



Surowce roślinne w kosmetyce

– fitokosmetyki

Medicinal plants in cosmetics – phytocosmetics



Kosmetologia
/ nauka

WPROWADZENIE

Zainteresowanie ziołolecznictwem oraz zapotrzebowanie na zioła, leki i kosmetyki ziołowe ciągle wzrasta. Terapia ziołowa jest jednym z najstarszych sposobów leczenia wielu schorzeń [1]. Zwierzęta są znacznie uboższym źródłem substancji biologicznie aktywnych w medycynie niż rośliny [2]. Jedną z przyczyn popularności kosmetyków roślinnych jest brak ich ubocznego, szkodliwego działania na organizm ludzki.

ROŚLINY W KOSMETYCE

Fitokosmetyki to kosmetyki oparte na surowcach pochodzenia roślinnego [3]. Wiele

roślin zielarskich stosowanych jest w kosmetyce do pielęgnacji skóry i włosów [4]. Najczęściej wykorzystywane są: dziurawiec, rumianek, lipa, podbiał, pokrzywa, świetlik [5].

• DZIURAWIEC (*HYPERICUM PERFORATUM*)

Źródłem substancji aktywnych w dziurawcu zwyczajnym jest kwiat. W jego skład wchodzi: olejek eteryczny, tanina, hyperycyna oraz pseudohyperycyna. Wyciąg z kwiatu dziurawca pobudza procesy regeneracyjne w skórze, przeciwdziała zmarszczkom i wspomaga odnowę naskórka, jak również zapobiega przekrwieniu skóry, co czyni go przydatnym w pielęgnacji cery wrażliwej, naczyniowej, ze

→ 240

STRESZCZENIE

Fitokosmetyki to kosmetyki wytwarzane na bazie łagodnych dla skóry surowców roślinnych, nieposiadających w swoim składzie substancji toksycznych. Substancje czynne w fitokosmetykach to: antybiotyki, azulen, aminy, pektyny, saponiny, flawonoidy, oleje i witaminy, które mają ogromne znaczenie w pielęgnacji skóry i włosów i wspomagają leczenie chorób oraz defektów kosmetycznych. Zioła najczęściej stosowane w kosmetyce to: dziurawiec, rumianek, lipa, podbiał, pokrzywa i świetlik.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie ziół – składników czynnych fitokosmetyków – oraz opis ich zastosowania w kosmetyce.

Słowa kluczowe: rośliny, natura, kosmetyka, zioła

ABSTRACT

Phytocosmetics are cosmetics based on natural, botanical raw materials. Naturalness, gentleness, absence of toxicity and adverse side effects and allergies are the main features of the phytocosmetics. The active ingredients in cosmetics are: antibiotics, azulenes, amines, pectin, saponins, flavonoids, oils and vitamins. They have a great importance in the skin care, hair care, and in overcoming diseases and cosmetic defects.

The purpose of this article is to explore the advantages of active ingredients of the phytocosmetics and their use in cosmetology.

Key words: plants, nature, cosmetology, herbs

WIOLETA JANKOWIAK

Wydział Kosmetologii,

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii

ul. Grabowa 22, 61-473 Poznań

tel. +48 61 832 77 76

e-mail: wioleta.zajackowska@onet.pl

KAMILA SCHASCHNER

Wydział Wychowania Fizycznego,

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

al. Ignacego Jana Paderewskiego 35

50-996 Wrocław

otrzymano / received:

24.07.2013

poprawiono / corrected:

27.09.2013

zaakceptowano / accepted:

