

Judita Klimentová a Michaela Doušová

KOSMETIKA *hrou*

V souladu s přírodou
recepty · návody · tipy

FRAGMENT

Kosmetika hrou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz

FRAGMENT

Judita Klimentová, Michaela Doušová
Kosmetika hrou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

KOSMETIKA *hrou*

Judita Klimentová a Michaela Doušová

FRAGMENT

Mé velké poděkování patří Vlastovi Pastovi, mým rodičům, Vojtovi Peckovi, Pavlovi Ovesnému, Adamu Marčanovi, celému týmu Kosmetika hrou – speciálně Katce Tšponové, Agátě Hrušové a Daniele Dvořákové. Kniha by nevyšla bez pomoci Tomáše Beka a Míši Doušové.

Copyright © Albatros Media, 2018

Text © Judita Klimentová, 2018

Cover illustrations © geraria/Shutterstock.com

Illustrations © geraria; Epine; Hein Nouwens; Anastasia Panfilova/Shutterstock.com

Photos © Michaela Doušová, 2018; P-fotography (s.48-49), TatiSoroka (s.50)/Shutterstock.com

ISBN tištěné verze 978-80-253-3903-9

ISBN e-knihy 978-80-253-3997-8

Obsah

Jaká byla moje cesta k výrobě přírodní kosmetiky?	7
Proč vyrábět	11
Filozofie a zásady	12
Pomůcky	16
Základní ingredience	18
Oleje	18
Másla a kokosový olej	27
Esenciální oleje	29
Hydroláty	46
Další ingredience	50
I. Osobní péče.	59
Péče o pleť	61
Hydratace pleti	65
Úvod	66
Dvoufázové čisticí vody	67
Čisticí a hydratační obličejová mléka	69
Čištění pleti	73
Úvod	74
Peelingy	74
Obličejové masky	77
Jílové masky	77
Hydratační masky	80
Výživa a ochrana pleti	83
Úvod	84
Jaro	85
Léto	89
Denní péče	90
Opalování	93
Podzim a zima	99
Denní péče	99
Pro „mladší“ pleť (do 25 let)	100
Pro „zralejší“ pleť (nad 25 let)	102

Na horách	104
Pleťová séra	107
Péče o rty	111
Péče o oči	119
Péče o vlasy	123
Úvod	124
Mytí NoPoo	125
NoPoo prostředky	129
Bylinné oplachy	130
Šampony	132
Kondicionéry	135
Masky	137
Vlasové spreje a gel	139
Péče o tělo	143
Úvod	144
Mytí	144
Sprchové gely	145
Peelinky	147
Výživa a hydratace	151
Tělové oleje	152
Šlehaná másla	154
Masážní kostky	158
Tělová mléka	160
Koupele	162
Šumivky – bath bombs	162
Soli	165
Deodoranty	167
Mani & pedi – Péče o ruce a nohy	170
Péče o děti	175
Úvod a ingredience	176
Recepty	178
II. Péče o domácnost	187
Úvod	188
Úklid	190
Praní	193
Mytí	196

Jaká byla moje cesta k výrobě přírodní kosmetiky?

Od malička jsme s mamkou vyráběly různé likéry a sušily a nakládaly bylinky z naší zahrádky. Pak přišlo období dospívání a já jsem asi jako každá holka hledala kosmetiku, která by mi vyhovovala. Největší problém nastal s mými suchými a kudrnatými vlasy. Nedaly se rozčesat a kroutily se, jak chtěly. Běžné šampony mi je buď rovnaly, nebo vysušovaly. Začala jsem se proto zajímat o jiné způsoby, jak o ně pečovat. Nejdřív jsem narazila na recepty na bylinné a octové oplachy a okamžitě jsem si je zamilovala. Pátrání však pokračovalo a já se postupně pouštěla do odhalování tajů bylin, zkoumání jejich léčivých vlastností a možností jejich využití v péči o pleť i o zdraví.

V dalším rozvoji pro mě byla zlomová moje první cesta do Indie. Poprvé jsem si totiž přičichla ke kouzlu esenciálních olejů a léčivých koření. Dodnes si pamatuji, že mým prvním esenciálním olejem byla citronová tráva. Až později jsem se dozvěděla, že s její vůní podle aromaterapie přichází nová dobrodružství a zážitky z cest. Vášeň ve mně přetrvávala ještě dlouho po návratu a postupně se přetavovala v dychtivé čtení knih o ajurvédě (indický holistický léčebný směr) a občasné bláznivé experimentování.

A pak už to šlo ráz na ráz. Vybavuji si, že jsem jednoho prosincového večera byla na návštěvě u rodičů a začala jsem se děsně nudit. Za oknem mrzlo, až praštilo, a na mě najednou při hledání nových receptů na bylinné směsi vyskočil článek o domácí výrobě přírodního mýdla. Představa, že si můžu vyrobit mýdlo z čistě rostlinných olejů, vybraných bylin a esenciálních olejů, mě naprosto uhranula. S mamkou jsme se dohodly, že do toho půjdeme společně a že na Vánoce pro všechny připravíme domácí přírodní mýdlo. Byla jsem z toho tak nadšená, že jsem o výrobě přírodního a veganského mýdla vyprávěla, kudy jsem chodila. Brzy se to rozšířilo mezi mé přátele i jejich známé a o mýdla začal být obrovský zájem. A moje cesta směrem k přírodní kosmetice tak byla započata.

Dlouhou dobu jsem experimentovala a učila se vyrábět přírodní rostlinné mýdlo. Po čase jsem zjistila, že kromě mýdla mohu vyrobit i přírodní deodorant, zubní pastu nebo třeba prací prášek. Zkoušela jsem vyrábět vše, ale recepty bylo často třeba doladit nebo změnit tak, aby opravdu fungovaly.

