



## Skystųjų aliejų savybės

### Abrikosų kauliukų aliejus

Kilmės šalis: Turkija

Abrikosų kauliukų aliejus yra spaudžiamas iš abrikosų sėklų. Ekologiškas nerafinuotas abrikosų branduolių aliejus turi lengvą tekstūrą, todėl malonus naudoti odos ir plaukų priežiūrai. Abrikosų aliejus ypač naudingas sausai, dehidratuotai, brandžiai ir jautriai odai. Abrikosų kauliukų aliejuje gausu vitaminų A, B1, B2, B6, B17 ir E, reikalingų sveikai odai. Vitaminas E yra vienas iš galingiausių natūralių antioksidantų, padedantis kovoti su laisvaisiais radikalais. Didelis kiekis oleino rūgšties leidžia odai lengvai absorbuoti aliejų, nepalieka riebumo pojūčio, todėl rekomenduojamas naudoti veido masažams. Abrikosų kauliukų aliejumi galima padėti drėkinti, minkštinti, stangrinti, tinka naudoti esant celiulitui. Problemines vietas reikėtų įmasažuoti aliejumi, kurį galite praturtinti keliais lašais citrinų, kadagių uogų ir saldžiųjų apelsinų eteriniais aliejais, taip pat naudokite mišiniuose su kitais aliejais.

### Agurklių aliejus

Kilmės šalis: Prancūzija. Nerafinuotas, šalto spaudimo gaminamas iš vaistinių agurklių sėklų.

Šalto spaudimo, nerafinuotas agurklių aliejus yra švelniai žalsvo atspalvio ir primena lazdyno riešutų aromatą. Šio augalo aliejus ypač turtingas riebiųjų rūgščių: 60 % polinesočiųios rūgšties, tarp kurių net iki 29 % GLA (gama linoleno rūgštis). Agurklių aliejus ypač rekomenduojamas brandaus amžiaus žmonėms, nes nuo 60 metų organizmas pradeda gaminti ženkliai mažiau GLA. Pačios GLA maisto produktuose yra itin mažai ir jos pagrindiniai šaltiniai - agurklių ir nakvišų aliejai. Agurklių aliejus plačiai naudojamas odos priežiūros priemonėse: Dėl didelio GLA kiekio, agurklių aliejus naudojamas anti-age kosmetikoje kaip lyginantis raukšles, maitinantis bei drėkinantis odą ingredientas; Dėl priešuždegiminių savybių, agurklės aliejus gali padėti nuraminti sausą ir jautrią odą, atkurti odos balansą ir elastingumą, išlaikyti odos struktūrą, taip pat padeda kovoti su akne, vėsina ir ramina odą.

Agurklių aliejus rekomenduojamas slenkantiems plaukams. Nuo senovės Romos laikų tikima, kad agurklė gali padėti žmonėms pasijusti laimingiems. Vaistinė agurklė tapo mėgiama auginti daržuose ir gėlynuose ne tik dėl gražių mėlynų žvaigždės formos žiedų, bet ir dėl naudingų medžiagų, esančių jos lapuose. Šis augalas kvėpia kaip agurkas, tikriausiai todėl jai prigijo agurklės pavadinimas. Mėlynosios gėlės gali būti valgomos. Anksčiau jomis buvo dekoruojami įvairūs patiekalai, žiedai buvo cukruojami ir valgomi kaip saldumynas.