15.10.2013



Tabela 1. Zastosowanie i występowanie witamin mających znaczenie w kosmetyce

Witamina	Zastosowanie w leczeniu	Występowanie
A (akseroftol)	nadmiernego wysuszenia skóry, zaburzeń rogowacenia, choroby paznokci, zaniku wydzieliny gruczołów łojowych	owoce dzikiej róży, pokrzywa, czarny bez, marchew, pomidor, szpinak, sałata, groszek zielony
D (kalcyferol)	chorób alergicznych, łuszczycy	marchew, kozieradka
E (tokoferol)	chorób skóry i paznokci	kiełki nasion pszenicy, algi, kwiat lipy, owoce dzikiej róży, liście sałaty i kapusty, kukurydza, olej lniany
C (kwas askorbinowy)	przebarwień skórnych, stanów alergicznych, ropnych zapaleń skóry	czarna porzeczka, owoce dzikiej róży, rumianek, czarny bez, pokrzywa, kapusta
B1 (tiamina)	łojotoku, łysienia, trądziku, czyrączności	owoce dzikiej róży, otręby zbożowe, mniszek lekarski, drożdże, nasiona owoców strączkowych
B2 (ryboflawina)	schorzeń łojotokowych, zajądów, trądziku	drożdże, owoce dzikiej róży, mniszek lekarski
B6 (pirydoksyna)	łojotokowego zapalenia skóry	Kiełki pszenicy, ziemniaki, drożdże
H (biotyna)	łojotoku, trądziku, łuszczycy	ziarna pszenicy, drożdże, marchew
F	łojotoku, łuszczycy, egzemy	nasiona lnu, słonecznika, soi.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie [8]

skłonnością do trądziku różowatego. Hyperycyna zawarta w dziurawcu sprawia, że wykazuje on właściwości uwalniające skórę na działanie promieniowania UV (*ultra-violet*). Preparaty z zawartością dziurawca nie powinny być zatem stosowane na skórę poddawaną ekspozycji na promieniowanie słoneczne, ponieważ mogą wywołać reakcję fotouczeniową. W niewielkich ilościach dziurawiec może znajdować się w składzie olejów do opalania [6].

• **RUMIANEK** (*MATRICARIA CHAMOMILLA*)

Kwiaty rumianku zawierają flawonoidy, cholinę, śluzu, karotenoidy i inne [5]. Rumianek działa przeciwzapalnie, bakteriobójczo, łagodzi podrażnienia, goi rany oraz przeciwdziała reakcjom alergicznym. Wchodzi w skład wielu przeznaczonych do pielęgnacji skóry wrażliwej kosmetyków, takich jak kremy, mlecza kosmetyczne, toniki [6].

• **LIPA DROBNOLISTNA** (*TILIA CORDATA MILL*)

Kwiat lipy drobnolistnej stosowany jest w preparatach hipoaergicznym. Zawiera dużą ilość flawonoidów, garbników, witaminę PP, aminokwasy oraz olejek eteryczny, śluzu i inne. Działa przeciwzapalnie i zmiękcza, chroni skórę wrażliwą i łagodzi podrażnienia [6].

• **PODBIAŁ POSPOLITY** (*TUSSILAGO FARFARA*)

Bogaty jest w śluzu, garbniki, flawonoidy, jak również fitosterole, cholinę, gorycze i inne. Wyciąg z kwiatów i liści podbiału stosowany jest w olejkach do kąpieli, maściach, kremach, także w kremach oczyszczających skórę łojotokową, w szamponach przeciwłupieżowych [6].

• **POKRZYWA ZWYCZAJNA** (*URTICA DIOICA L*)

Surowcem kosmetycznym w pokrzywie zwyczajnej są liście, zawierające kwasy organiczne, flawonoidy, karotenoidy, garbniki, fitosterole, chlorofil, białka, witaminy (B2, C, K) i inne [5]. Roślina ma działanie bakterio- i grzybobójcze, dzięki zawartości krzemionki poprawia jędrność i ukrwienie skóry. Wykorzystywana jest w preparatach przeciwzmarszczkowych, przeciwtrądzikowych oraz w szamponach przeciwłupieżowych [6].

• **ŚWIETLIK ŁĄKOWY** (*EUPHRASIA ROSTKOVIANA*)

Wyciąg z ziela świetlika łąkowego zawiera garbniki, kwasy fenolowe, olejek eteryczny, pochodne kumaryny, sole mineralne i aukubinę. Świetlik ma działanie przeciwzapalne, zapobiega stanom alergicznym oraz podrażnieniom. Jest składnikiem preparatów łagodzących zmęczenie czy podrażnienie oczu, jak również pomaga w zapaleniach spojówek i brzegów powiek [6].