Během své druhé cesty do Indie jsem se rozhodla, že potřebuji své znalosti propojit a prohloubit. Pustila jsem se proto do opětovného studia ajurvědy a masáží. Čtení knih mi sice mohlo dát dobrou průpravu, ale teprve kontakt s místními učiteli a možnost koukat jim pod ruce při jejich práci mi konečně pomohly pochopit, jak celý systém funguje a co přesně znamená holistický přístup k léčbě.

Po návratu přišla první stagnace, když jsem zničila kuchyňskou linku a myčku a zapříspěla se, že už nebudu mýdla vyrábět. Díky shovívavosti mých rodičů jsem však mohla pokračovat. Nejen za to patří mojí mamce dík.

Nakonec jsem objevila platformu „*naučmese*“, díky níž jsem poprvé vypsala kurz výroby přírodní kosmetiky pro veřejnost. Během prvního půl roku byly všechny kurzy plné a já se ujistila o tom, že to má smysl. Později jsem se díky této platformě a všem účastnicím a účastníkům workshopů rozhodla vytvořit web s recepty a díky zájmu i e-shop s ingrediencemi.

Pokud tato kniha pomůže nastartovat i váš začátek cesty, splní svůj účel.

Krásné voňavé dny...



Proč vyrábět

Proč si doma vyrábět kosmetiku, když jsou regály v drogerii stále plné?

Výroba kosmetiky je pro mě jako pečení koláčů. Vezmeme ingredience, smícháme je ve správném poměru, přidáme vůni a barvu a čekáme, jestli se to povede.

Výhod, které plynou z výroby domácí kosmetiky, je hodně. S trochou nadsázky by se daly shrnout do desatera kosmetiky hrou.

1. Je to jednoduché a zábavné.
2. Víte, z čeho jsou produkty, které na sebe nanášíte.
3. Nepodporujete velké firmy, u kterých nevíte, jak přivádí své výrobky na svět a co dělají se svými zisky.
4. Žádné parabeny, chemikálie a šílené konzervanty.
5. Mnoho surovin máte v kuchyni.
6. Obdarujete své kamarády, kamarádky i celou rodinu.
7. Ušetříte hodně peněz.
8. Netestujete na zvířatech, ale na sobě.
9. Pozorováním změn se učíte lépe znát sami sebe.
10. Přírodní kosmetika je ekologická, takže nezatěžujete přírodu a neublížíte planetě.



Filozofie a zásady

Když se pouštím do přípravy nových receptů, držím se několika zásad. Berte je jako osvědčené tipy, které jsem nashromáždila za dobu, co se intenzivně zabývám kosmetikou. Vycházím z výše zmíněného desatera. Jejich počet je čistě náhodný.

1. „Co bych nepojedla, nepatlám ani na sebe.“

S tímto pravidlem jsem se poprvé setkala při studiu ajurvědy a připadá mi vlastně naprosto logické. Asi každý z vás ví, jak fungují alergie nebo intolerance. Pokud jimi trpíte, nejíte dané potraviny, které alergie vyvolávají. A stejné je to s kosmetikou.

Pokud například trpíte alergií nebo intolerancí na pšenici, není vhodné, abyste při výrobě své přírodní kosmetiky používali olej z pšeničných klíčků. Jedná se totiž o stejný alergen. Je třeba také sledovat, jak různé druhy látek působí na naši pokožku. Přírodní se nerovná hypoalergenní (nezpůsobující žádné alergie).



Kosmetika, kterou používáte, má samozřejmě z dlouhodobého hlediska dopady na vaše zdraví. Pokud tedy opravdu chcete používat na svoje tělo produkty, které jsou co nejvíce „čisté“ a co nejméně zpracované, stačí vám kvalitní oleje, esenciální oleje a několik dalších ingrediencí, které běžně používáte při vaření.

Existuje však i několik ingrediencí, které představují výjimku z pravidla. Patří mezi ně například suroviny na praní a domácí drogerii.

2. Při nákupu věcí přemýšlejte o jejich kvalitě.

Druhé pravidlo velmi úzce souvisí s prvním. Kvalitní ingredience jsou často o mnoho dražší, investice do nich se vám však mnohonásobně vrátí. Podobně jako si můžete dopřát levné rajče v supermarketu, si můžete pořídit i relativně levné ingredience. Rozdíl v kvalitě však hned poznáte. Rajče ze zahrádky od babičky bude prostě vždycky chutnější než napůl zelené rajče, které se k vám dostalo bůhvíodkud. Navíc většinou nevyrobíte velké množství kosmetiky, proto na sobě nešetřete a dopřejte si to nejlepší!

Všechny suroviny můžete nakoupit na našem e-shopu kosmetikahrou.cz.

3. Nezapomínejte, že spousta surovin je i ve vaší kuchyni...

Kokos, jedlou sodu, ocet a mnoho dalšího můžete použít přímo ze spíže a přidat do vaší kosmetiky nebo drogerie.

4. Studujte obaly své oblíbené kosmetiky a zkuste si ji vyrobit sami!

Máte oblíbený krém, tělové máslo, mléko nebo odličovací vodu? Podívejte se na krabičku a opište si složení a potom stačí trochu detektivního pátrání v knihách či na internetu, abyste zjistili, jakou funkci jednotlivé ingredience v produktu mají. Mnoho z nich pak můžete nahradit přírodními produkty.

