



Još u pradavnim vremenima žene su upotrebljavale razne biljke u svrhu uljepšavanja. U početku su se biljke u kozmetici koristile na jednostavan način, kuhani su čajevi i pravljene losioni i tinkture, a danas se za njegu ljepote koristi tehnički obrađeno bilje. Ipak, kozmetički preparati često sadrže i neke druge supstance koje nisu prirodnog podrijetla, a sredstva koja su potpuno prirodna obično su preskupa, čak i kada nije riječ o nekom poznatom kozmetičkom brendu. Pored toga, i dermatolozi često preporučuju, čak i inzistiraju na [što češćoj upotrebi prirodnih sredstava za njegu kože](#) i kose.

Neke blagotvorne biljke koje se lako mogu nabaviti, ustvari većinu njih vjerojatno već i imate u vašoj kuhinji, koriste se za spravljanje losiona i čajeva, koji će vam pomoći da uklonite neke neželjene pojave na koži i kosi i učiniti ih nježnim i sjajnim. U daljem tekstu opisano je 10 biljaka za njegu kože i kose, način pripremanja čajeva i losiona, te njihova upotreba u kozmetici.

### **Kamilica**

Iznad zdjelice sa vrelim čajem od kamilice nadnesite prethodno detaljno očišćeno lice, pa zatim obrišite kožu ostrim frotirskim ručnikom i isperite mlakom vodom. Koža lica će biti čista i svježja. Žene plave kose mogu koristiti kamilicu i za ljepšu kosu. Ako kosu nakon pranja isperete kamilicom ona će dobiti zlatast odsjaj. Takođe, čaj od kamilice blagotvoran je i za oči. Skuvani cvjetići se uviju u gazu, pa se oblog stavi preko umornih očiju i drži desetak minuta.

### **Ruski čaj**

Za njegu kose brinete i crнке mogu koristiti jak ruski čaj, koji se nakon kuhanja ostavlja nekoliko sati da odstoji. Zatim se procijedi i njime ispira kosa. Rezultat neće izostati: vaša kosa će zasijati crvenkasto kestenastim sjajem.

### **Kadulja (žalfija)**

U šerpicu sa vrelom vodom sipajte šaku suvih listova kadulje, pa ostavite da malo ključa. Zatim sklonite šerpicu sa vatre, prekrijte i ostavite da odstoji 30 minuta, pa procijedite. Dobiveni losion od žalfije koristi se za tamponiranje lica i jako je učinkovit u uklanjanju crvenila kože i kožnih lišajeva.

### **Peršin**

Sirove listove peršina dobro operite i ostavite da odstoje jedan dan u hladnoj vodi. Potom procedite i losionom umivajte lice. Tako ćete osvježiti ten i ukloniti crvenilo sa kože.

### **Čičak**

Za spravljanje losiona koriste se listovi i koren čička. Prokuhajte, procijedite i koristite za ispiranje kose, koja će nakon toga postati svilenkasta i mekana.

### **Loćika**

Prokuhajte dvije do tri loćike u vodi, a dobiveni losion koristite za tamponiranje lica. Ova biljka je vrlo učinkovita u otklanjanju bubuljica. Postupak možete dopuniti čajem od lišća ružmarina, koji se pije po jedna šalica navečer prije spavanja.

### **Bosiljak**

Čaj od bosiljka također je vrlo blagotvoran za kožu, a naročito je efikasan za umornu kožu. Koristi se za ispiranje kože.

### **Metvica**

Metvica čisti ten i uljepšava kožu čineći je sjajnom. Koristi se čaj od metvice, koji se pije tri puta dnevno, između obroka.

### **Bijeli sljez**

Potopite listove i cvjetove bijelog sljeza u vodu i ostavite da odstoje dva sata. Nije potrebno kuhati ih. Losion od bijelog sljeza koristite tako što ćete njime tamponirati lice. Korist će biti dvostruka: koža postaje svježija, a ukoliko koristite šminku, ona će dugo trajati na koži koju ste prethodno očistili losionom od ove blagotvorne biljke.

### **Kopriva**

Neke biljke njeguju kožu i kosu i iznutra, tako što se od njih kuhaju čajevi za pijenje. Jedna od njih je svakako i kopriva. Čaj od koprive pije se svako jutro, na prazan stomak. Nakon svega nekoliko dana vaša koža će se potpuno isčistiti.

Pripremio: [Dragan Antić](#)