

# Eterična olja v naravni kozmetiki

Vsakič znova me razveseli prihod v lastno kopalnico, ko na poličkah zagledam doma izdelane pilinge, tonike, maske, zobne kreme, dezodorante, masla za telo, kreme za obraz ... Kaj me je spodbudilo k izdelavi lastne kozmetike? Potem ko sem se začela ukvarjati z aromaterapijo, so mi vse kupljene kreme, pralni praški, mila in celo zobne kreme začeli smrdati. Sintetični vonji so me tako motili, da sem začela izdelovati svoje pripravke, ki sem jim dodala eterična olja po lastni izbiri.



**Nina Medved**  
Ljudem razkriva zdravilno moč eteričnih olj.  
[www.magnolija.si](http://www.magnolija.si)



## Katera eterična olja lahko poškodujejo našo kožo?

Eterična olja lahko sprožijo nezaželene kožne reakcije, kot so draženje, preobčutljivost in fototoksičnost. Poglejmo si, pri katerih eteričnih oljih moramo biti posebej previdni in kako jih pravilno uporabljamo.

listi cimeta, klinčki, lovor, origano, žajbelj, timijan kt. timol, limonska trava, citronela, melisa, zelenka, poprova meta, evkalipt (*Eucalyptus citridiora*), bazilika in oksidirani citrusi.

so o preobčutljivosti na eterična olja cimeta, melise, lovorja, mire, ilang ilanga, mete ...

### 3. FOTOTOKSIČNOST

Določena eterična olja vsebujejo furanokumarine, ki absorbirajo UV-žarke in jih razgradijo v celici, pri čemer pride do razgradnje in uničenja celice. Fototoksičnih eteričnih olj nikar ne uporabljajte v svojih poletnih kremah!

Fototoksična eterična olja so: bergamotka, angelika, limona, grenivka, limeeta, tageta, kumina, skorja grena pomaranče.

### 1. DRAŽENJE KOŽE

Če eterično olje draži kožo, se bo to pokazalo v obliki rdečice, srbečice ali opeklín. Spodaj naštetih eteričnih olj ne uporabite v kremah za obraz, v izdelkih za telo pa naj koncentracija ne preseže 1 %.

Eterična olja, ki dražijo kožo, so: skorja cimeta,

### 2. PREOBČUTLJIVOST

Preobčutljivost je alergična reakcija oziroma odziv imunskega sistema na alergene. V eteričnih oljih je 26 spojin, ki veljajo kot alergeni in morajo biti navedeni v varnostnem ter in na etiketi kozmetičnega izdelka. Alergične reakcije so nepredvidljive, poročali

## ETERIČNA OLJA NISO SAMO DIŠAVE

Večina izdelkov na policah trgovin vsebuje sintetične dišave. Pogosto se ljudje, ko povohajo pravo eterično olje vrtnice, namrdnejo, saj so navajeni vonja sintetične vrtnice iz pralnega praška. Sintetične dišave so nas tako preplavile, da smo pozabili, kako diši vrtnica v naravi. Priporočam vam, da čim več časa preživite v naravi in raziskujete vonje. Pomečkajte meto med dlanmi in jo poduhajte ... Zagozdite svoj nos v cvet vrtnice ... Ko lupiter limono, bodite pozorni ne njen vonj ... Na ta način se boste navadili naravnih vonjav in boste takoj zaznali ponaredke.

Naj poudarim, da so sintetične dišave namenjene zgolj odišavljanju kozmetičnih izdelkov. Proizvedene so v laboratoriju in nimajo terapevtskega delovanja. Ne enačite sintetičnih dišav z eteričnimi olji, ki so nastali v rastlini, pod sončno svetlogo, v procesu fotosinteze.

Kot ste si lahko prebrali v prejšnjih številkah revije, eterična olja niso namenjena zgolj odišavljanju, temveč imajo številne terapevtske lastnosti. Pri izdelavi aromakozmetike nas zanimajo eterična olja, ki

delujejo antiseptično (preprečujejo rast mikrobov), protivnetno (pomirjajo in preprečujejo vnetja), protiglavčno (preprečujejo rast glivic), adstringentno (ožijo tkivo). Uporabimo lahko tudi eterična olja, ki obnavljajo celice, pospešujejo prekravitev, blažijo srbečico in pospešujejo razstrupljanje. Ko eterična olja dodajate svojim izdelkom, je njihovo terapevtsko delovanje pomembnejše od vonja. Recimo, če boste izdelali kremo proti brazgotinam z eteričnim oljem smilja, pa vam to eterično olje smrdi, boste smilj vseeno uporabili zaradi njegove učinkovitosti. Vendarle – ko na delavnici izdelamo kremo, je prva stvar, ki udeleženke zanima, kako diši! Čut voha nas vedno znova izda ...