PREPARATY ZIOŁOWE

Skuteczność preparatów ziołowych jest wynikiem współdziałania i wzmacniania jednych składników obecnością drugich (synergizm). Zioła stosowane jako kataplazmy, maski, działają synergicznie m.in. dzięki obecności „ciał balastowych”, które mają duże znaczenie w kosmetyce profilaktycznej i zdobniczej [7]. Wśród zalet surowców roślinnych wymienia się ich naturalność, łagodność, brak toksyczności i niepożądanych działań ubocznych [3].

Organizm każdej rośliny składa się z wielu związków chemicznych. Zachodzące w roślinie procesy powodują powstanie węglowodanów, węglowodorów, białka, tłuszczu i innych składników niezbędnych roślinie do życia. Związków organicznych w roślinach jest niewiele, jednak pewna ich część występuje w surowcu zielarskim [7]. W zależności od budowy chemicznej substancje czynne mogą wywierać szkodliwy lub korzystny wpływ na organizm [7].

Do głównych składników zawartych w ziołach i stosowanych w kosmetyce zalicza się: antybiotyki, azulen, aminy, pektyny, saponiny, flawonoidy, oleje i witaminy [3].

• **AZULENY**

Azulen wchodzi w skład roślinnych olejków lotnych, a ich naturalna barwa to fioletowa, błękitna lub zielona. Przykładami azulenów są chamazulen i gwajazulen, które neutralizują stany zapalne i uczuleniowe. Azulen hamują wydzielanie histaminy, decydują o odpowiedzi immunologicznej. W kosmetyce stosuje się substancje czynne w preparatach działających miejscowo, np. na oparzenia słoneczne, świąd, pokrzywkę, stany ropne i ciężko gojące się rany, a także przy leczeniu zakażeń spowodowanych gronkowcem lub paciorkowcem. Jest to składnik przeznaczony do pielęgnacji skóry alergicznej i wrażliwej. Główne surowce to rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*) i krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*) [4].

• **ANTYBIOTYKI**

Antybiotyki mają działanie bakteriostatyczne i bakteriobójcze. Występują w łopianie większym (*Arctium lappa*), babce lancetowatej (*Plantago lanceolata*) i glistniku jaskółczym zieli (*Chelidonium majus*).

• **AMINY**

Działają podobnie do hormonów ludzkich. Cholina znajduje się w mniszku lekarskim (*Taraxacum officinale*), a histamina w pokrzywie zwyczajnej (*Urtica dioica*) [3].

• **PEKTYNY**

Najcenniejszym źródłem pektyn są owoce cytryny zwyczajnej (*Citrus Limon*) i jabłoni domowej (*Malus domestica*) oraz korzenie buraka zwyczajnego (*Beta vulgaris*). Pektyny działają na skórę łagodząco.

• SAPONINY

Działają rozpuszczająco i rozmiękcniająco. Występują m.in. w mydlnicy lekarskiej (*Saponaria officinalis*).

• FLAWONOIDY

Są bogatym składnikiem takich surowców roślinnych jak: fiołek trójbarwny (*Viola tricolor*), bez czarny (*Sambucus nigra*) czy skrzyż polny (*Equisetum arvense*) [3]. Występują wśród roślin kwiatowych, najczęściej jako żółte barwniki, rozpuszczone w soku komórkowym w kwiatach, liściach i owocach, korze, drewnie czy nasionach.

• OLEJE ROŚLINNE

W kosmetyce stosuje się je ze względu na właściwości biokosmetyczne, a także jako promotory transportu innych substancji czynnych. Są to ciekłe tłuszcze pozyskiwane z roślin oleistych. Do najczęściej stosowanych olejów w kosmetyce należą: olej z awokado, arachidowy, babassu, brzoškwinowy, eukaliptusowy, olej z krzewu herbacianego, jojoba, kakaowy, kokosowy, kukui, oliwkowy, ogórecznikowy, z orzecha włoskiego, palmowy, z zarodków pszennych, rokitnikowy, sandałowy, sezamowy, słonecznikowy. Oleje mają zastosowanie najczęściej w emulsjach i mleczkach [8].

• WITAMINY

Stosowane są do stymulacji syntezy związków potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania skóry (Tabela 1).

