

*A FILLÉRES  
CSODASZER*



*RICINUSOLAJ  
KISOKOS*

*A NATURKENCE WEBÁRUHÁZ  
AJÁNDÉKA NEKED*

*<http://naturkence.hu>*

A **ricinus** (*Ricinus communis*) növény rendkívül dekoratív egynyári növény a mi éghajlatunkon. Régebben kedvelt növény volt parkokban, kertekben dísznövényként is. Manapság csak „gyermekmentes” helyekre javasolt az ültetése, a mérgező magvai miatt.

Nap- és vízigényes növény. Állítólag a vakondok nem szeretik, ezért vakondfának is nevezték régen.

Eredendően trópusi növény, Észak-Afrika, Közel-Kelet, Távol-Kelet a fő termőterülete. Kiemelkedő hajerősítő hatású a jamaikai fekete ricinusolaj (ami egyébként nem fekete)

A **ricinus magja** a tarkababhoz hasonlít, de rendkívül mérgező és nincs ellenszere! Ugyanígy a ricinus levele is mérgező. Ez egy ricin nevű fehérje miatt van.

A mag 40-50% értékes olajat tartalmaz és mintegy 20% fehérjét.



A **ricinus magjából készült olajat** már évszázadok óta használják, az indiai ayurvedikus orvoslás alapolaja. De Európában is a középkor óta ismert. A gyógyászatban belsőleg, hashajtóként alkalmazták. Ma már nem javasolt, mert igen drasztikus, ámbár biztosan hatékony hashajtó. De görcsöket, jelentős vízvesztést okoz, és számos korszerűbb és biztonságosabb hashajtó van. Különösen gyerekeknek és időseknek ellenjavallt. Ráadásul az íze is borzalmas.

A kozmetikában, bőrgyógyászatban viszont nagyon fontos alapanyag. Jelentős az ipari

felhasználása is, pl. kenőanyagok, festékekben, de manapság már biodízel is állítanak elő belőle.

## A ricinusolaj

**Összetétele:** ricinolsav (85-92%), olajsav, sztearinsav, palmitinsav.

A legértékesebb a magvakból hidegen sajtolt olaj –max. 50 °C –ig melegítve- amit azonban még kezelni kell, hogy a mérgező ricin eltűnjön belőle. Kozmetikai célokra csak ez javasolt.

Ipari felhasználásra alkalmas a melegen sajtolt, vagy az oldószeres kivonású olaj, aminek nagyobb a hozama, de ez jelentős minőségromlással jár.

Sűrű, átlátszó halvány színű, viszkózus olaj enyhe illattal. Alkoholban jól oldódik.

Kimosni (hajból), lemosni, eltávolítani nehéz, de ennek ellenére a bőrbe könnyen felszívódik.



### **Kozmetikai használata:**

A bőrápolásban mostanában újra felfedezett olaj. Sokoldalú, olcsó és könnyen beszerezhető.

**Antibakteriális, vírusellenes, gyulladáscsökkentő, hidratáló, fertőtlenítő, gombaölő** – kell ennél több?

Nézzük, hogyan és mire lehet használni:

## Hajápolás

1. A **törékeny, száraz haj** megmentője. Selymes, egészséges képet mutat a haj egy-egy kezelés után.

Meleg olajat kell bedolgozni a hajszálakba, jól átfésülni, hogy minden hajszálat befedjen, majd zuhanysapkával vagy nedves törölközővel betakarni. Legalább 2 órán át hagyd rajta. Ócska törölközővel, fóliával véd a ruhádat közben, vagy erre rendszeresíts egy pólót! Sajnos, most következik a ricinusolaj legnagyobb hátránya: nehéz kimosni a hajból – meg általában mindentől. Legjobb kétszer samponnal haját mosni. Ha módodban áll, egész éjszakára a hajon maradhat, igazi intenzív kúra!