### Alyvuogių aliejus

Jis užima svarbią vietą maisto ir kosmetikos pramonės šakose. Alyvuogių aliejus nuo seno vadinamas „skystu auksu“. Alyvuogių aliejus gaminamas Viduržemio jūros regione, aliejaus gaminimo tradicijas perduodant iš kartos į kartą. Alyvuogių ūkių šeimininkai nuolat teigia, kad viską daryti reikia su meile ir atidumu, net ir alyvmedis moka kalbėti ir su meile nuo jo reikia rinkti alyvuoges, su meile ir gerais žodžiais spausti aliejų, jų teigimu, tik todėl kelis šimtmečius alyvuogių aliejus naudojamas beveik kiekvienoje šeimoje ir tiek daug žinoma apie jo gerąsias savybes. Ypatinai sodraus ir tikro skonio alyvuogių aliejus gaunamas tik tada, kai aliejaus spaudimui alyvuogės renkamos tiesiai nuo medžio, nes nukritusios ant žemės alyvuogės genda, oksiduoja ir iš jų išspaus tas aliejus būna prastos kokybės. Alyvuogių aliejus tinkamas ne tik mitybai, bet ir mūsų odos grožiui. Alyvuogių aliejuje yra antioksidantų – vitamino E, polifenolių, fitosterolių. Antioksidantai, naudojami lokaliai, gali padėti apsaugoti odą nuo ląstelių degeneracijos bei priešlaikinio senėjimo. Alyvuogių aliejaus sudėtyje esantis vitaminas E padeda atkurti odos glotnumą ir apsaugo nuo ultravioletinių saulės spindulių bei žalingo aplinkos poveikio. Skvalenas didina odos elastingumą ir suteikia odai stangrumą bei natūralų švytėjimą. Alyvuogių aliejus naudojamas nuo raukšlių aplink akis. Tereikia užtepti kelis lašelius aliejaus po akimis ir, reguliariai atliekant procedūrą, stebėtis rezultatais. Alyvuogių aliejus naudojamas nagų priežiūrai, Daugelis moterų naudoja jį kaip akių makiažo valiklį, įtraukia į naminių veido kaukių sudėtį. Alyvuogių aliejus tinkamas naudoti kūno šveitiklių sudėtyje. Alyvuogių aliejus įsiskverbia į gilesnius odos sluoksnius ir efektyviai drėkina.

### Argano aliejus

Kilmės šalis: Marokas. Nerafinuotas, ekologiškas, dar vadinamas skystuoju Maroko auksu. spaudžiamas šaltuoju būdu iš šviežių argano medžio vaisių branduolių, kurie auga tik vienoje pasaulio vietoje - Maroke, taigi maksimaliai išsaugoję vertingąsias savybes. Marokiečiai nuo seno vertina unikalias šio aliejaus savybes – juo puoselėja savo odą, plaukus bei nagus, taip pat plačiai naudoja maisto gamyboje. Argano aliejuje gausu polinesočiųjų riebiųjų rūgščių (apie 80%), antioksidantų bei vitamino E. Argano aliejus - universalus: juo nuvalysite makiažą, pamaitinsite veido ir viso kūno odą, palepsite plaukus, nuraminsite odą po skutimosi, apsaugosite jautrią kūdikių odą. Argano aliejus - tai sveika alternatyva veido kremams. Tinka visų tipų odai. Naudojant argano aliejų, oda įgauna sveikesnę išvaizdą, tampa pastebimai elastingesnė, stangresnė. Naudojamas vietoje veido kremo ar kūno balzamo. Rekomenduojamas nėštumo metu, nes gali padėti išvengti strijų atsiradimo. Dėl priešuždegiminių savybių rekomenduojamas esant aknei, jaunatviniams spuogams. Puikus makiažo valiklis, tirpdo tušą, lūpų dažus ir kitas kosmetikos priemones. Be to, argano aliejumi nuvalytas veidas gaus odai naudingų medžiagų.



#### **Aviečių sėklų aliejus**

Kilmės šalis: Prancūzija. Šalto spaudimo, nerafinuotas aliejus, spaudžiamas iš raudonųjų aviečių sėklų.

Aviečių sėklų aliejaus sudėtyje yra nepaprastai daug omega-3 (~30 %) ir omega-6 (~54 %) riebiųjų rūgščių, vitaminų E ir A. Aliejus tinkamas jautriai, išbertai, egzemos ar psoriazės paveiktai odai. Aviečių kauliukų aliejus padeda maitinti, minkštinti ir raminti odą. Aviečių sėklų aliejus sudaro natūralų lipidų barjerą ir padeda išlaikyti odos drėgmę, suteikti odai elastingumo. Grynas ar mišiniuose su kitais aliejais naudojamas kaip natūrali apsauga nuo saulės.

#### **Avokadų aliejus**

Kilmės šalis: Turkija. Šalto spaudimo, nerafinuotas.

