

ODOS DETOKSIKACIJA – atostogos veido odai

RŪTA DAUNORAVIČIENĖ

Kvapų namų gamybos vadovė ir bendraturtė

Daugybė moterų yra nepatenkintos savo išsausėjusia, papilkėjusia, dėmėta ar nelygia veido oda, todėl kasdien ją slepia po pudros sluoksniu. **Diagnozė: kosmetogeninis odos išsekimas.** Tai reiškia, kad jūsų oda tiesiog pavargo nuo kosmetikos priemonių – kremų su konservantais, maskuojančių priemonių, džiovinančių valiklių ir juose esančių įvairiausių gaminio grožiui, o ne odai reikalingų medžiagų.



Isabel Oliver „Kosmetikos produktai“ (iš serijos „Moters“), 1970 m. Iš privačios kolekcijos.

Daugiau žalos, nei naudos

Daugiausia nepageidaujamų šalutinių poveikių sukeltantys ingredientai:

- **Konservantai.** VUL Santaros klinikoje atlikto tyrimo duomenimis, beveik 13,5 % tiriamųjų buvo alergiški populiariam konservantui metilizotiazolinonui MI.
- **Kvapikliai.** 5 Europos šalyse atliktas tyrimas parodė, jog 2,6 % tiriamųjų buvo alergiški kvapikliams.
- **Emulsikliai.** Italijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, jog 16 % iš tirtų alergijos atvejų buvo alergijos emulsikliams, naudojamiems kosmetikos produktuose. Sintetiniai ir perdirbti riebalai įsigeria

į viršutinį odos sluoksnį, padengia jį it plastiko plėvele, neleidžia odai natūraliai atsinaujinti ir valytis porų. Tuomet tenka dažnai rūpintis giliuoju veido odos valymu, sustorėjusio negyvo keratino sluoksnio gremžimu įvairiais eksfoliatoriais-šveitikliais, bet pagerėjimas būna tik laikinas.

Kremai, emulsijos yra tarpusavyje nesimaišančių skysčių – vandens ir riebalų – mišinys, vadinamas emulsija. Kad abi medžiagos susijungtų, emulsija išliktų stabili, o kremas būtų purus, akimirksniu susigeriantis, tobulos tekstūros ir žvilgesio, naudojami vadinamieji *technologiniai-funkciniai* ingredientai, reikalingi kremo formai išlaikyti ir tekstūrai

Dažniausiai kremų ir emulsijų gamyboje naudojami technologiniai priedai:

Emulsikliai;	Antistatikai;
Konservantai;	Surišikliai;
Kvapikliai;	Dispersantai;
Purikliai;	Putų stabilizatoriai;
Tirštikliai;	Putokliai;
Silikonai;	Lubrikantai;
Chelatoriai;	Plastikatoriai.

suteikti, pirmam estetiniam išpūdžiui sudaryti. Tačiau odai jie nereikalingi, dažniau – žalingi.

Šios medžiagos kaupiasi paviršiniame odos sluoksnyje ir, jei yra naudojamasi nuolat, gali sutrikdyti normalią medžiagų apykaitą bei odos funkcijas. Oda praranda skaistumą, pilkėja, užkemšamos poros – sutrinka ląstelių atsinaujinimas, regeneracija ir kiti savireguliacijos mechanizmai. Daugeliu atveju neigiamo šių medžiagų poveikio *aktyvieji* kremo ingredientai neatsveria, ir odos sveikata negerėja.

Vertinga pagalba odai

Kaip mūsų kūnui reikia kuo daugiau natūralaus neperdirbto maisto, taip ir odai reikia kuo mažiau surogatų bei sintetinių pakaitalų ir daugiau galimybių tvarkytis pačiai.