5. Experimentujte!

Nebojte se experimentovat, v nejhorším případě produkt poletí do popelnice nebo na kompost. Také se nebojte zkoušet netradiční kombinace vůní. Tuhle část doporučuji dělat třeba společně s kamarádkami. Vždy toho vymyslíte více. ☺

6. Vše vždy vyzkoušejte nejprve na sobě.

Pokud začnete vyrábět a bude vás to bavit, časem budete chtít určitě podarovat i své přátele a rodinu. U prvních dárečků doporučuji „jít na jistotu“. Vyberte si nějaký univerzální výrobek, který používá každý, a vůni, co mají všichni rádi. Než podarujete své blízké, výrobek rozhodně vyzkoušejte nejdříve na sobě.

7. Nezapomínejte, že účinky jsou individuální.

To, že vám nový přírodní deodorant nebo gel na vlasy skvěle funguje, neznamená, že to tak platí pro všechny. Je potřeba upravovat dávky jednotlivých přísad podle toho, co každému z nás nejvíce vyhovuje. Takovým příjemným vedlejším produktem tohoto pravidla je, že postupně poznáváte své tělo i sami sebe. ☺

8. Skladujte si krabičky od kosmetiky a znovu je naplňujte.

Poproste kamarády a kamarádky, aby vám je také schovávali. Ušetříte peníze, budete mít originální kousky a hlavně přitom recyklujete! Krabičky a obaly si můžete krásně vyzdobit: lakem na nehty, stužkami, barvičkami, zbytky látky nebo si udělejte či nechte udělat originální samolepky.

9. Mějte nádoby jen na přípravu kosmetiky.

Vřele doporučuji si na výrobu kosmetiky pořídit speciální sadu nádobí, které pak nebudete používat na vaření a uskladníte ho na jiném místě. U výroby mýdel je to naprosto nutné!

10. Všechno dělejte s láskou, s chutí, a ne ve stresu.

Mluvím z vlastní zkušenosti. Když moc spěchám a nejsem úplně v náladě, výsledek většinou nedopadne tak, jak bych si přála. Když mám ale to pravé nadšení, „patlání“ mě baví a výsledek navíc většinou stojí za to!

Nakonec bych ráda poznamenala, že všechny recepty, o které se s vámi podělím, jsou jen dobře míněné rady a za jejich další využití nenesu zodpovědnost.

Nezapomínejte, že dané recepty jsou vhodné jen k tomu použití, ke kterému jsou určeny. Snášlivost ingrediencí je individuální. Přesto, že se jedná o přírodní prostředky, měly by být chráněné před dětmi. Pokud trpíte závažnými onemocněními, berete pravidelně léky, kojíte nebo jste těhotná a nejste si jistí, konzultujte použití se svým lékařem nebo aromaterapeutkou.



Pomůcky

Pomůcky a příprava prostředí

Jak jsem se zmínila v předchozí kapitole, pokud se chcete pustit do výroby domácí kosmetiky, mýdel a drogerie, bude se vám do vaší alchymistické dílny určitě hodit „kosmetická sada“ nádobí:

několik malých mističek – jsou ideální na míchání obličejových masek a zubních past

velká miska – pokud šleháte máslo, budete potřebovat větší misku

skleněná odměrka – bude se hodit na odměření surovin a také na rozpouštění vosků a másla ve vodní lázni

hrnec na vodní lázeň – skvěle vám poslouží starší vyřazený hrnec, u kterého nebude vadit, že do něj občas nakapete vosk

několik stěrek – naprostá nezbytnost ☺

několik plastových nebo skleněných lžiček – budou potřeba na míchání surovin

setinková váha – pomůže vám při přípravě dvoufázových tělových mlék a krémů

mixér – pokud se chystáte na tělová mléka, chtějí vždycky trochu pomixovat

sítka na bylinky – je skvělá pomůcka, kterou upotřebíte na všemožné výluhy a maceráty

metlička – lehce s ní promícháte všechny masti a krémy

teploměr – opět nezbytná pomůcka pro výrobu tělových mlék

trychtýř – ani kapka neskončí vedle

šlehač – jen s tímhle přístrojem budou vaše šlehaná másla nadýchaná jako obláček

zástěra a rukavice – není snadné dostat z oblíbeného trika olejovou skvrnu

role papírových ubrousků nebo čisté utěrky – budou se vám vždycky hodit

dezinfekce – minimálně 60% líh

Hned na první výrobu určitě všechno potřebovat nebudete. Pro začátek vám postačí několik mističek, lžiček a stěrka. Pokud se pak rozhodnete pustit do šlehaných másel, bude už nezbytná váha, odměrka a elektrický šlehač. Mixér a teploměr se používá hlavně při výrobě mýdel a hydratačních krémů, při jejichž přípravě mícháte oleje s vodou pomocí emulgátoru.

Určitě nezapomeňte na dezinfekci! Úplně vám bude stačit jeden skleněný sprej.

Vždycky když se chystám pustit do práce, připravím si nejdříve na stůl všechny potřebné pomůcky. Vydezinfikuji je a otřu utěrkou nebo ubrouskem. Teprve poté začnu vážit a odměřovat jednotlivé suroviny.

Na pracovní stůl jsem si pořídila tuhý plastový ubrus. Ten ho spolehlivě ochrání před mými alchymistickými experimenty.



Základní ingredience

Oleje

Rostlinné oleje

Rostlinný olej není jen vhodným „nosičem“ pro různé druhy esencí. Sám o sobě obsahuje vitaminy, mastné kyseliny a další látky, které jsou velkým benefitem pro vaši pokožku. Oleje se lisují ze semen a ořechů. Každý z nich má odlišnou vůni, barvu, složení a další velmi specifické vlastnosti. Může být lehký, hutný, protizánětlivý, regenerační i výživný. Oleje rovněž vybírejte podle druhu pleti. Mnohé z nich se například paradoxně hodí i pro mastnou pleť. Ale o tom až v kapitole *Péče o pleť*.



