

## KUĆNA RADIONICA

VRHUNSKI AROMATERAPEUT SAŠA RADULOVIĆ NE  
NAPROTIV, ODLUČIO JE ČITATELJIMA 'NEDJELJNE'

## URADISAM(A)

prirodnu kremu za  
zaštitu od sunca

PIŠE JAVORKA LUETIĆ

Saša Radulović, voditelj Udruge "Anias de Moras", jedan je od najaktivnijih hrvatskih aromaterapeuta s bogatim životopisom. Autor je nekoliko jedinstvenih seminara iz područja primijenjene aromaterapije koje je među prvima predstavio hrvatskom tržištu. Više od devet godina profesionalno se bavi aromaterapijom i na otvorenim edukativnim predavanjima i radionicama prenosi znanje izrade prirodne aromakozmetike i aromaterapije prema francuskom modelu temeljenom na farmaceutski i botanički definiranim eteričnim uljima. Interes za njegove seminare iznimno je velik te mjesečno ugošćuje zainteresirane klijente iz cijele regije. Njegovo istraživanje tajanstvene snage prirodnih mirisa očito je preraslo u veliku ljubav koju rado besplatno dijeli s javnošću, a ovoga puta nam je otkrio kako možemo zaobići police trgovina s bogatom ponudom zaštitnih kemijskih sredstava za sunčanje i sami napraviti kreme odnosno ulja sa zaštitnim faktorom i ulja za njegu nakon sunčanja - u vlastitom kućnom laboratoriju. Tema je osobito zanimljiva s obzirom na to da se sve češće objavljuju rezultati studija koje govore o nekim sumnjivim sastojcima koje sadrže tvornički proizvodi koji možda našoj koži više štete nego što koriste. Najprije ćemo se upoznati sa sastojcima koje će naše 'home made' kozmetika sadržavati.

## Najvažniji sastojak je čileanska malina

- Najvažniji sastojak je čileanska malina (*Rubus idaeus*), biljno ulje koje ima iznimnu sposobnost prirodne apsorpcije UV zraka. Ovo je ulje prije nekoliko godina postalo pravi hit na mojim edukativnim radionicama jer je ključnu primjenu imalo u prirodnim preparatima za zaštitu od sunca. Neki autori spominju kako je procijenjeni prirodni SPF ovog ulja između 25-40. Varijacija SPF ovisi o nizu čimbenika rasta same biljke počevši od stupnja vlage do broja sunčanih dana i kvalitete zemljišta na kojem

## AROMAKOZMETIKA

Postupak izrade kreme je vrlo jednostavan. Na edukaciju mi dolaze žene između 35 i 55 godina koje bez ikakva predznanja znaju spraviti predivne čarolije od prirodnih sastojaka. Oduševljen sam time što su neke napustile radna mjesta kako bi počele izradu pripravaka za prijateljice i klijente - otkriva Radulović



Okružen ženama i prirodom

usjevi rastu. Uvijek valja potražiti kvalitetne brendove na tržištu i koristiti isključivo hladno prešana i nerafinirana biljna ulja po mogućnosti organski certificirana, kaže Radulović, te pojašnjava da se samo hladnim prešanjem dobiva biljno ulje bogato cijelim spektrom vrijednih masnih kiselina - linolne i linolenske kiseline te vitamina E. Ulje čileanske maline osim što pruža koži izvanrednu zaštitu od štetnog sunčeva zračenja, djeluje blagotvorno i kod drugih upalnih stanja kože te obnavlja njene stanice nakon izlaganja suncu.

Zanimljivo je podsjetiti da je i znanstvena studija koju

su obavili B. Dave Oomah i suradnici u istraživanju pod naslovom "Characteristics of raspberry seed oil", a objavljena je u časopisu "Food Chemistry", navela da se biljno ulje maline može primijeniti kao sredstvo zaštite od sunčeva zračenja. Utvrđeno je također da je protuupalno djelovanje ovog ulja izraženije od 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 sadrži visoki udio tokotrienola koji izvršno štite stanice od štete koju uzrokuje UV zračenje. In vitro ispitivanja pokazala su

kako ulje čileanskog lješnjaka apsorbira u UV spektru između 260 i 280 nm i time doprinosi zaštiti kože od UV zračenja i drugih vanjskih stresnih čimbenika.

