



**ερεθισμούς**

**Μέσα**

**στο**

**καταχείμωνο δεν μας προσφέρει μόνο το ζεστό της χρώμα, αλλά και τις πολλαπλές ευεργετικές της ιδιότητες.**

Από τα πορτοκαλοκίτρινα λουλούδια του φυτού καλέντουλα, που προς το τέλος του χειμώνα συχνά στολίζουν τα βάζα μας, παρασκευάζεται ένα από τα πιο καταπραϋντικά και επουλωτικά έλαια βάσης για το δέρμα. Το όνομα του φυτού στα λατινικά, συμβολικά, σημαίνει την αρχή κάθε ρωμαϊκού μήνα, γιατί το φυτό ανθίζει τις πρώτες μέρες του κάθε μήνα. Η καλέντουλα χρησιμοποιούνταν στον αρχαίο ελληνικό, ρωμαϊκό, αραβικό και ινδικό πολιτισμό ως θεραπευτικό βότανο, αλλά και ως συστατικό σε φαγητά και καλλυντικά, ακόμη και σε υφάσματα. Το λάδι της είναι γνωστό για τις αντιφλογιστικές, αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητιασικές και κυρίως για τις επουλωτικές του ιδιότητες.

### **Ιδιότητες**

Το λάδι της καλέντουλας βοηθά ιδιαίτερα στη θεραπεία ήπιων δερματικών ερεθισμών που οφείλονται στον κρύο αέρα και στις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας. Βοηθάει, επίσης, στην καταπράυνση του ερεθισμένου δέρματος, επουλώνει τσιμπήματα, κοψίματα και πληγές. Αποτελεί εξαιρετική βάση για κρέμες, φυτικές αλοιφές, λοσιόν και πολλά άλλα φυσικά καλλυντικά. Μπορεί να εφαρμοστεί απευθείας στο δέρμα και θεωρείται ιδανικό λάδι για όλα τα μασάζ αρωματοθεραπείας, καθώς αποτελεί άριστο φορέα που επιδέχεται την προσθήκη αιθέριων ελαίων. Είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος, αλλά

ιδιαίτερα ενδείκνυται για ξηρές, πολύ ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες. Τέλος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως βρεφικό λάδι.

## **Πως χρησιμοποιείται**

### **Σκασμένο δέρμα**

#### **Φτιάξτε τη δική σας κρέμα για σκασμένο και πολύ ξηρό δέρμα:**

- 50 γρ. καθαρή κρέμα αλόης
- 15 σταγόνες λάδι καλέντουλας
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλου

Αναμείξτε τα συστατικά με τη σειρά που αναφέρονται μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Εφαρμόστε το 2 φορές την ημέρα στην επιδερμίδα (εφόσον δεν εκτίθεστε σε ήλιο, αλλιώς κάθε βράδυ).

### **Ενυδατικό τζελ προσώπου**

- 50 γρ. τζελ αλόης
- 10 σταγόνες λάδι καλέντουλας
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λιβανιού
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο γερανιού

Αναμείξτε τα συστατικά με τη σειρά που αναφέρονται μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Εφαρμόστε το κάθε βράδυ στην επιδερμίδα.

### **Για μεικτό και αφυδατωμένο δέρμα**

Στην basic face cream της «Arivita» (ή σε άλλη κρέμα βάσης 50 ml) προσθέστε:

- 20 σταγόνες λάδι καλέντουλας
- 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού

Αναμείξτε τα συστατικά με τη σειρά που αναφέρονται μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Εφαρμόστε το 2 φορές την ημέρα στην επιδερμίδα (εφόσον δεν εκτίθεστε στον ήλιο, αλλιώς κάθε βράδυ).

### **Για στρεσαρισμένες και ευαίσθητες επιδερμίδες**

Στην basic face cream της «Arivita» (ή άλλη κρέμα βάσης 50 ml) προσθέστε:

- 20 σταγόνες λάδι καλέντουλας
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο γερανιού

Αναμείξτε τα συστατικά με τη σειρά που αναφέρονται μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Εφαρμόστε το 2 φορές την ημέρα στην επιδερμίδα (εφόσον δεν εκτίθεστε στον ήλιο, αλλιώς κάθε βράδυ).

**Πηγή:** [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)