### KOZMETIKA ZA DUŠO IN TELO

Presrečna sem, da lahko svojo kozmetiko izdelujem sama, da sama izbiram sestavine in izdelke povsem prilagodim svojemu tipu kože. V

## Najbolj priljubljena eterična olja v kozmetiki

### Sivka

(*Lavandula angustifolia*)

Eterično olje sivke je pravi eliksir za nego in lepoto naše kože. Ima antibakterijsko, protivnetno in regenerativno delovanje. Uporabimo ga lahko za vse tipe kože kot za zdravljenje aken, dermatitisa, srbečice in opeklin.

### Čajevec

(*Melaleuca alternifolia*)

Eterično olje čajevca ima izrazit medicinski vonj, vendar se ga boste hitro navadili – še posebej, ko boste ugotovili, kako učinkovito je. Ima močno antimikrobno delovanje,

posebej uporabno je za zdravljenje aken, atletskega stopala, herpesa, pikov in sekrov, bradavic in ran.

### Pelargonija

(*Pelargonium graveolens*)

Eterično olje prijetnega svežega cvetnega vonja je zelo priljubljeno v kozmetiki. Ker uravnava proizvodnjo sebuma (maščobe, ki jo proizvaja naša koža), je primerno za nego vseh tipov kože. Odvaja vodo in stimulira limfo, zato je učinkovito pri odstranjevanju celulita, razširjenih kapilarah in odvajanju vode.

### Nemška kamilica

(*Matricaria recutita*)

Kamazulen je učinkovina, ki daje eteričnemu olju nemške kamilice modro barvo in močno protivnetno delovanje. Uporabljamo ga za zdravljenje aken, dermatitisa, luskavice in srbečice.

### Rožni les

(*Aniba rosaedora*)

Eterično olje rožnega lesa pridobimo iz aromatičnega lesa drevesa, ki raste povečini v Braziliji in je ogrožena vrsta (zato bodite z njim še posebej varčni). Je eno najbolj vsestransko uporabnih eteričnih olj v kozmetiki, saj kožo

obnavlja, jo krepi in pomirja, obenem pa deluje antiseptično in adstringentno (oži tkivo).

### Smil

(*Helichrysum italicum*)

Biser mediteranskih otokov, v katerem se prepletajo vonj po medu, pokošeni travi in suhem poletnem dnevu. Zaradi svojega močnega regenerativnega učinka je ena najbolj iskanih sestavin v dragih kozmetičnih izdelkih. Uporabimo ga za zdravljenje postoperativnih ran in brazgotin, še posebej v kombinaciji z oljem šipkovi plodov.

## VARNOST PRI UPORABI ETERIČNIH OLJ V NARAVNI KOZMETIKI

Izdelava naravne kozmetike je precej enostavna – vsakdo se lahko v nekaj minutah nauči izdelati svoj piling, masko za obraz ali mazilo. Vendar znanja, ki ga potrebujemo za varno in učinkovito uporabo eteričnih olj v kozmetiki, ne moremo pridobiti v nekaj urah – potrebnih je več let študija in praktičnega dela. Ugotavljam, da je največ napak pri izdelavi naravne kozmetike ravno pri uporabi eteričnih olj.

### Osnovni napotki za uporabo eteričnih olj v kozmetiki:

- 1 Eteričnih olj ne uporablajte, da bi prekrili vonj drugih sestavin.**
  - Pogosto me sprasujejo, katero eterično olje dodati mazilu, da bo prekrilo vonj oljnega olja ali karitejevega masla. To je – po mojem mnenju – povsem napačen pristop k izdelavi naravne kozmetike.
- 2 V svojih pripravkih nikoli ne mešajte več kot petih eteričnih olj.**
  - Če ste začetniki, mešajte največ tri eterična olja. Nobene potrebe ni, da bi dali v eno kremo vsa eterična olja, za katera ste slišali, da delujejo proti gubam. Zapomnite si – manj je več.
- 3 Upoštevajte kontraindikacije eteričnih olj.**
  - Nekatera eterična olja močno dražijo kožo, na primer skorja cimeta. Naj vam to eterično olje še tako diši, nikar ga ne uporabljajte v kozmetiki.
- 4 Upoštevajte varno koncentracijo eteričnih olj.**
  - Svojim kremam za obraz lahko dodate od 0,5 do 1 % eteričnih olj. Pri tem upoštevajte starost uporabnika, tip kože in morebitne kontraindikacije eteričnih olj.



