

Judita Klimentová a Michaela Doušová

KOZMETIKA

hrou

V sílade s přírodou
recepty · návody · tipy

Ljndeni

Kozmetika hrou

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Judita Klimentová

Kozmetika hrou – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

KOZMETIKA *hrou*

Judita Klimentová a Michaela Doušová

Ljndeni

Moje veľké poďakovanie patrí Vlastovi Pastovi, mojim rodičom, Vojtovi Peckovi, Pavlovi Ovesnému, Adamovi Marčanovi, celému tímu Kosmetika hrou – špeciálne Katke Tšponovej, Agáte Hrušovej a Daniele Dvořákovej. Kniha by nevyšla bez pomoci Tomáša Beka a Míši Doušovej.

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

Translation © Eva Vanková, 2018

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2018

ISBN tištěné verze 978-80-566-0735-0

ISBN e-knihy 978-80-566-0826-5

Obsah

Aká bola moja cesta k výrobe prírodnej kozmetiky?	7
Dôvody, prečo vyrábať.	9
Filozofia a zásady	10
Pomôcky	14
Základné ingrediencie.	16
Oleje	16
Maceráty	24
Maslá a kokosový olej	25
Esenciálne oleje.	27
Hydroláty	44
Vosky.	48
Íly, púdre a mica	50
Soli	52
Konzervanty a antioxidanty	53
Ostatné	54
Domáca drogéria.	57
I. Osobná starostlivosť	59
Starostlivosť o pleť	61
Hydratácia	65
Dvojfázové čistiace vody	67
Čistiace a hydratačné pleťové mlieka	69
Čistenie pleti.	73
Peelings.	74
Pleťové masky	78
Výživa a ochrana pleti	83
Jar	85
Leto	89
Denná starostlivosť	90
Opaľovanie	93
Jeseň a zima	99
Denná starostlivosť	99
Pre „mladšiu“ pleť (do 25 rokov).	100

Pre „zrelšiu“ plet' (nad 25 rokov)	102
Na horách	104
Pletové séra	107
Starostlivosť o pery	111
Starostlivosť o oči	119
Starostlivosť o vlasy	123
Umývanie NoPoo	125
NoPoo prostriedky	129
Bylinné oplachy	130
Šampóny	132
Kondicionéry	135
Masky	137
Vlasové spreje a gély	139
Starostlivosť o telo	143
Umývanie	144
Sprchové gély	145
Peelingy	147
Výživa a hydratácia	151
Telové oleje	152
Šľahané maslá	154
Masážne kocky	158
Telové mlieka	160
Kúpele	162
Šumivé guľôčky – bath bombs	163
Soli	165
Dezodoranty	167
Manikúra a pedikúra	170
Detská prírodná kozmetika	175
II. Starostlivosť o domácnosť	187
Úvod	188
Upratovanie	190
Pranie	193
Umývanie riadu	196
Použitá literatúra	199

Aká bola moja cesta k výrobe prírodnej kozmetiky?

Odmalička sme s maminou vyrábali rôzne likéry a sušili či zavárali bylinky z našej záhradky. Potom prišlo obdobie dospievania a asi ako každé dievča som hľadala kozmetiku, ktorá by mi vyhovovala. Najväčší problém nastal s mojimi suchými a kučeravými vlasmi. Nedali sa rozčesať, chaoticky sa krútili. Bežné šampóny ich buď vyrovnávali, alebo vysušovali. Začala som sa preto zaujímať, ako inak sa o ne môžem starať. Najprv som našla recepty na bylinkové a octové oplachy a hneď som si ich obľúbila. Pokračovala som však v hľadaní a postupne som sa púšťala do odhaľovania tajov bylín, skúmania ich liečivých vlastností a možností ich využitia v starostlivosti o pleť a zdravie.

V ďalšom rozvoji bola pre mňa zlomová moja prvá cesta do Indie. Prvý raz som privoňala k čaru esenciálnych olejov a liečivých korenín. Dodnes si pamätám, že mojím prvým esenciálnym olejom bola citrónová tráva. Až neskôr som sa dozvedela, že podľa aromaterapie s jej vôňou prichádzajú nové dobrodružstvá a zážitky z ciest. Vášeň vo mne pretrvávala ešte dlho po návrate z Indie a postupne sa menila na dychtivé čítanie kníh o ajurvéde (indický holistický liečebný smer) a občasné bláznivé experimentovanie.

A potom všetko nabralo rýchly spád. Spomínam si, že jedného decembrového večera, keď som bola na návšteve u rodičov, som sa hrozne nudila. Vonku neskutočne mrzlo a ja som hľadala nové recepty na bylinkové zmesi. Odrazu mi do oka padol článok o domácej výrobe prírodného mydla. Predstava, že si môžem vyrobiť mydlo z čisto prírodných olejov, vybraných bylín a esenciálnych olejov ma fascinovala. S maminou sme sa dohodli, že sa do toho pustíme spolu a na Vianoce pre všetkých vyrobíme vlastné prírodné mydlá. Bola som tou myšlienkou taká nadšená, že som o výrobe prírodného a vegánskeho mydla všade rozprávala. Rýchlo sa to rozšírilo medzi mojimi priateľmi aj ich známymi a o moje mydlá bol zrazu obrovský záujem. Tak sa začala moja cesta k výrobe prírodnej kozmetiky.

Dlho som experimentovala a učila sa vyrábať prírodné rastlinné mydlo. Časom som zistila, že okrem mydla môžem vyrobiť aj prírodný dezodorant, zubnú pastu, no aj prací prášok. Skúšala som vyrábať všetko, recepty však bolo treba často doladiť alebo pozmeniť, aby naozaj fungovali.