Yra priemonių, kurios gali padėti jūsų odai pasveikti, natūraliai funkcionuoti ir valytis kasdien, atgauti natūralų skaistumą. **Tai – pirmą kartą augalų ekstraktai: aliejai ir hidrolatai.**

Juose nėra jokių funkcinių priedų, konservantų ar emulsiklių, tik odai reikalingos bioaktyvios medžiagos. Šių pirmą kartą ekstraktų medžiagos ir energija veikia holistiškai, t. y. padeda ne tik lokaliai pagerinti odą, bet ir paveikti priežastis, sukėlusias nepageidautinas reakcijas odoje, t. y. harmonizuoti kūno funkcijas, sustiprinti atsparumą ligoms ar palengvinti sveikimą. Drauge šie ekstraktai gali pakelti nuotaiką, padėti nusiraminti, atsipalaiduoti, arba atvirkščiai – sukaupti dvasinės energijos, kitaip pažvelgti į įvairius dalykus.

Veido prausimas ir drėkinimas hidrolatais. Kodėl hidrolatai?

Hidrolatai yra vienas seniausių aromaterapinių ir kosmetinių produktų pasaulyje. Tai – vandeninis ekstraktas, gaunamas distiliuojant augalų žiedus, lapus, medieną ar derą vandeniu ar vandens garais. Hidrolatai dažnai vadinami tiesiog gėlių vandenimis – „rožių vanduo“, „levandų vanduo“ ir t. t. Lietu-



ODOS DETOKSIKACIJOS DIETA

Išmėginkite „Odos detoksikacijos dietą“ – suteikite veidui 28 dienas ekologiškų atostogų! 4 savaičių ekologiška minimalistinė dieta padės sugrąžinti odai sveikatą ir natūralų lygumą, sustiprinti jos atsparumą ir atstatyti natūralias funkcijas.

„Odos detoksikacijos dietos“ esmė: minimalizmas; pramoninės kosmetikos, prausiklių, valiklių atsisakymas. Odos poreikiai tenkinami susikuriant kremą tiesiai ant veido – purškiant hidrolatą ir tepant kelis lašus aliejaus.

Reikalingos priemonės:

- ☼ Hidrolatas (turi būti be konservantų ir alkoholio);
- ☼ Riešutų arba sėklų aliejus, šalto spaudimo, nerafinuotas.

Trukmė: 4 savaitės, arba iki gyvenimo pabaigos.

Nieko daugiau nereikia! Oda greičiau atsigauna, naudojant **tik jai naudingas** medžiagas – augalų ekstraktus, todėl šios detoksikacijos dietos metu nerekomenduojama naudoti jokios papildomos veido kosmetikos.

voje rožių vanduo buvo ir viena populiariausių didikų Radvilų vartotų gydymo priemonių, o Barborai Radvilaitei buvo specialiai ruošiamas vaistinių ramunėlių vanduo, *Aqua camomille*.

Natūraliame hidrolate yra ištirpęs nedidelis kiekis augalo eterinio aliejaus – vandenyje tirpstančių aromatinių ir bioaktyvių medžiagų. Dėl nedidelės ištirpusio eterinio aliejaus koncentracijos hidrolatai:

- yra paruošta, saugi naudoti kosmetinė-aromaterapinė priemonė;
- dažniausiai yra rūgštinės pH reakcijos, sukuria palankią aplinką odos mikroflorai ir audinių funkcijoms;
- sureguliuoja uždegimines reakcijas, sumažina odos jautrumą;
- ramina ne tik odą, bet ir nervų sistemą, subalansuoja nuotaiką, mintis;
- tonizuoja, suaktyvina mikrocirkuliaciją ir regeneraciją;
- negenda dėl jame ištirpusių eterinio aliejaus komponentų.

Hidrolato naudojimas

Kaip prausiklis: jei oda jautriai reaguoja į vandentiekio vandenį, prauskitės hidrolatu: papurškite veidą ir nuvalykite sudrėkintu vatos tamponu; pakartokite, jei reikia; papurškite paskutinį kartą ir leiskite išdžiūti.

Kaip drėkiklis: purškite ant odos ir, kol nenudžiūvo, tepkite kelis lašus kosmetinio aliejaus.

Kaip gaiviklis ir tonikas: hidrolatu pasipurškite bent kelis kartus per dieną, kad jūs ir jūsų oda gautų pakankamą porciją švelnių bioaktyvių medžiagų ir augalo energijos.

