ponekad može biti zamjena ili, još bolje, nadopuna uz čileansku malinu je biljno ulje čileanskog lješnjaka (*Gevuina avellana*), koje ima visok udio tokotrienola, koji izvršno štite stanice od šteta koje uzrokuje UV

zračenje, što su potvrdila i brojna istraživanja i mjerenja - kaže Saša Radulović.

- Biljno ulje čileanske maline može se primjenjivati čisto (bez dodataka eteričnih i drugih biljnih ulja), a praksa pokazuje da je za jedno premazivanje tijela odrasle osobe dovoljno između 20 i 40 ml ovog biljnog ulja.

- Dovoljno je čisto biljno ulje maline u tankom sloju namazati na kožu lica i tijela, pazeći da ipak izbjegnemo najjače sunce. Čileansku malinu najviše volim koristiti u emulzijskoj formulaciji - mlijeku za sunčanje, kada se sinergistički povezuju masne i vodene faze. Smanjimo li količinu biljnog ulja čileanske maline, možemo očekivati da će stupanj zaštite (SPF) također biti manji - kaže Saša Radulović.

Biljno ulje karanja

Stablo karanja također daje blagotvorno biljno ulje za njegu kože, s naglašenom apsorpcijom UV zraka. Ulje dobiveno iz sjemenki na kožu djeluje iznimno regene-

rativno te je jedan od važnih sastojaka u prirodnoj kozmetici za sunčanje.

- Buriti palma (*Mauritia flexuosa*) iz amazonskih šuma treće je biljno ulje koje se koristi u izradi prirodne kozmetike za sunčanje. Osnovno djelovanje buriti ulja je da apsorbira UV zrake, djeluje na tonus zrele i kože sklone borama, a zbog visokog udjela karotenoida, osim što regenerira, dubinski hrani našu kožu neškodljivim A vitaminom. U pripravcima za sunčanje ovo ulje pokazuje sposobnost eliminacije slobodnih radikala, koji mogu izazvati oštećenje i preuranjeno starenje kože - kaže Saša Radulović.

Vodena faza

Vodena faza pri izradi kreme je hidrolat, nusprodukt dobivanja eteričnih ulja. Hidrolat lavande (*Lavandula angustifolia*) zbog uravnotežene pH vrijednosti idealan je odabir za njegu gotovo svih tipova kože, a u ovakvoj kremi djeluje regenerativno i rashlađujuće.

- Hidrolat lavande idealan je izbor i kao samostalni sprej za osvježavanje lica i tijela tijekom ljetnih vrućina, i za odrasle i za djecu, a pomaže i kod opekline nakon sunčanja. Hidrolat lavande raspršen po tijelu prije kreme za sunčanje pomaže u održavanju vlažnosti kože tijekom izlaganja suncu, a u kombinaciji s hidrolatom paprene metvice daje poseban osjećaj ugodnog hlađenja - kaže Saša Radulović.

Aloe vera - hidratizirajuće djelovanje

Tradicionalno sredstvo za zacjeljivanje rana na koži i kod opekline koje potiče obnovu kože i pojačava prirodnu vlažnost kože je aloe vera. Za osjetljivu ili oštećenu kožu te kožu nadraženu dugotrajnim izlaganjem suncu pokušajte napraviti sljedeću kombinaciju: 60 ml hidrolata ljekovite lavande, 30 ml hidrolata paprene metvice i 10 ml soka aloe vere. Time možete negovati kožu nekoliko puta dnevno, prema potrebi.