Oleje zvláčňují a vyživují pokožku. Naše pokožka přirozeně produkuje vlastní maz – sebum, jehož množství se postupem času snižuje. Pokožku přirozeně chrání kolagen, který zadržuje vlhkost, a tím pomáhá udržovat kůži pružnou a hydratovanou. Při dehydrataci se tuková vrstva snižuje a pokožka ochabuje. Oleje údajně pronikají až do nejnižších vrstev pokožky, kde pomáhají obnovovat tukovou vrstvu, a tím kůži chrání před přesušením, dehydratací a pomáhají ji vyživovat. Náším je vždy na zvlhčenou pleť (nejlépe hydrolátem). Na výrobu přírodní domácí kosmetiky preferuji za studena lisované oleje v kosmetické kvalitě.

Jak píše Jan Kasmirek ve své knize *Tekuté slunce*: „V praxi je zpracování pravděpodobně důležitější než původní suroviny. Koneckonců nemá smysl připlácet za přeřhřátý bio olej nebo surový olej, který se začne kazit v okamžiku, kdy ho otevřete.“ [1]

[1] Kasmirek, Jan: *Tekuté slunce – rostlinné oleje pro masáže, aromaterapii, kosmetiku a výživu*, 2005

Jelikož připravujete přírodní domácí kosmetiku, snažte se, aby oleje a další suroviny byly co nejbližší přírodě a co nejméně zpracovávané nebo jinak upravované. To, že je olej v kosmetické kvalitě, znamená, že je po vylisování dále filtrován. Z oleje se tak často vytratí silná vůně, výrazná barva a usazeniny – vosky, které běžně olej lisovaný za studena obsahuje. Budete tak mít jistotu, že jeho trvanlivost je delší, a tak vám při správném skladování a zacházení vydrží déle i kosmetika. Do kosmetiky můžete samozřejmě přidávat i oleje lisované za studena v potravinářské kvalitě. Je však dobré mít na paměti, že jejich trvanlivost bude kratší.

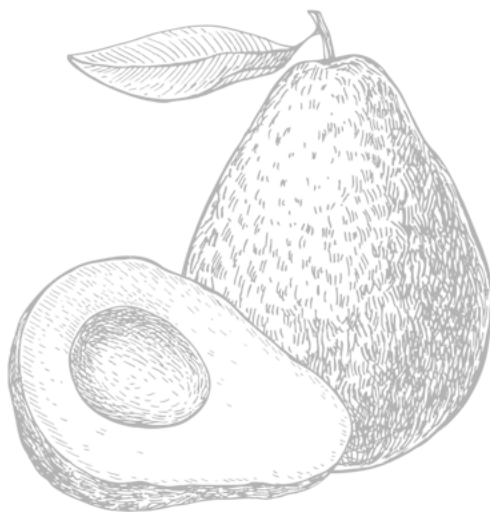
Arganový olej – *Argania spinosa*

Arganový olej mám moc ráda. Dobře se vstřebává a má široké využití. Skvěle se hodí na vlasy, obličej i tělo. Má vysoký obsah vitamínu E. Obsahuje také nenasycené mastné kyseliny, karoteny a fytosteroly. Má silné regenerační schopnosti a zvláčňující účinky. Perfektně se proto hodí na vlasy nebo pro citlivou, suchou nebo poškozenou pokožku. Specificky se používá pro výživu pokožky v okolí očí. Je vhodný především pro pleť poškozenou, předčasně stárnoucí nebo poničenou sluncem a využijete ho i pro zralější pleť se sklony k vráskám. V kombinaci se šípkovým olejem se z něj stává skvělá zbraň v boji proti jizvičkám a striím.



Avokádový olej – *Persea Gratisima*

Avokádový olej lisovaný za studena můžete použít buďto samostatně, nebo jako přídatný olej. Má vysoký obsah vitamínu D. Je hodně výživný, chrání a zanechává jemnou a vláčnou pokožku. Je ideální na pleť poškozenou sluncem, v kombinaci se sezamovým olejem ho využijete i do opalovacích krémů. Přidejte ho také do vlasových kúr a šlehaných tělových máseľ. Hodí se i do balzámů na rty. Osvědčil se rovněž v péči o pleť s akné.



Jojoba – *Simmondsia chinensis*

Jojoba není olej, ale vosk v tekutém stavu. Netypicky se skládá z nenasycených mastných kyselin. Je vhodná pro všechny typy pleti, ocení ji ale především lidé s mastnou pokožkou. Mírní totiž produkci mazu. Pomáhá také při artritidě. Má všestranné využití, hodí se pro péči o pokožku v suchém prostředí, ale rovněž chrání proti slunečnímu záření^[2]. Je skvělá do obličejové kosmetiky, balzámů na rty a také na vlasy. Používá se do vlasových masek a na roztřepeně konečky. V neposlední řadě ji využijete i jako základový olej pro výrobu olejových parfémů na míru.

Konopný olej – *Cannabis Sativa*

Konopný olej má vysoký obsah vitamínu E a omega-3, 6 a 9 mastných kyselin. Silně hydratuje a chrání pokožku. Olej obsahuje i velké množství vitamínů (A, B1, B2, B3, B6, C, D a E), které ve spojení s nenasycenými kyselinami mají blahodárné účinky. Používá se na léčbu lupénky, ekzémů, proti vráskám a akné. Má protizánětlivé účinky a je považován za jeden z nejlepších olejů. Je skvělý na vlasy (v kombinaci s jojobou) a nehty (vmasírujte do lůžek nehtů). Na tělo kombinujte s lehčím olejem – třeba meruňkovým.