RODZAJE PREPARATÓW ZIOŁOWYCH

Istnieje wiele sposobów przygotowania ziół w kosmetyce, np. poprzez rozdrabnianie, wyciągi, nalewki, odwary, maski ziołowe i „wody aromatyczne” [3].

Rozdrobnienie ma na celu zmniejszenie wielkości surowca. Z kolei wyciągi to przetwory o konsystencji płynnej, półstałej i stałej. Przygotowywane są poprzez wytrawienie surowca właściwym rozpuszczalnikiem, np. glikolem. Odwary, napary to płynne przetwory, świeżo sporządzane z rozdrobnionych surowców roślinnych. Odwary i napary przygotowuje się przez krótkotrwałe wytrawianie wodą [7]. Maski ziołowe otrzymuje się, mieszając rozdrobnione surowce. Składnikami masek ziołowych do cer suchych i normalnych są: mąka ziemniaczana pozyskiwana z bulwy pędowej ziemniaka (*Solani Bulbus*), nasiona lnu zwyczajnego (*Lini Semen*), koszyczek lipy drobnolistnej (*Tilliae Anthodium*), korzeń prawoślazu lekarskiego (*Althaeae Radix*). Maski ziołowe do cery tłustej i mieszanej, oprócz ziół rozpuszczających i zmiękczających, powinny zawierać zioła o działaniu bakteriobójczym i bakteriostatycznym, czyli np.: ziele skrzyż polnego (*Equisetum Herba*), koszyczek rumianku pospolitego (*Chamomillae Anthodium*), ziele kozieradki (*Trigonellae Herba*), kwiat bzu czarnego (*Sambucus Flos*), koszyczek lipy drobnolistnej (*Tilliae Anthodium*), koszyczek nagietka lekarskiego (*Calendulae Anthodium*) i mąkę ziemniaczaną z *Soli Bulbus* lub nasiona lnu zwyczajnego (*Lini Semen*) [3].

PODSUMOWANIE

Składniki aktywne pozyskane z roślin stosowane są jako dodatek w produkcji kosmetyków. Są łagodne dla skóry, rzadko wywołują podrażnienia i uczulenia. Systematyczne stosowanie fitokosmetyków daje zadowalające efekty i pozwala utrzymać skórę w dobrej kondycji. ✎

LITERATURA

1. J. Strażewicz: *Pogląd na rozwój zielarstwa*, Wiadomości Farmaceutyczne, 9, 1935, 114.
2. A. Jabłońska-Trypuć: *Roślinne surowce kosmetyczne*, Wyd. MedPharm, Wrocław, 2008, 29-30.
3. K. Wołosik, M. Knaś, M. Niezyporuk: *Fitokosmetologia. Wykłady z fitokosmetologii, fitokosmetyki i kosmetyki naturalnej*, MadPharm Polska, Wrocław, 2012, 12, 18.
4. A. Zakrzewska, G. Bugła-Płoskońska: *Kosmetyki – nadzieją współczesnej kosmologii. Badanie zapotrzebowania konsumentów na kosmetyki zawierające roślinne substancje biologicznie czynne*, Postępy Kosmetologii, 3, 2010, 101.
5. J. Kwaśniewska, K. Mikołajczyk: *Zbieramy zioła*, Wyd. Akcydensowe, Warszawa, 1986, 3, 57, 105, 107, 125, 137.
6. M. Kaniewska: *Kosmetologia. Podstawa*, Wyd. WSiP, Warszawa, 2011, 148-149, 151, 153, 158.
7. B. Jaroszevska: *Kosmetologia*, Atena, Warszawa, 2004, 114-115.
8. J. Dylewska-Grzelakowska: *Kosmetyka stosowana*, WSiP, Warszawa, 1999, 99, 110.



Fitobotaniczne, szwedzkie Kosmetyki dla Salonów & Spa

SVEA Health Beauty Organic
ul. Karowa 18a
00-324 Warszawa
+ 48 (22) 847 75 87
+ 48 508 301 758

kontakt@sveaholistic.pl
www.sveaholistic.pl
fb.com/sveaholistic

