



PRIRODNA KOZMETIKA

AJURVEDSKI PRIPRAVCI iz vašte KUHINJE



Tanja Kraljić
Strgačić s
prirodnim
balzamima
za usne

Za kratko vrijeme te uz mali trošak i trud u kućnoj radinosti možete s lakoćom pripremiti balzam za usnice, piling za lice i ulje za kosu. Kako to učiniti, pokazala je ayurvedska terapeutkinja Tanja Kraljić Strgačić

Piše Tamara Franjić
Snima Darko Tomaš/HANZA MEDIA

Njega lica i tijela dio je svakodnevnog života u kojem je primjena ajurvedskih biljaka raširena. Kako ćete sami jednostavno napraviti nekoliko temeljnih pripravaka za njegu, možete doznati iz recepata i savjeta Tanje Kraljić Strgačić, ayurvedske terapeutkinje koja je znanja o ajurvedi uglavnom stjecala na studiju u Sjedinjenim Američkim Državama, a po povratku u Hrvatsku ponajviše se okrenula upravo primjeni ajurvedskih biljaka u svakodnevnom životu. Na nedavnoj radionici održanoj u sklopu sajmova zdravog življenja na Zagrebačkom velesajmu demonstrirala je pripremu balzama za usnice, pilinga za lice te ulja za tijelo i kosu, a mi smo za čitateljice Vite zabilježili proces nastajanja tih triju pripravaka.

Balzam za usnice

Prirodni pripravak koji neće isušivati osjetljivu sluznicu.

Za njegu usnica ayurveda nudi jednostavno rješenje primjenjivo u kućnim uvjetima. Za pripremu je potrebno ulje kokosa, shea (karité) maslac, ulje badema (Tanja je za ovu priliku koristila macerat nevena u bademovu ulju), pčelinji vosak u granulama te kalupić u koji ćete uliti pripravak u tekućem stanju kako biste dobili šift za usnice.

Za dva balzama za usnice standardne veličine potrebno je 6 grama kokosova ulja, 6 grama shea maslaca (već prema želji dio količine možete zamijeniti kakao maslacem), 12 grama bademova (ili suncokretova) ulja, 9 grama pčelinjeg voska. Sve sastojke stavite u prikladnu posudicu na lagano vatru da se polako ugriju te ravnomjerno i potpuno rastope. Sklonite s vatre i kad se smjesa prohladi, ali prije nego što se počne stvrdnjavati, ulijte je u kalupiće. Vrlo brzo će se stvrdnuti i biti spremna za nanošenje.

Svom kućnom balzamu možete dodati i neko eterično ulje kako bi imao bolji miris, ali ne u vruću smjesu, nego tek kad joj temperatura padne ispod 40 Celzijevih stupnjeva.

Rok trajanja ovog balzama je oko šest mjeseci. Ne treba ga čuvati u hladnjaku, bit će postajan i na sobnoj temperaturi jer je vosak, jedan od njegovih sastojaka, prirodni emulgator.

BOLJE NA PLINU NEGO NA STRUJI

Prema ajurvedi kuhati treba na otvorenoj vatri. No, budući da je to danas rijetko kad moguće, kao zamjena se preporučuje kuhanje na plin. Ajurveda ne preporučuje kuhanje na struju.





Piling od praha latica ruža

Ovo je nježan piling, zapravo više pripravak za čišćenje lica. Mjera se kod ovog recepta ne morate strogo pridržavati, želite li više mješavine, sve je vrlo lako prilagoditi i gotovo je nemoguće pogriješiti s količinom. Baza za pripremu je zobeno brašno, koje možete kupiti, a možete i sami samljeti zobene pahuljice. U preporučene tri jušne žlice zabenog brašna dodajte malo brašna od slanutka pa promiješajte. Mješavini možete dodati i mljevene bademe. Završite dodavanjem triju žličica praha latica ruže. Možete upotrijebiti i prah latica lavande ili nevena, već prema ukusu. Imate li neprskane ruže, možete i sami osušiti cvjetne latice i samljeti ih u prah za ovaj pripravak.

Suhu mješavinu stavite u staklenu bočicu ili drugu prikladnu posudu i - gotovo. Kad poželite napraviti piling lica, žličicu mješavine pomiješajte s vodom i to je to.

- Ovaj piling, ili bolje reći mlijeko za čišćenje, toliko je blago da ga možete koristiti svaki dan - rekla je T. Kraljić Strgaćić. - Nježno ga umasirajte u kožu kako biste očistili lice, služi i za skidanje šminke, a možete ga upotrebljavati i kao masku: nanesite smjesu na lice i nakon petnaest minuta isperite.

MOŽE I S MLIJEKOM ILI JOGURTOM

Želite li gušću masku, sastojke nemojte umiješati u vodu, nego u mlijeko. Za vrlo gustu masku umiješajte ih u jogurt. Smjesi za masku možete dodati i kap-dvije eteričnog ulja, najbolje onog od smilja.



- Prvo sve sastojke promiješajte na suho
- Kad poželite napraviti piling, mješavinu pomiješajte s običnom vodom
- Dobro promiješajte i pripravak je gotov

Ulje za tijelo i kosu

Za ovaj višenamjenski pripravak glavni sastojak je voće amla, odnosno njegov prah.

