



— HANUMAN —
EKOLOŠKA ZELIŠČNA KMETIJA

SEZNAM RASTLINSKIH OLJ IN NJIHOV UČINEK NA KOŽO

Gre za estre glicerina z različnimi nasičenimi in nenasičenimi maščobnimi kislinami.

Glede na sestavo maščobnih kislin ločimo:

- masti z veliko količino nasičenih maščobnih kislin (npr. kokosova, kakavova, maslo, prečiščeno maslo), ki so pri sobni temperaturi trdne. Kadar samo iz takšnih maščob pripravimo mazilo, ne potrebujemo utrjevalcev;
- ter olja z manj nenasičenimi maščobami kot so olivno olje, mandljevo olje, olje žitnih kalčkov, jojobino olje...ki pa pri sobni temperaturi ohranjajo tekoče stanje. Še posebej cenjena so hladno stiskana olja, ki so za kožo še posebej blagodejna.

Pa si pogledjmo katera olja in masti najpogosteje in v največji meri uporabljamo za pripravo mazil:

Olivno (oljčno) olje (tekoče)

Najpogosteje je osnova zeliščnih mazil prav olivno olje. Uporabiti je potrebno prvo hladno stiskano olje, ki bogato vlaži kožo, se dobro vpija ter koži omogoča da zadržuje vlago, ne da bi ji zamašilo pore. Hkrati mehča in gladi kožo in je zelo učinkovito pri suhi in razpokani koži.

Mandljevo olje (tekoče)

Vsebuje veliko rudninskih snovi, A, B in E vitamine ter esencialne kisline. Je vsestransko olje za čiščenje občutljive in suhe kože ter za masažo. Spodbuja regeneracijo kože, daje občutek mehkode in jo ščiti pred škodljivimi dejavniki.

Primerno je za nego kože dojenčka in odstranjevanje ličil. Hitro se vpija v kožo, jo nahrani, blaži, pomiri in navlaži. Sodi med odlična masažna olja za sprostitvev.

Jojobino olje (tekoče)

Hladno stiskano jojobino olje v resnici ni olje, temveč vosek s podobnim učinkovanjem kot druga osnovna olja. Je redko in se globoko vpije v kožo. Primerno je za vse vrste kože, še posebej za občutljivo in problematično.

Je bogat vir vitamina E, preprečuje nastanek gub in poveča elastičnost, kožo nahrani ter navlaži. Deluje protivnetno, zaradi svoje voskaste sestave kožo zaščiti pred zunanjimi dejavniki.

Zaradi visoke vsebnosti antioksidantov je olje zelo obstojno in se ob primernem shranjevanju lahko ohrani tudi več let.

Kokosovo olje (mast) (trdno)

Eden glavnih razlogov, zakaj je kokosovo olje tako dobro za kožo, je, da ga koža brez težav absorbira in v celični zgradbi kože vlaži in krepi vezna tkiva. Kokosovo olje deluje tudi kot naravni piling, saj mehča in odstranjuje zgornjo plast odmrlih celic. Prednosti kokosovega olja so primerljive s prednostmi mineralnega olja, pri čemer so stranski učinki ali reakcije na kokosovo olje skoraj nemogoči. Tako je varna izbira za nego kože dojenčkov in občutljive kože. Veliko se uporablja tudi pri zdravljenju različnih kožnih bolezni, kot so dermatitis in ekcem.

Ko boste kupovali kokosovo olje oziroma mast v boljše založenih trgovinah oziroma trgovinah z zdravo hrano, lahko naletite na dva različna tipa in sicer deviško hladno stiskano olje, hladno stiskano olje ter rafinirano. Rafinirano kokosovo olje nima tako blagodejnega negovalno učinka in nima nobenega vonja. Dobimo lahko tudi hladno stiskano kokosovo olje, ki nima vonja (predvsem so z njim založeni v trgovinah z zdravo hrano). Najdražje, najboljše in tudi z omamnim vonjem po kokosu pa je deviško hladno stiskano kokosovo olje. Če želite mazilo z vonjem po kokosu bodite previdni, katero olje izberete.

Prečiščeno maslo (*trdno*)

Za pripravo krem lahko uporabimo tudi maslo, oziroma še bolje se obnese prečiščeno maslo. Predvsem ga uporablja ayurvedska medicina. Je kot hrana za naš obraz in kadar ga naneseemo na rano s tem preprečimo nastanek brazgotin. Poveča učinek zdravilnih rastlin ter jim pomaga, da lažje preidejo v celice.

