

Prirodni preparati za zaštitu od sunca

Kod prirodnih sastojaka (ulja, maslaca) radi se o procijenjenom SPF, jer od usjeva do usjeva on može varirati. Pri tom treba imati na umu da se pri izradi pripravaka faktori pojedinih sastojaka ne zbrajaju, jer je dobiveni faktor puno manji od takvog izračuna. Ono što još treba uzeti u obzir pri primjeni bilo kakvih sredstava za zaštitu od sunca je da ih treba nanositi vrlo obilno. Računa se da je potrebno otprilike 35ml losiona/kreme za premazivanje izloženih dijelove tijela

Sunce emitira širok spektar elektromagnetskog zračenja, od kojeg svojim osjetilima možemo percipirati vrlo mali dio. Nevidljivo infracrveno zračenje osjećamo kao toplinu, a okom zapažamo vidljivi dio spektra. Ultraljubičasto (UV) zračenje može biti opasno jer ga direktno ne osjećamo, ali posljedice njegovog djelovanja uočavamo na koži. U spektru Sunčeva zračenja na ultraljubičasto zračenje otpada samo 10% energije, a ovisno o valnoj duljini (i djelovanju na tkivo) dijelimo ga na tri područja:

UVC-zrake kratkih valnih duljina i najveće energije koje se gotovo u potpunosti apsorbiraju u ozonskom sloju atmosfere i ne dopiru do kože.

UVB-zrake srednje valne duljine, djelomično se raspršuju i apsorbiraju u atmosferi, pa je zato na većim nadmorskim visinama izloženost UVB zrakama intenzivnija. Samo djelomično prodiru u kožu, ali uzrokuju oštećenje DNK stanica i brzo izazivaju pojavu crvenila kože i opekline. Zbog njih koža potamni.

UVA-zrake veće valne duljine i manje energije od UVB zraka, ali prolaze kroz atmosferu i prodiru dublje u kožu izazivajući duboka oštećenja. To može dovesti do gubitka elastina i smanjenja proizvodnje kolagena, što za posljedicu ima pojavu dubokih bora i fleka na koži. U prevelikim dozama djeluju kancerogeno i izazivaju nastanak karcinoma kože.

Kod prirodnih sastojaka (ulja, maslaca) radi se o procijenjenom SPF, jer od usjeva do usjeva on može varirati. Pri tom treba imati na umu da se pri izradi pripravaka faktori pojedinih sastojaka ne zbrajaju, jer je dobiveni faktor puno manji od takvog izračuna. Ono što još treba uzeti u obzir pri primjeni bilo kakvih sredstava za zaštitu od sunca je da ih treba nanositi vrlo obilno. Računa se da je potrebno otprilike 35ml losiona/kreme za premazivanje izloženih dijelove tijela.

Neka od najčešće korištenih biljnih ulja i maslaca u zaštiti od sunca su:

Avokado - (*Persea americana*) - bogato je lecitinom, esencijalnim masnim kiselinama, vitaminom E i beta karotenom. Tamno zelene je boje, blagog mirisa i brzo se upija. Namijenjeno je za njegu suhe kože, psorijaze, ekcema, dermatitisa i za intenzivno hranjenje kože. Procijenjeni SPF 4-15.

Čileanska malina - (*Rubus idaeus*) - Zbog visokog sadržaja vitamina E ima jako protuupalno i antioksidacijsko djelovanje pa se koristi kod svih tipova kože koje zahtijevaju dodatnu njegu, za tretiranje bora, strija, ekcema dermatitisa. Procijenjeni SPF 25-50.

Čileanski lješnjak - (*Gevuina avellana*) - Koristi se za njegu suhe i mješovite kože, bogato je vitaminom A koji potiče regeneraciju stanica i vitaminom E koji djeluje kao antioksidans. Procijenjeni SPF 10-30.