## Kako se ulje čileanske maline primjenjuje?

- U izradi prirodne kozmetike za sunčanje biljno ulje čileanske maline može se primjenivati čisto, bez dodatka eteričnih ulja i drugih biljnih ulja, a praksa pokazuje da je za jedno premazivanje tijela odrasle osobe dovoljno između 20 i 40 ml ovog ulja, naravno, sve ovisi o površini kože. Dovoljno je čisto biljno ulje maline u tankom sloju namazati na kožu lica i tijela, naravno, pa-

## A SAD NA POSAO, KORAK PO KORAK

Konačno saznajemo i kako korak po korak izmiješati domaću kremu za sunčanje.

- Postupak izrade kreme je vrlo jednostavan i moguć je u kućnoj radionosti. K meni na edukaciju zbog nekog razloga dolaze samo žene, prosječno u dobi između 35 i 55 godina, koje bez ikakva predznanja znaju spraviti predivne čarolije od prirodnih sastojaka. Štoviše, oduševljen sam činjenicom što su neke od njih napustile svoje radno mjesto i počele izradu aromakozmetike za svoje prijateljice a potom i buduće klijente - uz smiješak otkriva Radulović.

Dakle, nakon što u jednoj čašici

izvažemo biljna ulja sa zaštitnim faktorom, u drugoj čašici izvažemo vodenu fazu. Kako masna i vodena faza nisu prirodno spojive, potreban nam je emulgator koji služi kao poveznica tih nespojivih faza. Sugeriram prirodne emulgatore poput onih na bazi masline, riže, voska jojobe ili karnaube. Emulgator se dodaje u čašicu s masnom fazom, a potom obje čašice stavljamo u vodenu kupelj. Kada se emulgator otopi u masnoj fazi, a vodena faza iz čašice s hidrolatom ugrije, ulijevamo vodenu u masnu fazu i miješamo dok ne dobijemo kremu. I to je to. Masna faza obično ima između 10 i 15 grama biljnih ulja, dok vodena

(hidrolat) može varirati od 35 do 45 grama te dodatkom emulgatora i drugih dodataka po želji (npr. biljni glicerol, gel aloe vere ili vodeni ekstrakt zaštitne alge) dobivamo između 50 i 60 grama kreme/mljeka za sunčanje. Povećanjem vodene faze dobivamo rjeđe konzistencije (mljeka), dok smanjenjem hidrolata dobivamo gušće kreme. Preporuka je prirodne kreme čuvati u staklenim posudicama, a zbog izostanka konzervansa uputno je čuvanje u hladnjaku. Doista, ne pamtim da je ikada netko tko je susreo ovakvu prirodnu kozmetiku krenuo po «starom» u potrazi za komercijalnim proizvodima.





## ŠTO TI SVOJE SKRIVA LJUBOMORNO SVOJE ZNANJE I VIŠEGODIŠNJE ISKUSTVO. OTKRITI TAJNE IZRADE POTPUNO PRIRODNE KOZMETIKE

zeći da ipak izbjegnemo bora-  
vak na suncu u satima kada je  
ono najajače. Čileansku mali-  
nu osobno najviše volim kori-  
stiti u emulzijskoj formulaciji  
- mlijeku za sunčanje, kada se  
sinergistički povezuju masne  
i vodene faze s ciljem dobiva-  
nja mlijeka odnosno kreme za  
lice i tijelo. Smanjimo li količi-  
nu biljnog ulja čileanske ma-  
line, možemo očekivati da će  
stupanj zaštite (SPF) također  
smanjiti.