Počas druhej cesty do Indie som sa rozhodla svoje znalosti prehĺbiť a pospájať súvislosti. Opäť som sa pustila do štúdia ajurvédy a masáží. Čítanie kníh síce znamenalo dobrú prípravu, ale až kontakt s miestnymi učiteľmi a možnosť pozorne sledovať, ako pracujú, mi konečne pomohli pochopiť, ako celý systém funguje a čo presne znamená holistický prístup k liečbe.

Po návrate prišlo prvé rozčarovanie, keď som zničila kuchynskú linku a umývačku riadu. Zaprisahala som sa, že už mydlá nikdy vyrábať nebudem. Vďaka zhovievavosti mojich rodičov som však mohla v práci pokračovať. Nielen za to patrí Hanke moje poďakovanie.

Nakoniec som objavila platformu „*naučmesa*“, kde som po prvý raz zorganizovala kurz výroby prírodnej kozmetiky pre verejnosť. Počas prvého polroka boli všetky moje kurzy úplne plné a ja som sa presvedčila o tom, že moja práca má zmysel. Neskôr som sa vďaka tejto platforme a všetkým účastníkom workshopov rozhodla vytvoriť web s receptami a otvoriť e-shop s ingredienciami.

Ak táto kniha pomôže naštartovať aj začiatok vašej cesty k prírodnej kozmetike, splní svoj účel.

Krásne voňavé dni...



Dôvody, prečo vyrábať

Prečo si vyrábať kozmetiku doma, keď regály v drogériách sú preplnené?

Výroba kozmetiky je pre mňa ako pečenie koláčikov. Pripravíme si ingrediencie, zmiešame ich v správnom pomere, pridáme vôňu a farbu a čakáme, či sa to podarí.

Výroba domácej kozmetiky má veľa výhod. S trochou fantázie by som ich zhrnula do akéhosi desatora kozmetiky hrou.

1. Je to jednoduché a zábavné.
2. Viete, z čoho sú produkty, ktoré na seba nanášate.
3. Nepodporujete veľké firmy, o ktorých neviete, ako privádzajú svoje výrobky na svet a čo robia so svojimi ziskami.
4. Produkty neobsahujú žiadne parabény, chemikálie a brutálne konzervanty.
5. Veľa surovín máte doma v kuchyni.
6. Môžete obdarovať svoje kamarátky, kamarátov i celú rodinu.
7. Ušetríte dosť veľa peňazí.
8. Produkty netestujete na zvieratách, ale na sebe.
9. Pozorovaním zmien sa učíte lepšie poznať samy seba.
10. Prírodná kozmetika je ekologická, takže nezaťažujeme prírodu a neubližujeme planéte.



Filozofia a zásady

Keď sa púšťam do prípravy nových receptov, držím sa niekoľkých zásad. Berte ich ako osvedčené tipy, ktoré som nazhromaždila, odkedy sa intenzívne zaoberám kozmetikou. Vychádzam z vyššie spomenutého desatora. Ich počet je čisto náhodný.

1. Čo by som nezjedla, nenatieram ani na seba.

S týmto pravidlom som sa prvý raz stretla pri štúdiu ajurvédy a zdá sa mi veľmi logické. Asi každý z vás vie, ako fungujú alergie či intolerancie. Ak nimi trpíte, určite nejete potraviny, ktoré ich vyvolávajú. A rovnako je to aj s kozmetikou.

Ak napríklad trpíme alergiou alebo intoleranciou na pšenicu, nie je vhodné, aby sme pri výrobe vlastnej kozmetiky používali olej z pšeničných klíčkov. Ide totiž o rovnaký alergén. Musíme tiež sledovať, ako rôzne druhy látok pôsobia na našu pokožku.

Prírodné ešte neznamená, že sú aj hypoalergénne a nevyvolajú nejakú alergiu.



Kozmetika, ktorú používame, má z dlhodobého hľadiska, samozrejme, vplyv na naše zdravie. Ak teda naozaj chceme používať na svoje telo produkty čo „najčistejšie“ a čo najmenej spracované, stačia nám kvalitné oleje, esenciálne oleje a niekoľko ďalších ingrediencií, ktoré bežne potrebujeme aj pri varení.

Existuje však niekoľko prísad, ktoré predstavujú výnimku z pravidla. Medzi ne patria napríklad suroviny na pranie a domáca drogéria.

2. Pri nákupe surovín premýšľajte o ich kvalite.

Druhé pravidlo veľmi úzko súvisí s prvým. Kvalitné prísady sú často oveľa drahšie, no investícia do nich sa nám mnohonásobne vráti. Podobne, ako keď si kupujete lacné paradajky v supermarkete, môžete si zohnať aj relatívne lacné ingrediencie. Rozdiel v kvalite však ihneď zbadáte.

Paradajka z babičkinej záhradky bude jednoducho vždy chutnejšia ako nezrelá paradajka ktovie odkiaľ. Navyše väčšinou nevyrábate veľké množstvo kozmetiky, preto na sebe nešetrite a doprajte si to najlepšie!

Všetky suroviny môžete nakúpiť aj v našom e-shope kosmetikahrou.cz.

3. Nezabúdajte, že veľa surovín nájdete vo vašej kuchyni...

Kokos, jedlú sódu, ocot a mnoho ďalších ingrediencií môžete použiť rovno z komory a pridať do vašej kozmetiky.

4. Študujte obaly svojej obľúbenej kozmetiky a skúste ju vyrobiť sami!

Máte obľúbený krém, telové maslo, mlieko alebo odličovaciu vodu? Opíšte si zloženie a potom stačí chvíľka pátrania v knihách či na internete, aby ste zistili, akú funkciu majú jednotlivé ingrediencie v produkte. Mnohé z nich môžete nahradiť prírodnými.

5. Experimentujte!

Nebojte sa experimentovať, v najhoršom prípade skončí váš výrobok v kontajneri alebo v komposte. Nebojte sa skúšať aj netradičné kombinácie vôní. Túto časť odporúčam robiť spolu s kamarátkami. Vždy vymyslíte viac ☺.

