



TONICI I LOSIONI ZA LICE

kako ih spraviti?

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

(emitirano na HTV)

Što su tonici za lice?

To su vodene otopine koje se nanose na lice iz više razloga:

- vlaže kožu i sprečavaju njeno isušivanje, pogotovo u suhim zimskim i vrućim ljetnim mjesecima, te zbog grijanja i klimatizacije u zatvorenim prostorima
- djeluju antibakterijski, pa se koriste nakon depilacije ili brijanja
- djeluju protuupalno na kožu sklonu iritacijama i alergijama
- vlažna su podloga koja se nanosi prije biljnih ulja i seruma

Tonike za lice izrađujemo u prirodnoj kozmetici od:

- infuza, dekokta i macerata (čajeva) ljekovitih biljaka
- hidrolata (cvjetnih vodica)

Komercijalni tonici za lice uglavnom sadrže etanol i konzervanse, te cijeli niz sintetskih tvari koji će djelovati na kožu. Kako je priprava tonika za lice vrlo jednostavna, više nema razloga da ih kupujete, već ih slobodno možete spravljati kod kuće.

Kako se nanose tonici na lice?

Ako se koriste za čišćenje lica, tada se nanose **vatom ili blazinicama**. Kada žlimo ovlažiti kožu, najnose se **sprejanjem na kožu**, nakon čega se ostave da se osuše na koži bez utrljavanja ili brisanja. U tome leži tajna i komercijalnih skupih termalnih voda koje se nanose na lice radi smanjenja iritacije.

Tonici za lice od čajeva

Ovakvi tipovi tonika kozmetika su naših baka i prabaka, koje i nisu imale drugi odabir do spravljanja kozmetike u kućnoj radinosti od ljekovitih biljaka. Nabrojimo neke od zvijezda stare kućne kozmetike. Ne treba naglašavati kako je takav tip tonika iznimno jeftin, jer su i infuzi (čajevi) vrlo jeftina sirovina za proizvodnju. Butno je to da se spravlja svaki dan svježi, jer su kao i sve vodene iscrpine biljaka osjetljivi i skloni kvarenju, kako mikrobiološkom (zagade se mikroorganizmima), tako i zbog oksidacije (reakcije kisikom) ljekovitih spojeva. Najviše mogu stajati jedan dan, stoga ih možete spraviti ujutro i nanositi jednom ili više puta, prema željama. Naučimo stoga neke od zvijezda stare kućne kozmetike.

Poljska preslica (*Equisetum arvense*), najstarija je anti-age biljka koja vraća tonus koži i djeluje protiv bora. 1 na vrh jušna žlica kuha se 5 minuta u 2 dcl. vode. Makne se s vatre, ostavi stajati još desetak minuta i procijedi. Nanosi se sprejanjem jednom do dva puta dnevno.

Čičak (*Arctium lappa*) djeluje protiv Gram pozitivnih mikroorganizama pa su odlična nadopuna u terapiji impetiga. No, koriste se i za tretman masne kože sklone aknama. Ne zaboravite ovu biljku i iznutra! 1 jušna žlica kuha se u 2 dcl vode 10 minuta, ocijedi se i nanosi blazinicom 1-2 puta dnevno.



Lan (*Linum usitatissimum*) je drugi klasik iz prabakinih kozmetičkih kuhinja. 1 jušna žlica cijelih sjemenki se prelije s 1,5-2dcl mlake vode te ostavi odstajati 2 sata (ili preko noći). Ocijedi se na cjedilo sa sitnom mrežicom, a vode se nanosi nježnim utrljavanjem u lice jednom ili više puta dnevno. Lan u otopinu pušta sluzi koje daju tonus, ali je i to najstariji gel sustav koji vlaži kožu i smiruje upale. Pogodan je za vrlo osjetljivu kožu sklonu iritaciji, a idealna je podloga za nanošenje biljnih ulja i prirodnih krema. Lan otpušta i vrlo malene koncentracije cijanogenih spojeva. Oni u toj koncentraciji pojačavaju metabolizam kože.

Vrlo slično djelovanje iskazuje i **korijen bijelog sljeza** (*Althea officinalis*). Macerat se spravlja na isti način kao i lan i ima isto djelovanje. Gusta sluz lana sprečava isušivanje, smiruje upaljenu kožu, stoga je idealna i kao njega nakon sunčanja.

Korijen gaveza (*Simphytum officinale*) prastari je narodni lijek za manja oštećenja kože. Gavez sadrži najveću količinu protuupalnog alantoina (vidi dalje), snažno regenerira kožu i dobar je kod stanjene i oštećene kože te nakon trauma kože. Dobro zacjeljuje male rane. 1 jušna žlica kuha se u 2 dcl vode 10 minuta, ocijedi se i nanosi blazinicom 1-2 puta dnevno. Budite samo oprezni, jer gavez se ne smije piti već samo nanositi izvana.