Makadamiový olej – *Macadamia Ternifolia*

Olej se získává lisováním za studena z chutných makadamiových ořechů. Obsahuje vitaminy A, E a B, které zabraňují poškození buněčných membrán. Díky vysokému obsahu mastných kyselin dodává kůži elasticitu, zvláčňuje ji a zanechává jemnou a hladkou. Hodí se především pro suchou a stárnoucí pokožku, jelikož zmírňuje tvorbu vrásek. Rovněž se užívá během menopauzy. Díky svým vysoce regeneračním schopnostem se přidává také do přípravků proti striím, do balzámů na rty a masážních směsí. Je vhodný i do dětské kosmetiky. Skvělý je pro suché a poškozené vlasy. Jeho celkový profil je velmi podobný lidskému mazu. Vyžaduje málo antioxidantů – téměř nežlukne. Skvěle se hodí pro zralou pleť, do očních gelů a užívá se i v péči o citlivou pokožku.

Makový olej – *Papaver somniferum*

Makový olej se hodí do krémů a masážních olejů. Je ideální na podzimní a zimní období, protože mírně zahřívá. Má vysoký obsah vitamínu E a kyseliny linolové (omega-6), zvyšuje pružnost pokožky, vyhlazuje strie, vrásky a jizvy. Má široké spektrum využití. Je vhodný na pleť, normální i suchou, se sklonem k praskání. Užívá se ale také na pleť ekzematickou a zánětlivou. Díky své vůni zklidňuje, a hodí se proto do masážních směsí na strnulou šíji a krk. Oceníte ho i v péči o děti.



Malinový olej – *Rubus idaeus*

Malinový olej z prvního lisu je skvělou letní volbou, a to hlavně díky jeho přirozeně vysoké schopnosti regenerace. Je svíravý a změkčující a má silné antioxidační vlastnosti. I přes to, že obsahuje hlavně nenasycené mastné kyseliny, má rovněž vysoké množství tokoferolů (vitamínu E, který prodlužuje životnost olejů). Patří mezi stálé oleje (kazí se pomalu).

Mandlový olej – *Prunus amygdalus dulcis Oil*

Obsahuje množství vitaminů a kyselinu olejovou, která patří mezi nenasycené mastné kyseliny a také alfa-tokoferol, přírodní antioxidant. Velmi rychle a dobře se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty. Díky tomu patří mezi nejpoužívanější oleje i v komerční kosmetice.

Hodí se i pro dětskou pokožku. Jelikož zvlhčuje, změkčuje a zvláčňuje, je obzvláště vhodný pro suchou až popraskanou, olupující se pokožku.

Pokud milujete masáže a vybíráte olej vhodný na obličej, vězte, že mandlový je ten nej! Velmi rychle se vstřebá a je naprosto bez vůně, takže si do něj můžete přidat krásnou vonnou kombinaci esencí a vyrobit si tělový olej na míru. Také se používá jako základový olej do přírodních olejových parfémů. Já ho dávám navíc do peelingu a do základů mastí.

Meruňkový olej – *Prunus armeniaca*

Meruňkový olej je vyroben lisováním meruňkových jader za studena. Hořká jádra meruňek navíc obsahují cenný vitamin B17.

Velmi rychle a dobře se vstřebává a nezanechává pocit mastnoty. Je hutnější než mandlový olej, má vysoký obsah vitamínu A. Je vhodný pro všechny typy pokožky, hlavně pro suchou a citlivou. Hodí se na obličejovou i tělovou kosmetiku, je rovněž ideální pro děti.

Moringový olej – *Moringa Oleifera*

Indický strom moringa je též přezdíván jako „elixír života“ nebo „zázračný strom“. A přesně takové účinky má i olej z jeho plodů! Moringový olej chrání buňky pokožky proti předčasnému stárnutí a bojuje proti volným radikálům.

Je ideální pro vysušenou, ale i aknézní pleť. Používá se na odstraňování pigmentových skvrn. Jedná se o osvědčený prostředek proti vráskám na obličejí, kolem očí i na krku. Obnovuje vitalitu, pružnost a pevnost kůže a krásně pleť rozzáří.

Ideálně aplikujte jako noční sérum jednou, u zralé pokožky 2x týdně. Své využití najde i jako přídavek do vašeho denního obličejového oleje.

Skvělý je také na vlasy a pokožku hlavy. Působí proti tvorbě lupů a svědění hlavy. Vlasům dodává lesk a brání jejich lámavosti.

Mrkvový olej – *Helianthus Annuus & Beta-Carotene*

Mrkvový olej (technicky vzato je to macerát) má vysoký obsah betakarotenu a vitamínu A. Má sytě oranžovou barvu a je hutnější, proto ho míchejte s dalšími oleji. Blokuje volné radikály, a tím zpomaluje stárnutí. Vyživuje kůži a mazové žlázy.

Mrkvová semena se dávají macerovat do slunečnicového oleje, a když ho nasáknou, lisují se.



Neemový olej – *Azadirachta indica*

Téměř každá země má svůj „záračný“ olej a v Indii to je právě neemový olej. Používá se do masek a zábalů na tělo i obličej nebo při agresivním akné, zánětech či ekzémech. Podporuje imunitu, hojí řezné rány a škrábance. Můžete ho rovněž použít při léčbě zvířat. Používá se na hubení vši. Za studena lisovaný neemový olej má typickou výraznou vůni. Je účinným bojovníkem proti plísni, infekcím a mikrobům.

