Zeleni čudež za kožo in lase

Alenka Zapušek z možem na svoji kmetiji Vrhivšek na Frankolovem že približno 15 let goji industrijsko konopljo. Ta jo je popolnoma očarala. Skorajda ni dneva, da ne bi uporabila kakšnega izdelek iz nje, pravi. »Pa naj bo to v kuhinji, kopalnici ali pa kot prva pomoč pri zdravju.«

Tudi vi jo lahko s pridom uporabite v lepotne namene.

Tekst: **LARA JELEN**

Prav v reviji Jana je Alenka pred približno desetletjem in pol zasledila članek o tej koristni rastlini in se tako navdušila, da sta jo z možem posejala. »Prepričal naju je njen naravovarstveni vidik. Lahko jo namreč gojimo brez uporabe fitofarmacevtskih sredstev, primerna je za kolobar, ob primerni setvi pa tudi plevela ni veliko,« našteva. Ker njihova kmetija leži na vodovarstvenem območju in ker so takrat imeli za vir pitne vode samo lastno zajetje (šele od lani so priključeni na vodovod), je bila smiselna odločitev, da dajo na njivske površine kulture, ki ne bodo negativno vplivale na njihov vir vode ter kakovost zemlje. »Odločitev je izhajala tudi iz najine službe v takratnem času, saj sva bila oba zaposlena kot raziskovalca v inštitutih. Vsak na svojem področju sva delala projekte v povezavi z varovanjem okolja in ocenjevala vplive na okolje. Po izobrazbi sva namreč mag. kemije in univ. dipl. biolog,« pojasni.

Včasih smo v šolah dobivali ribje olje, danes žlica konopljinega olja na tešče opravi enako nalogo, zmanjšuje vnetja v telesu in dviguje imunski sistem.

Od čaja do hidrolata

Industrijske konoplje ne uporablja samo v lepotilne namene. »Velikokrat si pripravimo konopljin čaj, za katerega malo ljudi ve, da ga je treba pripraviti z dodatkom maščobe, saj so kanabinoidi topni v maščobah. Super je v kakšnem napornem dnevu, ko imaš veliko opravil, ali pa ko se te loteva prehlad ali druga viroza. Seveda se lahko meša z drugimi zelišči, nad čimer so navdušeni obiskovalci naše jurte – to je poseben prostor, kjer se odvijajo številne dejavnosti, od klasičnih izobraževalnih dogodkov za različne ciljne skupine, praktičnih delavnic do energijsko močno podprtih dogodkov, kot so ženski krogi ter krogi za mamice in deklice,« omeni sogovornica in nadaljuje z naštevanjem, kako še uporablja industrijsko konopljo.

»S konopljino moko včasih izdelamo domače rezance, seveda v mešanici s pirino ali kakšno drugo moko, ali pa spečemo slastno pecivo. Tudi konopljino olje s svojo edinstveno sestavo ne sme manjkati, predvsem zaradi večkrat nenasičenih maščobnih kislin omega 3, ki učinkujejo protivnetno. Včasih smo v šolah dobivali ribje olje, danes žlica konopljinega olja na tešče opravi enako nalogo, zmanjšuje vnetja v telesu in podpira imunski sistem.«

Konopljino olje za obraz
(za suho in občutljivo kožo)

- 20 ml konopljinega olja
- 10 ml jojobinega olja (ali mandljevega)
- 3–6 kapljic vitamina E (tokoferol) – podaljša obstojnost olj

Izdelava in uporaba: sestavine dobro premešajte in shranite v manjši stekleničk. Uporabljate vsak dan, lahko namesto kreme.

Konopljino olje ne maši por

»Tudi konopljino olje je primerno za nego, sploh suhe in občutljive kožo, saj z maščobnimi kislinami (omega 3 in omega 6) poskrbi, da je koža prožnejša in manj razdražena. V bistvu so omenjene maščobne kisline omega podobne naših kožnim maščobam, zato se hitreje vzpostavi ravnovesje v koži. Je razmeroma lahko, ne maši por, zato si utira pot v številne kozmetične izdelke. Lahko ga sicer uporabimo samostojno oziroma kot serum ali pa kot del oljne faze v kremah, losjonih in v čistilnih oljih.«

CBD, pomoč pri dermatitisu

Pri manjših urezninah ali opeklinah in negi kože pa je najboljša naravna izbira CBD, je prepričana Alenka. To je izvleček cvetov industrijske konoplje, ki se ga največkrat prodaja kot CBD-kapljice. »CBD pomirja kožo v stresu, ki hitro pordeči, peče, se odziva na vreme, je nagnjena k aknam, pa tudi pri avtoimunskih obolenjih, kot sta luskavica in dermatitis. Veliko se CBD uporablja tudi kot del koncepta prosti staranju. Je del oljne faze različnih kozmetičnih izdelkov, saj zmanjšuje vnetni videz kože.

Olje za odstranjevanje ličil

- 35 ml konopljinega olja
- 15 ml ricinusovega olja (če je koža suha, bo dovolj 10 ml)

Izdelava in uporaba: olji združite v stekleničko s pokrovčkom in pred vsako uporabo dobro pretresite.

Namig

Konopljin hidrolat kmetije Vrhivšek je ena izmed sestavin v naravnih konopljinih izdelkih priznane kozmetične znamke, na kar so posebej ponosni.

Konopljin hidrolat navlaži kožo in jo odpre za nadaljnjo nego, sploh pri osebah s suho kožo ali tistih, ki imajo občutek, da jim jo zateguje.

S konopljinim hidrolatom (nastane pri destilaciji cvetov industrijske konoplje – tako imenovana rožna voda) pa si neguje kožo, in sicer ga uporablja kot tonik pred nanosom oljnega seruma.

Konopljin hidrolat potolaži suho kožo

»Konopljin hidrolat navlaži kožo in jo odpre za nadaljnjo nego, sploh pri osebah s suho kožo ali pri tistih, ki imajo občutek, da jim jo zateguje. Lahko se ga uporabi tudi po maski ali pilingu, ker kožo pomirja in osveži. Ali pa si ga večkrat dnevno popršite kot osvežilno vodico – sploh zdaj v ogrevanih prostorih,« svetuje.

Okrepi lasišče

Industrijska konoplja v vseh svojih različicah vlaži kožo, jo mehča in pomaga ohranjati njeno prožnost. A nikar se ne ustavite samo pri negi kože. Z izdelki iz industrijske konoplje lahko tudi odlično nahranite lasišče, okrepite lase in preprečite lomljenje. Nanje si preprosto nanesite olje industrijske konoplje, ga pustite učinkovati (vsaj) eno uro, nato pa si lase umijte s šamponom in balzamom.