6. Vždy všetko vyskúšajte najprv na sebe.

Ak začnete kozmetiku vyrábať a bude vás to baviť, časom určite zatúžite obdarovať aj svojich priateľov či rodinu. Pri prvých darčekom odporúčam „ísť na istotu“. Vyberte si nejaký univerzálny výrobok, ktorý používa každý, a vôňu, ktorú majú všetci radi. Kým však svojich blízkych obdarujete, rozhodne výrobok najprv vyskúšajte na sebe.

7. Nezabúdajte, že účinky sú individuálne.

Ak nový prírodný dezodorant alebo gél na vlasy skvele funguje vám, nemusí to platiť pre všetkých. Dávky jednotlivých prísad treba upravovať podľa toho, čo komu najviac vyhovuje. Takým príjemným vedľajším produktom tohto pravidla je, že postupne spoznávate svoje telo a seba samu ☺.

8. Odkladajte si škatulky z kozmetiky a znovu ich použite.

Poproste aj svojich kamarátov, aby vám ich dávali. Ušetríte peniaze, budete mať originálne kúsky a najmä pritom recyklujete! Škatulky a obaly si môžete pekne vyzdobiť: lakom na nechty, stužkami, farbičkami, zvyškami látky alebo si urobte či dajte vyrobiť originálne samolepky.

9. Používajte nádoby len na prípravu kozmetiky.

Odporúčam vyhraď si na výrobu kozmetiky špeciálnu sadu nádob, ktoré nebudete používať na varenie a uskladníte ich na inom mieste. Pri výrobe mydiel je to nevyhnutné!

10. Všetko robte s láskou, chuťou a bez stresu.

Hovorím z vlastnej skúsenosti. Keď sa veľmi ponáhľam a nemám dobrú náladu, výsledok zvyčajne nie je taký, ako by som si priała. Keď však pracujem s nadšením a miešanie ma baví, výsledný výrobok stojí za to!

Nakoniec by som rada poznamenala, že všetky recepty, o ktoré sa s vami podelím, sú len dobre mienené rady a za ich využitie nenesiem zodpovednosť.

Nezabúdajte, že dané recepty sú vhodné len na to použitie, na aké sú určené. Znášanlivosť ingrediencií je individuálna. Hoci ide o prírodné prostriedky, nemali by byť prístupné deťom. Ak trpíte závažnými ochoreniami, pravidelne užívate lieky, dojčíte alebo ste tehotná, a nie ste si istá, konzultujte použitie so svojím lekárom či aromaterapeutkou.



Pomôcky

Pomôcky a príprava prostredia

Ako som už spomenula v predchádzajúcej kapitole, ak sa chcete pustiť do výroby domácej kozmetiky, mydiel a drogérie, bude sa vám do vašej alchymistickej dielne hodiť „kozmetická súprava“ nádob:

niekoľko malých mištičiek – sú ideálne na miešanie pleťových masiek a zubných pást

veľká miska – na šľahanie masla potrebujeme veľkú misu

sklená odmerka – hodí sa na odmeriavanie surovín, na rozpúšťanie voskov a masla vo vodnom kúpeli

hrniec na vodný kúpeľ – skvelo posluži starší vyradený hrniec, ktorému neuškodí, ak vám doň občas nakvapká vosk

niekoľko stierok – bez nich sa nezaobídete

niekoľko plastových alebo sklenených lyžičiek – na miešanie surovín

stotinková váha – pomôže pri príprave dvojzložkových telových mliek a krémov

mixér – ak sa chystáte vyrábať telové mlieka, treba ich vždy trochu premixovať ☺

sitko na bylinky – je skvelá pomôcka, ktorú využijete na všemožné výluhy a maceráty

metlička – zľahka ňou premiešate všetky masti a krémy

teplomer – opäť dôležitá pomôcka pri výrobe telových mliek

lievik – ani kvapka neskončí vedľa!

šľahač – iba s ním budú vaše šľahané maslá nadýchané ako obláčiky

zástera a rukavice – olejové fláky z obľúbeného trička len ťažko vyperiete

papierové obrúsky alebo čisté utierky – vždy sa zídu

dezinfekcia – minimálne 60-percentný lieh

Pri prvej výrobe určite nebudete potrebovať všetko. Na začiatok vám postačí niekoľko mištičiek, lyžičiek a stierka. Ak sa rozhodnete pustiť do šľahaných masiel, nevyhnutná bude váha, odmerka a elektrický šľahač. Mixér a teplomer používam najmä pri výrobe mydiel a hydratačných krémov, lebo pri ich príprave miešame oleje s vodou pomocou emulgátora.

Určite nezabudnite na dezinfekciu! Úplne vám postačí jeden sklený sprej.

Vždy keď sa chystám pustiť do práce, najprv si pripravím na stôl všetky potrebné pomôcky. Vydezinfikujem ich a utriem utierkou alebo obrúskom a až potom začnem vážiť a odmeriavať jednotlivé suroviny.

Na pracovný stôl si prestriem pevný plastový obrus. Ten ho spoľahlivo ochráni pred mojimi alchymistickými pokusmi.



Základné ingrediencie

Oleje

Rastlinné oleje

Rastlinný olej je nielen vhodným „nosičom“ pre rôzne druhy esencií, ale sám obsahuje vitamíny, mastné kyseliny a ďalšie látky, ktoré sú pre našu pokožku veľmi užitočné. Oleje sa lisujú zo semien a orechov. Každý z nich má odlišnú vôňu, farbu, zloženie a ďalšie veľmi špecifické vlastnosti. Môže byť ľahký, hutný, protizápalový, regeneračný i výživný. Oleje tiež vyberáme podľa typu pleti. Mnohé z nich sa napríklad, paradoxne, hodia aj na mastnú pleť. Ale o tom až v kapitole *Starostlivosť o pleť*.