Od većine drugih biljaka spravlja se infuzi (prelijevaju se kipućom vodom), no takvi čajevi moraju biti koncentriraniji. 1 jušnu žlicu čaja prelijte s 1,5-2 dcl kipuće vode, ostavite da odstoje pokriveni deset minuta i procijedite. Nanose se na oba načina jednom i više puta dnevno.

Neven (*Calendula officinalis*) je klasična protuupalna biljka. Dobra je kod crvenila kože, manjih upala, njege dječje kože i raznih oblika dermatitisa.

Slično djelovanje iskazuju i **njemačka kamilica** (*Chamomilla recutita*) te **stolisnik** (*Achillea millefolium*). Stolisnik (hajdučka trava) uz to pomaže kao i gavez za zacijeljivanje manjih ranica kože te regeneraciju nakon trauma.

Arnika (brđanka, *Arnica montana*) uz gavez najbolje djeluje na regeneraciju kože i smirivanje upala. Pazite baš kao i kod gaveza: arnika se nanosi isključivo izvana i ne koristi se oralnim putem.



Za razliku od arnike, **ranjenik** (*Anthylis vulneraria*) posve je zaboravljena biljka. Regenerira kožu, ali je podesan za svakodnevnu kozmetiku kada se želi pomladiti koža. Nema smisla da ovo ostane samo biljka iz skupe komercijalne kozmetike, već ju koristite i za daleko jeftiniju kućnu kozmetiku. Lako je prepoznatljiva biljka naših polja.

Cvijet crnog sljeza (*Malva sylvestris*) daje zanimljive i estetski dopadljive ljubičaste tonike. Koristi se za smirivanje kože nakon sunčanja, ali i nakon zračenja.

Slama zobi (*Avena sativa*) stari je narodni lijek za seboroični dermatitis i probleme s vlasištem. I danas je ova biljka iskorištena u komercijalnim preparatima. Pokazao se dobrim i za njegu kože atopičara, ali s oprezom, jer koža atopičara lako reagira na razne

tvori. Nastali infuz možete i razrijediti po potrebi ako nanosite na kožu beba. U sličnu namjenu koristi se i **maćuhica** (*Viola tricolor*), koja osim na atopijski dermatitis, povoljno djeluje i kod akni te za poticanje regeneracije kože.

Suručica (*Filipendula ulmaria*) novootkriveni je hit medicinske kozmetike, a u biti je od davnina poznata za liječenje kože. Sadrži salicilate, ali u količini koja ne iritira kožu. Blago odljušćuje kožu i time sprečava gomilanje sebuma i začepeljivanje pora kod masne kože i akni.

List crne vinove loze (*Vitis vinifera*) bi po mogućnosti trebao biti ubran iz zapuštenih, nešpricanih vinograda. Potiče mikrocirkulaciju i daje tonus kožu, ali i djeluje protiv crvenila kože.

U sve navedene tonike od biljaka mogu se dodati glicerol i dekspantenol, o čemu čitajte dalje u tekstu.

Tonici za lice od hidrolata (cvjetnih vodica)

Nešto skuplja varijanta, ali vrlo blaga, djelotvorna i danas najpopularnija, je korištenje cvjetnih vodica (hidrolata). O hidrolatima i njihovoj namjeni pročitajte više u članku o njima na <http://www.centarcedrus.hr>. Ovdje ću samo sažeti osnovnu namjenu pojedinih hidrolata. Pazite na kvalitetu hidrolata koje koristite, oni ne bi trebali sadržavati etanol!



- za masnu kožu skloni aknama koristite hidrolat **nerolija** (cvjetova gorke naranče), **čajevca** i **timijana**
- za suhu i zrelu, te stanjenu kožu koristite hidrolat **ruže**
- za kožu sklonu upalama i iritaciji koristite hidrolat **rimske i njemačke kamilice** i **stolisnika**. Kod atopičara se osim ovih biljaka koristi i **hamamelis**.
- za normalnu i miješanu kožu koristite hidrolat **ružmarina verbenona** i **različka**
- za davanje tonusa koži i blagi *face lifting* koristite hidrolat **hamamelisa** i **bušina**
- za losion poslije brijanja koristite hidrolate **čajevca** i **timijana** kemotipa **linalol**
- za regeneraciju kože koristite hidrolat **arnike**, **sjemena mrkve** i **smilja**

Nanošenje čistih hidrolata, čak i sprejanjem, zna izazvati osjećaj suhoće kože. Stoga upoznajmo koji se sve dodaci, pogodni za prirodnu kozmetiku, mogu dodati u tonik spravljen od hidrolata.

