



# Podkład? *Naturalnie*

**Justyna Ślusarczyk,**

autorka bloga dla kobiet dojrzałych  
[Justine-in-time.pl](http://Justine-in-time.pl)

Dobry makijaż upiększa i jednocześnie pielęgnuje skórę. Może być ochroną przed słońcem, mrozem, suchym powietrzem. Nowoczesne podkłady potrafią to wszystko i jeszcze mają naturalny skład!

Oczywiście od podkładu i pudru oczekujemy przede wszystkim upiększenia skóry. Mają ją wygładzić, ujednolicić koloryt, zmniejszyć widoczność porów i drobnych zmarszczek, rozświetlić lub zmatowić.

Ale makijaż ma też drugi „etat” – pełni funkcję ochroniarza. Kolorowe pigmenty zawieszzone w pielęgnacyjnej bazie mają stosunkowo duże rozmiary, nie wnikają w skórę, tylko pokrywają jej powierzchnię. Tworzą fizyczną barierę dla słońca, wiatru, mrozu. Często są w nich minerały – zmielone skały, tlenki metali, czyli substancje całkowicie naturalne.

Naturalne podkłady i fluidy bazują na wyciągach roślinnych, w tym substancjach od wieków stosowanych do upiększania, jak wyciągi z aloesu, różne odmiany herbaty i oleje roślinne. Wytwarzane są zgodnie z zasadami weganizmu. W składzie tych kosmetyków nie ma chemicznych substancji, które mogą obciążać skórę. Naturalne podkłady są więc przez nią lepiej tolerowane.

Coraz większym uznaniem cieszą się w kosmetyce... warzywa. Marchew jako źródło karotenu nadającego skórze piękny odcień, pomidory bogate w likopen, który wymiata szkodliwe wolne rodniki, dynia z łagodzącą kukurbityną.

Kosmetolodzy sięgnęli nawet po zielony groszek oraz seler! Wyciągi z selera, które kochają dietetycy, zawierają moc witamin oraz mikro- i makroelementów. ☺

---

## CBD – eliksir piękności z *konopi*

Oleje i ekstrakty z konopi robią od kilku lat zawrotną karierę w dietetyce oraz kosmetyce. To nie samo co marihuana, która jest – poza użyciem medycznym – zakazana. Marihuanę uzyskuje się z konopi indyjskich, a olej konopny i kannabidiol (CBD) pochodzą z konopi siewnych, olej tłoczony jest na zimno z nasion, natomiast kannabidiol pozyskuje się z kwiatostanów. Warto docenić właściwości pielęgnacyjne substancji konopnych. Olej odżywia i nawilża skórę dzięki obecności Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT), szczególnie omega-3 i omega-6. Olej konopny polecany jest nawet do pielęgnacji cery trądzikowej. Regeneruje skórę, poprawia funkcje ochronne naskórka oraz zmniejsza ryzyko powstawania podrażnień i przebarwień. Kannabidiol (CBD) może występować w produktach sam lub w duecie z olejem konopnym. CBD ma silne właściwości przeciwzapalne, antibakteryjne oraz łagodzące, reguluje pracę gruczołów łojowych, ograniczając produkcję sebum. Sprawdza się więc w produktach przeznaczonych do skóry problematycznej, trądzikowej.

---