Avokadų tėvynė – Meksika ir Centrinė Amerika. Avokadų aliejus spaudžiamas iš sunokusių ar net pernokusių džiovintų vaisių minkštimo. Prieš spaudžiant aliejų, vaisiai nulupami, išimami kauliukai, susmulkinami ir džiovinami. Sudžiūvusios avokado skiltelės sutrinamos ir šaltuoju būdu spaudžiamas aliejus. Avokadai priskiriami vaisiams, o tiksliau, uogoms. Didelės uogos su kaulu, kurios subręsta ant medžio, tačiau prinoksta nuskintos. Avokadai neišbūna ant medžio, net jei jų niekas nenusukintų. Ilgainiui nukrenta patys ir dažniausiai, neprisirpę. Nukritę prisirpsta ant žemės. Vienas medis per metus gali subrandinti vidutiniškai iki 1200 vaisių. Avokadų aliejus skverbiasi į odą giliau nei bet kuris kitas aliejus ir dėl odą minkštinančių savybių idealiai tinka sausai ir brandžiai odai. Avokadų aliejus turtingas vitaminų A, B1, B2, D ir E, riebiųjų rūgščių - omega 6, oleino, palmitino. Vitaminas E yra žinomas kaip stiprus antioksidantas, kovojantis su laisvaisiais radikalais ir taip padedantis nutolinti odos senėjimo požymius.

#### **Chia aliejus (ispaninių šalavijų sėklų)**

Chia aliejus (ispaninių šalavijų sėklų) gautas CO2 ekstrakcijos būdu iš ekologiškai augintų ispaninių šalavijų sėklų (*Salvia hispanica*), stabilizuotas ekologišku rozmarinų ekstraktu. Galima naudoti gryną vietoje kremo, arba kosmetikos mišiniuose kaip sudėtinę dalį. Ispaninių šalavijų sėklų aliejus plačiai naudojamas odos priežiūroje ir plaukų produktuose dėl savo sudėtyje esančios didelės koncentracijos alfa linoleno rūgšties (alpha-linolenic acid), kuri padeda palaikyti odos ir plaukų drėgmę, apsaugo nuo išsausėjimo ir pleiskanojimo. Čija aliejus - klasikinis ingredientas brandžios odos (anti-aging) produktuose ir svarbi sudėtinė dalis dermatitų formulėse. Naudojant gryną vietoje kremo, veidui ir paakiams – paskirstyti kelis lašus ant sudrėkintos odos, ir lengvais, sukamaisiais judesiais įmasažuoti į odą.

#### **Erškėtuogių aliejus**

Erškėtuogių aliejus - grynas, natūralus, šalto spaudimo, nerafinuotas - toks, koks vertingiausias odos priežiūroje. Erškėtuogių aliejus unikalus dėl natūraliai esančio didelio vitamino A (retinoinės rūgšties) kiekio. Erškėtuogių aliejus naudingas aknės pažeistai, taip pat jautriai odai, linkusiai į alergijas odai, nes mažina uždegimus ir regeneruoja. Taip pat brandžiai ir vystančiai odai, nes aktyvina kolageno sintezę, odai, linkusiai į pigmentaciją, tyrimai patvirtino, kad erškėtuogių aliejus stabdo melanino gamybą; odai, linkusiai į randus, strijas. Tinka visų tipų odai, nes gerai įsigeria ir nepalieka riebumo.

#### **Juodgrūdžių aliejus**

Unikali nesočiųjų riebalų rūgščių ir aromatinių junginių kompozicija. Rekomenduojamas kaip šildantis ir ramintis aliejus. Sudėtyje - itin didelis kiekis nesočiųjų riebalų rūgščių, ypač omega-6 - linolo rūgšties net iki 65% ir daugiau nei 1% itin retos eikozadieno rūgšties. Aliejuje yra daugiau nei 2% eterinio aliejaus, kuriame daugiausia vertingų timochinonų ir timohidrochinonų bei monoterpenų – paracimeno, tujeno ir fenolinio terpenolio karvakrolio. Juodgrūdžių aliejus puikiai tinka kosmetikai vienas ir kaip įvairiausių priemonių (kremų, balzamų, kūno alieju) sudėtinė dalis, be to- kaip natūralus konservantas kosmetikos priemonėse.