Kaip sveikatinimo priemonė: kompresų, pavilgų, maisto papildų pavidalu.

Levandų vanduo, hidrolatas

INCI: Lavandula angustifolia flower water.

Distiliuojamas iš vaistinės levandos žiedų.

Tai – vienas iš labiausiai subalansuotų natūralių gamtinių kosmetinių produktų. Nuostabiai tinka visiems odos tipams, ypač paaugliams ir tiems kas turi jautrią, į uždegimus ir spuogus linkusią odą. →

Levandos vėšina, slopina sudirgimus, taip pat labai gerbiama dėl dezinfekuojamųjų ir regeneruojamųjų savybių. Gyvendami ar dirbdami sausose, kondicionuojamose patalpose, praleisdami daug laiko prie kompiuterių, nuolat drėkinkite, gaivinkite veidą ir kaklą levandų vandeniu. Purškite save namuose, biure ar automobilyje, ir jus sups maloni, rami ir giedra atmosfera.

Kitas naudojimas. Nuramina odą po skutimo ar depiliacijos. Levandų vanduo gydo saulės nudegimus, vabzdžių įkandimus, niežėjimą. Malšina žaizdų ir nubrozdinimų skausmą. Ramina ir pakelia nuotaiką. Levandų vandens galima įpilti į kūdikio vonelę, prausti juo



Kokybiškas nerafinuotas aliejus yra ekologiškiausias ir sveikiausias veido „kremas“ – tereikia išsirinkti sau tinkamą.

mažus užpakaliukus. Vakarinė vonia su levandų vandeniu gali padėti užmigti ir gerai pailsėti.

Rožių vanduo, hidrolatas

INCI: *Rosa damascene flower water*.

Distiliuojamas iš damaskinių rožių žiedų pumpurų. Rožių vanduo – nuostabus odos drėkiklis normaliai, sausėjantiems, brandžiai, gyvybingumą praradusiai odai. Prauskite veidą rožių vandeniu ryte, nuvalykite juo dienos dulkes vakare; darykite kompresus ir kaukes, atjauninančias ir atpalaiduojančias vonias. O mažoms mergaitėms ir paauglėms tai – patys švelniausi (ir sveikiausi!) kvapai. Tikro rožių vandens kvapas dažnam atveria supratimą ne tik apie rožes, bet ir apskritai apie tikrąją aromaterapiją. Itin rekomenduotinas moterims, kurios nori pabrėžti esančios moterys (visomis prasmėmis) bei nori gerai jaustis – rožė padeda sumažinti nuotaiką ir savijautos svyravimus, slopina pyktį ir choleriškumą, atveria ir nuramina širdį.

Kitas panaudojimas. Rožių vanduo nuo seno taikomas prabangiausiai intymiai higienai: sėdimosioms vonelėms po gimdymo, dušams ir pan. Ieškantys naujų pojūčių prie stalo – paskaninkite šaukštu rožių vandens desertą, kokteilį ar šampano taurę.

Aliejus odos maitinimui, drėkinimui ir funkcijų palaikymui

Ant hidrolatu sudrėkintos odos pasikirstykite kelis lašus nerafinuoto aliejaus. Odos sebumas čia veikia kaip emulsiklis, atidžiau pažūrėjus net galima matyti susidariusią balkšvą emulsiją. Štai ir turite natūraliausią kremą be jokių technologinių priedų ir konservantų.

Nerafinuotas augalų sėklų / riešutų aliejus – pati natūraliausia veido odos priežiūros priemonė. Naudojančios aliejų tvirtina, kad geros kokybės kosmetiniam nerafinuotam aliejui, naudojamam kartu su hidrolatu, efektyvumu neprilygsta jokie kremai ar kitokios emulsijos tipo priemonės.

Vertingiausi odai yra augaliniai aliejai – iš ekologiškai augintų augalų sėklų ar riešutų, kuo mažiau apdoroti, t. y. nerafinuoti, šaltai spausti, neperdirbti, kad juose būtų išlikę kuo daugiau pirmaprūdės augalo energijos ir aktyviųjų medžiagų.