### Koža dobiva sve što joj treba

Ulje karanja stabla (Pon-  
gamia glabra) drugo je bla-  
gotvorno biljno ulje za njegu  
kože s naglašenom sposob-  
nošću apsorpcije UV zraka,  
otkriva nam aromaterapeut  
Radulović. Dobiva se iz sje-  
menki a kako je iznimno hra-  
njivo i djeluje regenerativno  
na kožu, obavezni je sastojak  
prirodne kozmetike za sun-  
čanje, kao i ulje buriti palme  
(Mauritia flexuosa) koja ras-  
te u šumama Amazone. Nje-  
govo osnovno djelovanje je da  
apsorbira UV zrake, djeluje na  
tonus zrele i kože sklone bora-  
nju, a zbog velike količine ka-  
rotenoida koje sadrži osim što  
regenerira istodobno i dubin-  
ski hrani kožu neškodljivim  
A vitaminom. U pripravcima  
za sunčanje ovo ulje pokazu-  
je sposobnost eliminacije slo-  
bodnih radikala koji mogu  
uzrokovati oštećenje i preu-  
ranjeno starenje kože.

**U kremama za zaštitu od  
sunca, osobito za zaštitu od  
UVA zračenja koje je odgovor-  
no za starenje kože koristite i  
alge i ljekovitu lavandu !?**

- U izradi mlijeka za sunča-  
nje koristili smo i vodeni ek-  
strakt crvene alge Porphyra  
umbilicalis koji štiti kožu od  
preranog starenja, dodatkom  
do 5 posto, budući da on u pri-  
pravcima prirodne kozmetike  
omogućuje dodatnu i veoma  
efikasnu zaštitu protiv UVA  
zraka. Sastavni dio vodene  
faze kod izrade mlijeka odno-  
sno kreme za sunčanje je i hi-  
drolat, nusprodukt dobivanja  
eteričnih ulja, zapravo cvijet-  
na vodica. U izradi mlijeka tj.  
kreme za sunčanje rado kori-  
stim upravo hidrolat ljekovite  
lavande (Lavandula angusti-  
folia). On je zbog uravnoteže-  
ne pH vrijednosti idealan oda-  
bir za njegu gotovo svih tipova  
kože, a u ovakvoj kremi djelu-  
je regenerativno i umirujuće.

Kod kućne pripreme zaštit-  
nih krema dobro je koristiti i  
hidrolat paprene metvice jer  
djeluje protuupalno, rashla-



Radulović svoje sastojke prikuplja na livadi

dujuće te je izvrstan za ljetnu  
njegu kože nakon sunčanja,  
kod opekline, ugriza komara-  
ca i insekata, kod svrbeža, te  
kod alergijskih reakcija kože  
i te kod akni. Inače, hidrolate  
u kozmetičke svrhe koristimo  
kao prirodne tonike, ili kao vo-  
denu fazu u izradi krema, gela-  
va, emulzija i maski.

**Aromakozmetika za sun-  
čanje ne sadrži alkohol !?**

- Najkvalitetniji hidrolati u  
sebi ne sadrže alkohol (npr. eta-  
nol) i stabilizirani su tzv. steril-  
nom filtracijom, što znači da se  
odmah nakon destilacije steri-  
liziraju kroz filter pora veličine  
200 nm, čime se uklanjaju sve  
spore i bakterije. Nakon filtra-  
cije pune se u sterilne boce, i ta-  
ko se osigurava da do krajnjeg  
kupca stignu nekontaminirani.  
U kozmetici, najjednostavnija  
upotreba je nanijeti hidrolat na  
očišćeno lice, nakon čega nano-  
simo uljnu mješavinu na kožu  
još vlažnu od hidrolata - na taj  
način koži smo dali sve ono što  
bi joj dala i krema - i vodenu i  
masnu fazu.

**Koliko takve kreme u ko-  
je niste umiješali ništa od E-  
komponenti, dakle bez kon-  
zervansa i boja, mogu trajati?**

- Obično je rok prirodnih  
krema, bez ikakvih konzerv-  
vansa, čak ni prirodnih, oko  
30 dana. Pri tome valja imati  
na umu da kvaliteta kreme  
ovisi prije svega o kvaliteti sa-  
stojaka. U klasičnim tj. komer-  
cijalnim kremama, pa i u onim  
najskupljim, glavni sastojci su  
najčešće vazelin, parafin, sili-  
konska ulja i rafinirana biljna  
ulja - sve odreda sastojci apso-  
lutno nikakve hranjive vrijed-  
nosti.