2. Segít a bosszantóan **viszkető fejbőrön** is, ekkor a fejbőrbe kell pár csepp olajat masszírozni.

3. Segíti az **egészséges hajnövekedést**. Javítja a fejbőr vérkeringését, segíti a tápanyagok felvételét.

Hetente egyszer készítsd el a fenti pakolást. Fésűvel válaszd szét a haját és a fejbőrre is juttass olajat, masszírozd át és a továbbiakban ugyanúgy járj el.

4. Gombaellenes hatása miatt a **korpás fejbőrre** is használd.

5. Rendszeres használata **sötétíti a haját**

5. Összességében. gyorsabban nő a haj, dúsabb, erősebb lesz. Csökkenti a hajvégek töredezettségét. Megelőzhető a ricinusolaj rendszeres használatával a hajhullás.

### Biobanya egyperces tippjei:

1. A samponodhoz adj pár csepp ricinusolajat és így mosd meg a hajadat. Nem kell semmi felkészülés, akár a tenyeredben is meg tudod csinálni. Ugyanígy a hajbalzsamhoz is keverheted.

2. A hajpakoláshoz tégy még kókuszolajat és kamélia vagy brokkolimag olajat, még hatásosabb lesz.

3. Száraz, irritált, viszkető fejbőrre elsősegély pakolás: 1 tojássárga és 1 evőkanál ricinusolaj kikeverve. Nedves hajra, fejbőrre bedörzsölni és 20 percig rajta hagyni.

### **Szempilla és szemöldök:**

Ugyanúgy erősíti a szempillákat és szemöldököt is, mint a haját. Hosszabb, dúsabb és erősebb lesz. Különösen ajánlott annak, aki naponta használ szempilla festéket, főleg ha vízállót.

Fültisztító pálcikával vagy simán ujjal kell a pillákra felvinni. Néha kapható üres spirálos tok, akkor egyszerűen ebben kell tárolni a ricinusolajat és így használni. Naponta érdemes elvégezni, és látható lesz az eredmény.

Keverhetsz a ricinusolajba pár csepp E vitamint.



*fotó <http://thebeautydepartment.com>*



A szempillák növekedési ciklusa 30-40 nap. Ez eltérhet egyéenként, éppúgy mint a hajnövekedés. De lehet gyorsítani is a ricinusolaj használatával. Ne felejtsetd ki a szemöldököt sem bekenni vele!

### **Körömápolásra:**

Fényes, erős körmöt szeretnél? Akkor naponta kend át a ricinusolajjal. Lehet kapni kis ecsetes üvegeket, azzal egyszerűen és gyorsan sikerül. A törékeny körmöket erősíti ha rendszeresen használod ezt a **körömápoló olajat:**

20 ml ricinusolaj + 10 csepp E vitamin.

### **Ajakápolás:**

Hosszan tartó hatással puhítja az ajkakat. Önmagában nem ajánlom a használatát az ajkakra, de kiváló, gyors ajakbalzsamot készíthetsz belőle:

### **Csokis ajakbalzsam:**

4 g méhviasz  
15 g sheavaj  
4 g ricinusolaj  
4 g étcsoki (jó minőségű, lehetőleg bio)

Mérd ki az alapanyagokat egy hőálló üvegbe, ez akár kisebb lekvárosüveg is lehet. Állítsd egy vízzel töltött lábasba és csak addig melegítsd, amíg minden elolvad. Már lehet is ajakír tubusokba tölteni. Ebből az adagból a tokok méretétől függően 4-6 db lesz.

A csokoládé elhagyható, de nem érdemes. Nem fog!

Ez a mi kedvenc ajakbalzsamunk, még a legszelesebb, hideg télen is hatékony.



## Bőrápolás

A ricinusolaj áldásait a bőröd ápolásában is kihasználhatod. De ne feledd, a kevesebb több! A ricinusolaj túlzott használata ellentétes hatást vált ki, ugyanis szárítja a bőrt. Bármilyen hihetetlen, de ez egy könnyen felszívódó olaj, mert alacsony molekulatömegű. Milyen esetekben használd?