Olej z granátového jablka – *Punica granatum*

Plody granátového jablka jsou tradičně považovány za symbol krásy a plodnosti. Granátové jablko původně rostlo v oblasti rozpínající se od Íránu přes Himálaj až po severní Indii. V průběhu starověku se postupně dostalo i do Evropy. Je bohaté na antioxidanty, což z něj dělá ideální surovinu pro péči o pleť (především mdlou a unavenou). Olej je také vhodný proti vráskám, pokožku zjemňuje a zpevňuje a intenzivně regeneruje. Dobře se vstřebává a nezanechává mastný film, takže se hodí pro všechny typy pleti.

Pupalkový olej – *Oenothera fiennis*

Olej ze semínek pupalky je cenným zdrojem omega-3 a omega-6 mastných kyselin a díky svým výživovým vlastnostem se perfektně hodí zejména pro ženy. Má vysoký obsah kyseliny gama-linoleové, která navrácí kůži elasticitu. Proto se s oblibou používá v těhotenství i po porodu, při menstruačních bolestech a podobně. Společně s makadamiovým olejem je ideální pro výživu pleti v období klimakteria.

Má vynikající regenerační schopnosti a používá se i při ekzémech a lupénce.



Ricinový olej – *Ricinus communis*

Ricinový olej je hustý, zvláčňující. Perfektně se hodí do balzámů na rty a do produktů pro péči o pleť a vlasy. Mýdlačky by teď měly zpozornět, používá se totiž i jako stabilizátor pro pěny v mýdlech. Doporučuji ho rovněž přidávat do tuhých šamponů. Díky své hustotě se sám o sobě téměř nevstřebává, vždy ho míchejte s dalšími lehčími oleji.

Ricinový olej ve formě zábalu vyhlazuje vrásky na krku a napomáhá růstu řas i vlasů a regeneraci nehtů.

Sezamový olej – *Sesamum indicum*

Má výrazné stimulační a hydratační účinky. To z něj činí výtečnou složku masážních kompozic, v nichž napomáhá obnově pokožky a činí ji odolnou vůči vnějším vlivům. Upotřebíte ho také k regeneraci svalů a kůže. Navíc posiluje organismus a celý imunitní systém. Zabraňuje předčasnému stárnutí pokožky. Působí dobře v masážních a kosmetických prostředcích pro děti. Velice příznivý vliv má rovněž při revmatických potížích, protože lehce prohřívá. Dle ajurvédy

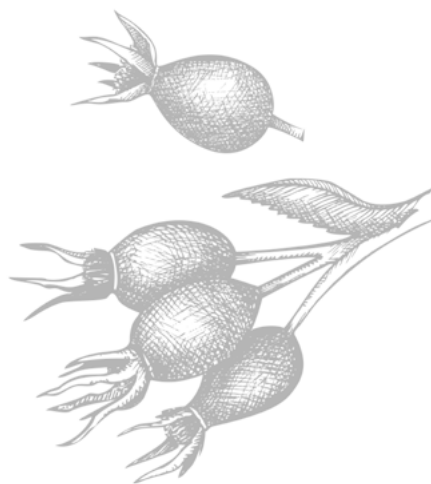
je vhodný pro všechny konstituce, proto ho používám do všech masážních olejů. Lehce zahřívá, proto je vhodný do podzimních a zimních kosmetických produktů.

Slunečnicový olej – *Helianthus annuus*

Využijete ho na macerování měsíčku a třezalky a následnou výrobu bylinkových obličejových olejů. Upotřebíte ho také při výrobě masážních olejů. Má vysoký obsah vitamínu E a K a poměrně dobře se vstřebává. Je skvělý na léčbu revmatu a do mastí při zánětech průdušek.

Šípkový olej – *Rosa Canina*

Je plný antioxidantů, vitaminů A, B, C, E, K, nenasycených mastných kyselin, draslíku, železa, vápníku a hořčíku. Regeneruje pokožku a zlepšuje její strukturu. Účinně vyhlazuje všechny typy jizev a užívá se i na kožní skvrny. Jeho vlastnosti také blahodárně působí na vrásky, rýhy a strie.



Trnkový olej – *Prunus domestica*

Trnkový olej má úžasnou marcipánovou vůni a tmavě zelenou barvu. Dobře a rychle se vstřebává, je vhodný pro citlivou pokožku. Skvěle také účinkuje proti těhotenským striím. Je vyroben za studena, lisováním trnkových jader. Olej pokožkou lehce proniká a tím ji zvláčňuje, hydratuje a nezanechává silný mastný film. Patří k nejlépe vstřebatelným olejům. Skvěle regeneruje, proto si z něj můžete vyrobit balzám na rty. Jemně prohřívá, takže ho také využijete zejména na podzim a v zimě jako výživný obličejový olej.

Maceráty

Pokud máte zahrádku nebo aspoň pár bylinek na balkoně, můžete si doma jednoduše vyrobit tzv. bylinný macerát. Tedy olej obohacený o vlastnosti bylin, které v něm nechte naložené minimálně 3 týdny. Olej můžete použít jako základ pro léčivé masti, šlehaná másla, do obličejových a tělových olejů anebo samostatně na masáž. Mezi mé oblíbené patří měsíčkový a třezalkový macerát.

