

# Mediteranska zelišča v kozmetičnem lončku



Nina Medved

Ljudem razkriva zdravilno moč eteričnih olj.  
www.magnolija.si

Poletje je čudovit čas za spoznavanje in nabiranje rastlin. Če se odpravljate proti morju, bodo vaš nos razveselile številne dišavnice. Uporabite pa jih lahko tudi v svojih kozmetičnih pripravkih.

## ŽAJBELJ

Žajbelj (*Salvia officinalis*) od malih nog nabiram na Pagu. Vedno, kadar sem potožila, da me boli grlo, mi je babica skuhalo žajbljev čaj za grganje. Na izjemno zdravilno moč te rastline nakazuje že latinsko ime *salvia* (*salvare* – zdraviti). Legenda pravi, da je Marija, ko je z Jezusom bežala pred Herodom, vse rastline na

travniku prosila, naj ji pomagajo. Edina rastlina, ki jo je vzela v svoje zavetje, je bil žajbelj. V zahvalo je bila žajblju podeljena moč, da ljudi ozdravi vsake bolezni in jih celo reši pred smrtoj.

**NABIRANJE:** Žajbelj nabiramo dva do tri dni po dežu in še pred cvetenjem, saj takrat rastlina vsebuje manj tujona, ki velja za nevrotoksin.



**DELOVANJE IN UPORABA:**

Izjemno učinkovit je pri bakterijah, glicivah in virusih. Uporabljamo ga za akne, mastno in nečisto kožo kot tudi vnetja in nego zrele kože. Ker preprečuje potenje, je nepogrešljiv v dezodorantih. Prav tako je sestavina zobnih past in ustnih vodic, saj blaži vnetja dlesni. Rjavolaske si z žajbljem lahko pripravite preliv za lase – žajbelj namreč pospešuje rast las in jim daje les.

**PRIPRAVKI Z ŽAJBLJEM:**

- Tinkturo uporabimo za pripravo zobnih past, ustnih vodic, tonikov, šamponov in balzamov za lase.
- Infuzijo z žajbljem uporabimo kot tonik, preliv za lase ali v

kombinaciji z zeleno glino za nego nečiste kože.

**VARNOST:** Zaradi visoke vsebnosti toksičnega tujona pripravkov iz žajblja ne uporabljamo vsak dan. Pripravki niso primerni za nosečnice, otroke in epileptike. Uporaba eteričnega olja pa se povsem odsvetuje.

**SMILJ**

Kamnite mediteranske otoke v juniju in juliju prekrije na tisoče malih zlato rumenih sončec.

Smilj (*Helichrysum italicum*) zapeljuje s svojim omarmnim, mehkim, sladkim vonjem in je zaradi svojih regenerativnih učinkov ena najbolj iskanih rastlin v kozmetični industriji.



## Pripravki iz rastlin in kako jih uporabimo v kozmetiki

**INFUZIJE**

Naredimo jih iz svežih ali posušenih zelišč, listov ali korenin. Zelišča prelijemo z vročo vodo in pokrijemo posodo. Namakamo jih 10–15 minut in jih nato precedimo. Uporabimo jih za tonike, ustne vodice, kot dodatek maskam za obraz ali kot preliv za lase. Prav tako jih uporabljamo kot obkladke. Opozorilo: hranimo v hladilniku ali takoj porabimo.

**POPARKI**

Primerni so za zdravljenje aken in dermatitisa. Pripravimo jih tako, da prgiščemo zelišča dodamo vreli vodi, se pokrijemo z brisačko in obraz postavimo nad posodo.

**TINKTURE**

Tinkture delamo z alkoholom ali glicerinom. Naredimo jih tako, da sesekljana zelišča damo v kozarec za vlaganje in ga napolnimo z alkoholom (etanol ali vodka). Postavimo jo v temen prostor in počakamo dva tedna. Občasno potresememo. Ko je tinktura pripravljena, jo precedimo in spravimo v temnih stekleničkah. Tinkture uporabimo za izdelavo tonikov, ustnih vodic, šamponov, balzamov za lase ali kot dodatek kremam.

**PRAŠKI**

Posušeno zelišče zdrobimo v možnarju ali kavnem mlinčku. Presejemo jih skozi cedilo. Dobljen prašek shranimo v steklenih kozarčkih in porabimo v roku enega meseca. Uporabimo ga v maskah, pilingih ali kopalnih soleh.

**MACERATI ALI IZLUŽNINE**

Macerat naredimo tako, da cvetne liste namakamo v rastlinskem olju. Navadno uporabimo hladno stiskano olivno ali sončnično olje. Poznamo macerate v hladni ali v topli pripravi. Macerate lahko uporabimo samostojno, iz njih izdelamo mazilo ali jih dodamo kremam.



## Piling v prahu za vsak dan

### Potrebujete:

- žlico bele gline,
- žličko praška lavandina,
- žličko praška rožmarina,
- žličko praška limonine lupinice.

### Priprava in uporaba:

Vse sestavine zmešamo in shranimo v stekleni posodici. Malo pilinga damo na roke in dodamo vodo. S krožnimi gibi vmasiramo v obraz in speremo.

