

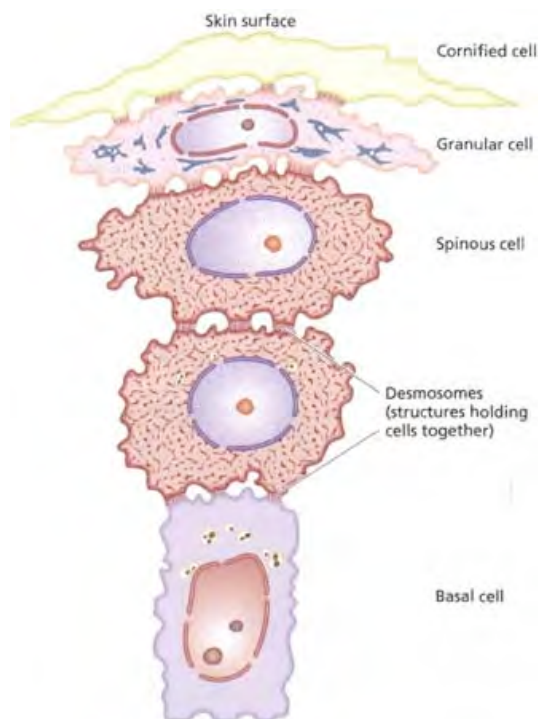
napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

emitirano na HTV-u

Zašto nam je koža masna?

Masna koža je posljedica pretjeranog stvaranja sebuma u lojnim žlijezdama. Zašto nam je uopće potreban masnoće kože? Koža je osjetljiv organ brojnih funkcija. Jedna od njenih funkcija je sprečavanje isušivanja organizma. To se najbolje vidi u tragičnim slučajevima opekline većih površina kože, prilikom čega dolazi do velikog gubitka plazme, krvne tekućine, s fatalnim ishodom. Kože i sprečava ulazak tvari iz naše okoline,



te štiti i od prodora mikroorganizama u naše tijelo. Kako bi ostvarile svoje funkcije, koža mora stalno biti u *top formi*. Osim organiziranog rasporeda stanica prikazanog na slici, površina koža je zaštićena hidrolipidnim slojem, koji se sastoji i od masnoća. One sprečavaju njeno isušivanje i daju joj dodatni elasticitet, ali i odbijaju vodu i vlagu. To najbolje vidimo tijekom kupanja: voda ne prodire kroz kožu, već se iscijedi baš kao što se iscijedi i sa perja ptica koje žive u vodi. baš Pojačano stvaranje masnoće nije problem sam po sebi, ali na površini kože, kemijskim i biokemijskim

reakcijama te djelovanjem bakterija dolazi do mijenjanja sebuma i nastanka soli masnih kiselina, začepijavanja pora, razmnožavanja mikroorganizama. Eventualno, uz druge faktore, dolazi do upalne reakcije (akni). U svakom slučaju, masna koža je u većoj mjeri

estetski problem ("sjajno lice"), zbog čega se pribjegava puderima kao rješenju. Puderi, na žalost, ne pomažu u smanjenju lučenja masnoće već je samo fizički upijaju, ali i zatvaraju pore, otežavajući time normalnu funkciju kože.

Premda današnja kozmetička industrija agresivno reklamira svoje proizvode, većina ih se bazira na gelovima i gelovima-kremama koje smanjuju sjaj kože, ali ne kontroliraju lučenje masnoće. Postoje i vrlo agresivne kreme (primjerice s visokim dozama AHA kiselina) koje katkad mogu izazvati upale zbog oštećenja površinskog sloja kože. Nasuprot uvriježenim mišljenjima, masna koža ustvari može biti suha - sebum se pojačano stvara, ali koži nedostaje vlage! Koži treba *hidrolipidni balans*, odnosno pravilan omjer vlažnosti i masnoće, a današnja kozmetika nerijetko promašuje taj cilj.

Kako se rješava problem masne kože?

Strategija u prirodnoj kozmetici je jednostavna. Koristimo:

- biljke čije pripravke uzimamo iznutra, a koje smanjuju stvaranje masnoće, čiste kožu, te jetru i žuč, organ povezan sa zdravljem kože. Najpoznatije takve biljke su čičak i maćuhica.
- tonici za lice koje smanjuju stvaranje masnoćem daju koži vlažnost (a služe i za čišćenje lica), a mogu i djelovati blago antiseptično, što je korisno ukoliko je masna koža povezana s aknama. Mogu se spraviti i tonici koji djeluju blago keratolitički (uklanjaju dio gornjeg sloja stanica i tako otčepljuju pore).
- maske za lice koje izvlače višak masnoće iz kože, otvaraju pore i čiste kožu blagim uklanjanjem površinskog nečistog sloja.
- ulja za lice s uljima koja reguliraju stvaranje sebuma. Ona i djeluju homeopatskim principom da se isto isti liječi, pa nanošenje ulja daje koži signal da prestane s pretjeranim lučenjem masnoće.