Kisebb sérülések, égések, napégés,

Akne

Ekcéma

Hidratálás és kondicionálás

Segíti a kollagén és elasztin termelődését

Szem alatti karikák halványítása

Kisebb ráncokat csökkent és késlelteti, ráncsimító

Pattanásokra

Gombás bőrfertőzésekre

Viszkető bőrre

Mozgásszervi fájdalmakat csökkenti

Masszázsra

Pigmentáció csökkentése

Striák, hegek csökkentése

Cellulitisz csökkentése

## Hogyan használd?

1.A megtisztított bőrbe egyszerűen masszírozz be pár csepp olajat és éjszakára maradhatsz így..

2.Kisebb vágások, viszkető csípések esetén helyileg kend be.

3.Striák esetén naponta kell masszírozni közvetlenül a csíkokat.

4.Ízületi vagy más izomfájdalmak esetén ideális masszázusra, a gyulladáscsökkentő tulajdonsága miatt.

5.Vagy pakolást is készíthetsz bármilyen pamut anyagú ruhadarabbal. Áztasd át a ricinusolajjal és tedd a fájó részre. Érdemes fóliával letakarni és egy meleg törülközővel borítani. Fél- egy óráig hagyd rajta.

6.Cellulit kezelésére a ricinusolajat cédrus, grapefruit és levendula illóolajokkal keverve naponta masszírozd be az érintett területet.

7.Hegek, égések kezelésére szintén pakolást készíts pár órára.

## **Bőrápoló receptek:**

### **Ekcéma kenőcs**

50 g sheavaj  
30 g ricinusolaj  
30 g szőlőmagolaj  
20 g neem olaj  
40 g kakaóvaj  
15 csepp E vitamin  
5 csepp cédrusolaj  
10 csepp gerániumolaj

### **Elkészítése:**

egy alkalmas edényben vizet forralj, majd egy ráillő hőálló tálban olvaszd meg a sheavajat, kakaóvaját, ricinusolajat. Ne érje a tál alját a víz! Nem kell nagyon melegíteni, csak amíg egynemű lesz. Most mehet bele a többi olaj.

Erőteljesen össze kell keverni, jó, ha van egy habverő kéznél. Ha nincs, az sem baj, de kellemesebb a használata, ha könnyű-habos a krém.



A végén kell belekeverni az E vitamint és az illóolajokat.

Töltsd tégelybe, ez kb. 150 ml krém lesz. Eltartható az alapanyagok szavatossága szerinti ideig, de nem romlandó, esetleg idővel avasodik.

### **Gyógybalzsam fájó, repedt sarokra**

Nem is hinnéd, mennyi embernek okoz problémát és milyen fájdalmas lehet!

És nem a gondozatlanság okozza.

Ezzel a krémmel éjszakára kell bekenni és a rendszeres pedikűr mellett el fog múlni.

55 g sheavaj  
15 g ricinusolaj  
28 g méhviasz  
15 csepp borsmenta olaj  
10 csepp rozsmaring illóolaj  
10 csepp fenyőolaj  
5 csepp teafa

### **Elkészítése:**

A méhviaszt és ricinusolajat vízfürdőben (az előző receptnél található) olvasd fel. Vedd le a tűzről és keverd bele a sheavajat, amíg felolvad. Ha már kézmeleg, mehet bele az illóolaj is.

### **Arctisztító olajkeverékek:**

A ricinusolaj kiváló mélytisztító olaj, mert megnyitja a pórusokat. A ricinusolajat ugyan, mint láttad, lehet magában is használni. De rendszeres és tartós használatához érdemes más olajokkal keverni. Mivel elég „vastag”, sűrű olaj, szükséges valamilyen könnyebb olaj hozzá. Válassz a bőrtípusod szerint, vagy a személyes kedvencedet. Mondanom sem kell ugye, hogy jó minőségű, lehetőleg finomítatlan, hidegen sajtolt olajat javaslok.

