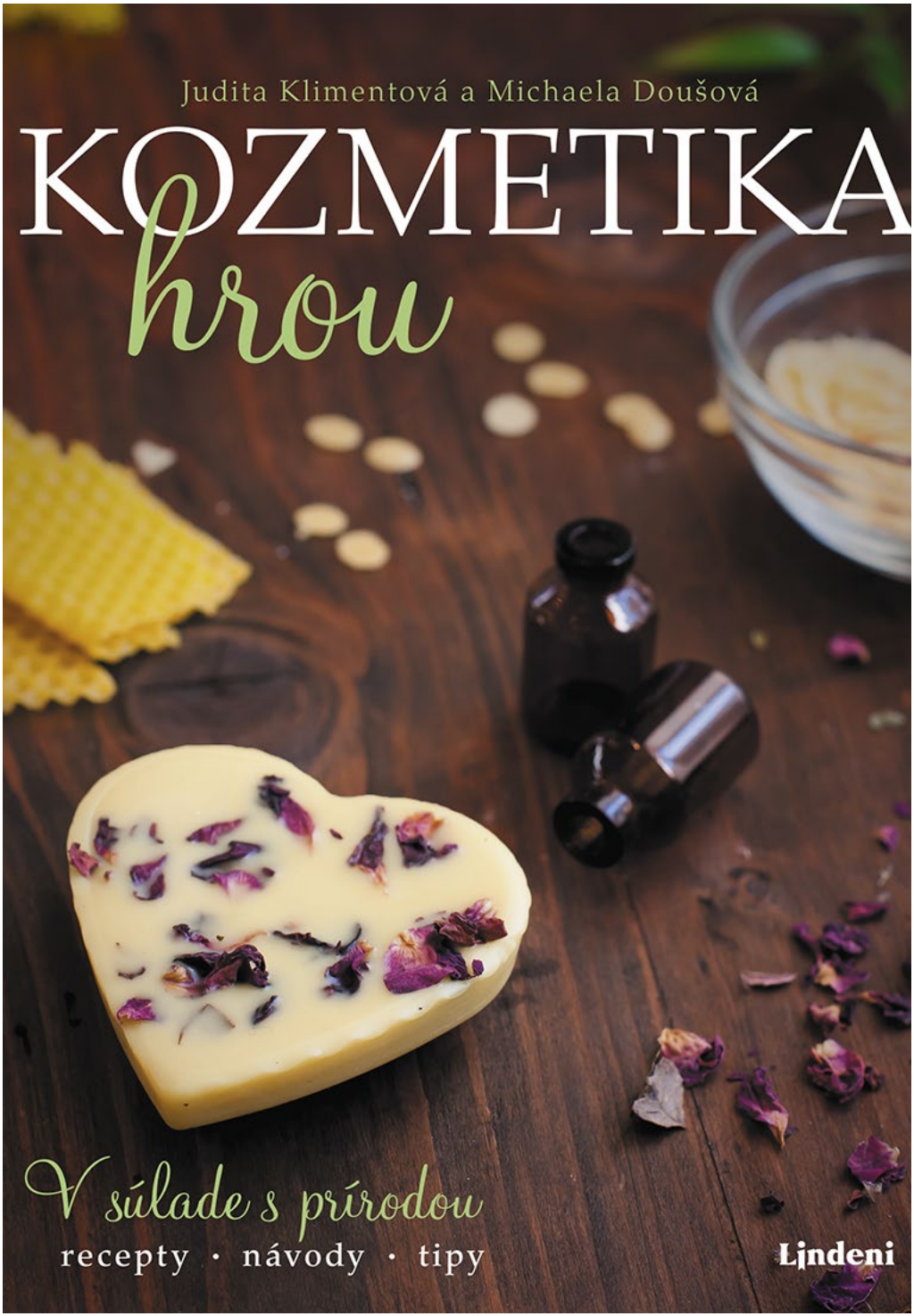

Judita Klimentová a Michaela Doušová
KOZMETIKA
hrou
V súlade s prírodou
recepty · návody · tipy
Lindeni

Kozmetika hrou

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Judita Klimentová
Kozmetika hrou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS MEDIA

KOZMETIKA hrou

Judita Klimentová a Michaela Doušová

Lindeni

Moje veľké poďakovanie patrí Vlastovi Pastovi, mojim rodičom, Vojtovi Peckovi, Pavlovi Ovesnému, Adamovi Marčanovi, celému tímu Kosmetika hrou – špeciálne Katke Tšponovej, Agáte Hrůšovej a Daniele Dvořákovej. Kniha by nevyšla bez pomoci Tomáša Beka a Míši Doušovej.