Glicerol (glicerin) je prirodni alkohol (trovalentni alkohol) koji za razliku o etanola, daje koži vlažnost, omogućuje joj zadržavanje vlage i daje joj mekoću. U sastavu je masti i ulja (triglicerida) i dobiva se iz uglavnom iz biljnih izvora. No, ipak provjerite prilikom kupnje da li je glicerol biljnog podrijetla. Djeluje čak i protuupalno. Dodaje ga se malo, ispod 1% u masu tonika. Pretjerate li, koža će biti "ljepljiva". Na količinu od 200mL hidrolata obično ga se doda pola do jedne čajne žličice. Bolje ga je dodati manje pa kasnije dodati još po potrebi. Kao sirovina vrlo je jeftin. *Gotovo je obavezan dodatak hidrolatima ako se koriste kao tonici. Hidrolat i glicerol su tzv. minimalistični tonici. Kao jeftina tvar, može se dodati i u tonike spravljene od biljaka, a dodaje se već tijekom same priprave čajeva, a ne naknadno, jer pomaže ekstrahiranju aktivnih tvari iz biljaka.*

Aloe vera (*Aloe* sp.) svima je poznata biljka za njegu kože. Idealno bi bilo koristiti sok svježee aloe, no to nije uvijek jednostavno. Stoga je komercijalno dostupan ukoncentriran sok od aloe. Dolazi kao:



- 1:1 - razrjeđuje se istim volumenom hidrolata, npr. 50mL aloe 1:1 i 50mL hidrolata
- 10:1 - razrjeđuje se 10x, odnosno 10mL soka 10:1 i 90 mL hidrolata
- 40:1 - razrjeđuje se 40x, odnosno dodaje ga se 2,5mL i 97,5 mL hidrolata. Još nije komercijalno dostupan
- 200:1 je koncentrirani, suhi prah. Nije komercijalno dostupan u nas i potrebna je precizna vaga za njegovo dodavanje.

Aloe vera regenerira kožu i daje vlažnost. Djeluje i protuupalno. I ona je rado viđen dodatak u tonicima za lice.

Alantoin je prirodni *ksantin*, spoj koji djeluje na poticanje regeneracije kože. Budući da je vrlo jakog djelovanja (srećom nije opasan), dodaje ga se u niskoj koncentraciji od 0,1-0,2% na masu tonika. To je otprilike količina na vrh noža suhog alantoina, koji se otopi u 100 mL hidrolata lagano zagrijanom u vodenoj kupelji. Sjetimo se da ga ima najviše u gavezima, a od nekih današnjih hitova nalazi se u kremama od *puževa*! Naime, puževi u svojoj sluzi stvaraju alantoin koji ih štiti u slučaju oštećivanja mekanog tkiva dok prolaze biljkama i po tlu. Može se kombinirati s dekspantenolom i aloe verom u istom toniku. Također je jeftina sirovina, duge trajnosti.

Dekspantenol je B5 vitamin, jedan od rijetkih u vodi topivih vitamina koji prolazi kroz kožu, za razliku od drugih vitamina B skupine i vitamina C koji ne prolaze kroz kožu. Dodaje ga se čak do 5% na masu tonika. Ipak, tonici s većim količinama (oko 5%) dekspantenola ostavljaju pomalo sjajan film na koži i daju ljepljiv osjećaj na koži. Ukoliko to želite izbjeći, stavite manje količine dekspantenola (2-3%) u tonik. Dekspantenol je prozirna tvar, gusta i ljepljiva poput meda i pomalo nespretna za vaganje. Dekspantenol se za razliku od alantoina i glicerola sporije topi u hidrolatima, stoga je hidrolat uvijek potrebno zagrijati kako bi se brže otopio. On se odvažuje zajedno s hidrolatom i drugim sastojcima, te se sve lagano zagrije u vodenoj kupelji (do 60 °C). Nakon što se otopi, tonik se puni u bočice. Inače, ovo je recept za kućnu izradu poznatog **Bepanten** tonika koji je komercijalno najpoznatije sredstvo za njegu na bazi dekspantenola. Dekspantenol inače ulazi u metaboličke reakcije neophodne za metabolizam masnih kiselina. Upravo je koža organ koji intenzivno koristi masne kiseline. Osim ove metaboličke funkcije, dekspantenol sam po sebi u tolikoj koncentraciji vlaži kožu i smiruje upalne procese.

Sve navedene sastojke za tonike možete nabaviti u internet trgovini

Centra Cedrus <http://www.centarcedrus.com> ili direktno u Ilici 11.

Educirajte se na radionici izrade prirodne kozmetike, informacije i

program potražite na <http://www.centarcedrus.hr>