



ZDRAVÍ A KRÁSA 22. 06. 2020

Nejlepší přírodní olej na opalování. Po kterém se vyplatí sáhnout?

Využívá se nejen jako olej na opalování. Ale ořechový olej je velmi populární také v kuchyni. Ořechový olej se skvěle hodí do svěžích letních salátů....

Přírodní olej na opalování může být zajímavou alternativou běžných opalovacích prostředků. Případně jejich doplňkem. Začalo léto, je tedy nejvyšší čas vybavit se solární kosmetikou. Olej na opalování se může od letoška stát součástí vaší kosmetické tašky. Vyzkoušíte?

Ořechový olej na opalování

Využívá se nejen jako **olej na opalování**. Ale ořechový olej je velmi **populární také v kuchyni**. Ořechový olej se skvěle hodí do svěžích letních salátů. Báječně ladí s okurkou a sezamovými

semínky. Co se opalování týče, **může být zajímavou doplňkovou péčí**. Jako olej na opalování má sice **orechový olej nízký ochranný faktor**, ale zato pomůže pokožce lépe zhnědnout a **urychluje opálení**. Rozhodně je tedy **vhodným doplňkem opalovací kosmetiky**. Na pokožku má **orechový olej na opalování regenerační a zvláčňující účinky**. Díky tomu je skvělým přípravkem pro suchou a namáhanou kůži. Navíc se rychle vstřebává a **kůži zanechává jemně hedvábnou**.

Olej na opalování z ořechů: Balzám pro vlasy

Orechový olej na opalování toho umí však mnohem víc. Doslova **požehnáním je také pro naše vlasy**. Už dříve se doporučovalo připravovat odvar, který se používal jako **přírodní oplach či dokonce jako náhražka barvy na vlasy**. Nicméně i dnes má [odvar z ořechových listů](#) široké spektrum využití. **Obklady z výluhu či přímo omývání ořechovou tekutinou** je vhodné pro namáhanou a **poškozenou pokožku**. Zejména pak spálenou od slunce nebo v zimě na omrzliny. Pokud odvar nalijeme do koupele, pak nám může pomoci s nadměrným pocením. Ať už **celého těla, nebo jen nohou**. Koupel je však nutné opakovat v letním období alespoň obden. A **orechový olej na opalování**? Ten jemně vtírejte do konečků vlasů **po každém slunění**.

Kokosový olej na opalování

Řeč je pochopitelně **o oleji za studena lisovaném**. Rafinovaný má účinky zcela jiné. Tedy přírodní **kokosový olej na opalování** se může také pochlubit tím, že má **ochranný faktor**, i když nižší. Pohybuje se mezi hodnotami 2-8 SPF. Nějaká minimální ochrana zde tedy skutečně je. Ovšem nelze zaručit, že **samotný olej vás před sluncem ochrání**. SPF totiž závisí například na kvalitě a zpracování oleje, což my jako uživatelé nemůžeme znát.

Ovšem pro dobrý pocit a skutečně **minimální lehkou ochranu je kokosový tuk vhodný**, ale jako ochranu například na dovolenou k moři si raději pořídte **kvalitní opalovací prostředek**.

Olej na opalování z kokosu: Pokožku příjemně zvláční

Kokosový olej si ale s sebou na dovolenou rozhodně vezměte - **může být dobrým doplňkem opalovacích prostředků** a rozhodně je vhodný pro péči o **pokožku po slunění, suchou a poškozenou kůži**. V této oblasti je nepřekonatelný. Taktéž regeneruje kůži po slunění a může pomáhat i **proti předčasnému stárnutí i vráskám**.



Kromě klasického sluníčka je tak možné používat ho i při návštěvě solária. Stejně **skvělý je kokosový olej na opalování i pro vlasy**. Ty se nadměrou slunečního svitu vysušují a mohou nás začít trápit například **roztřepené konce**. Obyvatelé Asie tento fakt dobře znají, a proto [kokosový tuk používají jako běžnou součást vlasové kosmetiky](#). **Ideálně se hodí do zábalů**. Po umytí vlasy vysušíme a nanese po celé jejich délce **kokosový olej**, přičemž nejvíce jej vetřeme právě do konců vlasů, které bývají nejsušší.

Mrkvový olej na opalování

Čím je mrkvový olej na opalování unikátní oproti předchozím dvěma? Obsahuje totiž **beta-karoten**. Ten řadíme do skupiny vitamínů označovaných jako **karotenoidy**. Při opalování je beta-karoten ceněn zejména pro své antioxidační vlastnosti. Naši kůži může, alespoň minimálně, ochránit proti působení UV záření. **Za studena lisovaný olej na opalování** ze semen mrkve se nejčastěji využívá

právě jako **přírodní ochrana před slunečními paprsky**. Pokud budeme [mrkvový olej](#) na opalování pravidelně do kůže vtírat, získá i lehce tmavší nádech. **Kvalitní mrkvový olej na opalování** má přirozené SPF je 38-40. Ochranný faktor však u přírodních prostředků **nelze nikdy přesně zaručit**.

Vyrobte si domácí mrkvový olej na opalování

Ze semen olej doma vylisujeme jen těžko. Můžeme si však vyrobit **vlastní zajímavou alternativu** – z mrkve. Tu oloupeme a důkladně omyjeme, **nakrájíme na drobné kousky nebo nastrouháme**. Vložíme do sklenice a zalijeme **kvalitním za studena lisovaným olejem**. Ideálně mandlovým, který se hodí pro namáhanou a suchou pokožku. Je nutné, aby olej alespoň a o půl centimetru přesahoval mrkve (kvůli případným plísním).

Zavíčkuje a **necháme směs alespoň pět až šest týdnů louhovat**. Když si vzpomeneme, sklenici protřepeme. Není nutné činit tak každý den. Nakonec sklenici otevřeme, **olej přepasírujeme a uložíme do tmavé nádoby**. Uchováváme v temnu a při teplotě do patnácti stupňů. **Domácí mrkvový olej** můžeme používat jako přípravu na opalování či **následnou péči po slunění**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)