Oleje zvláčňujú a vyživujú pokožku. Naša pokožka prirodzene produkuje vlastný maz – sebum, ktorého množstvo sa vekom znižuje. Pokožku prirodzene chráni kolagén, ktorý zadržiava vlhkosť, a tým pomáha udržiavať pokožku pružnú a hydratovanú. Pri dehydratácii sa tuková vrstva stenčuje a pokožka ochabuje. Oleje údajne prenikajú až do najspodnejších vrstiev pokožky, kde pomáhajú obnovovať tukovú vrstvu, a tým pokožku chránia pred nadmerným vysušením, dehydratáciou a pomáhajú ju vyživovať. Na výrobu prírodnej kozmetiky uprednostňujem za studena lisované oleje v kozmetickej kvalite.

Ako píše Jan Kasmirek vo svojej knihe *Tekuté slnko na strome*: „V praxi je spracovanie pravdepodobne dôležitejšie než pôvodné suroviny. Nemá zmysel priplácať za prehriaty bio olej alebo surový olej, ktorý sa začne kaziť, len čo ho otvoríte.“^[1]

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

Keďže pripravujete prírodnú domácu kozmetiku, dbajte na to, aby oleje i ďalšie suroviny boli čo najprírodnejšie a čo najmenej spracovávané alebo inak upravované. To, že je olej v kozmetickej kvalite, znamená, že po vylisovaní je ďalej filtrovaný. Z oleja sa tak často vytratí silná vôňa, výrazná farba a usadeniny – vosky, ktoré bežne olej lisovaný za studena obsahuje. Budete mať istotu, že má dlhšiu dobu trvanlivosti, a tak pri správnom skladovaní a zaobchádzaní vám aj kozmetika dlhšie vydrží.

Do kozmetiky môžete, samozrejme, pridávať aj oleje lisované za studena v potravinárskej kvalite. Treba však pamätať na to, že ich trvanlivosť bude kratšia.

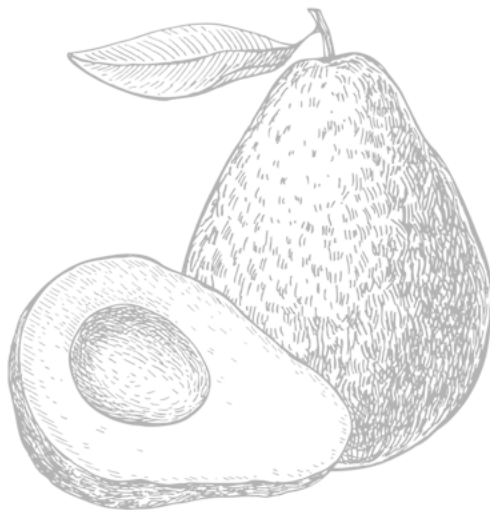
Arganový olej – *Argania spinosa*

Arganový olej mám veľmi rada. Dobré sa vstrebáva a má široké využitie. Skvele sa hodí na vlasy, na pleť i na celé telo. Má vysoký obsah vitamínu E a obsahuje tiež nenasýtené mastné kyseliny, karotény a fytosteroly. Má silné regeneračné schopnosti a zvláčňujúce účinky. Perfektne sa preto hodí na vlasy alebo na citlivú, suchú či poškodenú pokožku. Špeciálne sa používa na výživu pokožky v okolí očí. Je vhodný predovšetkým na pleť poškodenú, predčasne starnúcu alebo zničenú od slnka. Využijeme ho aj na zrelú pleť so sklonom k vráskam. V kombinácii so šípkovým olejom sa z neho stáva účinná zbraň v boji proti jazvičkám a striám.



Avokádový olej – *Persea gratissima*

Za studena lisovaný avokádový olej môžete použiť buď samostatne, alebo ako prídavný olej. Má vysoký obsah vitamínu D. Je veľmi výživný, chráni pokožku a zanecháva ju jemnú a vláčnu. Ideálny je na pleť vysušenú či spálenú od slnka, v kombinácii so sezamovým olejom ho využijete aj do opaľovacích krémov. Môžete ho pridať do vlasových zábalov a šľahaných telových masiel. Hodí sa aj do balzamov na pery. Osvedčil sa tiež pri starostlivosti o pleť s akné.



Jojoba – *Simmondsia chinensis*

Jojoba nie je olej, ale vosk v tekutej konzistencii. Netypicky sa skladá z nenasýtených mastných kyselín. Je vhodná na všetky typy pleti, ocenia ju však predovšetkým ľudia s mastnou pokožkou. Zmierňuje totiž produkciu mazu. Pomáha aj pri artritíde. Má teda všestranné využitie – v starostlivosti o pleť v suchom prostredí, no rovnako chráni pred slnečným žiarením, je to skvelá prísada do pleťovej kozmetiky, balzamov na pery aj na vlasy! Používa sa do vlasových masiek a na rozštiepené končeky vlasov. Výborne ju zúžitkujete aj ako základný olej na výrobu olejových parfumov.

Konopný olej – *Cannabis sativa*

Konopný olej má vysoký obsah vitamínov E a omega-3, 6 a 9 mastných kyselín. Silno hydratuje a chráni pokožku. Olej obsahuje aj veľké množstvo vitamínov (A, B1, B2, B3, B6, C, D a E), ktoré v spojení s nenasýtenými kyselinami majú blahodarné účinky. Používa sa na liečbu psoriázy, ekzémov, proti vráskam a akné. Má protizápalové účinky a je považovaný za jeden z najlepších olejov. Je skvelý na vlasy (v kombinácii s jojobou) a nechty (masírujeme aj lôžka nechtov). Na telo ho kombinujeme s ľahším olejom, napríklad marhuľovým.