Priešingai nei rafinuotuose (t. y. chemiškai apdorotuose), nerafinuotuose aliejuose yra daug odai naudingų vitaminų, ypač vitamino E ir karotenoidų (provitamino A), fermentų, specifinių lipidų, fitosterolių, keramidų, uždegimą malšinančių medžiagų. **Kitai nei** mineralinė alyva (*mineral oil*), perdirbti frakcionuoti augaliniai riebalai, **gryni**

nerafinuoti sėklų ar riešutų aliejai:

- ☼ lengvai įsigeria, ypač tepami ant šlapios odos;
- ☼ nekemša porų – natūraliai išvalo poras, nes gerai maišosi su odos riebalais bei greitai suskyla;
- ☼ nesikaupia negyvajame viršutiniame epidermio sluoksnyje, todėl nestabdo odos ląstelių atsinaujinimo (regeneracijos); taip palaipsniui sumažėja odos šveitimo ar giluminio valymo poreikis, oda tampa skaistesnė;
- ☼ tiekia maistą ir sukuria palankią terpę geriesiems odos mikrobams;
- ☼ aprūpina odą trūkstantomis „statybinėmis“ ir apsauginę hidrolipidinę plėvelę sudarančiomis medžiagomis:
 - riebalais,
 - riebalų rūgštimis,
 - vitaminais ir antioksidantais, saugančiais nuo nepalankių aplinkos veiksnių (UV spindulių, užterštumo, cheminių medžiagų etc.) ir stabdančiais odos senėjimą.
- ☼ atstato odos barjerinę funkciją, nesutrikdo natūralios apsauginės

mikrofloros, todėl mažiau „kimba“ spuogus sukeliančios bakterijos; oda tampa atsparesnė išorės poveikiams ir dirgikliams;

- ☼ padeda išlaikyti odos drėgnį, apsaugo nuo išdžiūvimo – taip palaikomas odos stangrumas;
- ☼ sureguliuoja odos riebalinių liaukų veiklą;
- ☼ saugo odą nuo šalčio, karščio, UV spindulių;
- ☼ veikia kaip emolientas – suminkština odą ir daro ją švelnią lyg aksomas.

Kaip išsirinkti kokybišką kosmetinį aliejų?

Skaitykite etiketę ir uostykite:

Produkto sudėtis etiketėje. Ingredientų sąrašas pagal INCI turi būti tik vieno aliejaus lotyniškas-angliškas pavadinimas, pvz. „*Cocos nucifera oil* (kokosų aliejus)“ ir nieko daugiau. Ką tai parodo? Kad aliejus grynas, neskiestas. Ko tai neparodo? Aliejaus kokybės.

Kokybė. Etiketėje ieškokite papil-

Gyvendami ar dirbdami sausose, kondicionuojamose patalpose, nuolat drėkinkite, gaivinkite veidą ir kaklą levandų vandeniu.

domos informacijos apie aliejaus kokybę – žaliavos kokybę, gamybos būdą, rafinavimą. Antioksidacinėmis, senėjimą stabdančiomis ir uždegimą mažinančiomis savybėmis pasižymi **TIK 1) šaltai išspaustas ir 2) nerafinuotas**. Beje, kai kurie itin vertingi aliejai išgaunami ir senoviniomis tradiciniais būdais ar modernia CO₂ ekstrakcija. Jei nerandate tai patvirtinančių užrašų, aliejus nevertas jūsų dėmesio ir pinigų.

Kvapnas. Patikrinkite aliejų praktiškai: patepkite rankos odą lašu aliejaus ir pa-uostykite – turi būti juntamas būdingas šviežių riešutų / sėklų kvapas. Rafinuoti aliejai yra bekvapiai. →



Kaip atskirti tikrą hidrolatą nuo pagaminto aromatinio vandens?