Text © Judita Klimentová, 2018
Cover illustrations © geraria/Shutterstock.com
Illustrations © geraria; Epine; Hein Nouwens; Anastasia Panfilova/Shutterstock.com
Photos © Michaela Doušová, 2018; P-fotography (s.48-49), TatiSoroka (s.50)/Shutterstock.com
Translation © Eva Vanková, 2018
© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2018

ISBN tištěné verze 978-80-566-0735-0
ISBN e-knihy 978-80-566-0826-5

Obsah

Aká bola moja cesta k výrobe prírodnej kozmetiky? 7
Dôvody, prečo vyrábať 9
Filozofia a zásady 10
Pomôcky 14
Základné ingrediencie 16
Oleje 16
Maceráty 24
Maslá a kokosový olej 25
Esenciálne oleje 27
Hydroláty 44
Vosky 48
Íly, púdre a mica 50
Soli 52
Konzervanty a antioxidanty 53
Ostatné 54
Domáca drogéria 57

I. Osobná starostlivosť 59
Starostlivosť o pleť 61
Hydratácia 65
Dvojfázové čistiace vody 67
Čistiace a hydratačné pleťové mlieka 69
Čistenie pleti 73
Peelingy 74
Pleťové masky 78
Výživa a ochrana pleti 83
Jar 85
Leto 89
Denná starostlivosť 90
Opaľovanie 93
Jeseň a zima 99
Denná starostlivosť 99
Pre „mladšiu“ pleť (do 25 rokov) 100

Pre „zrelšiu“ pleť (nad 25 rokov) 102
Na horách 104
Pleťové séra 107
Starostlivosť o pery 111
Starostlivosť o oči 119
Starostlivosť o vlasy 123
Umývanie NoPoo 125
NoPoo prostriedky 129
Bylinné oplachy 130
Šampóny 132
Kondicionéry 135
Masky 137
Vlasové spreje a gély 139
Starostlivosť o telo 143
Umývanie 144
Sprchové gély 145
Peelingy 147
Výživa a hydratácia 151
Telové oleje 152
Šľahané maslá 154
Masážne kocky 158
Telové mlieka 160
Kúpele 162
Šumivé guľôčky – bath bombs 163
Soli 165
Dezodoranty 167
Manikúra a pedikúra 170
Detská prírodná kozmetika 175

II. Starostlivosť o domácnosť 187
Úvod 188
Upratovanie 190
Pranie 193
Umývanie riadu 196
Použitá literatúra 199

Aká bola moja cesta k výrobe prírodnej kozmetiky?

Odmalička sme s maminou vyrábali rôzne likéry a sušili či zavárali bylinky z našej záhradky. Potom prišlo obdobie dospievania a asi ako každé dievča som hľadala kozmetiku, ktorá by mi vyhovovala. Najväčší problém nastal s mojimi suchými a kučeravými vlasmi. Nedali sa rozčesať, chaoticky sa krútili. Bežné šampóny ich buď vyrovnávali, alebo vysušovali. Začala som sa preto zaujímať, ako inak sa o ne môžem starať. Najprv som našla recepty na bylinkové a octové oplachy a hneď som si ich obľúbila. Pokračovala som však v hľadaní a postupne som sa púšťala do odhaľovania tajov bylín, skúmania ich liečivých vlastností a možností ich využitia v starostlivosti o pleť a zdravie.