Makadamiový olej – *Macadamia ternifolia*

Olej sa získava lisovaním za studena z chutných makadamiových orechov. Obsahuje vitamíny A, E a B, ktoré zabraňujú poškodeniu bunkových membrán. Vďaka vysokému obsahu mastných kyselín dodáva pokožke elasticitu, zvláčňuje ju a zanecháva jemnú a hladkú. Hodí sa predovšetkým na suchú a starnúcu pokožku, pretože zmierňuje tvorbu vrások. Taktiež sa používa v období menopauzy. Vďaka svojim regeneračným schopnostiam sa pridáva aj do prípravkov proti striám, do balzamov na pery a do masážnych zmesí. Je vhodný aj do detskej kozmetiky. Účinný je na suché a poškodené vlasy. Jeho celkový profil je veľmi podobný ľudskému mazu. Vyžaduje málo antioxidantov – takmer nežltne. Skvele sa hodí na zrelú pleť, do očných gélov a používa sa aj pri starostlivosti o citlivú pokožku.

Makový olej – *Papaver somniferum*

Makový olej sa hodí do krémov a masážnych olejov. Je ideálny v jesennom a zimnom období, keďže mierne zahrieva. Má vysoký obsah vitamínu E a kyseliny linolovej (omega-6), zvyšuje pružnosť pokožky, vyhladzuje strie, vrásky a jazvy. Má široké spektrum využitia. Je vhodný na pleť normálnu i suchú, so sklonom k praskaniu. Používa sa tiež na pleť s ekzémami a zápalmi. Vďaka svojej vôni upokojuje a hodí sa preto aj do masážnych zmesí na stuhnutú šiju a krk. Oceníte ho tiež pri starostlivosti o deti.



Malinový olej – *Rubus idaeus*

Malinový olej z prvého lisovania je skvelou letnou voľbou, a to najmä vďaka jeho prirodzenej vysokej schopnosti regenerácie. Je sťahujúci a zmäkčujúci a má silné antioxidantné vlastnosti. Napriek tomu, že obsahuje najmä nenasýtené mastné kyseliny, má rovnako vysoké množstvo tokoferolov (vitamínu E, ktorý predlžuje životnosť olejov). Patrí medzi stále oleje (kazi sa pomaly).

Mandľový olej – *Prunus amygdalus dulcis*

Obsahuje množstvo vitamínov a kyselín olejovú, ktorá patrí medzi nenasýtené mastné kyseliny, a tiež alfa-tokoferol, prírodný antioxidant. Veľmi rýchlo a dobre sa vstrebáva, nezanecháva pocit mastnoty. Vďaka tomu patrí medzi najpoužívanejšie oleje aj v komerčnej kozmetike.

Hodí sa aj na detskú pokožku. Zvlhčuje, zmäkčuje a zvláčňuje, takže je vhodný na suchú až popraskanú, olupujúcu sa pokožku.

Ak milujete masáže a vyberáte si vhodný olej na tvár, mandľový olej je ten najlepší! Veľmi rýchlo sa vstrebáva a je úplne bez vône, takže si doň môžete pridať krásnu voňavú kombináciu esencií a vyrobiť si olej na mieru. Používa sa tiež ako základný olej do prírodných olejových parfumov. Ja ho dávam najviac do peelingov a do základov mastí.

Marhuľový olej – *Prunus armeniaca*

Marhuľový olej sa vyrába lisovaním marhuľových jadier za studena. Horké marhuľové jadrá navyše obsahujú cenný vitamín B17.

Veľmi rýchlo a dobre sa vstrebáva a nezanecháva pocit mastnoty. Je hutnejší než mandľový olej a má vysoký obsah vitamínu A. Vhodný je na všetky typy pokožky, najmä na suchú a citlivú. Hodí sa na pleťovú i telovú kozmetiku a rovnako je ideálny i pre deti.

Moringový olej – *Moringa oleifera*

Indický strom moringa sa nazýva aj „elixír života“ alebo „zázračný strom“. A presne také účinky má olej z jeho plodov! Moringový olej chráni bunky pokožky pred predčasným starnutím a bojuje proti voľným radikálom.

Ideálny je na vysušenu, ale aj aknóznou pleť. Používa sa na odstraňovanie pigmentových škvŕn a je to osvedčený prostriedok v boji proti vráskam na tvári, okolo očí i na krku. Obnovuje vitalitu, pružnosť a pevnosť pokožky a pleť krásne rozžiari.

Ideálne aplikujte ako nočné sérum na pleť raz, na zrelú pleť dvakrát týždenne. Svoje využitie nájde aj ako prídavok do vášho denného pleťového oleja.

Skvelý je tiež na vlasy a pokožku hlavy, pretože pôsobí proti tvorbe lupín a svrbeniu hlavy, vlasom dodáva lesk a bráni ich lámavosti.

Mrkvový olej – *Daucus carota*

Mrkvový olej (technicky je to macerát) má vysoký obsah betakaroténu a vitamínu A. Je sýtooranžovej farby a je hustejší, preto ho miešame s inými olejmi. Blokuje voľné radikály, a tým spomaľuje starnutie. Vyživuje pokožku a mazové žľazy.

Mrkvové semená macerujeme v slnečnicovom oleji a po nasiaknutí ich lisujeme.



Nimbový olej – *Azadirachta indica*

Takmer každá krajina má svoj „zázračný olej“ a v Indii je to práve olej nimbový. Používam ho do masiek a zábalov na telo i tvár.

Užíva sa pri agresívnom akné alebo ekzémoch. Podporuje imunitu, hojí rezné rany a škrabance. Môžete ho tiež využiť v liečbe zvierat. Teda okrem vší. Používa sa na ich hubenie. Za studena lisovaný nimbový olej má typickú výraznú vôňu. Je účinným bojovníkom proti plesniam, infekciám a mikróbom.

Olej z granátového jablka – *Punica granatum*

Plody granátového jablka sa už tradične považujú za symbol krásy a plodnosti. Granátové jablko pôvodne rástlo v oblasti rozprestierajúcej sa od Iránu cez Himaláje až po severnú Indiu. V staroveku sa postupne dostalo i do Európy. Je bohaté na antioxidanty, a to z neho robí ideálnou surovinou na starostlivosť o pleť (predovšetkým ochabnutú a unavenú). Olej je tiež vhodný proti vráskam, pokožku zjemňuje i spevňuje a hydratuje. Dobré sa vstrebáva a nezanecháva mastný film, takže sa hodí na všetky typy pleti.