**Javna je tajna: Rijetki koriste  
prirodne sastojke**

Kao vodena faza komer-  
cijalnih krema koristi se demin-  
eralizirana voda, a neizostav-  
no se dodaju i umjetni mirisi i  
boje kako bi krema bila dopad-  
ljiva te neizostavni konzervan-  
si kako bi krema imala izni-  
mno dug rok trajanja i tako na  
policama trgovina ili u skladi-  
štima distributera stajati i po  
nekoliko godina. Javna je taj-  
na da vrlo mali broj proizvođa-  
ča upotrebljava zaista prirod-  
ne sastojke, a skupoća kreme  
ili "razvikanost" nekog branda  
nisu garancija kvalitete i  
prirodne hranjivosti. Uvijek  
rado ističem kako je samo ono  
što smo sami spravili i imali  
pod nadzorom doista prirodno  
- imati uvid nad tako važnim  
segmentom (kozmetikom) ne-  
procjenjiva je blagodat!

### Ulje pšeničnih klica bogato vitaminom E

**Od brojnih mogućnosti  
zaštite kože svakako treba  
istaknuti biljno ulje pše-  
ničnih klica koje je bogato  
vitaminom E te ljekovite  
macerata nevena i/ili  
kantariona. Od eteričnih  
ulja (koja treba umiješati  
u biljno ulje) blagotvorno  
će djelovati eterično ulje  
ljekovite lavande i široko-  
lisne lavande (koja može  
biti čak i djelotvornija od  
ljekovite lavande), ali, ako  
je nemate, odlično će po-  
služiti i ljekovita lavanda,  
ako ste sigurni da se ne  
radi o 'lavandinu' koji se  
često prodaje pod nazivom  
lavanda! Djelotvorno je i  
eterično ulje sjemena mr-  
kve, te ružmarina kemotipa  
verbenon.**

**Receptura za izradu  
blagotvornog ulja  
pšeničnih klica je slijedeća:  
-biljno ulje pšeničnih klica  
30 mL**

**-macerat nevena u  
kokosovu ulju 70 mL**

**-eterično ulje širokolisne  
lavande 30 kapi**

**eterično ulje ljekovite  
lavande 30 kapi**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

**Ova je receptura odlična  
i za njegu dječje kože  
oštećene suncem, ali i  
za njegu kože odraslih  
nakon depilacije, različitih  
iritacija, crvenila ili upale.**

### Aloa vera pomoć kod opeklina

**Aloa vera je tradicionalno  
sredstvo za zacjeljivanje  
rana na koži i kod opekline  
koje potiče obnovu kože i  
pojačava njenu prirodnu  
vlažnost. Sok aloe vere u  
omjeru 10:1 dodaje se u  
hidrolat ljekovite lavande,  
ili u vodenu fazu kod  
izrade krema za njegu  
kože poslije sunčanja,  
kako bi dodatno naglasili  
ljekovitost proizvoda.  
Za osjetljivu ili oštećenu  
kožu te kožu nadraženu  
dugotrajnim uzlaganjem  
suncu možemo spraviti  
slijedeću kombinaciju:  
56 ml hidrolata ljekovite  
lavande + 30 ml hidrolata  
paprene metvice + 10  
ml soka aloe vere. Time  
možemo njegovati kožu  
nekoliko puta dnevno,  
prema potrebi. Učinak na  
kožu oštećenu suncem  
bit će nevjerojatan  
ako nakon nanošenja  
hidrolata, namažemo  
kožu tijela uljima koja  
će vratiti vitalnost i  
ubrzati epitelizaciju  
(regeneraciju) kože.**

### Lavanda - idealna osvježavajući sprej

**Hidrolat lavande idealan  
je izbor i kao samostalni  
sprej za osvježavanje  
lica i tijela tijekom ljetnih  
vrućina, kako za odrasle  
tako i za djecu, pomaže  
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 daje poseban  
osjećaj ugodnog hlađenja.  
Svakako preporučujem  
isprobati jednake omjere  
hidrolata ljekovite lavande  
i hidrolata paprene metvice  
(Mentha piperita).**