Amla (hrvatski: ogrozd) voće je porijeklom iz Indije koje obiluje vitaminom C i u jednakoj količini voća sadrži ga čak 20 puta više od naranče. Ulje za kosu pripremljeno od amle jedno je od najpopularnijih i najcjenjenijih ajurvedskih ulja uopće, ono smiruje vlašište, upotrebljava se protiv peruti, protiv ispadanja kose itd. U tradicionalnoj ajurvedski biljke se prokuhavaju u ulju, objasnila je T. Kraljić Strgaćić, no za ovu je priliku objasnila pripremu macerata od amle. Za to joj je bio potreban amalaki, prah od amle. Tanja je njime napunila otprilike trećinu prikladne staklene boćice, a zatim ju je do vrha napunila uljem, i to hladno prešanim

suncokretovim uljem. Za početak je ono najbolji izbor, savjetovala je, jer je neutralno i odgovara svim tipovima kože.

Sastojci se dobro promiješaju i tako se dobije baza za macerat. Mješavina nakon toga mora odstajati četiri do šest tjedana, s tim da boćicu treba svaki dan malo protresti. Čuva se na sobnoj temperaturi. Nakon propisanog vremena mješavinu valja procijediti kroz gazu i macerat je gotov. Tada ga treba prelit u tamnu boćicu da bude zaštićen od utjecaja svjetla.

- Preporučuje se dva puta mjesečno utrljati ga u vlašište, a zatim kosu omotati ručnikom i tako držati barem jedan sat, a najbolje cijelu noć - savjetuje T. Kraljić Strgaćić. - Poslije toga kosu treba oprati. Macerat je namijenjen za sveobuhvatnu njegu kose i vlašišta.



- Stavite u boćicu amalaki
- Dodajte ulje sunčokreta
- Dobro promiješajte

U doslovnom prijevodu sa sanskrta amla znači "lijek za sve". Preporučuje se uzimati je tijekom kemoterapije i radioterapije jer štiti zdrave stanice od zagadenja. Uz to, čisti jetru, krv, liječi anemiju i poboljšava krvnu sliku.

PROMO

HRANJIVIM TVARIMA PROTIV BOLOVA U LEĐIMA

Kralježnica čini temeljni dio kostura koji povezuje kosti udova, glave i trupa i daje zaštitu osjetljivim strukturama leđne moždine. Iz leđne moždine odvaja se 31 par leđnomoždanih živaca, koji se granaju po cijelom tjerlu i čine periferni živčani sustav. Bolovi u ledima javljaju se zbog poremećaja funkcije perifernih živaca, a nastaju zbog krivog držanja, mehaničkog pritiska na živce, istegnutih mišića, iritacije živaca. Uzrokuje ih nasljedni faktor, razne bolesti ili traume. Boli uzrokovane oštećenjem živaca kralježnice tipične su : lumbago, iščes, hernija diska, bol u ledima, vratu, rukama, ramenima, nakon operativnih zahvata na kralježnici, neuralgija, neuropatija i polineuropatija.

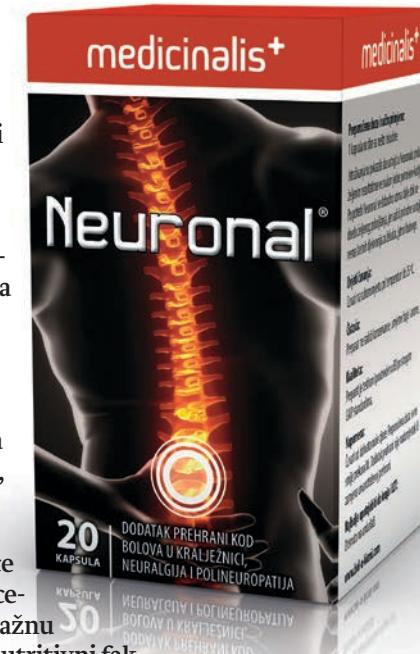
Svaki periferni živac čini stanica sa jezgrom, dendriti i aksoni obavijeni uglavnom sa mijelinском ovojnicom. Njačeće dolazi do oštećenja mijelinске ovojnica i aksona. Mijelin-ska ovojnjica se može dosta brzo obnoviti, a također i akson, dok je obnova stanice upitna. U procesu oporavka važnu ulogu imaju nutritivni faktori. Nukleotid u kombinaciji sa vitami-

nima B skupine i folnom kiselinom znatno utječe na mehanizme oporavka živaca.

Kako se živci oporavljaju, tako se smanjuje bol i potreba za analgeticima.

Nukleotid je hranična tvar koju oštećeni živci trebaju za obnovu u povećanoj količini jer pridnosi stimulaciji rasta aksona, stabilizaciji staničnih membrana i proizvodnji acetilholina. O prehrani ovisi koliko dobro i brzo će se obnoviti oštećeno živčano tkivo. Nukleotida u namirnicama ima malo, osim nešto više u kvascu, kamenicama, leći, srdećima. Zato ga je neophodno dodati u prehranu. Od nedavno je u ljekarnama i specijaliziranim prodavnicama lijekova dostupan nukleotid sa dodatkom vitamina B skupine pod nazivom Neuronal. Neuronal se vrlo dobro podnosi, jednostavno koristi, nema nuspojava i siguran je za dugoročno korištenje.

NEMEC PHARMACIA: +385(0)1 4103 793 <http://bol-u-kicmi.com>



LIJEK ZA SVE