Macerát z měsíčku lékařského za tepla

asi 20 g čerstvých květů měsíčku

200 ml slunečnicového nebo olivového oleje

Květy nechte ideálně den zaschnout. Poté je naložte do zavařovací lahve a zalijte slunečnicovým a olivovým olejem. Zahřívejte ve vodní lázni asi 20 minut. Nechte vychladnout, a pokud je na stěnách voda, otřete ji. Z plastu si vystříhnete kruh o průměru sklenice a ten vmáčkněte dovnitř lahve a zatížte kamínkem. Měsíček rád plesniví, takže všechny kvítky musí být ponořené. Poté nechte macerovat 3 týdny na sluníčku. Po 3 týdnech slijte macerát a uložte do popsané tmavé skleněné lahve.



Macerát z třezalky tečkované – *krev svatého Jana, Svatojánský olej*

Před naložením do oleje květy nechte ideálně den až dva zavadnout. Menší kytici naložte do lahve a zalijte olivovým olejem.

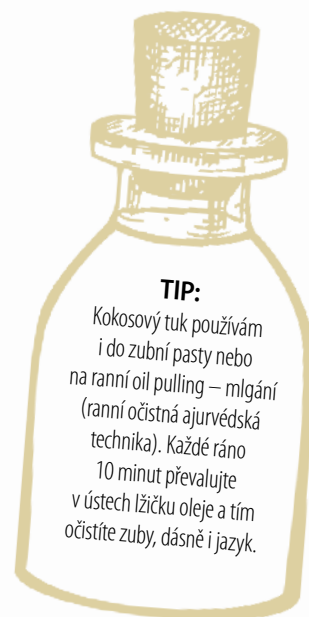
Lahev uložte na okno na sluníčko a nechte 6–8 týdnů macerovat, až zčervená. Pokud chcete opravdu silný olej, za týden vyměňte bylinku za čerstvou. Svatojánský olej je výborný na popáleniny, masáže s baňkami, proti podlitinám a na bolesti páteře. Je však fototoxický – to znamená, že po jeho použití není dobré minimálně 12 hodin chodit na slunce.

Másla a kokosový olej

Másla jsou ve své podstatě tuky, které jsou v tuhém skupenství a tají při vyšších teplotách než oleje. Přidávají se do šlehaných krémů, mastí a připravují se z nich masážní kostičky nebo výživné obličejové i vlasové masky.

Panenský kokosový olej – *Cocos nucifera*

Panenský kokosový tuk je z prvního lisu za studena. Má antibakteriální účinky a výrazně ochlazuje. Je z větší části nasycený, a proto je velmi stálý a dobře se uchovává. Je skvělý na použití do tělových masážních kostek, balzámů na rty, šlehaných másel a vlasových masek. Během léta si ho na sebe natírám po koupeli v kombinaci s esencí citronové trávy a také ho používám na masáže. Je skvělý na vlasy, nohy a do deodorantů. Pro své antibakteriální schopnosti se doporučuje i pro intimní hygienu. Není však vhodný na obličej a suchou pokožku. Kokosový olej se vám bude hodit i na pečení a přípravu raw cukrovinek.



Bambucké máslo nerafinované – *Butyrospermum parkii*

Bambucké máslo pochází z Ghany. Je lisované za studena, nerafinované a zachovává si tak svou typickou vůni i nažloutlou barvu. Obsahuje tak co nejvíce přirozených látek a zároveň je hebké a příjemné na kůži. Je vhodné na použití do šlehaných másel, tělových masážních kostek a balzámů na rty. Bambucké máslo je díky svému složení známé pro své léčebné účinky. Obsahuje mastné kyseliny a rostlinné steroly, jako je například kyselina olejová, palmitová, kyselina stearová a linolenová. Používá se pro léčení kožní vyrážky, olupování kůže po opalování, jizev, strií, popálenin, bodnutí hmyzem, artritidy a svalové únavy. Obsahuje

vitaminy A a E, které udržují pokožku vláčnou a zabraňují předčasným vráskám. Navíc estery kyseliny skořicové v bambuckém másle údajně pomáhají prevenci poškození kůže v důsledku UV záření. Stejně jako další oleje je bambucké máslo považováno za skvělé v boji proti stárnutí.

Kakaové máslo z prvního lisu „Organic“ – *Theobroma Cacao*

Organic kakaové máslo z prvního lisu má krásnou čokoládovou vůni. Kromě jiného ho používám do balzámů na rty a tělových masážních kostek. Skvěle totiž tuhne. Ač se zdá velmi tvrdé, taje při 32 °C, takže ho můžete mazat přímo na tělo. Používá se také pro výrobu domácí čokolády. Kakaové máslo má vynikající hojivé a regenerační schopnosti. Tradičně se používá ke zklidnění suché a poškozené kůže, ale také napomáhá snižovat tvorbu strií.

Podporuje elasticitu pokožky a pomáhá chránit pleť před vnějšími vlivy. Jelikož může ucpávat póry, používá se především do tělových krémů, balzámů na rty, při výrobě mýdel, ale také v péči o vlasy či vousy. Bohaté výživné složení mastných kyselin v kakaovém másle je ideální pro vyhlazování a zjemnění suché a drsné pokožky. Vytváří ochranný film na povrchu kůže a zabraňuje dehydrataci pokožky.



Mandlové máslo – *Prunus Amygdalus*

Dulcis Oil and Hydrogenated Vegetable Oil

Mandlové máslo vzniká procesem míchání extraktu (másla) z mandlového oleje se sójovým olejem. Je měkké, bohaté na proteiny a velmi dobře se vstřebává. Ochrňuje pokožku a je ideální pro všechny typy pleti. Má poměrně vysoký obsah vitamínu D. Používá se do podzimních hutnějších krémů na obličej.

Esenciální oleje

Co jsou to esenciální oleje?