Norint atskirti tikrą hidrolatą nuo aromatinio vandens, reikia skaityti etiketes. Ingredientų sąrašas turi būti tik viena medžiaga, pvz., *Rosa damascena water* ar *Lavandula angustifolia water*. Daugiau išvardytų medžiagų reiškia, kad tai – produktas su konservantais arba pagamintas sudėtinis aromatinis produktas.



Hidrolatai, arba gelių vandenys, naudojami kaip natūralūs veido prausikliai, drėkikliai ir / arba tonikai. Purškiami ant odos prieš tepant aliejų ar kremą.

Spalva. Nerafinuoti aliejai yra spalvoti, nuo šviesiai gelsvos iki raudonos ar tamsiai žalios spalvos, – dėl pigmentų antioksidantų.

Vertingiausi kosmetiniai aliejai veidui

Visi aliejai greičiau susigeria, tepami ant šlapios odos. Jie yra skalsūs – veidui pakanka kelių lašų.

Sviestmedžių aliejus / sviestas

INCI: *Butyrospermum parkii butter*

Itin vertingas, daugiausia bioaktyvių medžiagų sukaupęs sviesto tekstūros aliejus – pirmas pasirinkimas sausai ir probleminei odai, spaudžiant šalčiams ar kepinant saulei.

Lazdynų aliejus

INCI: *Corylus avelana oil*

Mūsų kraštietis, malonios tekstūros aliejus mišriai, porėtai odai.

Arganų aliejus

INCI: *Argania spinosa kernel oil*

Bet kokiam odos tipui, saugus pasirinkimas itin jautriai odai.



Užsakymo Nr. R-102923/1

Vertingiausi odai yra augaliniai aliejai - iš ekologiškai augintų augalų sėklų ar riešutų, kuo mažiau apdoroti, t. y. nerafinuoti, šaltai spausti, neperdirbti, kad juose būtų išlikę kuo daugiau pirmapradės augalo energijos ir aktyviųjų medžiagų.

Vaistinių puiklapių aliejus (foraha, tamanu)

INCI: *Calophyllum inophyllum seed oil*

Pirmas pasirinkimas į spuogus linkusiai odai, stipriausias priešuždegiminis aliejus.

Juodgrūdžių aliejus

INCI: *Nigella sativa seed oil / extract*

Raminantis, drėkinantis, priešuždegiminis, antibakterinis; itin tinkamas naudoti peršalimų sezonų metu, nes jo aromatiniai komponentai saugo ir nuo infekcijų. Kosmetika ir aromaterapija viename.

Burnočių aliejus

INCI: *Amaranthus caudatus seed oil / extract*

Skvaleno šaltinis, saugo odą, ją minkština ir drėkina, mažina raukšles, padeda dermatitų, seborėjos ir žvynelinės atvejais.

Chia šalavijų sėklų aliejus

INCI: *Salvia hispanica seed oil / extract*

Brandžios ir sausos odos gelbėtojas, suteikia aksominį glotnumą.

Pudra - tik išskirtinėms progoms

Iš ko atpažinsi lietuvių ar kitą rytų europietę gatvėje? Iš *nutinkuoto* veido.

Pudra ir maskuojamieji BB, CC ir panašūs kremai Lietuvoje yra tapę kasdieninio naudojimo produktu, nors juos nuolat turėtų naudoti tik specifinių profesijų žmonės. Kasdienis pudros naudojimas gilina odos problemas, nes gali užkimšti poras, stabdyti fiziologinį odos valymąsi ir atsinaujinimą, dirginti ir sendinti odą. Taip sukuriamas uždaras neišsprendžiamų odos problemų ratas, ir moterys tampa kosmetikos gamintojų įkaitėmis.

Be abejo, geros sudėties ir aukštos kokybės pudra tikrai pravers vakariniam makiažui, fotografuojantis ar filmuojantis. Tik reikia skaityti etiketes ir sudėtį.

N. B. Nuo šalčio odą saugo ne *tinkas*, o riebalai – augaliniai aliejai, sviestai, vašakai. Žiemą naudokite sviestmedžių aliejų, kakavos ar mango sviestą, kremus su bičių vašku.

Natūrali gamtos galia – vertingiausia dovana mūsų odai! ☺