U klasičnoj kozmetici daje se naglasak na snažnom antiseptičnom i keratolitičkom djelovanju, te čišćenju kože. To je ponekad kontraproduktivno, jer potiče dodatno stvaranje masnoće.

Tonici za lice

Najpoznatiji hidrolat koji se koristi kod masne kože je hidrolat **nerolija**, ali djelotvorni su i hidrolat **ružmarina kemotipa verbenon** i hidrolat **širokolisne lavande**. U slučaju akni i sklonosti upalama, koriste se hidrolati **čajevca** i **timijana kemotipa linalol**.

Pročitajte članak o tonicima za lice o njihovom spravljanju, no i ovdje ćemo kratko opisati kako se spravlja.

Na 200 mL hidrolata dodajte pola čajne žlice biljnog glicerola i dobro promućkajte. Tako spravljen tonik koristite ujutro i navečer, a možete ga koristiti i tijekom dana, posebno



ako vam se koža "zasjaji" - tada lice nemojte prati sapunom, već kožu očistite blazinicom natopljenom tonikom. Na taj način lice možete čistiti više puta dnevno. Uz ovakav način čišćenja lica koža prestaje lučiti suvišnu masnoću, a zbog toga i koža na prirodan način prestaje imati estetski neugodan sjaj.

Ako spravlimate tonik za lice od ljekovitih biljaka, možete koristiti infuz **suručice**. 1 jušnu žlicu prelijte s 1,5 dcl kipuće vode. U vodu po želji dodajte i pola do jedne čajne žličice biljnog glicerola. Ostavite da odstoji desetak minuta i procijedite. Spravljajte svježije svaki dan. Ovo je ugodan tonik koji djeluje

blago keratolitički o otvara začepljene pore, zbog sadržaja malih količina salicilne kiseline u suručici.

Ulje za lice

Ulje za masnu kožu? Nije li to čudno? Za masnu kožu često je bolje koristiti biljno ulje nego neku manje masnu kremu koja može provocirati lučenje masnoće. Emulgatori kod nekih ljudi mogu provocirati lučenje masnoće, a i kreme znaju dodatno zatvoriti pore i izazvati neugodni osjećaj "znojenja" kože kada namažete kremu. To je dobar znak da je takva krema odveć masna za vašu kožu. Od biljnih ulja za masnu kožu najbolje je ulje **lješnjaka**. Ono je dobar emolijens (omekšava kožu) i regulira lučenje masnoće. No, da bi djelovalo, ulje mora biti *isključivo hladno prešano i nerafinirano!* Tijekom rafiniranja

unište se ljekoviti spojevi i takvo ulje više ne djeluje povoljno na masnu kožu. Dodatkom **jojobinog voska** (ulja) koje otapa višak sebuma iz kože dobiva se hranjiva i ljekovita bazna mješavina ulja za njegu masne kože. Jojobe se obično dodaje 10-15%. Osim ulja lješnjaka, često se koristi i ulje **sjemenki grožđa**. Ovo ulje neobičnog mirisa (podsjeća katkad na miris vina) dobro je za sve kojima je i lješnjak odveć teško ulje. Ulje sjemenki grožđa i ulje lješnjaka imaju miris koji se nekima katkad i ne dopada, a i nekima jednostavno nisu ugodna za kožu. Za takve ljude srećom postoji vrlo zanimljiva

alternativa, ulje **jangu** (*Calodendrum capense*).

Dolazi nam iz Afrike gdje se koristi već dugo, a u prirodnu kozmetiku ušao je na tiha vrata i poznat je za sada samo znalcima. Ugodnog je i posve nenametljivog mirisa, regulira lučenje masnoće i vrlo se lako upija. Kod ulja



jangu zanimljivo je što ne ostavlja masni film na koži, a brzo se i upija. Stoga je dobar odabir za dnevna ulja za njegu masne kože. Ovakav tip ulja čini osnovu za njegu masne kože.

Kod odabira ulja moramo paziti da ne koristimo biljna ulja koja su komedogena. Ulje poput ploda divlje ruže ili maslinovog ulja primjerenija su za suhu kožu i mogu ponekad pojačati probleme masne kože.

