

AUGALŲ DOVANA ODAI – ALIEJAI

Mūsų keturių metų laikų klimato zonoje iš lėto didėjantis saulės aktyvumas leidžia palaipsniui pasiruošti ilgesnėms saulės vonioms. Svarbu, kad oda tamsėtų labai iš lėto, laipsniškai ir būtų prisotinta antioksidantų. O jų didžiausi klodai randami augalų pasaulyje.

JUSTINA ŠILINYTĖ



KONSULTAVO „KVAPŲ NAMŲ“
GAMYBOS VADOVĖ

RŪTA DAUNORAVIČIENĖ

Natūralūs kokybiški kosmetiniai aliejai ypač vertinami nuo senų laikų. Ekologiški šaltai spausti ir išgauti iš augalų, jie yra puiki grožio puoselėjimo priemonė, kuri maitina, drėkina, stiprina ir nuo aplinkos poveikio apsaugo odą bei plaukus. Šiuose aliejuose nėra konservantų, emulsiklių, dažomųjų ir kitų cheminių medžiagų. Be to, jie skleidžia itin malonų ne per stiprų nosiai natūralų kvapą.

Augalai tobulai prisitaikė ir išmoko saulės spindulius paversti gyvybine energija bei maistu. Kone kiekvienas augalas turi medžiagų, neutralizuojančių laisvuosius radikalus, reaktyviojo deguonies molekules ir stabdančių UV spindulių sukeltas neigiamas reakcijas ląstelėse. Todėl vidinis ir išorinis antioksidantų naudojimas labai padeda išvengti saulės sukeltų odos pažeidimų. Kaip rodo atlikti tyrimai, organizmas šių medžiagų prikaupia per kelis mėnesius. Todėl dabar pats metas pradėti naudoti vertinguosius augalų aliejus. Kokie tinkamiausi? Šiltajam periodui reikėtų rinktis spalvotus (t. y. daug karotinoidų turinčius) aliejus.

- **Šaltalankių.** Puikiai puoselėja odą: minkština, maitina, drėkina, suteikia švytėjimo, mažina raudonį, nudegimus (ir saulėje). Taip pat apsaugo odą nuo virusų ir bakterijų.

- **Erškėtuogių.** Tinka visų tipų odai, atgaivina pažeistus plaukus. Didina odos elastingumą, spartina ląstelių regeneraciją, lėtina priešlaikinį senėjimą, mažina raukšlių formavimąsi, šviesina pigmentines dėmes, pasižymi drėkinančiomis savybėmis.

- **Moringų.** Tinka plaukams ir odai prižiūrėti. Plaukams suteikia glotnumo ir žvilgesio. Minkština odą ir itin gerai sulaiko drėgmę. Saugo nuo pirmalaikio odos senėjimo – tiek raukšlių, tiek pigmentinių dėmių sukeliančių veiksmų: UV spindulių ir cheminių dirgiklių. Padeda atkurti odos apsauginę riebalinę plėvelę po prausimosi, baseino ir kaitinimosi saulėje.

- **Kanapių.** Maitina ir minkština odą, atkuria jos tonusą, elastingumą, turi uždegimus slopinantį poveikį. Tinka ir ypač jautriai odai, nes nealergizuoja. Nors kanapių aliejus turi natūralią apsaugą SPF 6, leidžia odai pasisaugoti nuo UV spindulių ir absorbuoti vitaminą D.

- **Lazdynų.** Tinka veido ir viso kūno priežiūrai. Minkština, ramina, stipriai maitina, padeda esant raudonei – sutraukia kapiliarus.

- **Avokadų.** Naudojamas suvytusiai, išsausėjusiai odai atgaivinti, plaukams puoselėti. Drėkinamasis, regeneruojamasis, jauninamasis, puikiai slopina įvairius uždegimus.

- **Medetkų aliejinė ištrauka.** Šviesina pigmentines ir senatvines dėmes. Stangrina veido ir viso kūno odą. Mažina uždegimus, ramina odą.

Gryni ar mišiniai?

Daug polinesočiųjų riebalų rūgščių turinčius šaltalankių, erškėtuogių, kanapių aliejus geriau naudoti mišiniuose su stabilesniais sviestmedžių, baobabų, kokosų, simondsijų, makadamijų aliejais. Moringų gali būti naudojamas ir vienas, nes yra pakankamai stabilus.

Išbalusią veido odą atgaivina šaltalankių, erškėtuogių vaisių, medetkų aliejai – rinkitės mišinius, balzamus, kremus ar serumus su jais. Priemonės turi būti pakankamai koncentruotos, intensyvios spalvos.

O apsaugai nuo saulės geriausiai rinktis grynus tropikų kraštų aliejus – sviestmedžių, kokosų, baobabų, makadamijų, sezamų, nes jie yra ganėtinai stabilūs, atsparūs kaitriems spinduliams ir negeneruoja laisvųjų radikalų.

Kaip naudoti?

Rinkitės tik nerafinuotus aliejus, nes rafinuotuose, bekvačiuose, bespalviuose beveik nėra antioksidantų.



RAFINUOTUOSE, BEKVAPIUOSE, BESPALVIUOSE ALIEJUOSE BEVEIK NĖRA ANTIOKSIDANTŲ. BŪTINŲ ODAI IR PLAUKAMS NUO KENKSMINGŲ SAULĖS SPINDULIŲ APSAUGOTI.



bėkite jų nusiplauti – verčiau įtrinkite priemonę į plaukus, geriausiai – šlapius ar drėgnus. Aliejus suguldo plauko žvynelius ir plaukai pradeda gražiai žvilgti.

- Plaukams ir galvos odai sveika 2–3 kartus per mėnesį daryti kaukes: ištrinkite galvą pašildytu aliejų mišiniu, užsimaukite kepuraitę ir palaikykite valandą arba ilgiau.

- Aliejus tepkite ant drėgnos odos – jie lengviau ir greičiau susigeria. Prieš tepantis odą naudinga sudrėkinti hidrolatu, nes jame irgi yra antioksidantų – eterinių aliejų komponentų; hidrolatas su aliejumi kartu veikia sinergiškai ir ant odos virsta kremu. Kasdienei priežiūrai svarbus saikas – veidui pakanka vos kelių aliejaus lašų.

- Naudojant aliejus kaip apsaugą nuo UV spindulių, viską reikėtų daryti atvirkščiai – tepti gausiai ir ant sausos odos, kad jie ilgai nesusigertų ir sudarytų apsauginį sluoksnį.

- Jei išsitepus veidą ar kūną aliejumi delnai ir pirštai liko riebaluoti, neskubėkite jų nusiplauti – verčiau įtrinkite priemonę į plaukus,