Pupalkový olej – *Oenothera biennis*

Olej zo semienok pupalky je cenným zdrojom omega-3 a omega-6 mastných kyselín a vďaka svojim výživovým vlastnostiam sa perfektne hodí najmä pre ženy. Má vysoký obsah kyseliny gama-linolénovej, ktorá udržiava elasticitu pokožky. Preto ju ženy s obľubou používajú v tehotenstve, po pôrode, pri menštruačných bolestiach a podobne. Spolu s makadamiovým olejom je ideálny na výživu pleti v období klimaktéria.

Má vynikajúce regeneračné schopnosti a používa sa tiež pri ekzémoch a psoriáze.



Ricínový olej – *Ricinus communis*

Ricínový olej je hustý, zvláčňujúci. Perfektne sa hodí do balzamov na pery a do produktov na starostlivosť o pleť a vlasy. Výrobkyne mydiel by teraz mali zbystriť pozornosť, používa sa totiž aj ako stabilizátor peny v mydlách.

Odporúčam ho pridávať aj do tuhých šampónov.

Vďaka hustote sa sám takmer nevstrebáva, vždy ho miešam s ľahšími olejmi. Ricínový olej vo forme zábalu vyhladzuje vrásky na krku, napomáha rastu rias i vlasov a regeneruje nechty.

Sezamový olej – *Sesamum indicum*

Má výrazné stimulujúce a hydratačné účinky, preto je vynikajúcou zložkou masážnych kompozícií. Pomáha obnovovať pokožku, čím zvyšuje jej odolnosť voči vonkajším vplyvom. Hodí sa tiež na regeneráciu svalov. Navyše posilňuje organizmus a celý imunitný systém. Zabraňuje tiež predčasnému starnutiu pokožky. Pôsobí dobre v masážnych a kozmetických prípravkoch pre deti.

Veľmi priaznivý vplyv má aj pri reumatických ťažkostiach, pretože zohrieva.

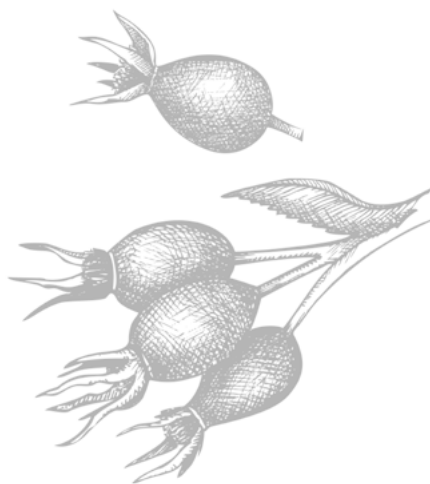
Podľa ajurvédy je vhodný pre ľudí všetkých telesných konštitúcií, preto ho používam do všetkých masážnych olejov. Keďže zohrieva, žiadaný je v jesenných a zimných kozmetických produktoch.

Slnecnicový olej – *Helianthus annuus*

Používam ho na macerovanie nechtíka a ľubovníka a následnú výrobu bylinkových pleťových krémov. Dá sa použiť aj na výrobu masážnych olejov. Má vysoký obsah vitamínu E a K a pomerne dobre sa vstrebáva. Je tiež skvelý na liečbu reumy a na masáže pri zápaloch priedušiek.

Šípkový olej – *Rosa canina*

Je plný antioxidantov, vitamínov A, B, C, E, K, nenasýtených mastných kyselín, draslíka, železa, vápnika a horčíka. Regeneruje pokožku a zlepšuje jej štruktúru. Účinne vyhladzuje všetky typy jaziev a používa sa aj na kožné škvrny. Blahodarne pôsobí na vrásky a strie.



Trnkový olej – *Prunus spinosa*

Trnkový olej má úžasnú marcipánovú vôňu a tmavozelenú farbu. Rýchlo sa vstrebáva, je vhodný na citlivú pokožku. Skvele tiež účinkuje proti tehotenským striám. Vyrába sa za studena lisovaním trnkových jadier. Olej ľahko preniká cez pokožku, a tým ju zvláčňuje, hydratuje a nezanecháva na nej mastný film. Patrí k najlepším vstrebateľným olejom. Skvele regeneruje, preto si z neho môžete vyrobiť balzam na pery. Jemne prehrieva, takže ho tiež využijete najmä na jeseň a v zime ako výživný pleťový olej.

Maceráty

Ak máte záhradku alebo aspoň bylinky na balkóne, môžete si doma vyrobiť bylinkový macerát. Je to olej obohatený o vlastnosti bylín, ktoré v ňom necháte naložené minimálne tri týždne. Olej môžete použiť ako základ do liečivých masťí, šľahačných masiel, do pleťových a telových olejov alebo samostatne na masáže.

Medzi moje obľúbené patrí nechtíkový a ľubovníkový macerát.

Macerát z nechtíka lekárskeho za tepla

asi 20 g čerstvých kvetov nechtíka

200 ml slnečnicového alebo olivového oleja

Kvety nechajte ideálne jeden deň vyschnúť. Potom ich naložte do zaváracieho pohára a zalejte slnečnicovým alebo olivovým olejom. Zahrievajte vo vodnom kúpeli asi 20 minút, potom nechajte vychladnúť, a ak je na stenách voda, utrite ju. Z plastu si vystrihnite kruh s priemerom pohára, vložte ho na dno a zaťažte kamienkom. Nechtík zvykne plesnivieť, takže všetky kvietky musia byť ponorené. Macerujte ho tri týždne na slnku. Potom macerát zlejte do tmavej sklenej fľaše.



