

Sve što trebate znati o biljnim uljima i njihovim blagodatima za kožu

Za biljna ulja možemo slobodno reći da su osnova prirodne kozmetike. Možemo ih koristiti kao samostalne pripravke za njegu lica i tijela, sastavni su dio krema za lice, losiona za tijelo, šampona, pakunga za kosu i dezodoransa. Pomoću njih možemo efikasno skidati šminku, a možemo ih dodati i u gelove za tuširanje

U kombinaciji biljnih ulja s eteričnim uljima izrađujemo razne ljekovite pripravke. Gotovo da niti ne mogu dovoljno nabrojati sve mogućnosti koje nam pruža primjena biljnih ulja. Za primjenu u prirodnoj kozmetici, biljna ulja moraju biti hladno prešana, što znači da se dobivaju tiještenjem (prešanjem) zrelih plodova, jezgri ili sjemenki različitih biljaka. To podrazumijeva da ulja u procesu dobivanja nisu izložena temperaturama većim od 40 do maksimalno 60 stupnjeva, jer samo na taj način zadržavaju vitamine, minerale i različite masne kiseline koje našu kožu hrane i njeguju. Hladno prešana ulja koži daju mekoću, vlažnost, regeneriraju i obnavljaju stanice. Time koža dobiva potrebnu elastičnost koja usporava procese starenja i isušivanja kože.

Danas na tržištu imamo zaista veliki izbor različitih biljnih ulja, a u ovom tekstu ću se osvrnuti na nekoliko najčešće korištenih. To su biljno ulje badema, avokada, koštica marelice, kokosa i makadamije.

Bademovo ulje: Dobiva se tiještenjem sjemenki badema. Bademovo ulje je jedno od najpoznatijih i najčešće korištenih biljnih ulja. Daje koži vlažnost i mekoću, djeluje protuupalno i lijepo se upija. Koristi se kod suhe, upaljene i dehidrirane kože. Bogato je vitaminima A, B1, B2, B6 i vitaminom E. Odlično je i za njegu nježne kože malih beba.

Ulje avokada: Dobiva se tiještenjem svježe pulpe avokada. Intenzivne je zelene boje i bogato je vitaminima B- kompleksa, vitaminom A i E. Iako gusto i prilično viskozno, ipak se lijepo i brzo upija u kožu. Daje koži vlažnost i elastičnost.

Ulje koštica marelice: Dobiva se tiještenjem sjemenki iz koštica marelice. Bogato je vitaminima i mineralima. Ovo ulje se ubraja u brzo upijajuća, pošto je vrlo lagane teksture, pa lijepo i brzo prodire kroz kožu. Koristi se za njegu osjetljive, suhe i

dehidrirane kože.

Ulje makadamije: Dobiva se tiještenjem pulpe oraha makadamije. Također spada u lagana i brzoupijajuća ulja. Ima visoki udio palmitoleinske kiseline koja se inače nalazi u sastavu lipida mlade kože, a čiji se postotak starenjem smanjuje, pa je izvrsno za njegu zrele kože.

Ulje kokosa: Dobiva se tiještenjem sušenog mesa kokosovog oraha. Iako bogato zasićenim masnim kiselinama, jako lijepo se upija i daje koži vlažnost, elastičnost i lagano zateže kožu. Osim toga, poznato je da ima i antibakterijsko djelovanje, pa se može koristiti kod raznih bakterijski uzrokovanih upalnih stanja kože. Ukoliko izaberete bilo koje od navedenih biljnih ulja za njegu, zaista ne možete i nećete pogriješiti.

Za njegu kože potrebno je biljna ulja nanositi u tankom sloju i dobro ih utrljati kako bi se lijepo upila, a utrljavanjem ćete i potaknuti cirkulaciju u koži, pa će rezultati biti još bolji. Osim za njegu kože, ova biljna ulja će izvrsno negovati i kosu jer će nahraniti i dati vlažnost i vlasištu i kosi, a to je kod kose jako važno budući se nasa vlas sastoji od 90% keratina i samo 10% vlage koja se jako brzo izgubi.

Nakon primjene pakunga s nekim ili kombinacijom navedenih biljnih ulja, kosa će dobiti na čvrstoci i elastičnosti.

Osim za njegu kože i kose, sva navedena ulja možete koristiti i oralno, pa možete jako lijepo oplemeniti salate ili razne slastice i kolače. Zbog prisutnosti vitamina, minerala i organizmu potrebnih masnih kiselina, osim što ćete uživati u novim okusima jela, imat ćete i mnoge zdravstvene prednosti.

Uvrstite svakako biljna ulja u sastavni dio svoje njege izvana i iznutra i uživajte u rezultatima.

Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima

www.aromaterapijaviola.com

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com