V ďalšom rozvoji bola pre mňa zlomová moja prvá cesta do Indie. Prvý raz som privoňala k čaru esenciálnych olejov a liečivých korenín. Dodnes si pamätám, že mojím prvým esenciálnym olejom bola citrónová tráva. Až neskôr som sa dozvedela, že podľa aromaterapie s jej vôňou prichádzajú nové dobrodružstvá a zážitky z ciest. Vášeň vo mne pretrvávala ešte dlho po návrate z Indie a postupne sa menila na dychtivé čítanie kníh o ajurvéde (indický holistický liečebný smer) a občasné bláznivé experimentovanie.
A potom všetko nabralo rýchly spád. Spomínam si, že jedného decembrového večera, keď som bola na návšteve u rodičov, som sa hrozne nudila. Vonku neskutočne mrzlo a ja som hľadala nové recepty na bylinkové zmesi. Odrazu mi do oka padol článok o domácej výrobe prírodného mydla. Predstava, že si môžem vyrobiť mydlo z čisto prírodných olejov, vybraných bylín a esenciálnych olejov ma fascinovala. S maminou sme sa dohodli, že sa do toho pustíme spolu a na Vianoce pre všetkých vyrobíme vlastné prírodné mydlá. Bola som tou myšlienkou taká nadšená, že som o výrobe prírodného a vegánskeho mydla všade rozprávala. Rýchlo sa to rozšírilo medzi mojimi priateľmi aj ich známymi a o moje mydlá bol zrazu obrovský záujem. Tak sa začala moja cesta k výrobe prírodnej kozmetiky.

Dlho som experimentovala a učila sa vyrábať prírodné rastlinné mydlo. Časom som zistila, že okrem mydla môžem vyrobiť aj prírodný dezodorant, zubnú pastu, no aj prací prášok. Skúšala som vyrábať všetko, recepty však bolo treba často doladiť alebo pozmeniť, aby naozaj fungovali.

Počas druhej cesty do Indie som sa rozhodla svoje znalosti prehĺbiť a pospájať súvislosti. Opäť som sa pustila do štúdia ajurvédy a masáží. Čítanie kníh síce znamenalo dobrú prípravu, ale až kontakt s miestnymi učiteľmi a možnosť pozorne sledovať, ako pracujú, mi konečne pomohli pochopiť, ako celý systém funguje a čo presne znamená holistický prístup k liečbe.

Po návrate prišlo prvé rozčarovanie, keď som zničila kuchynskú linku a umývačku riadu. Zaprisahala som sa, že už mydlá nikdy vyrábať nebudem. Vďaka zhovievavosti mojich rodičov som však mohla v práci pokračovať. Nielen za to patrí Hanke moje poďakovanie.

Nakoniec som objavila platformu *„naučmesa“*, kde som po prvý raz zorganizovala kurz výroby prírodnej kozmetiky pre verejnosť. Počas prvého polroka boli všetky moje kurzy úplne plné a ja som sa presvedčila o tom, že moja práca má zmysel. Neskôr som sa vďaka tejto platforme a všetkým účastníkom workshopov rozhodla vytvoriť web s receptami a otvoriť e-shop s ingredienciami.

Ak táto kniha pomôže naštartovať aj začiatok vašej cesty k prírodnej kozmetike, splní svoj účel.

Krásne voňavé dni…



Dôvody, prečo vyrábať

Prečo si vyrábať kozmetiku doma, keď regály v drogériách sú preplnené?

Výroba kozmetiky je pre mňa ako pečenie koláčikov. Pripravíme si ingrediencie, zmiešame ich v správnom pomere, pridáme vôňu a farbu a čakáme, či sa to podarí.

Výroba domácej kozmetiky má veľa výhod. S trochou fantázie by som ich zhrnula do akéhosi desatora kozmetiky hrou.

