

Prirodna rješenja protiv masne kože

Uzrok masne kože mogu biti genetska nasljeđa, razina hormona u organizmu, neadekvatna prehrana i stres. Kod osoba s masnim tipom kože dolazi do pojačane aktivnosti žlijezda lojnica koje proizvode masnoću (sebum) što dovodi do ispunjavanja i proširivanja pora, a kao posljedica toga se javlja masni sjaj kože. Što nam može pomoći da se riješimo tog masnog sjaja?

Osim toga, masnoj koži vrlo često nedostaje vlage, pa se pretpostavlja da se i pojačano lučenje sebuma događa kao obrambeni mehanizam kože kako bi nadomjestila taj nedostatak. Vrlo često se događa da osobe koje imaju takav tip kože griješe u pristupu njezi jer koriste sredstva koja su preagresivna i koja još dodatno isušuju kožu i time se zapravo vrte u krug.

Njega masne kože treba uključivati **nježne tonike** koji se izrađuju od hidrolata (nus produkt dobivanja eteričnih ulja), biljnog glicerola i dodatka gela aloe vere. Takav tonik će lijepo skinuti masni sloj sa kože, i dati joj potrebnu vlažnost. Mnogima je potpuno nezamisliv i neprihvatljiv savjet da masnu kožu njeguju biljnim uljem. Zar na masnu kožu ide masno ulje? Da, upravo tako.

Naravno, ne nanose se sva biljna ulja na masnu kožu, već ona lagana, brzo upijajuća ulja. To su **biljna ulja lješnjaka, makadamije, koštica marelice, suncokreta, jojobe...**

Kao ulje broj jedan za njegu masne kože izdvojila bih biljno ulje lješnjaka. **Biljno ulje lješnjaka (*Corylus avellana*)** pospješuje cirkulaciju, potiče regeneraciju stanica i daje koži vlažnost. Također, djeluje adstringentno (sužava pore), daje koži elastičnost i čvrstoću. Bogato je proteinima i nezasićenim masnim kiselinama, vitaminima B1 i B6 te vitaminom E, što je posebno dobro i za njegu osjetljive i crvenilu sklone kože.

S obzirom da će nanošenjem biljnog ulja lješnjaka koža dobiti vlažnost koja joj nedostaje, vrlo brzo će doći do smanjenja pojačanog izlučivanja masnoće i koža više neće biti masna i sjajna. U biljno ulje lješnjaka možete dodati i malu količinu jojobe koja otapa višak sebuma na koži, daje koži vlažnost i čini ju mekanom i glatkom.

Ako još u ulje lješnjaka dodate i eterična ulja koja će također djelovati na regulaciju izlučivanja sebuma (palmarosa, mirta kt cineol, ružmarin kt verbenon, pačuli, vetiver...), rezultati sigurno neće izostati.

Za dodatnu efikasnu njegu masne kože preporuča se jednom tjedno nanosti maske za lice izrađene od zelene gline.

Napomena: biljna ulja moraju biti hladno prešana, a eterična ulja kemijski i botanički definirana.

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

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com