Prečišeno maslo včasih najdemo na tržnici. Lahko pa si ga pripravite tudi sami in sicer maslo v velikem težkem loncu pristavimo na srednje ogenj in počakamo, da zavre. Pri hitrejšem postopku na močnejšem ognju je treba vrelo maslo neprestano mešati, da se ne zažge. Hitrejši postopek je priporočen za večje količine masla (nad 3kg). Pri počasnem postopku počakamo, da gladino stopljenega masla prekrije bela pena. Ogenj zmanjšamo na minimum in maslo brez pokrova počasi kuhamo. Pri obeh postopkih je treba od časa do časa odstraniti trdne snovi, ki se obliki pene naberejo na vrhu. Če se maslo kuha predolgo ali pa na premočnem ognju, potemni in dobi oster vonj. Pri počasnem postopku kuhamo maslo približno eno uro, hitrejši postopek pa traja približno pol ure.

Gotovo prečiščeno maslo je zlato rumene barve. Z zajemalko ga nato pazljivo pretočimo v kovinsko ali glineno posodo in ga nepokritega pustimo, da se ohladi na sobno temperaturo. Če ga pravilno pripravimo in ga v dobro zaprtih posodah hranimo na hladnem in suhem mestu, bo ostal dober več mesecev.

Lanolin (*trdno*)

Je očiščen izloček žlez lojnic in znojnic ovac, ki ga dobijo pri pranju ovčje volne. Je svetlorumene barve in se tali pri 40 stopinj celzija. Lahko mu dodamo le zeliščni del, dodatnih olj ali utrjevalcev ni potrebno dodajati. Ščiti kožo, jo blaži in na njej zadržuje vodo. Deluje kot emulgator in lahko vmeša do 5x več vode.

Dobimo ga v lekarni.

Sončnično olje

Olje je bogato z vitamini (še posebno z vitaminom E , A, C in D) in maščobnimi kislinami. Je nekomedogeno, kar pomeni da sončnično olje ne maši por.

Olje je izredno lahko in nemastno. Zlahka se vpije v kožo, brez zamašitve ali blokiranja por. Zaradi obilice vitaminov in maščobnih kislin deluje kot antioksidant in kožo regenerira in obnavlja.

Je naravni mehčalec kože, ki jo tudi izdatno vlaži in je tako še posebej primerno za suho, dehidrirano in /ali občutljivo kožo. Na koži ustvari vlažilno zaščito ter tako pomaga preprečiti okužbe in vnetja, tudi pri dojenčkih (odlično je za izpuščaje, ki nastanejo zaradi pleničk).

*Osnovnim oljem pogosto **dodajamo tudi druga olja**, ki so še posebej blagodejna za kožo. Največkrat jih uporabljamo kot dodatek tudi zaradi njihove visoke cene in močnejšega delovanja. Lahko pa bi jih uporabili tudi za osnovo:*

Kakavovo maslo (trdno)

Kakavovo maslo kožo ščiti in mehča, krepi njeno obrambno sposobnost, zmanjšuje znake suhe in razpokane kože, daje pa ji tudi prožnost in poln, zdrav videz.

Kakavovo maslo, ki ga pogosto uporabljamo za mazanje kože pred sončenjem, nima zaščitnega faktorja in ne ščiti pred opeklinami zaradi ultravijoličnih žarkov, zato kakavovo maslo ni ravno najbolj primerno za neposredno zaščito proti sončnimi žarki. Je pa idealna stvar za pomirjanje kože po sončenju, pa še barva se nam bo zaradi njegovih sestavin ohranila dlje časa. Torej ga je najbolje uporabljati, ko je koža že zagorela in ni več nevarnosti nastanka opeklin.

Dobimo ga v lekarni ali bolje založenih trgovinah z zdravo hrano.

Karitee maslo (*trdno*)

V vlažnem in toplim pasu savane, ki se razprostira širom Afrike, so se razširila mogočna drevesa Karite (Shea Tree). Ta drevesa dosežejo višino do 20 metrov in doživijo starost treh stoletij. Znano je, da je karitee maslo ena od Cleopatrinih skrivnosti večne mladosti. Afričani ga torej uporabljajo že stoletja in s tem ohranjajo svojo kožo lepo in sijočo, kljub težkim podnebnim in preživitvenim razmeram.