Djelovanje biljnih ulja pojačavamo, naravno, i eteričnim uljima. Postoji ih nekoliko koja dobro reguliraju lučenje masnoće. Neka od njih su kod nas, na žalost, dugo vremena bila malo poznata. To su:

- **elemi** (*Canarium luzonicum*)
- **eukaliptus dives kemotip piperiton** (*Eucalyptus dives*)
- **mirta kemotip cineol** (*Myrtus communis*)
- **širokolisna lavanda** (*Lavandula spica*).

Dajemo vam dvije jednostavnije recepture:

Ulje od lješnjaka:

30 mL biljnog ulja lješnjaka, isključivo hladno prešanog i nerafiniranog

3-4 mL (jedna čajna žlica) voska jojobe

20 kapi eukaliptusa dives kemotipa piperiton

Ulje za kožu Mirta

30mL biljnog ulja jangu

3-4 mL (jedna čajna žlica) voska jojobe

10 kapi mirte kemotip cineol

Dobro promućkajte u bočici. Obično se koristi navečer. Utrljajte na lice u tankom sloju nakon čišćenja lica s tonikom. Ako želite izbjeći sjaj kože, utrljajte ulje dok je još koža vlažna od tonika. Ulje se može, osim umasiravanjem, nanositi i tapkanjem prstima po licu. Probajte, nekima to pomogne da se brzo upije! Ulje je vrlo izdašno i trajat će



tjednima. Trebate ga koristiti barem dva mjeseca kako bi koža postepeno promijenila svoj metabolizam i počela sama regulirati lučenje masnoće.

Kod akni se koristi i elemi, pa u bazno ulje spravljeno prema navedenoj recepturi dodajte 10 kapi eukaliptusa divesa i 10 kapi elemija. Nasuprot uvriježenom mišljenju, kod akni se ne smiju koristiti nerazrijeđena eterična ulja na cijeloj površini kože lica. To pogotovo vrijedi za čajevac. On se mora razrijediti u baznom ulju inače rado izaziva crvenilo lica. Čajevac se smije nanositi štapićima za uši direktno na područja upale (i ot s oprezom, pa se bolje konzultirajte), ali ne i razmazivati. Eterična ulja zbog svojih kemijskih karakteristika djeluju na hidrolipidni balans kože, pa ih je mudrije koristiti u uljima ili eventualno u emulzijama (kremama).

Maske za lice

Pročitajte naš članak o glinama i maskama za lice. Kod masne kože, masku spravljamo obično od:

- zelene gline
- gline tipa vulcanus

Maskama za masnu kožu sklonu aknama dodaju se i manje količine **cink-oksida**, a ponekad i **aluna**. To su dvije tvari koje djeluju i antiseptično i sprečavaju inficiranje lojne žlijezde. Njih se obično dodaje manje (5-10% na masu gline), kako ne bi djelovali agresivno na kožu.

Dajemo vam jednu jednostavnu, djelotvornu i vrlo nježnu, neagresivnu masku u koju se niti ne stavljaju eterična ulja.

- 3 jušne žlice gline
- pola čajne žličice cink oksida

dobro izmiješajte. Dodajte trećinu žličice glicerola. Potom dodavajte polako hidrolat timijana kemotip linalol sve dok ne spravite lijepu, lako mazivu pastu. Maska ne smije biti niti odveć gusta niti rijetka.

Kao i sve maske, nanose se jednom do dva puta tjedno prije tuširanja (vidi recepture za maske na www.centarcedrus.hr).

Kreme za masnu kožu

Kako su kreme emulzije vodene i masne faze, logično da u njih ulaze isti sastojci kao i kod tonika za lice (vodena faza) te ulja za lice (masna faza). Emulgator koji ih povezuje mora biti lagan, ne smije začepljivati pore i treba davati emulzije tipa U-V (ulje u vodi). Primjer takvog emulgatora je phytocream 2000. Za masnu kožu ne spravljaju se kreme koje sadrže vosak.

Kreme za masnu kožu, osim ovih, mogu sadržavati i druge ljekovite dodatke. Kod masne kože koristi se organski sumpor (**Biosulfur**) te liposomi s povrtnicom **Lepidium sativum**. Kod akni danas medicina koristi prirodnu azaleičnu kiselinu. Ona je dosta agresivna, pa se u prirodnoj kozmetici koristi njen blaži oblik nazvan **azeloglicin**. Spravljanje ovakvih krema iziskuje formulacijskog znanja, stoga sugeriramo da ih

naučite spravljati na našem tečaju kozmetike, ili ih možete nabaviti izrađene.