#### **Kanapių aliejus**

Kilmės šalis: Lietuva

Nerafinuotas, šalto spaudimo, ekologiškas aliejus. Kanapių sėklų aliejus labai vertingas dėl sudėtyje esančių vitaminų A, B1, B2, B3, B6, C, D, ir E, kalcio, magnio, kalio ir kitų mikroelementų. Tai vienintelis augalas, sudėtyje turintis D vitamino, būtino kalio absorbcijai. Kanapių aliejus itin vertinamas dėl organizmui ir odai svarbių riebiųjų rūgščių: Omega-3, Omega-6 ir Omega-9, GLA, kurios sudaro net 80% aliejaus sudėties. Tai daugiausiai riebiųjų rūgščių turintis augalinis aliejus. Be to, kanapių aliejaus sudėtyje šios rūgštys yra būtent tokiu santykiu, kuris žmogui pats tinkamiausias (3:1). Kanapių aliejuje gausu amino rūgščių ir proteino. Kanapių aliejus padeda maitinti ir minkštinti odą, atstatyti odos tonusą. Dėl didelio vitamino E kiekio, aliejus gali padėti apsaugoti nuo strijų susidarymo, atstatyti odos elastingumą. Aliejus labiausiai rekomenduojamas sausai odai, jis lengvai įsigeria. Kanapių aliejus tinka ir jautriai odai. Šis aliejus teigiamai veikia odos pH, subalansuoja lipidų kiekį, tinka odos drėkinimui. Mažina odos paraudimus ir sudirgimus. Todėl rekomenduojamas mišiniuose, skirtuose naudoti vyrams po skutimosi. Riebiosios rūgštys būtinos sveikų odos ląstelių membranų gamybai, jos aprūpina plaukus ir odą maistingomis medžiagomis. Aliejus taip pat padeda stiprinti nagus, todėl juo rekomenduojama įmasažuoti nagus ir odeles. Kanapių aliejus - unikalus, nes jo sudėtyje yra chlorofilo.



### **Lazdyno riešutų aliejus**

Kilmės šalis: Prancūzija

Aliejus yra šviesiai gelsvos spalvos, pasižymi švelniai saldžiu riešutiniu aromatu. Nerafinuotas lazdyno riešutų aliejus labiausiai rekomenduojamas riebios ir spuoguotos odos priežiūrai, nes greitai susigeria, nepalieka riebumo jausmo. Sudėtyje yra vitaminų C, B1, B2, B6, E, kalcio, fosforo, magnio, geležies, kobalto, cinko, natrio, ir kitų naudingųjų medžiagų. Aliejaus nauda grožiui ir sveikatai: Aliejus yra lengvos konsistencijos, neužkemša porų, padeda sureguliuoti riebalų (sebumo) išsiskyrimą, mažina inkštirų atsiradimą. Pasižymi antibakterinėmis savybėmis. Intesyviai drėkina ir minkština sausą odą, nes sudėtyje turi daug amino rūgščių. Stangrina odą, stiprina išsiplėtusius kapiliarus, celiulito profilaktikai lazdyno riešutų aliejus maišomas su citrusiniais eteriniais aliejais. Rekomenduojamas esant rožinei ir kuperozei. Skatina ląstelių regeneraciją, užtraukia žaizdeles, ramina odą po nudegimų. Aliejus saugo nuo visų tipų žalingų saulės spindulių, todėl dažnai naudojamas losjonuose nuo saulės. Didelis vitamino E kiekis padeda apsaugoti nuo laisvųjų radikalų ir atitolinti senėjimo procesą. Kaukės su lazdyno riešutų aliejumi padeda ilgiau išlaikyti dažytų plaukų spalvą, o vitamino E gausa stiprina plaukus.

### **Linų sėmenų aliejus**

Pats vertingiausias ir naudingiausias aliejus grožio ir sveikatos puoselėjimui yra linų sėmenų aliejus. Dėl savo unikalios sudėties ir maistinių savybių, linų sėmenų aliejus vartojamas ne tik virtuvėje. Jis itin dažnai naudojamas odos priežiūros priemonių gamyboje. Įrodyta, kad linų sėmenų aliejaus naudojimas mityboje teigiamai veikia smegenų veiklą, gerina atmintį ir reakciją. Taip pat rekomenduojama jį vartoti norint sulieknėti, nes normalizuoja riebalų ir medžiagų apykaitą. Tačiau ne visiems šis aliejus patinka dėl savo specifinio kvapo ir skonio. Linų sėmenų aliejuje yra A, E vitaminų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, būtinų sveikai mitybai, gražiai odos ir plaukų būklei, taip pat teigiamai veikiančių nervų sistemą bei gerinančių regėjimą. Linų sėmenų aliejaus vertingos savybės plačiai naudojamos kosmetikos pramonėje, tačiau kuo puikiau gali būti pritaikomos ir namų kosmetikos gamyboje. Šis aliejus itin tinkamas ingredientas veido odos ir dekoltė srities kaukėms, ideali sausos odos priežiūros priemonė.