**Zsíros bőrre:** 1 kanál ricinusolaj + 2 kanálnyi választható ezekből:

mogyoró, sáfrány, mogyoró, rizskorpa, szőlőmag, jojoba, görögdinnye,

**Száraz bőrre:** 1 kanál ricinusolaj + 5 kanál ezekből választva:

búzacsíra, kókuszolaj, shea olaj, mandula, kamélia olaj, makadámia, kukorica, avokádó, szezámag

**Normál bőrre:** 1 kanál ricinusolaj + 4 kanál valamelyikből:

mandula, oliva, sáfrány, avokádó, kamélia

**Érett bőrre:** 1 kanál ricinus + 2-4 kanál ezekből:

csipkebogyó, borágó, sárgarépa, mandula, oliva, avokádó, málnamag olaj, kamélia olaj

**Aknéra hajlamos bőrre:** 1 kanál ricinus + 2 kanál ezekből:

neem olaj, jojoba, szőlőmag, görögdinnye, rizskorpa, sárgabarack, mogyoró, mandula, sáfrány, dió

A pontos keveréket Neked kell majd eltalálni, kísérletezni, megtapasztalni.



fotó <http://freenaturalacnecures.blogspot.hu/>

## Mélytisztító kezelés:

Nem szükséges gyakran ez a tisztítás, de ha elvégzed, szánj rá időt. Kevés olajat önts a tenyeredbe és masszírozd az arcodra 5 percig óvatosan. Nem szükséges előtte sminkeltávolítás, arcmosás sem, mert el fog mindent távolítani.

Várj pár percet, majd egy forró (meleg) vizes törölközővel töröld le az arcodat. Öblítsd ki és ismét mártsd meleg vízbe a törölközőt. Kevés olajjal kend át ismét az arcot, borítsd le a meleg törölközővel. Várj egy kicsit, és szinte érezni lehet, hogy nyílnak és tisztulnak a pórusok. Végül töröld le teljesen az összes olajat, ez fontos. Ha érzed, hogy száraz, húzódik a bőr, használd a szokásos arckrémedet. Ha nem érzed ezt, akkor várj egy órát, hogy pihenjen a bőröd.

Néhány felhasználási mód, **népgyógyászati tapasztalatok** alapján, csak érdekességként:

1.álmatlanság esetén a szemhéjat kell bekenni ricinusolajjal – véleményem szerint ezzel óvatosan kell élni, mert a szembe juthat és kivörösödhet a szem.

2.szemölcs és tyúkszem eltávolítása: kenjük be a szemölcsöt és ragasszuk le ragtapasszal. Naponta kétszer kell cserélni. Mások ugyanezt szódabikarbónával keverve ajánlják (1 rész szódabikarbóna, 2 rész ricinusolaj).



3.máj méregtelenítése is történhet külsőleg is. A has és máj területére ricinusolajos, forró törölközős, forró palackos pakolást (lényeg a melegen tartás)

tegyünk és pihenjünk egy-két órát így, hetente. Serkenti és segíti a máj működését, és a nyirokkeringést.

### **Figyelem!**

Egyes esetekben, ritkán, de előfordulhat allergia, viszketés, kellemetlen érzés a ricinusolajra. Aki sok mindenre allergiás, csináljon előtte tesztet. A könyök belső finom bőrére kell kenni kis olajat, egy tapasszal leragasztani. Ha másnapra nincs semmi elváltozás, lehet használni.

Ha **házi kencekeverésben** jártas vagy, vagy szeretnél saját kozmetikumokat készíteni, mindig jusson eszedbe a ricinusolaj!

Ajakbalzsam, gyógykencék, hajápolók fontos alapanyaga.

További ötletek, receptek a Naturkence webáruház blogjában:

<http://naturkence.blog.hu/tags/ricinusolaj>

vagy a Kencekeverés A-Z c. receptkönyvben:

[https://naturkence.hu/KENCEKEVERES\\_AZ](https://naturkence.hu/KENCEKEVERES_AZ)

A ricinusolajat pedig itt tudod megvásárolni:

<https://naturkence.hu/spd/NKC393996/Ricinusolaj>

Bio minőségben :

<https://naturkence.hu/RICINUSOLAJ-BIO-HIDEGEN-SAJTOLT>

**Kreatív kencekeverést kíván: Biobanya és a Naturkence webáruház csapata!**