Vsebuje visoke koncentracije naravnih maščobnih kislin, ki koristno delujejo pri obnavljanju poškodovanih kožnih celic in zmanjševanju gubic. Bogato je z vitamini in glicerinom. Kožo gladi, ščiti in v njej zadržuje vlago, odlično se vpija in koža ga dobro prenaša. Zato pogosto uporabljamo karitee maslo v izdelkih za suho, občutljivo kožo ter izdelkih za nego ustnic, ličil in v izdelkih za nego las.

Nerafinirano ima precej poseben vonj, ki mnogim ni ravno prijeten. Rafinirano olje ima manj občuten vonj.

Olje pšeničnih kalčkov (*tekoče*)

Olje pšeničnih kalčkov je bogat naravni vir vitamina E, palmitinske in oleinske ter omega maščobnih kislin.

Vitamin E deluje kot antioksidant, nevtralizira morebitne škodljive proste radikale ter zavira procese staranja. Ohranja celične stene, vzdržuje zdravo kožo ter ji vrača prožnost, jo nahrani in neguje. Primerno je za zrelo, suho in izsušeno, poškodovano ter k ekcemom nagnjeno kožo.

Ker je zelo gosto in hranljivo je primerno za nego nosečniškega trebuščka, pri masažah je najbolje uporabljati 10-odstotno mešanico v redkejših osnovnih oljih.

Boragino olje (tekoče)

Boraga ali zvezdna roža je 60 cm visoka rastlina z modrimi cvetovi v obliki zvezde.

Boragino olje je najbogatejši vir gama-linolenske kisline. Vsebuje tudi esencialno maščobno linolno kislino, vitamin E in antioksidante. Deluje protivnetno, preprečuje nastanek strij, omili srbečico ter blagodejno vpliva na kožne spremembe kot so atopični dermatitis in luskavica. Zaradi vseh teh blagodejnih lastnosti je priporočljivo za nego suhe, zrele in občutljive ter od sonca pordele kože.

Avokadovo olje (tekoče)

Je čudovit kozmetični proizvod za nego normalne, občutljive, suhe in uvele kože. Vsebuje celo vrsto vitaminov in mikroelementov. Uporabljamo jo za dnevno nego kože okrog oči in vratu. Olje ima mehčalne in vlažilne učinke. Kožo obogati s kislinami, stimulira proces metabolizma. Zelo primeren za izjemno suho kožo, še posebej v zimskih mesecih.

Arganovo olje (tekoče)

V zadnjem času postaja vse bolj prodajano in cenjeno tudi arganovo olje. Pridobivajo ga iz starodavnega arganovega drevesa, ki ga Berberi imenujejo 'drevo življenja' in je dandanes močno ogroženo, saj raste le še v jugozahodnem delu Maroka. Olje je znano po tem, da pomaga obnavljati kožo in preprečevati njeno staranje. Vsebuje izjemne količine vitamina E (93,7 odstotkov več kot v olivnem olju) in esencialnih maščobnih kislin ter pomaga pri številnih težavah s kožo kot so suha koža, akne, luskavica, ekcem in gube. Ker vsebuje 80% maščobnih kislin omega 6, nevtralizira proste radikale in aktivira kisik v celicah, vitamin E pa zavira staranje ter uničuje glivice in bakterije. A bodite previdni - omega 6 maščobne kisline so relativno nestabilne, zato olje hranite v temnem prostoru in ga čim prej porabite.

Olje mareličnih pečk *(tekoče)*

Olje mareličnih pečk je bogato z vitamini A, B17, D, E, gama linoleinsko kislino in minerali. To olje je primerno za vse vrste kože. Še posebej je primerno za suho, vneto, občutljivo in staranju podvrženo kožo, tudi na obrazu. Je prijetno in se hitro vpije. Primerno je za masažo ker kožo dobro nahrani in jo naredi nežno in mehko. Lahko ga uporabljamo pri izdelavi mil ker se dobro peni, ko se namilimo.

Olje grenivkinih pečk *(tekoče)*

Blaži, ne povzroča alergij. To je eno najboljših olj za pripravo masažnih in kopalnih oljnih mešanic, ker je lahko in nemastno. Dobro je za zrelo kožo ter za občutljive dele okoli oči in na vratu.