„Esenciální oleje (dále jen EO) jsou neolejnaté, vysoce vonící látky, které se získávají primárně parní destilací rostlin a rychle se vypařují.“^[2] Esenciální oleje se někdy také označují jako éterické oleje.

[2] Tisserand, Robert – Young, Rodney: Essential oil safety – a guide for health care professionals, 2013

Jak vznikají a jak se získávají?

Asi 35 000 druhů květin, stromů a bylin obsahuje žlázky, dutinky, shluky nebo vázky naplněné esenciálními oleji. Mohou být obsaženy v květech, kůře, na povrchu listu nebo ve stonku. Vznikají během druhotného metabolismu rostlin.

Rostliny je používají:

- ke své ochraně před vnějšími vlivy – například pokud je hodně velké teplo, vázky prasknou a uvolní esenci do vzduchu, ta ochrání rostlinu před spálením
- k přilákání opylovačů – uvolňují vůni, která láká hmyz k opylení
- k ochraně před škůdci – díky antibakteriálním, protivirovým a protiplísňovým látkám, které obsahují



Jak jsem se již zmínila, nejčastěji se EO získávají parní nebo vodní, případně kombinovanou destilací. Výjimkou bývají citrusy, které se obvykle lisují. Je však možné koupit i EO z citrusů, které jsou získávány destilací. Jejich výhodou je, že nejsou fototoxické (o fototoxicitě více na str. 33).

Z některých rostlin nebo květů je poměrně složité získávat EO destilací, a proto se dnes začaly více využívat i další metody. Hojně se extrahuje pomocí rozpouštědel nebo CO₂.

Takto se primárně získávají extrakty z vanilky, jasmínu nebo třeba ylang-ylangu.

Jak nám EO mohou pomoci?

Holistickému použití esenciálních olejů se věnuje aromaterapie. Odborná aromaterapeutka nebo aromaterapeut vám mohou namíchat EO přesně na míru podle vašich aktuálních potřeb.

V České republice se nejčastěji setkáte s tzv. „anglickou školou“. Ta se zaměřuje především na holistické aromaterapeutické masáže, při nichž se užívají esence a tělové oleje přímo na míru klienta. Kombinace kvalitních EO vytvářejících synergický efekt v kombinaci s léčivým dotekem terapeutky dělají přímo zázraky.

Příznivé účinky EO:

1. balancují psychiku – mohou vám pomoci během běžných trápení v práci i při nečekaných situacích v rodině
2. fungují jako prevence proti nemocem – mnoho esencí má antivirální a antibakteriální účinky, často fungují jako imunostimulátory
3. používají se jako lék na nemoci a zranění – vydezinfikují i zahojí škrábnutí a pomáhají při bolesti v krku i ucpaných dutinách
4. v denní kosmetice zlepšují stav naší pleti – krásné voňavé produkty, které pomáhají vypnout naši pleť, balancovat tvorbu kožního mazu a hojí ranky



Jak poznám kvalitní EO?

Kvalitní EO by měl být dobře označený.

Na obalu byste se měli dozvědět:

- že se jedná o 100% esenciální olej
- latinské jméno rostliny
- zemi původu
- ideálně i způsob zpracování – destilace, lisování,...
- expiraci



Nejčastěji se lidé orientují podle ceny, což nutně nemusí být špatně. Pokud mají oleje uvedené všechny výše zmiňované parametry, i cena může být jakýmsi vodítkem. Ovšem pouze v rámci jednoho druhu. Existují například oleje, které mají vysokou výtěžnost, což snižuje i cenu (avšak kvalita může být stále vysoká). Jedná se například o citrusy, máty, eukalypty, šalvěje a další.

Mezi drahé esence, jejichž cena je určena naopak poměrně nižší výtěžností, patří růže, jasmín, vanilka, meduňka.

Vybírejte EO od známých a důvěryhodných firem. Mezi moje oblíbené patří Nobilis Tilia, Oshadhi, Saloos (prodává i vonné kompozice, jsou ale synteticky vytvořené, proto bych je nedoporučovala) a Florihana.

Stupně kvality:

1. z divokého sběru
2. z biologického zemědělství
3. z běžného zemědělství

Pesticidy z běžného zemědělství se sice do EO nedostanou (zůstanou ve vodě během destilace), ale samozřejmě ovlivní vůni i účinky daného EO. Udává se, že nejvyšší účinky a kvalitu mají esenciální oleje získávané z divokého sběru, kde nejsou rostliny opečovávané a mají tak silnější a kvalitnější esence.

Kvalitu esence ovlivňuje:

- způsob pěstování
- nadmořská výška a podnebí
- půda
- rostlinný druh
- doba a způsob sběru
- způsob přípravy rostlinného materiálu na destilaci
- způsob získávání – metoda a proces
- uchovávání EO



Jak bezpečně používat EO?

EO se nerozpouštějí ve vodě, proto je důležité je vždy míchat s tukem. Jedná se o velmi silné koncentrované látky získávané z rostlin. Mohou vám skvěle posloužit, ale také ublížit. Nesprávným použitím EO se můžeme poleptat, vytvořit si alergii nebo vyrážku.

Je proto dobré řídit se základními pravidly pro jejich bezpečné užívání:

Nepoužívejte neředěné EO na tělo! Výjimkou je levandule a tea tree.

Nepoužívejte EO vnitřně!

Nekapejte neředěné EO přímo do horké vany!

Výjimky můžete konzultovat se svojí aromaterapeutkou nebo aromaterapeutem.

V čem můžeme EO rozpustit?

v olejích

ve smetaně

v alkoholu

v máslech

v medu

v glycerinu

v mléce

ve slané vodě

v aloe vera gelu