1. Je to jednoduché a zábavné.
2. Viete, z čoho sú produkty, ktoré na seba nanášate.
3. Nepodporujete veľké firmy, o ktorých neviete, ako privádzajú svoje výrobky na svet a čo robia so svojimi ziskami.
4. Produkty neobsahujú žiadne parabény, chemikálie a brutálne konzervanty.
5. Veľa surovín máte doma v kuchyni.
6. Môžete obdarovať svoje kamarátky, kamarátov i celú rodinu.
7. Ušetríte dosť veľa peňazí.
8. Produkty netestujete na zvieratách, ale na sebe.
9. Pozorovaním zmien sa učíte lepšie poznať samy seba.
10. Prírodná kozmetika je ekologická, takže nezaťažujeme prírodu a neubližujeme planéte.



Filozofia a zásady

Keď sa púšťam do prípravy nových receptov, držím sa niekoľkých zásad. Berte ich ako osvedčené tipy, ktoré som nazhromaždila, odkedy sa intenzívne zaoberám kozmetikou. Vychádzam z vyššie spomenutého desatora. Ich počet je čisto náhodný.

1. Čo by som nezjedla, nenatieram ani na seba.

S týmto pravidlom som sa prvý raz stretla pri štúdiu ajurvédy a zdá sa mi veľmi logické. Asi každý z vás vie, ako fungujú alergie či intolerancie. Ak nimi trpíte, určite nejete potraviny, ktoré ich vyvolávajú. A rovnako je to aj s kozmetikou.

Ak napríklad trpíme alergiou alebo intoleranciou na pšenicu, nie je vhodné, aby sme pri výrobe vlastnej kozmetiky používali olej z pšeničných klíčkov. Ide totiž o rovnaký alergén. Musíme tiež sledovať, ako rôzne druhy látok pôsobia na našu pokožku.
Prírodné ešte neznamená, že sú aj hypoalergénne a nevyvolajú nejakú alergiu.



Kozmetika, ktorú používame, má z dlhodobého hľadiska, samozrejme, vplyv na naše zdravie. Ak teda naozaj chceme používať na svoje telo produkty čo „najčistejšie“ a čo najmenej spracované, stačia nám kvalitné oleje, esenciálne oleje a niekoľko ďalších ingrediencií, ktoré bežne potrebujeme aj pri varení.
Existuje však niekoľko prísad, ktoré predstavujú výnimku z pravidla. Medzi ne patria napríklad suroviny na pranie a domáca drogéria.

2. Pri nákupe surovín premýšľajte o ich kvalite.

Druhé pravidlo veľmi úzko súvisí s prvým. Kvalitné prísady sú často oveľa drahšie, no investícia do nich sa nám mnohonásobne vráti. Podobne, ako keď si kupujete lacné paradajky v supermarkete, môžete si zohnať aj relatívne lacné ingrediencie. Rozdiel v kvalite však ihneď zbadáte.
Paradajka z babičkinej záhradky bude jednoducho vždy chutnejšia ako nezrelá paradajka ktovie odkiaľ. Navyše väčšinou nevyrábate veľké množstvo kozmetiky, preto na sebe nešetrite a doprajte si to najlepšie!
Všetky suroviny môžete nakúpiť aj v našom e-shope **kosmetikahrou.cz**.

3. Nezabúdajte, že veľa surovín nájdete vo vašej kuchyni…

Kokos, jedlú sódu, ocot a mnoho ďalších ingrediencií môžete použiť rovno z komory a pridať do vašej kozmetiky.

4. Študujte obaly svojej obľúbenej kozmetiky a skúste ju vyrobiť samy!

Máte obľúbený krém, telové maslo, mlieko alebo odličovaciu vodu? Opíšte si zloženie a potom stačí chvíľka pátrania v knihách či na internete, aby ste zistili, akú funkciu majú jednotlivé ingrediencie v produkte. Mnohé z nich môžete nahradiť prírodnými.

5. Experimentujte!

Nebojte sa experimentovať, v najhoršom prípade skončí váš výrobok v kontajneri alebo v komposte. Nebojte sa skúšať aj netradičné kombinácie vôní. Túto časť odporúčam robiť spolu s kamarátkami. Vždy vymyslíte viac ☺.