Macerát z ľubovníka bodkovaného

Najprv nechajte ľubovník trochu zvädnúť, najlepšie jeden až dva dni, a potom ho zalejte olivovým olejom. Pohár položte k oknu na slnečné miesto a nechajte 6 – 8 týždňov macerovať až sčervenie. Ak chcete naozaj silný olej, tak po týždni vymeňte bylinku za čerstvú. Ľubovníkový olej je výborný na popáleniny, masáže s bankami, proti podliatinám a na bolesti chrbtice. Je však fototoxický, to znamená, že po jeho použití sa minimálne 12 hodín nesmieme vystavovať slnečnému žiareniu.

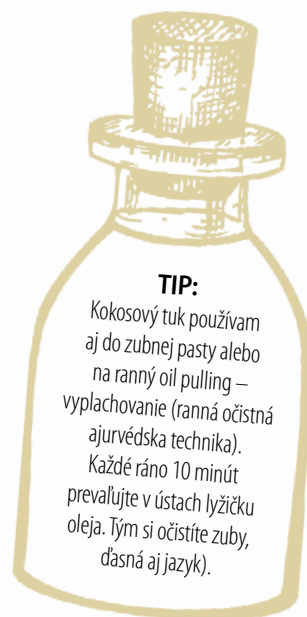
Maslá a kokosový olej

Maslá sú vo svojej podstate tuky v tuhom skupenstve, ktoré sa topia pri vyšších teplotách než oleje. Pridávajú sa do šľahaných krémov, masťí a pripravujú sa z nich masážne kocky alebo výživné pleťové i vlasové masky.

Panenský kokosový olej – *Cocos nucifera*

Panenský kokosový tuk vzniká z prvého lisovania za studena. Má antibakteriálne účinky a výrazne ochladzuje. Je z väčšej časti nasýtený, a preto je veľmi stály a dobre sa uchováva. Skvelý je na použitie do telových masážnych kociek, balzamov na pery, šľahaných masiel a vlasových masiek. S pridaním esencie citrónovej trávy sa kokosovým olejom natieram cez leto po kúpeli a používam ho tiež na masáže. Je výborný na vlasy, nohy a do dezodorantov. Pre svoje antibakteriálne vlastnosti sa odporúča aj v intímnej hygiene. Nie je však vhodný na tvár a suchú pokožku.

Kokosový olej sa vám bude hodiť aj na pečenie a prípravu raw cukrovínok.



Bambucké maslo nerafinované – *Butyrospermum parkii*

Bambucké maslo pochádza z Ghany. Je lisované za studena, nerafinované a zachováva si svoju typickú vôňu a žltkastú farbu. Obsahuje tak čo najviac prirodzených látok a zároveň je hebké a príjemné na pokožku. Vhodné je na použitie do šľahaných masiel, telových masážnych kociek a balzamov na pery. Bambucké maslo je vďaka svojmu zloženiu známe liečivými účinkami. Obsahuje mastné kyseliny a rastlinné steroly, ako je napríklad kyselina olejová, palmitová, stearová a linolénová.

Používa sa na liečenie kožných vyrážok, na olupovanie pokožky po opaľovaní, na liečenie jaziev, strií, popálenín, bodnutí hmyzom, artritídy a svalovej únavy. Obsahuje vitamíny A a E, ktoré udržiavajú pokožku vláčnu a zabraňujú predčasnej tvorbe vrások. Navyše estery kyseliny škoricovej v bambuckom masle sú údajne vhodnou prevenciou pred poškodením pokožky v dôsledku UV-žiarenia. Rovnako ako iné oleje je bambucké maslo považované za skvelé v boji proti starnutiu.

Kakaové maslo z prvého lisovania (organické) – *Theobroma cacao*

Organické kakaové maslo z prvého lisovania má krásnu čokoládovú vôňu. Okrem iného ho používam do balzamov na pery a do telových masážnych kociek. Výborne totiž tuhne. Hoci sa zdá veľmi hutné, topí sa pri teplote 32 °C, takže ho môžete natierať priamo na telo. Používa sa tiež na výrobu domácej čokolády.

Kakaové maslo má vynikajúce hojivé a regeneračné účinky. Tradične sa používa na upokojenie suchej a poškodenej pokožky, ale pomáha tiež znižovať tvorbu strií. Podporuje elasticitu kože a pomáha chrániť pleť pred vonkajšími vplyvmi. Môže však upchávať póry, preto sa používa predovšetkým do telových krémov, balzamov na pery, na výrobu mydiel a tiež prípravkov na vlasy či fúzy. Bohaté výživné zloženie mastných kyselín v ňom je ideálne na vyhladzovanie a zjemnenie suchej a drsnej pokožky. Vytvára ochranný film na povrchu kože a zabraňuje dehydratácii pokožky.



Mandľové maslo – *Amygdalus communis*

Mandľové maslo vzniká v procese miešania extraktu (masla) z mandľového oleja so sójovým olejom. Je mäkké, bohaté na proteíny a veľmi dobre sa vstrebáva. Ochrňuje pokožku a je ideálne na všetky typy pleti. Má pomerne vysoký obsah vitamínu D. Používa sa do jesenných hutnejších krémov na tvár.

Esenciálne oleje

Čo sú to esenciálne oleje?

Esenciálne oleje (EO) sú neolejnaté, veľmi voňavé látky, ktoré sa získavajú primárne parnou destiláciou rastlín a rýchlo sa vyparujú.^[2] Esenciálne oleje sa niekedy tiež nazývajú éterické oleje.

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

Ako vznikajú a ako sa získavajú?

Asi tridsaťpäťtisíc druhov kvetov, stromov a bylín obsahuje žliazky, dutinky, zhluky alebo vačky naplnené esenciálnymi olejmi. Môžu byť obsiahnuté v kvetoch, kôre, na povrchu listu alebo v stonke. Vznikajú počas druhotného metabolizmu rastlín.

