

## **Kako izraditi prirodnu kozmetiku**

Kako bismo uronili u svijet potpuno prirodne, svojeručno napravljene kozmetike potrebno je nabaviti sastojke koji bi trebali biti dobiveni prirodnim metodama (hladno prešanje, biouzogoj i sl.) i s odgovarajućim certifikatima (da ih je odobrilo Ministarstvo zdravlja i sl. ili da imaju međunarodni ekološki certifikat) te da su kupljeni kod provjerenih specijaliziranih dobavljača dakle vrlo je važno gdje kupujete.

Iako mnogi misle da je prirodno, automatski i dobro, prirodni sastojci ne moraju odgovarati svima. Baš kao što konvencionalna kozmetika može izazvati neželjenu reakciju, tako može i prirodna.

Idealan početak bavljenja prirodnom kozmetikom bi započeo pohađanjem kvalitetne radionice aromaterapije koju vode certificirani aromaterapeuti. Kako je često problem nedostatak vremena ili novaca, kao jedan od korisnih izvora informacija može poslužiti internet.

### **Korisne stranice;**

[www.plantagea.hr](http://www.plantagea.hr)

[www.aromattera.hr](http://www.aromattera.hr)

### **provjerena stranica za kupnju sastojaka za izradu kozmetike;**

[www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)

### **Potreban pribor**

Posude u kojima ćete kuhati kremu neka budu od nehrđajućeg čelika ili stakla, a izvor topline onaj na struju – zato što su neki od sastojaka za prirodnu kozmetiku jako zapaljivi pa je dobro izbjegavati rad s otvorenim plamenom. Mala ručna miješalica uvijek će dobro doći, kao i čisti papirnati ručnici, te alkohol i vaticice za dezinfekciju pribora i ambalaže. Precizna elektronska vaga također je potrebna jer su količine koje se dodaju u kreme najčešće toliko male da ih klasična vaga za kolače ne može ni registrirati.

Prirodnu kremu dobro držati u hladnjaku, najbolje u staklenkama i potrošiti u roku od tri mjeseca. Imajte na umu da je prirodna kozmetika, bez obzira na prirodne konzervanse, lako kvarljiva pa uvijek prije upotrebe pripravaka dobro operite ruke, a prije njegove izrade i ambalažu i sredstva za rad. Iako je prirodna kozmetika gotovo sasvim sigurna, ponekad se može dogoditi da ste alergični na neki sastojak.

Kako biste izbjegli neželjene posljedice, kremom namažite malu površinu kože na nadlaktici te ostavite da odstoji preko noći. Ako je koža normalna i nema nikakvih znakova iritacije, krema je spremna za upotrebu.

---

### **Osnovna formula za izradu kreme za lice (za sve tipove kože)**

Ova je formula osnova za izradu kreme u toploj pripravi. Krema koju ćete dobiti ovim postupkom idealna je za normalnu kožu i pružit će vam osnovnu njegu. Ako je budete držali u hladnjaku, rok trajanja bit će joj tri mjeseca. Najbolje ju je nanositi na čistu i suhu kožu ujutro, može poslužiti i kao podloga za dnevni make-up, a pogodna je i za nanošenje navečer, prije spavanja.

## **Sastojci:**

### **Masna faza**

12 ml baznog ulja ili maslaca (može i kombinacija 50:50)-u našem slučaju hladno prešano ulje marelice, ruže, masline, suncokreta...

3-4 grama emulgatora phytocream 2000 ili Cire emulsifiante n2

5 kapi eteričnog ulja prema tipu kože i namjeni- u ovom slučaju smilje, lavanda prava i geranij

3-5 grama emulgatora-Phytocream 2000 ili Cire emulsifiante n2

### **Vodena faza**

35 ml destilirane vode ili hidrolata-hidrolat smilja, lavande, bušina...

### **Priprema:**

Za izradu su potrebne 2 laboratorijske čašice, drvena, staklena ili metalna špatula, kozmetička kutijica i naljepnica.

1. Izvažite sastojke i pripremite ih u manjim posudama.
2. U manjoj zdjeli za kuhanje na pari pomiješajte bazno ulje (maslac) i emulgator, a u drugoj manjoj zdjeli zagrijte vodu (hidrolat).
3. Pazite da ništa ne vrije. Temperatura treba biti oko 70C
4. Kada smjese u obje zdjele budu približno jednako tople, uz miješanje ulijte vodenu fazu u masnu te miješajte sve dok krema ne dobije čvrstu strukturu.
5. Zatim, prema želji, u gotovu kremu dodajte eterično ulje sve još jednom promiješajte te ulijte u posudu.
6. Pustite da krema odstoji i ohladi se, oko sat vremena.
7. Zatvorite poklopac i spremite kremu u hladnjak.

### **Emulzija za njegu zrele kože**

20 ml baznog ulja merelice

10 ml hidrolata ruže

---

3 kapi eteričnog ulja smilja- svaki put prije uporabe povezati mućkanjem

## **Tonik od hidrolata lavande za svakodnevnu njegu**

Odgovara svim tipovima kože i mnogima je po mojem iskustvu sasvim dovoljan za više tjedana čistog užitka.

Ovo je tonik za apsolutne početnike, dodat ćemo samo malo glicerola u hidrolat, da ne isušuje kožu.

### **Sastojci;**

Biljni glicerol 2%

Hidrolat divlje lavande 98%

Odvaži navedene sastojke u čistoj kemijskoj čaši. Promiješaj bez zagrijavanja. Spremi u bočicu od 100mL sa sprejalicom.

### **Bazni piling za tijelo**

Premda postoji puno domaćih pilinga na bazi morske soli, ponekad onaj osnovni, bazni recept može napraviti najlakše. Riječ je naime o beskrajno prilagodljivom receptu, tako da ga u osnovi može koristiti za sve što želite. Dovoljno je samo odabrati kvalitetne sastojke, jer je ipak riječ o njezi kože.

### **Sastojci:**

1/2 šalice ulja. Kao bazno ulje koristite ulje slatkog badema, grožđa ili drugog svijetlog ulja za masažu. Nemojte koristiti ulja za kuhanje!

1 šalica fine morske soli. Nemojte koristiti krupnu sol jer je pre agresivna za kožu. Ako imate osjetljivu kožu možete koristiti i šećer, jer je blaži.

5-15 kapi kvalitetnog eteričnog ulja. Eterično ulje koje ćete odabrati za svoj pilingom ovisi o rezultatu kojeg želite postići. Lavanda služi za opuštanje, limunova trava za osvježenje, ružmarin stimulira... Budite pažljivi kod doziranja eteričnih ulja!!!

### **Upute:**

Stavite soli (ili šećer) u manju zdjelicu. Dodajte bazno ulje, dobro promiješajte žlicom ili drvenim štapićem. Tekstura bi trebala biti vlažna kako bi se sve zajedno dobro spojilo, ali ne i pretjerano masna. Količinom baznog ulja možete regulirati odgovarajuću teksturu. U dobivenu smjesu ukapajte par kapi eteričnog ulja i ponovno dobro promiješajte.

### **Napomena;**

---

Voditeljica radionice nije certificirani aromaterapeut, niti se profesionalno bavi izradom aromakozmetike nego se istom bavi isključivo iz vlastitog užitka. Radionica i sadržaj ove brošura su napravljeni u nekomercijalne svrhe i ista je isključivo namijenjena kao početni impuls polaznicama za osobno učenje i istraživanje prekrasnog svijeta prirodne kozmetike. Autorica se odriče bilo kakve odgovornosti za bilo kakav rizik koji bi proistekao kao posljedica korištenja ove skripte.