Čime čistiti masnu kožu?

Kozmetička industrija i dermokozmetika čine grešku što za njegu masne kože dizajnira relativno agresivne proizvode koji isušuju kožu. Logika je upravo suprotna: masna koža pod utjecajem agresivnih proizvoda još više luči masnoću. Stoga treba izbjegavati pretjerano umivanje sredstvima koja se pjene (sadrže tenzide) - kožu je bolje očistiti tonikom za lice, nego gelovima ili sapunima.

Kako je pravi sapun lužnat, izbjegava se za osobnu higijenu, jer soli masnih kiselina (sapun) začepuju pore. Poželjno je koristiti blago kisele (pH 5,5-6) sredstva za higijenu. Dobri su i tenzidi četvrte generacije iz prirodnog izvora, koji su i posebno dizajnirani za njegu masne kože. Takav je tenzid, primjerice, abietoil-polipeptid soje, koji za razliku od drugih agresivnijih tenzida, ne izaziva pretjerano lučenje sebuma i nježan je za kožu. Izrada sredstava za osobnu higijenu iziskuje više iskustva, što možete naučiti na radionici izrade prirodne kozmetike u Centru Cedrus.

Njega "iznutra"

Kozmetička industrija radi jednu grešku: tretira kožu samo izvana kao da je ona nekakva maska a ne živi organ kojeg treba hraniti i iznutra. Dvije biljke su poznate kao "čistači kože", kao biljke koje djeluju povoljno na rad kože ali i jetre, organa koji je povezan s kožom. Te biljke su **čičak** (*Arctium lappa*) od kojeg se koristi korijen (radix), te **maćuhica** (*Viola tricolor*) od koje se koristi nadzemni dio (zelen biljke, odnosno herba). Njega iznuta je pogotovo važna kod akni, ali i kod drugih tegoba s kožom (psorijaza, seboroični dermatitis, atopijski dermatitis...).



Kao i kod svakog čišćenja organizma, rade se *kure koje traju 3-4 tjedna*.

Zakipite 200 mL vode i maknite s vatre, dodajte jednu na vrh jušnu žlicu biljne droge

maćuhice, ostavite 10 minuta poklopljeno, procijedite i pijte nezaslađeno, uvijek svježe pripremljeno, otprilike pola sata prije jela, dva puta dnevno. Kod lakših slučajeva (kada je koža masna, ali nije upaljena) navedena doza je dovoljna. Kod težih slučajeva, čaj se spravlja s dvije jušne žlice maćuhice i pije se tri puta dnevno.

Čaj korijena čička spravlja se kao *dekoka*: jedna do dvije jušne žlice kuha se 10 minuta u 250-300 mL vode, a potom se procijedi. Kao i maćuhica, uzima se oko pola sata prije obroka 2-3x dnevno. Osim u obliku dekoka, čičak je vrlo djelotvoran u obliku *SIPF ekstrakta* koji se spravlja od svježe, nesusuše biljke i zbog toga je vrlo djelotvoran. Jedna čajna žličica (5mL) otopi se u pola čaše vode i pije oko pola sata prije obroka 2-3x dnevno. Moguće je kombinirati ova dva pripravka. Kada imamo vremena (npr ujutro ili popodne) uzimajte čaj od čička, a na poslu ili kada ste u žurbi, možete uzeti SIPF ekstrakt čička.



Po potrebi ovakva se kura ponavlja 3-4 puta godišnje. Ljudi s aknama mogu proći fazu kratkotrajnog pogoršanja stanja, to je posve normalno. No, kod masne kože, čičak počinje djelovati relativno brzo i tijekom kure zamjećuje se manje maštenje kože.

Osim čajeva, tradicionalna francuska aromaterapija preporuča **oralno uzimanje ulja ploda divlje ruže**. Već smo spomenuli kako se ovo ulje obično ne nanosi na lice kod masne kože i akni, no vrlo je korisno ako se uzima iznutra, obično u dozi od jedne čajne žličice dnevno. Ono vraća balans masnih kiselina kože i daje organizmu karotenoide koji smanjuju stvaranje masnoće i regeneriraju kožu. Smije se uzimati i duže vrijeme, a pogotovo tijekom kura čičkom ili maćuhicom.

Sve navedene sastojke možete nabaviti u internet trgovini

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

Naučite izrađivati kozmetičke pripravke u našem tečaju prirodne kozmetike. Program potražite na <http://www.centarcedrus.hr>.