6. Vždy všetko vyskúšajte najprv na sebe.

Ak začnete kozmetiku vyrábať a bude vás to baviť, časom určite zatúžite obdarovať aj svojich priateľov či rodinu. Pri prvých darčekoch odporúčam „ísť na istotu". Vyberte si nejaký univerzálny výrobok, ktorý používa každý, a vôňu, ktorú majú všetci radi. Kým však svojich blízkych obdarujete, rozhodne výrobok najprv vyskúšajte na sebe.

7. Nezabúdajte, že účinky sú individuálne.

Ak nový prírodný dezodorant alebo gél na vlasy skvele funguje vám, nemusí to platiť pre všetkých. Dávky jednotlivých prísad treba upravovať podľa toho, čo komu najviac vyhovuje. Takým príjemným vedľajším produktom tohto pravidla je, že postupne spoznávate svoje telo a seba samu ☺.

8. Odkladajte si škatuľky z kozmetiky a znovu ich použite.

Poproste aj svojich kamarátov, aby vám ich dávali. Ušetríte peniaze, budete mať originálne kúsky a najmä pritom recyklujete! Škatuľky a obaly si môžete pekne vyzdobiť: lakom na nechty, stužkami, farbičkami, zvyškami látky alebo si urobte či dajte vyrobiť originálne samolepky.

9. Používajte nádoby len na prípravu kozmetiky.

Odporúčam vyhradiť si na výrobu kozmetiky špeciálnu sadu nádob, ktoré nebudete používať na varenie a uskladníte ich na inom mieste. Pri výrobe mydiel je to nevyhnutné!

10. Všetko robte s láskou, chuťou a bez stresu.

Hovorím z vlastnej skúsenosti. Keď sa veľmi ponáhľam a nemám dobrú náladu, výsledok zvyčajne nie je taký, ako by som si priala. Keď však pracujem s nadšením a miešanie ma baví, výsledný výrobok stojí za to!

Nakoniec by som rada poznamenala, že všetky recepty, o ktoré sa s vami podelím, sú len dobre mienené rady a za ich využitie nenesiem zodpovednosť.

Nezabúdajte, že dané recepty sú vhodné len na to použitie, na aké sú určené. Znášanlivosť ingrediencií je individuálna. Hoci ide o prírodné prostriedky, nemali by byť prístupné deťom. Ak trpíte závažnými ochoreniami, pravidelne užívate lieky, dojčíte alebo ste tehotná, a nie ste si istá, konzultujte použitie so svojím lekárom či aromaterapeutkou.



Pomôcky

Pomôcky a príprava prostredia

Ako som už spomenula v predchádzajúcej kapitole, ak sa chcete pustiť do výroby domácej kozmetiky, mydiel a drogérie, bude sa vám do vašej alchymistickej dielne hodiť „kozmetická súprava" nádob:

niekoľko malých mištičiek – sú ideálne na miešanie pleťových masiek a zubných pást
veľká miska – na šľahanie masla potrebujeme veľkú misu
sklená odmerka – hodí sa na odmeriavanie surovín, na rozpúšťanie voskov a masla vo vodnom kúpeli
hrniec na vodný kúpeľ – skvelo poslúži starší vyradený hrniec, ktorému neuškodí, ak vám doň občas nakvapká vosk
niekoľko stierok – bez nich sa nezaobídete
niekoľko plastových alebo sklených lyžičiek – na miešanie surovín
stotinková váha – pomôže pri príprave dvojzložkových telových mliek a krémov
mixér – ak sa chystáte vyrábať telové mlieka, treba ich vždy trochu premixovať ☺
sitko na bylinky – je skvelá pomôcka, ktorú využijete na všemožné výluhy a maceráty
metlička – zľahka ňou premiešate všetky masti a krémy
teplomer – opäť dôležitá pomôcka pri výrobe telových mliek
lievik – ani kvapka neskončí vedľa!
šľahač – iba s ním budú vaše šľahané maslá nadýchané ako obláčiky
zástera a rukavice – olejové fľaky z obľúbeného trička len ťažko vyperiete
papierové obrúsky alebo čisté utierky – vždy sa zídu
dezinfekcia – minimálne 60-percentný lieh

Pri prvej výrobe určite nebudete potrebovať všetko. Na začiatok vám postačí niekoľko mištičiek, lyžičiek a stierka. Ak sa rozhodnete pustiť do šľahaných masiel, nevyhnutná bude váha, odmerka a elektrický šľahač. Mixér a teplomer používam najmä pri výrobe mydiel a hydratačných krémov, lebo pri ich príprave miešame oleje s vodou pomocou emulgátora.