### **Makadamijų aliejus**

Kilmės šalis: Australija. Išgavimo būdas: šalto spaudimo, nerafinuotas.

Makadamijų riešutai auga ant medžių, kurių tėvynė – Australija. Tai vieni brangiausių riešutų pasaulyje. Gal todėl, kad šiems medžiams augti reikia ypatingo klimato – daug šilumos ir pakankamai drėgmės, o galbūt dėl to, kad medis subręsta per dešimt metų, kai pasiekia beveik 40 metrų aukštį ir subrandina palyginti nedaug riešutų. Šiandien makadamijos auga ne vien Australijoje, šių medžių galima aptikti Brazilijoje, Pietų Afrikoje ir pietinėje JAV dalyje. Makadamijų riešutų aliejus – gaunamas iš plačialapių makadamijų riešutų minkštimo. Makadamijų riešutų aliejus yra turtingas palmitoleino rūgšties, kuri savo savybėmis yra artima žmogaus odos išskiriamiems riebalams (sebumui). Todėl makadamijų aliejus plačiai naudojamas kosmetikoje, gaminami aliejų mišiniai su šiuo vertingu aliejumi. Makadamijos riešutų aliejus pasižymi regeneruojančiomis savybėmis, tinka naudoti norit sumažinti nedidelius randus. Makadamijos riešutų aliejus lengvai įsigeria į odą, ją drėkina jame gausu baltymų ir vitamino E. Makadamijų aliejus - vertingiausias plaukų priežiūroje. Šis aliejus ypač gerai įsigeria į plaukus, juos minkština, dažina elastingumą ir žvilgesį, plaukai lengviau šukuojasi.

### **Migdolų aliejus**

Kilmės šalis: Turkija. Išgavimo būdas: šalto spaudimo, nerafinuotas

Augalo aprašymas: Migdolų aliejus spaudžiamas iš erškėtinių šeimai priklausančių migdolų medžių vaisių branduolių. Migdolų tėvynė – Šiaurės Amerikos, Vakarų Azijos ir Viduržemio jūros šalys. Didžiausia pasaulio migdolų augintoja – JAV, Kalifornija, kur auginama daugiau nei 100 rūšių migdolų. Migdolas – 4-10 m aukščio lapus metantis medis. Ant šakos susiformuoja po du žiedus ir žydi anksti pavasarį. Vaisius – 3,5-6 cm ilgio kaulavaisis. Migdolo vaisiaus branduolys (vadinamas migdolo riešutu) naudojamas kulinarijoje, kosmetikoje. Migdolų aliejus - tai vitamino E šaltinis, be to, jame yra naudingų mineralų, tokių kaip magnis ir kalcis. Migdolų aliejus plačiai naudojamas kosmetikos priežiūros priemonėse. Šis aliejus pasižymi ypatingomis odos minkštinimo bei drėkinimo savybėmis, tinka visų tipų odai, padeda nuraminti sudirgintą odą, niežėjimą. Migdolų aliejus ypač rekomenduojamas išsausėjusiai ar sudirgusiai odai.



### **Nakvių aliejus**

Kilmės šalis: Kinija. Nerafinuotas, šalto spaudimo.