Rastliny ich používajú:

- na svoju ochranu pred vonkajšími vplyvmi – napríklad ak je veľmi horúco, vačky prasknú a uvoľnia do vzduchu esenciu, ktorá chráni rastlinu pred spálením;
- na prilákanie opelovačov – uvoľňujú vôňu, ktorá láka hmyz na opelenie;
- na ochranu pred škodcami – vďaka antibakteriálnym, protivírusovým a protiplesňovým látkam, ktoré obsahujú.



Ako som už spomínala, najčastejšie sa EO získavajú parnou alebo vodnou, prípadne kombinovanou destiláciou. Výnimkou bývajú citrusy, ktoré sa zvyčajne lisujú. Je však možné kúpiť aj EO z citrusov, ktoré sa získavajú destiláciou. Ich výhodou je, že nepôsobia fototoxicky (o fototoxicite viac na s. 33).

Z niektorých rastlín alebo kvetov je pomerne zložité získať EO destiláciou, preto sa dnes začali viac využívať i ďalšie metódy. Často sa extrahuje pomocou rozpúšťadiel alebo CO₂.

Takto sa primárne získavajú extrakty z vanilky, jazmínu alebo ylang-ylangu.

Ako nám EO môžu pomôcť?

Holistickému využitiu esenciálnych olejov sa venuje aromaterapia. Odborní aromaterapeuti vám môžu namiešať EO presne na mieru, podľa vašich aktuálnych potrieb.

U nás sa najčastejšie stretávame s tzv. „anglickou školou“. Tá sa zameriava predovšetkým na holistické a aromaterapeutické masáže, pri ktorých sa využívajú parfumy a telové oleje presne na mieru pre klienta. Kombinácie kvalitných EO vytvárajú synergický efekt a spolu s liečivým dotykem terapeutky robia priam zázraky!

Priaznivé účinky EO:

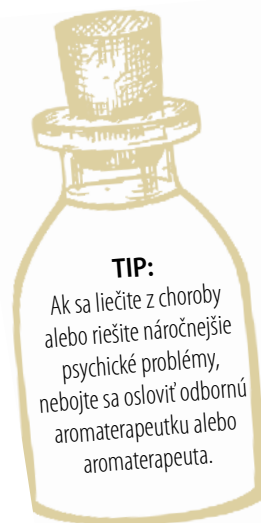
1. upokojujú psychiku – pri bežných problémoch v práci aj v nečakaných situáciách v rodine
2. pôsobia preventívne proti chorobám – mnohé esencie majú antivírusové a antibakteriálne účinky, často fungujú ako imunostimulátory
3. fungujú ako liek na rôzne choroby a zranenia – dezinfikujú i hoja škrabnutia, zmierňujú bolesť hrdla a uvoľňujú upchaté nosné dutiny
4. používajú sa v každodennej kozmetike – zlepšujú stav pleti – voňavé produkty udržiavajú pokožku napnutú, upravujú tvorbu kožného mazu a hoja drobné ranky



Ako spoznám kvalitný EO?

Kvalitný EO by mal byť dobre označený a z obalu by ste sa mali dozvedieť:

- že ide o 100-percentný esenciálny olej
- latinský názov rastliny
- krajinu pôvodu
- ideálne aj spôsob spracovania – destilácia, lisovanie...
- dátum expirácie



Najčastejšie sa ľudia orientujú podľa ceny, čo vždy nemusí byť chyba. Ak majú oleje uvedené všetky spomínané parametre, môže pri výbere rozhodovať aj cena. Avšak len v rámci jedného druhu. Existujú napríklad rastliny s vysokou produkciou olejov, čo znižuje ich cenu (kvalita však môže byť vysoká). Ide napríklad o citrusy, mäta, eukalyptus, šalviu a iné. Medzi drahé esencie, ktorých cena je určená nižšou produkciou olejov, patrí ruža, jazmín, vanilka, medovka...

Vyberajte si EO od renomovaných a dôveryhodných firiem. Medzi moje obľúbené patrí Nobilis Tillia, Oshadhi, Saloos (predáva aj vonné kompozície, ale tie sú vytvorené synteticky, preto ich neodporúčam) a Florihana.

Stupne kvality:

1. zo zberu vo voľnej prírode
2. z biologického zberu
3. z bežného poľnohospodárstva

Pesticídy z bežného poľnohospodárstva sa síce do EO nedostanú (ostávajú vo vode počas destilácie), ale ovplyvňujú vôňu i účinky daného EO. Udáva sa, že najvyššie účinky a kvalitu majú esenciálne oleje získané z voľnej prírody, kde rastliny nie sú obhospodarované, a preto majú silnejšie a kvalitnejšie esencie.

Kvalitu esencie ovplyvňuje:

- spôsob pestovania
- nadmorská výška a podnebie
- pôda
- rastlinný druh
- čas a spôsob zberu
- spôsob prípravy rastlinného materiálu na destiláciu
- spôsob získavania – metóda a proces
- uchovávanie EO



Ako bezpečne používať EO?

EO sa nerozpúšťajú vo vode, preto je dôležité miešať ich vždy s tukom.

Ide o látky s vysokou koncentráciou získavané z rastlín. Môžu vám skvele poslúžiť, ale aj ublížiť. Nesprávnym použitím EO sa môžeme poleptať, vyvolať si alergiu alebo vyrážky.

Preto je dobré riadiť sa základnými pravidlami na ich bezpečné používanie:

Nepoužívajte neriedené EO na telo! Výnimkou je len levanduľa a čajovník.

Nepoužívajte EO vnútorne!

Nekvapkajte neriedené EO priamo do horúcej vody vo vani!

Výnimky môžete konzultovať so svojím aromaterapeutom.

V čom môžeme EO rozpustiť?

v olejoch

v maslách

v alkohole

v mlieku

v mede

v glyceríne

v smotane

v slanej vode

v géle z aloy