Jojoba - (*Simondsia chinensis*) - je zapravo tekući vosak. Korisna je za liječenje akni i smanjivanje prekomjernog izlučivanja sebuma. Odličan je ovlaživač kože, stabilizira pH kože i regenerira kožu. Procijenjeni SPF 4.

Kakao maslac - (*Theobroma cacao*) - na tržištu se nalazi rafinirani žuti bez mirisa, nerafinirani žuti diskretnog mirisa i smeđi nefiltrirani jakog mirisa čokolade. Stvara blagi film na koži, daje glatkoću i sprječava isušivanje kože. Koristi se i u izradi krema za sunčanje iako nema zaštitni faktor, već zato što stvara lagani film koji sprječava isušivanje i djeluje vodootporno. Procijenjeni SPF oko 5.

Kokos (*Cocos nucifera*) - je maslac, ali se tali na nižoj temperaturi od kakao maslaca, pa je po zimi obično bijela krutina (maslac), a po ljeti ulje. Iznimno se brzo upija. U sastavu dominiraju tzv. kratkolančane, zasićene masne kiseline poput laurinske. Hladno prešani maslac ima ugodan miris po kokosu. Koristi se u maslacima i uljima za kožu, kremama i drugim emulzijskim sustavima, balzovima za kožu i njegu usana, te u pakunzima za kosu. Kremama daje lakoću, a koži glatkoću. Procijenjeni SPF 2-8.

Sezam - (*Sesamum indicum*) - bogato vitaminima, mineralima, lecitinom, linolnom i oleinskom kiselinom. Namijenjeno je njezi osjetljive kože, sklone upalnim procesima. Ima svojstvo izvlačenja nečistoća iz pora, pa se preporuča za njegu kože pušača i u pripravcima protiv celulita. Procijenjeni zaštitni faktor oko 4.

Shea maslac - (*Bitospermum parkii*) - afričke žene ga koriste za njegu osjetljive kože beba. Stvara zaštitni film na koži, njeguje je i hrani, a ima i lagani zaštitni faktor. Odlično je za njegu kože atopičara. Zasićene masne kiseline u pripravcima sa shea maslacem znaju napraviti male grudice što ne znači da se maslac pokvario.

Procijenjeni SPF 3-6.

Macerat Urucum praha - (Bixa orellana) - Urucum je endemska biljka Amazonije koju su tradiciionalno koristili indijanci za zaštitu od sunca i odbijanje komaraca. Prah se dobiva iz sjemenki biljke, intenzivne je crvene boje, pa od tuda dolazi naziv «redskins». Bogat je beta karotenom, sto puta više od mrkve, i elementima u tragovima (cinka, bakra i magnezija). Koristi se za pripremu kože za sunčanje (potiče proizvodnju melanina koji je odgovoran za tamnjenje), u pripravcima za sućanje jer smanjuje štetno djelovanje UVA sunčevih zraka, za njegu poslije sunčanja, u anti- age kremama i kao repelent.

S ovim nabrojenim biljnim uljima možete napraviti prekrasne uljne pripravke ili kreme za zaštitu od sunca i intenzivnu njegu kože, s napomenom da ovakvi pripravci nisu adekvatna zaštita u periodu između 10 i 16h. Kombinacijom biljnih ulja i malo pčelinjeg voska možete dobiti jako hranjivu kremu za njegu tijela. Dovoljno vam je 4 g žutog pčelinjeg voska i 30 g nekog od nabrojanih biljnih ulja. Izvažite sve sastojke, zagrijte u vodenoj kupelji, ulijte u posudicu, pustite da se ohladi i vaša krema je spremna za korištenje. Osim što će vam lijepo njegovati kožu, prednost ovakve kreme je i u tome što nije lako kvarljiva, pa ako se malo rastopi na toplini sunca i ponovno stisne na hladnom neće izgubiti na svojoj vrijednosti. Napravite ovaj put sami svoju kremu i uživajte u ljetu.

Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima www.aromaterapijaviola.com

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com