Určite nezabudnite na dezinfekciu! Úplne vám postačí jeden sklený sprej.

Vždy keď sa chystám pustiť do práce, najprv si pripravím na stôl všetky potrebné pomôcky. Vydezinfikujem ich a utriem utierkou alebo obrúskom a až potom začnem vážiť a odmeriavať jednotlivé suroviny.
Na pracovný stôl si prestriem pevný plastový obrus. Ten ho spoľahlivo ochráni pred mojimi alchymistickými pokusmi.



Základné ingrediencie

Oleje

Rastlinné oleje



Rastlinný olej je nielen vhodným „nosičom“ pre rôzne druhy esencií, ale sám obsahuje vitamíny, mastné kyseliny a ďalšie látky, ktoré sú pre našu pokožku veľmi užitočné. Oleje sa lisujú zo semien a orechov. Každý z nich má odlišnú vôňu, farbu, zloženie a ďalšie veľmi špecifické vlastnosti. Môže byť ľahký, hutný, protizápalový, regeneračný i výživný. Oleje tiež vyberáme podľa typu pleti. Mnohé z nich sa napríklad, paradoxne, hodia aj na mastnú pleť. Ale o tom až v kapitole *Starostlivosť o pleť.*

Oleje zvláčňujú a vyživujú pokožku. Naša pokožka prirodzene produkuje vlastný maz – sebum, ktorého množstvo sa vekom znižuje. Pokožku prirodzene chráni kolagén, ktorý zadržiava vlhkosť, a tým pomáha udržiavať pokožku pružnú a hydratovanú. Pri dehydratácii sa tuková vrstva stenčuje a pokožka ochabuje. Oleje údajne prenikajú až do najspodnejších vrstiev pokožky, kde pomáhajú obnovovať tukovú vrstvu, a tým pokožku chránia pred nadmerným vysušením, dehydratáciou a pomáhajú ju vyživovať. Na výrobu prírodnej kozmetiky uprednostňujem za studena lisované oleje v kozmetickej kvalite.

Ako píše Jan Kusmirek vo svojej knihe *Tekuté slnko na strome*: „V praxi je spracovanie pravdepodobne dôležitejšie než pôvodné suroviny. Nemá zmysel priplácať za prehriaty bio olej alebo surový olej, ktorý sa začne kaziť, len čo ho otvoríte“. [1]

[1] Kusmirek, Jan: Tekuté slunce – rostlinné oleje pro masáže, aromaterapii, kosmetiku a výživu, 2005

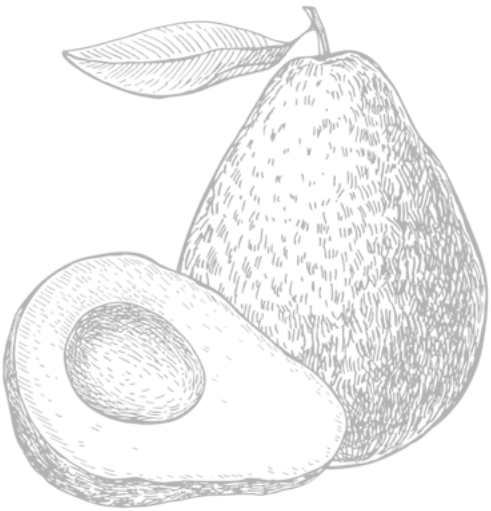
Keďže pripravujete prírodnú domácu kozmetiku, dbajte na to, aby oleje i ďalšie suroviny boli čo najprírodnejšie a čo najmenej spracovávané alebo inak upravované. To, že je olej v kozmetickej kvalite, znamená, že po vylisovaní je ďalej filtrovaný. Z oleja sa tak často vytratí silná vôňa, výrazná farba a usadeniny – vosky, ktoré bežne olej lisovaný za studena obsahuje. Budete mať istotu, že má dlhšiu dobu trvanlivosti, a tak pri správnom skladovaní a zaobchádzaní vám aj kozmetika dlhšie vydrží.
Do kozmetiky môžete, samozrejme, pridávať aj oleje lisované za studena v potravinárskej kvalite. Treba však pamätať na to, že ich trvanlivosť bude kratšia.

Arganový olej – *Argania spinosa*

Arganový olej mám veľmi rada. Dobre sa vstrebáva a má široké využitie. Skvele sa hodí na vlasy, na pleť i na celé telo. Má vysoký obsah vitamínu E a obsahuje tiež nenasýtené mastné kyseliny, karotény a fytosteroly. Má silné regeneračné schopnosti a zvláčňujúce účinky. Perfektne sa preto hodí na vlasy alebo na citlivú, suchú či poškodenú pokožku. Špeciálne sa používa na výživu pokožky v okolí očí. Je vhodný predovšetkým na pleť poškodenú, predčasne starnúcu alebo zničenú od slnka. Využijeme ho aj na zrelú pleť so sklonom k vráskam. V kombinácii so šípkovým olejom sa z neho stáva účinná zbraň v boji proti jazvičkám a striám.



Avokádový olej – *Persea gratisima*



Za studena lisovaný avokádový olej môžete použiť buď samostatne, alebo ako prídavný olej. Má vysoký obsah vitamínu D. Je veľmi výživný, chráni pokožku a zanecháva ju jemnú a vláčnu. Ideálny je na pleť vysušenú či spálenú od slnka, v kombinácii so sezamovým olejom ho využijete aj do opaľovacích krémov. Môžete ho pridať do vlasových zábalov a šľahaných telových masiel. Hodí sa aj do balzamov na pery. Osvedčil sa tiež pri starostlivosti o pleť s akné.

Jojoba – *Simmondsia chinensis*

Jojoba nie je olej, ale vosk v tekutej konzistencii. Netypicky sa skladá z nenasýtených mastných kyselín. Je vhodná na všetky typy pleti, ocenia ju však predovšetkým ľudia s mastnou pokožkou. Zmierňuje totiž produkciu mazu. Pomáha aj pri artritíde. Má teda všestranné využitie – v starostlivosti o pleť v suchom prostredí, no rovnako chráni pred slnečným žiarením, je to skvelá prísada do pleťovej kozmetiky, balzamov na pery aj na vlasy! Používa sa do vlasových masiek a na rozštiepené končeky vlasov. Výborne ju zužitkujete aj ako základný olej na výrobu olejových parfumov.

Konopný olej – *Cannabis sativa*

Konopný olej má vysoký obsah vitamínov E a omega-3, 6 a 9 mastných kyselín. Silno hydratuje a chráni pokožku. Olej obsahuje aj veľké množstvo vitamínov (A, B1, B2, B3, B6, C, D a E), ktoré v spojení s nenasýtenými kyselinami majú blahodarné účinky. Používa sa na liečbu psoriázy, ekzémov, proti vráskam a akné. Má protizápalové účinky a je považovaný za jeden z najlepších olejov.
Je skvelý na vlasy (v kombinácii s jojobou) a nechty (masírujeme aj lôžka nechtov). Na telo ho kombinujeme s ľahším olejom, napríklad marhuľovým.

Makadamiový olej – *Macadamia ternifolia*

Olej sa získava lisovaním za studena z chutných makadamiových orechov. Obsahuje vitamíny A, E a B, ktoré zabraňujú poškodeniu bunkových membrán. Vďaka vysokému obsahu mastných kyselín dodáva pokožke elasticitu, zvláčňuje ju a zanecháva jemnú a hladkú. Hodí sa predovšetkým na suchú a starnúcu pokožku, pretože zmierňuje tvorbu vrások. Taktiež sa používa v období menopauzy. Vďaka svojim regeneračným schopnostiam sa pridáva aj do prípravkov proti striám, do balzamov na pery a do masážnych zmesí. Je vhodný aj do detskej kozmetiky. Účinný je na suché a poškodené vlasy. Jeho celkový profil je veľmi podobný ľudskému mazu. Vyžaduje málo antioxidantov – takmer nežltne. Skvele sa hodí na zrelú pleť, do očných gélov a používa sa aj pri starostlivosti o citlivú pokožku.

Makový olej – *Papaver somniferum*

Makový olej sa hodí do krémov a masážnych olejov. Je ideálny v jesennom a zimnom období, keďže mierne zahrieva. Má vysoký obsah vitamínu E a kyseliny linolovej (omega-6), zvyšuje pružnosť pokožky, vyhladzuje strie, vrásky a jazvy. Má široké spektrum využitia. Je vhodný na pleť normálnu i suchú, so sklonom k praskaniu. Používa sa tiež na pleť s ekzémami a zápalmi. Vďaka svojej vôni upokojuje a hodí sa preto aj do masážnych zmesí na stuhnutú šiju a krk. Ocenítе ho tiež pri starostlivosti o deti.



Malinový olej – *Rubus idaeus*

Malinový olej z prvého lisovania je skvelou letnou voľbou, a to najmä vďaka jeho prirodzenej vysokej schopnosti regenerácie. Je sťahujúci a zmäkčujúci a má silné antioxidačné vlastnosti. Napriek tomu, že obsahuje najmä nenasýtené mastné kyseliny, má rovnako vysoké množstvo tokoferolov (vitamínu E, ktorý predlžuje životnosť olejov). Patrí medzi stále oleje (kazí sa pomaly).

Mandľový olej – *Prunus amygdalus dulcis*

Obsahuje množstvo vitamínov a kyselinu olejovú, ktorá patrí medzi nenasýtené mastné kyseliny, a tiež alfa-tokoferol, prírodný antioxidant. Veľmi rýchlo a dobre sa vstrebáva, nezanecháva pocit mastnoty. Vďaka tomu patrí medzi najpoužívanejšie oleje aj v komerčnej kozmetike.

Hodí sa aj na detskú pokožku. Zvlhčuje, zmäkčuje a zvláčňuje, takže je vhodný na suchú až popraskanú, olupujúcu sa pokožku.

Ak milujete masáže a vyberáte si vhodný olej na tvár, mandľový olej je ten najlepší! Veľmi rýchlo sa vstrebáva a je úplne bez vône, takže si doň môžete pridať krásnu voňavú kombináciu esencií a vyrobiť si olej na mieru. Používa sa tiež ako základný olej do prírodných olejových parfumov. Ja ho dávam najviac do peelingov a do základov mastí.

Marhuľový olej – *Prunus armeniaca*

Marhuľový olej sa vyrába lisovaním marhuľových jadier za studena. Horké marhuľové jadrá navyše obsahujú cenný vitamín B17.

Veľmi rýchlo a dobre sa vstrebáva a nezanecháva pocit mastnoty. Je hutnejší než mandľový olej a má vysoký obsah vitamínu A. Vhodný je na všetky typy pokožky, najmä na suchú a citlivú. Hodí sa na pleťovú i telovú kozmetiku a rovnako je ideálny i pre deti.

Moringový olej – *Moringa oleifera*

Indický strom moringa sa nazýva aj „elixír života“ alebo „zázračný strom“. A presne také účinky má olej z jeho plodov! Moringový olej chráni bunky pokožky pred predčasným starnutím a bojuje proti voľným radikálom.

Ideálny je na vysušenú, ale aj aknóznu pleť. Používa sa na odstraňovanie pigmentových škvŕn a je to osvedčený prostriedok v boji proti vráskam na tvári, okolo očí i na krku. Obnovuje vitalitu, pružnosť a pevnosť pokožky a pleť krásne rozžiari.

Ideálne aplikujte ako nočné sérum na pleť raz, na zrelú pleť dvakrát týždenne. Svoje využitie nájde aj ako prídavok do vášho denného pleťového oleja.