Nakvių sėklos savyje turi iki 25 % būtinų riebiųjų rūgščių, tarp kurių - linolio rūgštis (LA) ir gama-linolenų rūgštis (GLA). Šios rūgštys priklauso Omega-6 riebiosioms rūgštims. Nepakeičiamos polinesočiosios Omega-3 ir Omega-6 riebalų rūgštys yra būtinos daugeliui medžiagų apykaitos procesų. Nakvių aliejuje, be kitų naudingų medžiagų, yra ir vitamino E. Nakvių aliejus ypač naudingas odai - tinka mažinti odos paraudimams ir niežuliui. Rekomenduojamas sausai arba jautriai, sudirgusiai odai. Aliejus tinka probleminių vietų priežiūrai tiek suaugusiems, tiek vaikams. Nakvišos naudingos esant spuogams. Nakvių aliejus veikia raminausiai. Nakvių aliejus naudojamas anti-age kosmetikoje kaip priemonė nuo raukšlių. Saulėje nudegus odą, rekomenduojama tepti nakvių aliejumi, kuris padės sumažinti odos jautrumą, raudonį ir natūraliai padrėkins. Nakviša natūraliai paplitusi Šiaurės ir Pietų Amerikoje. Vaistinė nakviša - dvimetis augalas, kuris yra unikalus savo turtinga sudėtimi ir nuo seno naudojamas ne tik odos priežiūrai, bet ir gydymui. Į Europą nakviša buvo atvežta XII amžiuje kaip stebuklingas augalas, galintis išgydyti nuo visų ligų. Šio augalo žiedai išsiskleidžia vakarais, todėl ji ir vadinama nakviša.

### **Persikų kauliukų aliejus**

Sudėtis: 100 proc. persikų kauliukų aliejus, išgautas šalto spaudimo būdu. Sudėtyje nėra konservantų, dažiklių ir sintetinių priedų. Švelnus maitinamasis aliejus tinka visų tipų odai. Ypač rekomenduojamas sausai, brandžiai, jautriai odai. Papildytas vitaminais ir mineralais. Skatina odos regeneraciją, šviesina ir tonizuoja odą. Tinka masažui, nes susigeria ne taip greitai. Gali būti naudojamas tiek grynas, tiek sumaišytas su kitais augaliniais aliejais kūno, veido, rankų odos, lūpų, vokų, nagų priežiūrai, taip pat su natūraliais eteriniais aliejais.

### **Ramunėlių aliejus**

Ramunėlių aliejus gaminamas iš vaistinių ramunėlių (*Matricaria recutita*, Astrinių (*Asteraceae*) šeimos) žiedų riebalinio ekstrahavimo būdu. Ramunėlės auga visoje Europoje, bet daugiausia Rusijoje ir Ukrainoje. Pagal senovės žmones, ramunėlių kvapas panašus į obuolių, ir Plinijus Vyresnysis jas pavadino žemės obuoliais (*chamomilla*). Angliškas pavadinimas kilęs iš dviejų žodžių „diena ir garbė“ todėl, kad ramunėlių žiedai išsiskleidžia su pirmisiais saulės spinduliais. Ramunėlės – seniausi ir populiariausi vaistiniai augalai. Ramunėlių aliejus plačiai naudojamas įvairiuose parfumerijos ir kosmetikos, ypač skirtuose vaikų odos priežiūrai, gaminiuose. Vaikų odos priežiūrai ir įvairių odos suerzinimų profilaktikai; sausos, suerzintos, jautrios odos priežiūrai; vystančios odos jaunimui (suteikia odai šviežumo ir gražią natūralią spalvą); plaukų slinkimo profilaktikai (skatina plaukų augimą, maitina, šviesina); kaklo ir krūtinės (dekoltė srities) masažui; nuovargiui pašalinti. Naudojamas grynas, mišinyje su kitais aliejais, kaip bazinis aliejus natūralių eterinių aliejų kompozicijai sudaryti, kitų kosmetinių gaminių (kremų, kaukių, šampūnų, balzamų) papildymui. Naudojamas aplikacijoms, tvarščiams, tepimams, masažiniui ir kosmetinių mišinių gamybai.