veliko veselje mi je, da lahko znanje širim naprej in da udeleženke mojih delavnic strastno izdelujejo svoje kreme. S tem, ko izdelujemo lastno kozmetiko, se povezujemo z naravo. Narava nas uči, da se lepota skriva v nas samih in da smo lepe takšne, kakršne smo. Tega občutka ne more ustvariti nobena krema s tisoč aktivnimi sestavinami. Ko se ženske zavemo, kako lepe v resnici smo, ne bomo nikoli več nasedle kampanjam kozmetičnih hiš, ki nas želijo prepričati, da je z nami nekaj narobe – in da se rešitev skriva v lično zapakiranem kozmetičnem lončku (ki je v resnici juha toksičnih kemikalij).

Zdaj pa zavihajmo rokave in naredimo nekaj pripravkov – za dušo in telo! Ker si naša koža zaslubi le najboljše iz narave, bodite pozorni pri nakupu sestavin – izbirajte ekološka eterična olja z dejanskimi certifikati in ekološka hladno stiskana rastlinska olja ter masla.



## Maska za občutljivo kožo

Bela glina ima od vseh glin najbolj blago delovanje, zato je primerna tudi za občutljivo kožo. Kombinirate jo lahko s hidrolatom damaščanske vrtnice, ki kožo pomirja, tonizira in obnavlja, ter z eteričnim oljem rimske kamilice, ki blaži rdečico in preprečuje vnetja.

2 žlici bele gline hidrolat damaščanske vrtnice  
1 kapljica eteričnega olja rimske kamilice

1. Pripravimo sestavine.
2. Beli glini dodamo toliko hidrolata, da dobimo gladko in gosto zmes.
3. Dobro premešamo, da v maski ni nobene grudice.
4. Dodamo eterično olje in dobro premešamo.
5. Nanesemo na obraz in pustimo delovati 10 minut. Speremo.

### Mešana koža

pelargonija  
rožni les  
sladka pomaranča

### Mastna koža

lavandin  
čajevec  
brin

### KOMBINACIJE ETERIČNIH OLJ ZA NEGO OBRAZA

Eterična olja lahko v 0,5–1-odstotni koncentraciji dodate kremam za obraz ali rastlinskemu olju, ki ustreza tipu vaše kože.

### Zrela koža

labdanum  
vrtnica

## RECEPTI



## Antibakterijski »roll-on«

Olje jojobe je najbolj primerno za nego nečiste in aknaste kože, saj je izjemno lahko in ima antibakterijsko delovanje. Sinergija eteričnih olj v tem pripravku deluje antibakterijsko in protivnetno.

10 ml olja jojobe  
8 kapljic eteričnega olja sivke  
8 kapljic eteričnega olja čajevca  
4 kapljice eteričnega olja nemške kamilice

1. Eterična olja nakapamo v stekleničko in premešamo.
2. Dodamo olje jojobe in dobro premešamo.
3. Nanesemo na mozolje in na ostale problematične dele.

### Aknasta koža

nemška kamilica  
sivka  
palmarosa

### Suha koža

sandalov les  
vrtnica

### Brazgotine

smilj  
sivka



## Luksuzni serum za zrelo kožo

To je pravi eliksir lepote! Rastlinska olja, ki kožo intenzivno obnavljajo, delujejo antioksidativno in preprečujejo izgubo vlage, bodo podprtla sinergijo eteričnih olj, ki so v kozmetiki visoko cenjena. Transretinolna kislina v olju šipkovih plodov ima izjemno regenerativno delovanje, punicinska kislina v olju granatnega jabolka pa slovi kot eden najmočnejših naravnih antioksidantov. Smolo kadilne bosvelije so za lepotičenje uporabljali že Egipčani, smilj pa je skrivnost lepote dalmatinskih babic!

10 ml olja jojobe  
10 ml arganovega olja  
6 ml olja šipkovih plodov  
4 ml olja granatnega jabolka  
3 kapljice eteričnega olja smilja  
2 kapljice eteričnega olja kadilne bosvelije

1. Eterična olja nakapamo v stekleničko in premešamo.
2. Dodamo rastlinska olja in znova premešamo.
3. Nanesemo na navlažen obraz in vmasiramo s krožnimi gibi.

So vam naši nasveti všeč?

Naročite se na revijo **BODI EKO** in jo vsak mesec prejmite na dom. Pokličite 01 292 72 52 od pon. do čet. od 9.00 do 15.00 ure