## LAVANDIN ALI HIBRIDNA SIVKA

Prave sivke (*Lavandula angustifolia*) na mediteranskih otokih ne boste našli – prava sivka namreč vse svoje učinkovine razvije še na 700 metrih nadmorske višine. Tako jadranske otoke sivo-vijolično obarva lavandin (*Lavandula x intermedia*), ki je hibrid dveh vrst sivke.

**NABIRANJE:** Lavandin nabiramo med deseto in enajsto uro dopoldne, konec junija ali začetek julija, ko zacveti. Za izdelavo tinktur in izlužnin cvetove lavandina sušimo en dan, če jih želimo popolnoma posušiti, pa jih zvezemo v šopke in obesimo.

**DELOVANJE IN UPORABA:** Lavandin ima antibakterijsko delovanje, zato ga uporabimo pri nečisti in aknasti koži. Odličen bo tudi kot repellent.

### PRIPRAVKI Z LAVANDINOM:

- Izlužnino uporabimo za izdelavo antibakterijskih mazil ali kot repellent.
- Cvetovi so odličen dodatek parnim kopelim za obraz.
- Če cvetove zmeljemo, lahko prašek uporabimo kot piling v prahu ali kot dodatek maski za obraz.

**NABIRANJE:** Smilj na mediteranskih otokih nabiramo v začetku julija, najbolje ob zori. Še sveže nabranega ga namočimo v olivno olje.

### DELOVANJE IN UPORABA:

Smilj je znan po regenerativnem, protivnetnem in protiblečinskem delovanju, zato je idealen za celjenje ran, blaženje modric in glajenje gubic. Odpravlja razširjene vene in popokane kapilare, pomaga pri kožnih alergijah in atopičnem artritisu.

### PRIPRAVKI S SMILJEM:

- Izlužnino smilja uporabimo pri modricah, v pomlajevalnih pripravkih, za zdravljenje ran in brazgotin.
- Tinktura smilja bo odlična v toniku za obraz za zrelo kožo kot tudi v emulzijah in antiseptičnih pripravkih za čiščenje ran.

## Maska za nečisto kožo

### Potrebujete:

- žlico zelene gline,
- žličko praška timijana,
- infuzijo rožmarina.

### Priprava in uporaba:

Glinu in prašek timijana zmešamo, nato dodamo infuzijo rožmarina, da dobimo gladko pasto. Nanesemo na obraz in pustimo približno 10 minut. Speremo in navlažimo s hidrolatom.

## ROŽMARIN

Pri rožmarinu (*Rosmarinus officinalis*) poznamo tri različne kemetipe: kafra, cineol in verbenon. Kemetip je odvisen od podnebja in prsti, zaradi česar rastlina razvije drugačne učinkovine. Pri nas najpogosteje raste rožmarin kemetip kafra.

**NABIRANJE:** Nabiramo liste in cvetove. Najboljši so mladi deli, ki jih naberemo tik pred začetkom cvetenja.

### DELOVANJE IN UPORABA:

Rožmarin pospeši prekrvavitev, deluje antibakterijsko in pospešuje presnovo celic. Je izjemen antioksidant. Pripravke z rožmarinom uporabljamo pri zreli, mastni in nečisti ter slabo prekrvavljeni koži. Učinkoviti so tudi pri blaženju celulita.

### PRIPRAVKI Z ROŽMARINOM:

- Izlužnino uporabimo v kremah ali mazilih za ovelo kožo kot tudi za protiblečinsko masažo.
- Tinktura rožmarina je znana kot izjemen antioksidant –

## Žajbljeva ustna vodica

### Potrebujete:

- 95 g hidrolata žajbla,
- 5 g žajbljeve tinkture.

### Priprava in uporaba:

Tinkturo in hidrolat zmešamo in pred uporabo dobro pretresemo. Namesto hidrolata lahko uporabimo destilirano vodo ali infuzijo žajbla – v slednjem primeru hranimo v hladilniku.

uporabimo jo v kremah za zrelo kožo ali namesto vitamina E, za podaljšanje obstojnosti rastlinskih olj. Prav tako lahko tinkturo dodate šamponom ali balzamom za lase.

- Infuzijo iz rožmarina uporabite kot preliv za lase – še posebej je priporočljiv pri izpadanju las in za rjavolaske.

## TIMIJAN

Podobno kot pri rožmarinu tudi pri timjanu (*Thymus vulgaris*) razlikujemo več kemetipov. Ob morju naj bi uspeval timjan kemetip karvakrol, nekoliko višje timjan kemetip timol, na nadmorski višini 1250 do 1500 m pa rasteta kemetipa geraniol in linalol.

**NABIRANJE:** Timjan nabiramo med majem in oktobrom (odvisno od kemetipa), ob začetku cvetenja.

**DELOVANJE IN UPORABA:** Timjan se priporoča pri mastni, vneti, nečisti in aknasti koži.

### PRIPRAVKI S TIMIJANOM:

- Tinkturo lahko dodamo hidrolatu ali destilirani vodi ter izdelamo odličen tonik za nečisto kožo.