### **Ricinų aliejus**

Kilmės šalis: Indija. Šalto spaudimo, nerafinuotas, ekologiškas ricinų aliejus spaudžiamas iš ricinmedžio sėklų. Grynas ricinų aliejus yra tirštas. Jame gausu riebiųjų rūgščių - ricinolio, omega-9, omega-6 rūgščių, - dėl kurių aliejus veiksmingas. Ricinų aliejus naudojamas plaukų augimo skatinimui, gali padėti sudrėkinti išsausėjusius plaukus ir galvos odą, suteikia plaukams purumo ir žvilgesio pašalina iš galvos nešvarumus, taip užkirsdamas kelią atsirasti pleiskanoms plaukai tampa sveikesni ir atgauna žvilgesį; mažina plaukų galiukų šakojimąsi. Ricinų aliejus naudojamas blakstienoms ir antakiams, nes gali padėti skatinti augimą. Todėl rekomenduojama kasdien prieš miegą nedideliu kiekiu aliejaus patepti blakstienas ir antakius. Ryte, jei aliejus nebus visiškai įsigėres, nuplaukite vandeniu. Ricinų aliejuje esanti ricinolio rūgštis veikia kaip mažinanti spuogus ir tamsias dėmes šalinanti priemonė. Be to, šis aliejus skverbiasi per odos audinius giliau nei kiti augaliniai aliejai. Jis išvalo ir sudrėkina odą, apsaugo ją nuo išsausėjimo. Pašalinus spuogą su ricinų aliejumi, jo vietoje nelieka tamsesnių dėmelių. Ricinų aliejus padeda išlaikyti odą elastingą ir švytinčią.

### **Šaltalankių aliejus**

Šaltalankių aliejus naudojamas medicinoje ir odos priežiūrai. Pirmosios užuominos į naudingąsias šio aliejaus savybes randamos dar senovės graikų tekstuose. Negalėdami patikėti tokia unikalia šaltalankio sudėtimi, senovėje žmonės kūrė apie jį įvairias legendas. Šaltalankių aliejus yra natūralus vitamino C ir E, omega7 rūgščių bei beta karoteno šaltinis, kuris tuo pačiu sudėtį praturtina 6 rūšių vitaminais, 22 riebiosiomis rūgštimis, 42 rūšių lipidais, 36 rūšių flavonoidais. Aliejaus sudėtyje taip pat yra B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, K ir P vitaminų, mikroelementų - geležies, mangano, boro, silicio, magnio ir kt. Šaltalankių aliejus dėl savo intensyvios spalvos suteikia odai švelnaus įdegio efektą. Šis aliejus yra puikus antioksidantas. Mediciniškai įrodyta, kad aliejus atstato pažeistas odos ląsteles, stabdo priešlaikinį senėjimą. Aliejus padeda raminti sudirgusią, išbertą odą, mažinti raudonį. Aliejų galima naudoti kaip odą minkštinančią, maitinančią ir drėkinančią priemonę, suteikiančią jai elastingumą. Šaltalankių aliejus tinka visiems odos tipams. Šaltalankių aliejus naudojamas mažinti nudegimams (taip pat saulėje), aknei, įsant pleiskanojančiai odai, celiulitui. Tinka spuogų naikimui, stiprinti jautrią odą.



#### **Sezamų sėklų aliejus**

Kilmės šalis: Uganda. Išgavimo būdas: šalto spaudimo, nerafinuotas. Sezamas - vienas iš seniausių augalų, specialiai auginamų dėl jų sėklų, minimas Indijos Vedose. Auga šilto klimato vietovėse - didžiausi sezamų aliejaus gamintojai - Kinija, Indija. Augalas vienmetis, užauga iki 1m aukščio. Sėklos auga dėžutėje, kuri atsiveria tik tuomet, kai sėklos yra subrendusios. Kad užauginti ir surinkti sezamų ankštes, su garsu atsiveriančias tik sėklos pilnai subrendus, yra nemažas, daug rankų darbo reikalaujantis procesas. Populiarus įvairių šalių virtuvėse, ypač Pietų ir Pietryčių Azijoje. Turi stiprų unikalų aromatą ir skonį. Sezamo sėklų aliejus turi daug vitamino E, B komplekso vitaminų ir mineralų - kalcio, magnio ir fosforo. Gali būti naudojamas visų tipų odai prižiūrėti, jis ypač pasižymi tuo, jog turi šildantį efektą. Be to, valo, skatina ląstelių atsinaujinimą, labai tinka masažams, puoselėja plaukus, drėkina, ramina pažeistą odą. Sezamų sėklų aliejus naudojamas priemonėse, apsaugančiose nuo saulės spindulių. Taip pat naudojamas kaip bazinis aliejus aromaterapiniams masažams. Sezamų aliejus naudojamas grynas arba mišiniuose su itin vertingais odai aliejais (avokadų, tamanų (puiklapio), nakvių ir t.t.), siekiant subalansuoti optimalų vitaminų ir naudingų medžiagų mišinį odai.

