

Ulje čileanske maline protiv sunčevih zraka

Posebnost ovog ulja je u sposobnosti apsorpiranja UV B i UV C zraka tj. prirodni je SPF 25-40! Visok sadržaj tokoferola i vitamina E, štiti kožu od sunca i nepovoljnih vremenskih utjecaja. Idealan je za pakunge za kosu i njegu kože

Potrebno je 1000 kg sjemena da bismo dobili 100 l kvalitetnog ulja sjemenki čileanske maline (*Rubus idaeus L. Rosaceae*). Ovo iznimno hranjivo ulje ima odličan omjer dviju esencijalnih masnih kiselina (45-50% omega 6, te 25-30% omega 3), stoga se koristi kod protuupalnih tegoba, ali i za zaštitu kože i obnovu. Također, sadrži vitamin E te ima snažno antioksidativno djelovanje. Preporučuje se koristiti ga kod svih tipova kože koje zahtijevaju dodatnu njegu: za tretiranje bora, strija, ekcema, dermatitisa i općenito svih upalnih stanja kože.

Ipak, posebnost ovog ulja je u sposobnosti apsorpiranja UV B i UV C zraka tj. prirodni je SPF 25-40! Visok sadržaj tokoferola i vitamina E, štiti kožu od sunca i nepovoljnih vremenskih utjecaja. Idealan je za pakunge za kosu i njegu kože.

Za njegu kože

S puno antioksidanata, vitamina i minerala ovo ulje je šampion u njezi kože na prirodan način jer jača elastičnost, obnavlja stanice kože, usporava znakove starenja, smanjuje bore i ožiljke.

Za jednostavnu njegu kože, nanosite 3-6 kapi na lice za meku, hidratiziranu i nahranjenu kožu. Želite li poboljšati ovu jednostavnu recepturu, za zrelu i/ili suhu kožu, dodajte u 20 ml ulja sjemenki čileanske maline, 10 ml biljnog ulja marelice i 10 ml ulja slatkog badema, i ukapajte 8 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve, 4 kapi bušina.

Pakung za kosu

Jednu jušnu žlicu ulja sjemena čilanske maline izmiješajte s 1 jušnom žlicom maslinovog ulja. Dodajte 5 kapi eteričnog ulja ružmarin cineol i 5 kapi lavande prave. Nanesite prije pranja kose, neka odstoji 20-tak minuta, te isperite mlakom vodom.

Vraća sjaj i gipkost, hrani vlasište i daje kosu mekoću. Naročito je dobro pakunge koristiti nakon agresivnog tretiranja kose ili nakon ljeta.

Ulje za sunčanje

U 50 ml ulja sjemenki čileanske maline, dodajte 20 ml biljnog ulja avokada. Nježno nanosite na kožu prije izlaganja na sunce. Koža će biti zaštićena i meka, a spriječit će se gubitak vlage. Unatoč zaštitnom faktoru, poželjno je izbjegavati izlaganje suncu između 11h i 16h.

Balzam za usne

Otopite shea maslac (10 gr) na vodenoj kupci, u to dodajte 10 kapi ulja sjemena čileanske maline, mrvicu meda, te na kraju, dok se hladi 2 kapi eteričnog ulja kamilice njemačke. U zimskim mjesecima možete koristiti i druga ulja (palamrosa, limun).

Ulje sjemenki čileanske maline je stabilno ulje, stoga ga možete čuvati duže vrijeme. Ipak, u ljetnim mjesecima treba paziti prilikom korištenja eteričnih ulja s obzirom da neka mogu izazvati alergijske reakcije ili izazvati fototoksično djelovanje. Najbolje je držati se pravila: manje je bolje. Slobodno koristite biljna ulja, a ukoliko koristite eterična, obavezno se prethodno raspitajte o njihovom djelovanju.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr