

# Obsah

## Úvod 7

---

Proč domácí produkty péče o tělo? 9 • Než se do toho dáte... 10  
Vždy aktuálně 11 • Malý lexikon přísad 12 • Trvanlivost domácích  
kosmetických výrobků 18

## Zkratky 22

---

## Péče o vlasy 23

---

Mytí vlasů žitnou moukou 23 • Šampon s kokosovým mlékem 27 • Mytí vlasů  
lávovým jílem 28 • Suchý šampon 30 • No Poo – Mytí vlasů jen vodou  
31 • Sebum only – Vlasová péče pouze česáním 34 • Kondicionéry 37 • Masky  
na vlasy 42 • Medový lak na vlasy 48 • Gel na vlasy z lněných semínek 49  
Vosk na vlasy 50 • Barvení vlasů bez chemie 51

## Péče o obličej 54

---

Pleťová voda s ovesnými vločkami 54 • Pleťová voda s jablečnou sodou 55  
Pleťová voda s jablečným octem 55 • Rostlinný olej jako odličovač 55  
Recept na odličovač 56 • Odličování s ovesnými vločkami 59 • Peeling  
obličeje 59 • Tisíc pleťových masek ze dvou přísad 61 • Péče o pleť s rostlin-  
ným olejem 66 • Hydratační péče s aloe vera 66 • Kosmetické tampony pro  
opakované použití 67 • Balzám na rty s mátou a citronem 70 • Medový  
balzám na rty 71

## Ústní hygiena 73

---

Zubní pasta 74 • Kaštanový zubní prášek 76 • Ústní voda s jablečnou sodou 77  
Ústní voda s růžovými květy 78 • Bylinkový zubní olej 79 • Olejový výplach 80  
Domácí prostředky proti zánětu dásně 81 • Domácí prostředky proti zápachu  
z úst 84

## Péče o pokožku

86

---

Čištění pleti jablečným octem 86 • Malý lexikon olejů pro péči o pokožku 87  
Masážní olej 100 • Krém na ruce 102 • Sedmikráskový krém 104 • Pečující  
mléko ze dvou přísad 106 • Opalovací krém 108 • Balzám po opalování 111  
Peeling jako stavebnice 113 • Každodenní péče bez přípravků 115

## Koupele/Sprcha

118

---

Relaxační a léčivé koupele 118 • Koupeleové přísady pro děti 123 • Koupeleové  
soli 126 • Bomby do koupele 129 • Pralinky do koupele 131 • Sprchový gel  
s mýdlem 132 • Medový sprchový gel 134 • Kaštanový regenerační  
sprchový gel 135

## Deodoranty

137

---

Jedlá soda jako deodorant 138 • Jablečný ocet jako deodorant 138 • Deo krém  
s kokosovým olejem 138 • Deo kulička s jablečnou sodou 140 • Deo sprej s jablečnou  
sodou 141 • Deo sprej s bylinkami 142 • Pevný deodorant 144

## Zdraví

146

---

Olejové extrakty 146 • Tinkтуры 148 • Masti 150 • Měsíčková masť 154 • Jit-  
rocelová masť 155 • Pampelišková masť 156 • Třezalková masť 156 • Balzám  
na nachlazení s éterickými oleji 157 • Balzám na nachlazení s kořením 159  
Masti z kokosového oleje 161 • Tuhé masti 162 • Kaštanový gel 163 • Jableč-  
ný ocet proti kožním problémům 166 • Sprej proti komárům 167 • Aromatické  
roll-ony 168 • Suché kartáčování 170

## Holení, epilace

173

---

Mýdlo na holení 174 • Holení s gelem z aloe vera 175 • Olej na holení 175  
Krém na holení 176 • Cukrová depilační pasta 178 • Voda po holení 179

## Péče o nohy

181

---

Koupele nohou 181 • Máslo na nohy 185 • Sprej na nohy 187

## Vzhůru do práce!

188

---

# Úvod

Šampon, kondicionér a lak na vlasy, pleťová voda, pleťový krém, balzám na rty, zubní pasta, sprchový gel a tělové mléko... Téměř pro každou část těla naleznete v drogerii a v supermarketu celou řadu regálů se specializovanými čisticími a pečovacími produkty. A protože ideál krásy, jako je dokonalá pleť, bílé zuby a voňavé, hedvábné a zářivé vlasy, zaujímají v žebříčku hodnot naší společnosti stále vyšší příčku, roste nepřetržitě i množství specializovaných přípravků. Všechny se starají o čistotu a příjemné pocity a přitom pečují o pokožku a vlasy a chrání je. Co se ovšem skutečně skrývá ve sprejích, plastových tubách a lahvičkách, zašifrované v dlouhých seznamech složení? U většiny produktů jsou to převážně syntetické látky často na bázi minerálních olejů, jež jsou v podezření, že vyvolávají závislost nebo také alergie, rakovinu a další onemocnění. Záplavy kupovaných specializovaných výrobků jsou navíc příčinou ohromného množství obalového odpadu.

Během hledání přírodních a zdravějších alternativ jsme našli mnoho jednoduchých, udržitelných a levných řešení. Vše začalo domácím pracím prostředkem a deodorantem. Po krátké době jsme převrátili celou naši domácnost vzhůru nohama a při tom zjistili, že většinu výrobků ze supermarketu již vůbec nepotřebujeme nebo že je lze snadno nahradit domácími výrobky.



Ty nejlepší návody sbíráme na stránce **smarticular.net** – portálu s **nápady pro jednoduchý a udržitelný život**. Naše aktivní, stále se rozrůstající komunita fanoušků nás dokáže vždy nadchnout novými nápady a vylepšeními, z nichž mnohé často znali již naši prarodiče, ale časem postupně upadly v zapomnění. Ty nejlepší recepty, návody a nápady pro udržitelný život jsou k dostání i v knižní podobě.

V knize **Pět domácích prostředků nahradí celou drogerii** naleznete více než 300 tipů a 33 receptů z pěti ekologických prostředků – jedlé sody, sody, octa, kyseliny citronové a jádrového mýdla, díky nimž můžete snadno šetřit životní prostředí i vlastní peněženku.

Společně s týmem **mundraub** představujeme v knize **Geh raus! Deine Stadt ist essbar** 36 jedlých rostlin, jež můžete využít a nasbíráte je i ve městě.

Nesčetné domácí alternativy týkající se kuchyně a zdravé výživy jsme sesbírali v knize **Zkuste to doma sami – Kuchyně**, kde naleznete více než 130 receptů a návodů.

Ovšem také – nebo právě – v oblasti péče o tělo a v oblasti hygieny se skutečně vyplatí zamyslet se trochu více nad přírodními alternativami. Mnoho převážně syntetických produktů totiž nemusíte kupovat, ale můžete je buď nahradit přírodními přísadami z kuchyně, nebo dokonce z okolní přírody. A toto jsou důvody, proč se vyplatí přestat všechny tyto věci kupovat a začít je vyrábět sami:

- **Prospěšné pro zdraví:** Namísto nezdravých a syntetických látek obsahují domácí alternativy přírodní suroviny, jež pomáhají tělu znovu získat přirozenou, zdravou rovnováhu namísto toho, aby-chom byli stále závislejší na syntetické péči.
- **Prospěšné pro životní prostředí:** Domácí výrobou ušetříte velké množství plastů a dalšího obalového odpadu. Kromě toho můžete pro mnoho receptů použít regionální suroviny, které k vám netečují z daleka a šetřit tak zdroje.

- **Prospěšné pro vaši peněženku:** Domácí alternativy jsou téměř vždy výrazně levnější.
- **Prospěšné pro vás:** Domácí výroba přináší radost, podporuje kreativitu, posiluje sebedůvěru, a kromě toho díky ní budete o trochu nezávislejší.

## Proč domácí produkty péče o tělo?

Pokožka pokrývá naše tělo téměř úplně, její povrch činí u dospělých v průměru cca 1,75 m<sup>2</sup>. Skrze pokožku přicházíme do kontaktu s naším okolím. Přitom je vystavována tlaku, chladu, napětí, odírání, vodě, vzduchu, ale také virům a mnoha dalším dráždivým vlivům.

Pokožka má od přírody podivuhodnou schopnost neustále se sama od sebe regenerovat a omlazovat, pokud jí to dovolíme a podporujeme ji v tom. Samotné vlasy a ochlupení, pokrývající větší či menší část našeho těla, neustále dorůstají a obnovují se přirozeně zevnitř. Krásná, zdravá, měkká pokožka a pěstěné vlasy, jsou důležité nejen pro náš osobní pocit pohody a jako obrana proti škodlivým vnějším vlivům, nýbrž také jako významný a viditelný projev vitality a síly. Z toho důvodu také používáme tyto přípravky s těmi nejlepšími úmysly stále více – krémy, mléka, pleťové vody, mycí a sprchové gely, pěny do koupele a šampony, laky na vlasy a mnoho dalšího.

Naneštěstí se skládají převážně ze syntetických přísad, často na bázi minerálních olejů. Mají vždy stejné, reprodukovatelné vlastnosti a jsou snadno dostupné. Pečovací produkty se díky nim vyrábějí snadněji průmyslově a jsou trvanlivější. Hlavní úkol moderních šamponů, mlék atd. spočívá často v tom, aby ve spotřebiteli zanechaly okamžitě příjemný pocit a on je v ideálním případě používal pravidelně. Dlouhodobé, někdy i negativní následky jsou v pozadí a někdy vedou dokonce ke zvyšování potřebné péče. Příkladem tohoto plíživého druhu závislosti mohou být výrobky pečující o rty. Ty často svádějí k přetírání rtů v krátkých intervalech, protože se bez nich již zkrátka necítíte dobře.

Překonat reflexy, vštípené výchovou a dalšími společenskými tlaky, že vlasy se myjí šamponem, bez mýdla nejsou ruce čisté, sprchový gel musí pění, není ale vůbec snadné. Většina pečovacích produktů přesně vzato není nezbytná, protože přirozená a zdravá pokožka je schopná naprostou většinu vnějších vlivů sama regulovat během krátké doby, nebo je lze snadno nahradit přírodními produkty.

Věděli jste, že pro zdravou pokožku hlavy a zdravé vlasy je za normálních okolností šampon naprosto zbytečný? Nebo že pokožka je schopná sama od sebe regulovat svou přirozenou hodnotu pH asi 5,5 během krátké doby, i když ji myjeme silně zásaditým mýdlem? Dopřejete-li svému tělu alespoň trochu času a dáte-li mu příležitost, aby se přírodní mechanismy samoregulace obnovily a mohly působit, v důsledku vystačíte s menším množstvím přípravků nebo alespoň s přírodními pečovacími produkty, a přesto se budete cítit zdravější, vitálnější a krásnější než dříve.

Každý člověk je samozřejmě jiný a každá situace se trochu liší, to platí především při individuálních nárocích pokožky a vlasů. Přesto, nebo právě proto, se vyplatí hodit za hlavu ten či jiný zvyk a vyzkoušet přírodní nebo dokonce domácí pečovací produkty z jednoduchých kuchyňských přísad a přizpůsobit je individuálním požadavkům vlastního těla.

Do této knihy jsme sesbírali ty nejlepší recepty pro domácí produkty péče o tělo od hlavy až k patě z portálu nápadů Smarticular.net pro jednoduchý a udržitelný život.

## Než se do toho dáte...

---

Než se pustíte do výroby, měli bychom si ještě říct, co můžete očekávat. Všechny recepty a návody v této knize byly pečlivě testovány, vyzkoušeny čtenáři a často ještě vylepšovány na základě jejich cenné zpětné vazby. Přesto je ale každá situace trochu specifická a každý člověk jiný. Narozdíl od průmyslových výrobků nebyly s domácími a alternativními výrobky prováděny nákladné zkoušky a testy na všech myslitelných materiálech a ve všech možných situacích. Proto se může stát, že se některý recept nezdaří hned napoprvé, nebo dokonce nebude fungovat vůbec.

Zkoušíte-li něco nového, začněte raději s malým množstvím. Tak budete šetrně zacházet se surovinami a recepturu v případě potřeby snadno přizpůsobíte svým požadavkům.

Pokud si něčím nejste jistí, můžete navštívit stránku s receptem na německých stránkách [smarticular.net](http://smarticular.net) a přečíst si zde komentáře nebo pokládat vlastní dotazy.

## Vždy aktuálně

---

Učíme se každý den, a to je právě to, co nás motivuje neustále vylepšovat naše knihy i portál s nápady [smarticular.net](http://smarticular.net). U tištěné knihy je ale přirozené, že ne všechny informace jsou aktuální navždy. Proto vám doporučujeme kombinovat tuto knihu s využíváním naší německé internetové stránky. Toto jsou jen některé z možností:

- Na webové stránce **[smarticular.net/selber-machen-haut-haar](http://smarticular.net/selber-machen-haut-haar)** naleznete aktuální informace k této knize v němčině, můžete nám jejím prostřednictvím zasílat připomínky, chválu i kritiku nebo dotazy a přečíst si důležitá vylepšení jednotlivých návodů.
- Na našich webových stránkách naleznete příspěvky k jednotlivým receptům, u nichž najdete aktuální informace a užitečné příspěvky ostatních čtenářů.
- Samozřejmě nás potěší, pokud vás na stránce [smarticular.net](http://smarticular.net) zaujmou i další témata. Pro aktuální informace vám doporučujeme objednat si náš newsletter a sledovat nás můžete i na sociálních sítích.

Přejeme vám s touto knihou mnoho radosti a úspěchů s našimi nápady a recepty.

*Tým [smarticular.net](http://smarticular.net)*

# Péče o obličej

Pro čištění a péči o pokožku obličeje existuje nespočet konvenčních produktů. Většina z nich ovšem obsahuje látky jako parfémy, konzervační prostředky, stejně tak složky z minerálních olejů, které citlivé pokožce mohou spíše uškodit než pomoci. Seznamy složení jsou dlouhé a my často vůbec netušíme, co se vlastně skrývá za uvedenými označeními. Přitom naše pokožka na to, aby vypadala krásně a zdravě, vůbec žádný chemický koktejl nepotřebuje. Namísto toho můžete při čištění i péči o svůj obličej sáhnout po jednoduchých a přírodních prostředcích. Nejsou dobré pouze pro vaši pokožku, poděkuje vám také životní prostředí a vaše peněženka.

## Čisticí pleťová voda s ovesnými vločkami

S ovesnými vločkami lze připravit přírodní a pečující tonikum na obličej. Potřebujete:

½ **hrnku** ovesných vloček

**250 ml** převařené vody

čistou lahvičku k plnění pleťovou vodou

A takto postupujte:

1. Ovesné vločky dejte do sklenice se šroubovacím uzávěrem a zalijte vodou.
2. Nechte stát po dobu 24 až 48 hodin.
3. Ovesné vločky přefiltrujte a hotovou pleťovou vodu přelijte do lahvičky.

Pleťovou vodu z ovesných vloček skladujte ideálně v lednici a spotřebujte ji během dvou až tří dnů.



## Pleťová voda z jedlé sody pro jemné čištění

Jedlá soda se jako mnohostranný domácí prostředek skvěle hodí i pro čištění pleti. Zásobu pleťové vody z jedlé sody můžete připravit ze tří lžic jedlé sody a jednoho litru vody. K čištění jednoduše naneste trochu vody z jedlé sody na vlhký hadřík a vyčistěte s ním obličej tak, jak jste zvyklí. Tento recept se hodí pro všechny typy pokožky a doporučuje se i pro citlivou pokožku.

## Přírodní pleťová voda s jablečným octem

Jablečný ocet je skutečně zázračný prostředek pro pokožku a lze jej používat ideálně jako pleťovou vodu a odličovač make-upu. Ocet jednoduše zředíte v poměru 1:1 s vodou. Směs naneste na kosmetický tampónek (viz str. 67) jako obvykle a otírejte s ním obličej jemným tlakem.

**Tip:** Zředěný jablečný ocet se také hodí, stejně jako voda z jedlé sody, k základnímu čištění obličej. Dávejte přitom ovšem pozor, aby se nic nedostalo do očí.

## Rostlinný olej jako odličovač make-upu

Navzdory rozšířené domněnce, že odličovač make-upu by měl být bez oleje, existují dobré důvody pro použití čistého rostlinného oleje. Pečuje o pokožku, dodává jí vitamíny a hydrataci, a navíc je mnohem levnější než konvenční produkty. Běžné čističe podporují nadměrným odmašťováním zvýšenou tvorbu mazu. U suché pokožky naopak odstraňují slabou olejovitou vrstvu, takže je pokožka ještě sušší.

Rostlinný olej lze k čištění pleti použít velmi snadno:

1. Trochu oleje naneste prsty nebo kosmetickým tamponkem (viz str. 67) na pokožku a jemně vmasírujte.
2. Nechte jednu minutu působit.
3. Poté odstraňte kosmetickým tamponkem nebo hadříkem a vlažnou vodou.

Pro toto použití se skvěle hodí olivový olej, podle typu pokožky můžete ale použít i další oleje, jak je popsáno na straně 87.

## Odličovač make-upu ze tří přísad

Pro efektivní a pokud možno dokonalé odličení make-upu všeho druhu, běžného, ale také voděodolného, je zapotřebí jedné olejové a jedné vodní fáze, jež bývají obsaženy také ve většině komerčních produktů. Proto se toto domácí odličovací mléko v zásadě skládá z kvalitního rostlinného oleje a přísady založené na vodní bázi. Jelikož se obě látky přirozeně dobře navzájem nespojují, je zapotřebí navíc spojující prostředek, tedy emulgátor nebo zahušřovadlo.



### Vodní přísada

Jako vodní přísada se nabízí převařená voda nebo bylinkový čaj. Pro další obohacení vašeho odličovače o látky pečující o pokožku můžete použít hydrolát, například růžovou vodu.

### Rostlinný olej

Především pro odstranění voděodolného make-upu, je olej jako složka nezbytný. Použít lze například některé z těchto jemných rostlinných olejů:

- Olej z meruňkových jader chrání a pečuje o suchou, namáhanou pokožku.
- Kokosový olej se rychle vstřebává a má antibakteriální účinky.
- Jojobový olej je velmi jemný, a proto je také vhodný pro citlivou pokožku. Kromě toho se vyznačuje dlouhou trvanlivostí.
- Arganový olej se optimálně hodí k péči o citlivou pokožku.
- Ricinový olej se tradičně prodává jako tajný tip na krásné dlouhé řasy. Abyste mohli hned při čištění profitovat z jeho pečujících schopností, nahraďte jeden díl oleje nebo celý podíl oleje z receptu právě ricinovým olejem.

### Pojidlo

Pro spojení oleje a vody do jedné emulze potřebujete navíc pojidlo. My používáme xanthan, neboť jej pokožka dobře snáší, je levný a vytváří velmi příjemnou konzistenci.

**Poznámka:** Pokud se chcete pojidlu vyhnout, měli byste směs oleje a vody před každým použitím dobře protřepat.

### ► Příprava odličovače make-upu

Pro přípravu potřebujete následující přísady a pomůcky:

**1 díl** vody nebo růžové vody, případně bylinkového čaje, např. čaj z fenyklových semínek nebo měsíčku

**1 díl** rostlinného oleje

**1 špetku** pojidla (asi 1 až 1,5 procenta celkové hmoty)

Jednoduše dejte všechny přísady do láhve a důkladně protřepejte. Pokud se časem přísady trochu usadí, může být nutné láhev opětovně protřepat.

**Tip:** Pokud jste silně nalíčení nebo používáte voděodolný make-up, doporučujeme navýšit podíl oleje a k jednomu dílu vody přimíchat dva díly oleje.

Trvanlivost odličovače se liší podle použitých přísad. V zásadě je třeba dbát na datum trvanlivosti jednotlivých složek a na hygienický postup práce (viz str. 18). Hotový odličovač skladujte v chladu a temnu, nejlépe v lednici v lahvičce z hnědého skla. Používáte-li při výrobě vodu, čaj nebo domácí hydrolát, spotřebujte odličovač vždy během jednoho týdne. V případě použití průmyslově vyráběné květové vody vydrží hotový produkt několik týdnů.



## Odličovač make-upu s ovesnými vločkami

Jednoduché ale efektivní: Z jedné polévkové lžice ovesných vloček a trochy vlažné vody umíchejte kaši. Šetrně a účinně osvobodí vaši pokožku od zbytků make-upu, špíny a odumřelých kožních buněk.

## Přírozený pleťový peeling na obličej

Mnoho průmyslově vyráběných peelingových produktů škodí člověku a životnímu prostředí, protože obsahují nebezpečné mikroplasty. Těm se snadno vyhnete, když si sami připravíte přírodní peeling. Peelingy usnadňují obnovu pokožky tak, že mechanicky odstraňují odumřelé buňky.

### ► Peeling z ovesných vloček pro jemnou pokožku

Nejen pro základní čištění, ale také k péči o pokožku lze použít ovesné vločky. Jednoduše smíchejte 2 lžičky ovesných vloček s jednou lžičkou tekutého medu a získáte zázračný přírodní peeling na obličej. Po nanesení na pokožku jemně vmasírujte a následně omyjte čistou vodou. Tak docílíte nejlepšího výsledku.

### ► Přírodní peeling s olejem a solí

Potřebujete k němu pouze dvě přísady:

- kvalitní rostlinný olej (viz str. 87)
- mořskou sůl (alternativně cukr)

Obě přísady dejte do uzavíratelné sklenice a vytvořte hustou kaši, důkladně promíchejte nebo protřepejte – hotovo. Peeling vydrží několik týdnů. Sůl má dezinfekční účinky a jemně odstraňuje mrtvé kožní buňky, olej chrání pokožku a zjemňuje ji.

# Péče o pokožku

Kůže je největším detoxikačním orgánem našeho těla a je jako první vystavována všem vlivům okolního prostředí. Proto připadá přírodní péči o pokožku zvláštní význam. Kupované produkty často jen zmírňují symptomy různých kožních problémů, jako je suchá pokožka, pocit napětí nebo podráždění pokožky. Jelikož však nebojují s jejich příčinami, vzniká jistý druh závislosti na pleťových mléčích, krémech a podobných produktech. S přírodními alternativami můžete své pokožce naopak dopřát zasloužený oddech a dát jí příležitost, aby znovu objevila a posílila svou schopnost seberegulace. V ideálním případě jen díky tomu potřebuje stále méně pečovacích produktů, nebo dokonce vůbec žádné. Jednoduše vyzkoušejte, které z následujících alternativ jsou pro vaši pokožku ty nejvhodnější.



## Čištění pokožky s jablečným octem

Především pro problematickou a mastnou pokožku může být zředěný jablečný ocet velkou pomocí. Ostatní typy pokožky však z čištění, podporujícího prokrvení, profitují také.

Takto budete postupovat:

1. Dvě nebo tři lžice přírodního kalného octa smíchejte s jedním litrem vody.
2. Tuto směs naneste po běžném čištění pomocí hadříku na pokožku a jemně tekutinu roztírejte.
3. Pokožku osušte ručníkem.

## Malý lexikon olejů – péče pro každý typ pokožky

Rostlinné oleje jsou narozdíl od éterických olejů mastné oleje získané z částí rostlin a jsou bohaté na nenasycené mastné kyseliny. Navíc obsahují další zdraví prospěšné látky, například vitamíny a polyfenoly. Tyto látky mají antioxidační, protizánětlivé a antimikrobiální účinky – pro pokožku hotový elixír mládí. Pokožku chrání a pečují o ni a zpomalují proces stárnutí. Z toho důvodu oleje představují hlavní složku mnoha bio krémů, masťů a masážních olejů. Ale nejen jich, své uplatnění naleznou cenné oleje i v domácím deodorantu, dekorativní kosmetice nebo při čištění zubů.

Mezi tolika různými možnostmi je důležité najít pro každý účel ten optimální olej. Dalo by se předpokládat, že oleje jsou vhodné pouze pro suchou pokožku. Naopak. Díky svým mnohostranným vlastnostem přinášejí výhody pro nejrozličnější typy pokožky. Mohou se výtečně využít při péči o suchou, citlivou, zralou až mastnou nebo problematickou pokožku a nahradit tak drahé nebo syntetické produkty.

Při péči o pokožku nanášejte čisté rostlinné oleje vždy velmi šetrně na vlhkou pokožku. Pouze tak vytvoří emulzi a pokožka je může vstřebat, aniž by zanechaly mastný film.



Ale i u receptů na krémy, masti a další se vyplatí pozorně prozkoumat osvědčené regionální oleje. Následující výčet vám pomůže vybrat vaše přísady do domácí přírodní kosmetiky.

### ► Rostlinné oleje pro domácí přírodní kosmetiku

Abychom lépe porozuměli účinkům různých olejů, je užitečné seznámit se s jejich různými vlastnostmi.

**Reakce na světlo** – podává informaci o tom, zda je olej vhodný spíše pro denní nebo noční péči. Zatímco některé oleje mohou být bez obtíží vystaveny slunečnímu světlu, jiné mohou začít – minimálně bez přídavku stabilizačního oleje – rychle oxidovat.

**Vstřebatelnost** – informuje o tom, jak rychle se olej vstřebá do pokožky. My používáme model Heike Käserové<sup>1</sup>, protože jej lze použít pro přírodní kosmetiku míchanou doma. Ideální receptury obsahují směs olejů s nízkou, střední a vysokou hodnotou. Slibují jednak rychlé vstřebání a příjemný pocit na pokožce, na druhé straně zaručují dlouhotrvající péči.

**Komedogennost** – vypovídá, jak hodně má olej sklony k vyvolávání komedonů (uhrů), tedy jak účinkuje z hlediska ucívání pórů. Silně komedogenní oleje nejsou vhodné pro čistou pokožku, zralé a suché pokožce mohou ale nabídnout velmi kvalitní péči.

### ► Oleje pro suchou pokožku

Suchá pokožka svědí nebo se loupe, má sklony k zarudnutí a k pocitu napětí. Proto je důležité suchou pokožku vyživovat velmi bohatě a pravidelně obnovovat její ochrannou bariéru. Následující oleje se pro to výborně hodí.

---

1 Käserová, Heike: Naturkosmetische Rohstoffe: Wirkung, Verarbeitung, kosmetischer Einsatz, 2. Auflage, 2011.



### Olivový olej

Olivový olej pokožku zklidňuje. Má slabé protizánětlivé účinky, podporuje pružnost a podporuje pojivové tkáně. Jelikož se olivový olej vstřebává do pokožky pomalu, je také velmi vhodný jako masážní olej.



<b>Konzistence</b>	tekutý, vhodný jako základový olej
<b>Reakce na světlo</b>	vhodný pro denní péči
<b>Komedogennost</b>	silně komedogenní
<b>Vstřebatelnost</b>	střední
<b>Vlastní vůně</b>	velmi výrazná, ale v různých směsích olejů snadno potlačitelná
<b>Obsahuje</b>	především jednoduché nenasycené mastné kyseliny, polyfenoly, vitamíny A, E a K
<b>Původ</b>	jižní Evropa a severní Afrika

### Lněný olej

Olej z lněných semínek má protizánětlivé, slabě dezinfekční účinky a zlepšuje prokrvení pokožky. Díky své schopnosti regenerovat buňky je lněný olej dobrou volbou i při malých rankách a poškození pokožky nebo po intenzivním opalování.



<b>Konzistence</b>	tekutý, v olejových směsích ideálně v malém podílu
<b>Reakce na světlo</b>	vhodný pro denní péči
<b>Komedogennost</b>	silně komedogenní

<b>Vstřebatelnost</b>	střední
<b>Vlastní vůně</b>	střední až silná
<b>Obsahuje</b>	velmi bohatý na omega 3 mastné kyseliny, obsahuje vitamín E a minerální látky
<b>Původ</b>	původně Blízký východ, dnes velké pěstitelské oblasti v Německu v bio kvalitě

### Kakaové máslo

Kakaové máslo je rostlinné máslo, silně promašťuje. Do pokožky se vstřebává velmi pomalu, zato ale hluboko. To pokožce pomáhá k regeneraci a ke zklidnění. Při zpracování a ohřívání by se máslo nemělo zahřívat nad 35 °C, protože by došlo ke zničení některých cenných látek a změnila by se jeho struktura. Charakteristické je také dlouhé tuhnutí. Výsledné konzistence dosáhnete teprve přibližně po dvou dnech.



<b>Konzistence</b>	pevná, rozpouští se při tělesné teplotě, proto je vhodné jako součást balzámu na rty a tělových mlék v tyčince
<b>Reakce na světlo</b>	vhodný pro denní péči
<b>Komedogenost</b>	silně komedogenní
<b>Vstřebatelnost</b>	nízká
<b>Vlastní vůně</b>	slabá až téměř žádná
<b>Obsahuje</b>	vysoký obsah nasycených mastných kyselin, antioxidantů, vitamínů E a K
<b>Původ</b>	západní a střední Afrika, Střední a Jižní Amerika

### Bambucké máslo

Bambucké máslo se skvěle hodí pro vyhlazení a zklidnění suché, a dokonce ekzematické pokožky. Pomalu se vstřebává, zato ale velmi hluboko do pokožky. Bambucké máslo je velmi dobře snášené a hydratuje. Pomáhá zajistit konzistenci krémů, které jsou díky němu báječně roztíratelné.



<b>Konzistence</b>	pevné, vyšlehané s dalšími oleji velmi krémové
<b>Reakce na světlo</b>	vhodný pro denní péči
<b>Komedogennost</b>	není komedogenní
<b>Vstřebatelnost</b>	nízká
<b>Vlastní vůně</b>	téměř bez pachu
<b>Obsahuje</b>	vysoký obsah minerálů, vitamín E, fytosteroly a voskové estery
<b>Původ</b>	západní a střední Afrika

### ► Oleje pro citlivou pokožku

Naše pokožka reaguje na okolní vlivy více nebo méně viditelným podrážděním. Pro redukci těchto následků jsou důležité regenerační produkty zklidňující pokožku co nejjemnějšími látkami. Čím méně látek produkt obsahuje, tím nižší je jeho alergenní potenciál.

#### *Olej z konopných semen*

Olej z konopných semen má díky bohatému obsahu omega-3 a omega-6 mastných kyselin vysoce protizánětlivé účinky, podporuje hojení podrážděné pokožky a působí antimikrobiálně, což je velmi užitečné například při léčení lupů na pokožce hlavy. Jeho regenerační a buňky obnovující schopnosti z něj dělají jeden z nevhodnějších pečujících olejů pro suchou a zralou pokožku.