#### **Simondsijų (Jojoba) aliejus**

Kilmės šalis: Panama. Išgavimo būdas: šalto spaudimo, nerafinuotas Simondsijų aliejus išgaunamas iš lotyniškai vadinamo *Simmondsia chinensis* augalo sėklų. Augalas dar vadinamas laukiniu lazdynu arba jojoba. Tai dykumų augalas, sutinkamas Pietų Amerikos dykumose. Augalas savo šaknimis skverbiasi net į trisdešimties metrų gylį, kad pasiimtų drėgmės. Išauga iki 2 – 3 m aukščio, augalo žiedai smulkūs, žydi pavasarį po drėgnojo žiemos sezono, vaisius – tribriaunė pupelė. Iš simondsijų aliejingų sėklų spaudžiamas aliejus, dažnai vadinamas skystuoju vašku, savo savybėmis besiskiriantis nuo kitų augalinių aliejų, tačiau labai vertinamas kosmetikoje. Jojobos aliejus - vienas vertingiausias augalinių aliejų (vaškų), naudojamų kosmetikoje. Teigiama, kad šis aliejus, labiausiai panašus į žmogaus odos išskiriamą aliejų (sebumą), todėl oda jį pasisavina kaip savo. Simondsijų aliejus vertinamas dėl priešuždegiminių savybių, todėl itin naudingas probleminei odai, linkusiai į uždegimus, sudirgintai, užterštai, paveiktai aknės. Simondsijų aliejus padeda odai išsivalyti, neužkemša porų. Šis aliejus nedirgina akių, nesukelia alergijos, todėl galite naudoti kaip akių makiažo valiklį. Simondsijų aliejus - dažnas komponentas plaukų ir galvos odos priežiūros gaminiuose. Simondsijų aliejus puikiai drėkina galvos odą, gali padėti sumažinti pleiskanojimą, drėkina, maitina ir glotnina plaukus.

#### **Vynuogių kauliukų aliejus**

Kilmės šalis: Italija. Šalto spaudimo vynuogių kauliukų aliejus turi ypač daug vitamino E, taip pat vitaminų A, B ir C, mineralų, proteinų. Jo sudėtyje vyrauja polinesočiosios riebiosios rūgštys – omega-6 (apie 73%), oleino (apie 16 %) ir kitos. Aliejus padeda drėkinti odą, lengvai įsigeria ir nepalieka riebumo jausmo. Todėl labai tinkamas, jei oda sunkiau absorbuoja aliejus ar alergiška riešutų aliejams. Rekomenduojamas mišriai ir riebiai, aknės pažeistai odai. Naudojamas grynas ar aliejų mišiniuose, taip pat kaip masažinis aliejus, mažinantis stresą ir padedantis atsipalaiduoti.

#### **Slyvų kauliukų aliejus**

Pasižymi odą minkštinančiomis ir antioksidacinėmis savybėmis. Suteikia elastingumo, drėkina ir maitina sausą odą ir plaukus. Padeda išlaikyti odos jaunystę. Ypač vertinamas plaukų priežiūroje kaip stiprinanti, drėkinanti, spindėjimą suteikianti priemonė. Šis aliejus savyje sukaupe visas odos priežiūrai svarbias medžiagas – natūralius antioksidantantus, nepakeičiamąsias riebalų rūgštis, polifenolius. Slyvų kauliukų branduolių aliejuje yra tris kartus daugiau tokoferolių (t.y. vitamino E) nei alyvuogių aliejuje, todėl jis puikiai padeda apsaugoti nuo išorinių ir aplinkos veiksnių daromos žalos bei atkurti plauko struktūrą. Vienas iš sudėtyje esančių aromatinių lakiųjų junginių – benzaldehidai, suteikiantis aliejui švelnų migdolinį kvapą. Slyvų kauliukų aliejus turi plačias panaudojimo galimybes. Naudojant vietoj kremo, tepti ant sudrėkintos odos – taip greičiau įsigers. Grynas ar kaip sudėtinė dalis itin tinkamas plaukų balzamams, kaukėms, kaip masažinis aliejus, drėkinamiesiems veido kremams, balzamams po skutimosi, nagų odėlėms minkštinti.