

Viva in I.canna.blog

KONOPLJA IN NEGA KOŽE – (KAKO) GRE TO SKUPAJ?

PIŠE: MAG. ALENKA ZAPUŠEK



mag. **Alenka Zapušek**, kemičarka, s kmetije Vrhišek v Frankolovem, ustanovna članica socialne Zadruga Konopko

Konoplja z botaničnim imenom *Cannabis Sativa* je vsestransko uporabna rastlina, kar so vedeli že več tisočletij pred našim štetjem. Takrat so v glavnem uporabljali njena vlakna za izdelavo tkanin, jader in vrvi, prehranski del konoplje je prišel na vrsto pozneje. In prav konopljni prehranski izdelki, kot so hladno stiskano olje, moka, čaj in gošča, ki ostane pri hladnem stiskanju semen, so uporabni tudi za nego kože. Konopljno olje z več kot 75-odstotnim deležem večkrat nenasičenih maščobnih kislin je idealno ne samo za našo prehrano, ker pozitivno vpliva na dvig imunskega sistema, pač pa nam bo zelo hvaležna tudi naša koža,

če ji ga bomo privoščili. Posebnost konopljinoga olja je namreč gama-linolenska kislina (GLA), ki deluje protivnetno in blaži srbečico, procese staranja in celo avtoimuna obolenja kože, kot so luskavica in razni dermatitisi. Lahko bi rekli, da so GLA, omega-3 in omega-6 maščobne kisline dobitna kombinacija, saj koži povrnejo ten in jo nahranijo. V pomoč je še vitamin E, znani antioksidant, ki upočasnjuje procese staranja in ga prav tako vsebuje konopljno olje. Konopljno moko in goščo lahko v mešanici s soljo (ali sladkorjem) uporabimo za piling. Vprašali se boste, pa zakaj ravno konopljno? Spet smo pri njeni sestavi. Grobost delcev moke (tudi v gošči) izkoristimo za odstranjevanje odmrlih celic kože, hkrati pa že aminokislinska sestava moke poskrbi za njeno čimprejšnjo regeneracijo. V gošči je prisotno še olje, ki dodatno pomaga z že omenjenimi sestavinami. V čaju najdemo kanabinoide, v tako imenovani industrijski konoplji predvsem kanabidiol (CBD), ki med drugim deluje protivnetno in sprošča. Ker so kanabinoidi topni v maščobah, se uporaba čaja za nego kože nakazuje kar sama. Pripravimo si masažno olje, ki ima lahko za osnovo konopljno olje ali katero drugo osnovno olje (mandljevo, olivno, jojobino ...), dodamo mu zdrobljen konopljin čaj ter nekaj kapljic eteričnih olj, ki imajo tudi terapevtske učinke. In tako kot rečemo, da imajo vsake oči svojega »malarja«, enako velja tudi za naš nos. Kar diši meni, ne bo nujno dišalo tudi vam – in obratno. Zato

dodatek eteričnih olj izbirajte s svojim nosom, saj vam telo preko tega organa pove, kaj potrebujete. Če želite doseči protivnetne učinke in se sprostiti, priporočam uporabo eteričnega olja sivke in/ali konoplje. Če pa želite povečati prekrvavitev, boste posegli po rožmarinu ali citrusnih vonjih.

Konopljno eterično olje ima nežen cvetno zeliščni vonj in je lahko sestavina kozmetičnih izdelkov – od parfumov, naravnih repelentov, mil, krem, dezodorantov in še česa. Pridobivamo ga z destilacijo listov in vršičkov. Sestavlja ga preko 140 različnih mono- in seskviterpenov, ki delujejo protivnetno in protibolečinsko. D-limonen, -pinen, -mircen, humulen in -kariofilen so najpogostejše prisotne spojine s protivnetnim delovanjem v eteričnem olju konoplje; -kariofilen se, enako kot CBD, veže na CB₂-receptorje.

Kako torej posamezne konopljne sestavine pomešati z drugimi, da dobimo kozmetične izdelke popolnih kombinacij? Splošno znanje o tem je dostopno tudi na spletu, kjer pa je seveda treba iskati zanesljive vire. Sama toplo priporočam še obisk praktičnih delavnic, s katerimi boste pridobili uporabna znanja, na primer kako vzdrževati vlažnost kože, zmanjšati vnetne procese in učinke staranja ter povečati njeno naravno zaščito. Prav tako boste dobili dodatni navdih, kako izdelati naravne kozmetične izdelke iz konoplje zase in za svoje najbližje. Koža je človekov največji organ, zato ji toliko bolj privoščite ustrezno nego, za katero še zdaleč ni nujno, da je pregrešno draga. □