



NATURA I EKOLOGIA · PRZEPISY Z WARSZTATÓW

Domowa pielęgnacja

Naturalne surowce, mydła i proste receptury do
samodzielnego eksperymentowania w domu.



NA POCZĄTEK

Dlaczego warto tworzyć własne kosmetyki?

Przygotowywanie kosmetyków w domu pozwala świadomie wybierać surowce, poznawać ich właściwości i dopasowywać pielęgnację do własnych potrzeb. Samodzielnie decydujemy o zapachu, konsystencji i wielkości porcji. Proste receptury pomagają także ograniczać liczbę kupowanych produktów i opakowań.

Masła do ciała – co dają skórze?

Masła do ciała tworzą na skórze delikatny film lipidowy, który ogranicza utratę wody z naskórka. Zmiękczają, wygładzają i zmniejszają uczucie szorstkości oraz ściągnięcia. Szczególnie dobrze sprawdzają się w pielęgnacji skóry suchej i narażonej na wiatr, chłód czy częste mycie. Ich konsystencję można zmieniać, łącząc twardsze masła z płynnymi olejami.

Masło shea

Zmiękcza i natłuszcza skórę, wspiera jej barierę ochronną oraz łagodzi uczucie przesuszenia. Cenione w pielęgnacji skóry szorstkiej i wrażliwej; zawiera też związki o potencjale kojącym i antyoksydacyjnym.

Masło kakaowe

Zapewnia bogatą ochronę lipidową, wygładza i zmniejsza utratę wilgoci. Sprawdza się w balsamach ochronnych i pielęgnacji suchych dłoni, łokci czy kolan.

Olej awokado

Działa emolienicyjnie, zmiękcza i poprawia komfort suchej skóry. Pozostawia odczuwalną warstwę ochronną i nadaje mieszankom bogatszy charakter.

Olej ze słodkich migdałów

Delikatnie natłuszcza, wygładza i poprawia poślizg kosmetyku. Jest często stosowany w olejkach do masażu oraz produktach do pielęgnacji skóry suchej.

Olej arganowy

Zmiękcza i wygładza naskórek, wspiera ochronę przed utratą wilgoci. Jest ceniony również ze względu na obecność naturalnych składników antyoksydacyjnych.

Od tłuszczu do mydła

Mydło powstaje w wyniku zmydlania tłuszczów – reakcji olejów lub masel z odpowiednią zasadą. Gotowe mydło pomaga usuwać tłuste zabrudzenia podczas mycia wodą. O jego charakterze decydują zarówno użyte tłuszcze, jak i proporcje składników.

NAOH

Mydła sodowe

Powstają z użyciem wodorotlenku sodu (NaOH). Najczęściej mają postać twardych kostek. Wśród metod przygotowania wyróżnia się metodę na zimno i na gorąco.

KOH

Mydła potasowe

Powstają z użyciem wodorotlenku potasu (KOH). Zwykle są miękkie, pastowate lub po rozcieńczeniu płynne. Mogą mieć także konsystencję gęstego kremu.

Co wnoszą poszczególne tłuszcze?

Oliwa z oliwek

delikatniejszy charakter mycia, kremowa piana

Olej kokosowy

obfita piana, mocniejsze oczyszczanie i twardość kostki

Olej rycynowy

wspomaganie i stabilizowanie piany

Masło kakaowe

twardość kostki i bardziej zwarta piana

Masło shea

twardość i kremowe odczucie piany

Olej słonecznikowy i ryżowy

uzupełnienie bazy olejowej, wpływ na łagodność i konsystencję



Bezpieczeństwo przy wytwarzaniu mydeł

- Przygotowywanie mydeł wymaga ścisłego przestrzegania zasad BHP. Każdy składnik należy dokładnie odważyć, a ilość wodorotlenku sodu każdorazowo zweryfikować w kalkulatorze mydlarskim dla konkretnych tłuszczów i ich proporcji.
- Podczas pracy z zasadą konieczne są okulary ochronne, rękawice odporne na chemikalia, zakryta skóra oraz dobra wentylacja.
- Zasadę wsypuje się do wody, nigdy odwrotnie.
- Prawidłowe obliczenia i wykonanie chronią zarówno osobę przygotowującą mydło, jak i późniejszych użytkowników gotowego produktu.
- Mydła sodowe wykonane metodą na zimno wymagają dojrzewania i wysychania – zwykle około 4–6 tygodni, a niektóre receptury dłużej, zależnie od użytych tłuszczów i składu. Mydła potasowe – w zależności od metody przygotowania – również wymagają sprawdzenia pH przed użyciem.

Receptury mydlarskie

MYDŁO SODOWE

Z czarnuszką

Oliwa pomace	200 g
Olej kokosowy	100 g
Olej słonecznikowy	100 g
Olej ryżowy	100 g
Czarnuszka	4 łyżki
Woda	190 g
NaOH	64 g

MYDŁO SODOWE

Lipowe

Oliwa pomace	500 g
Olej słonecznikowy	100 g
Olej kokosowy	100 g
Woda	266 g
NaOH	88 g
Zmacerowane, zmielone kwiaty lipy	6 łyżek

MYDŁO SODOWE

Pieniste

Oliwa pomace	325 g
Olej kokosowy	150 g
Olej rycynowy	25 g
Woda	165 g
NaOH	70 g

MYDŁO SODOWE

Delikatne

Oliwa pomace	500 g
Olej kokosowy	30 g
Masło kakaowe	20 g
Woda	209 g
NaOH	67 g

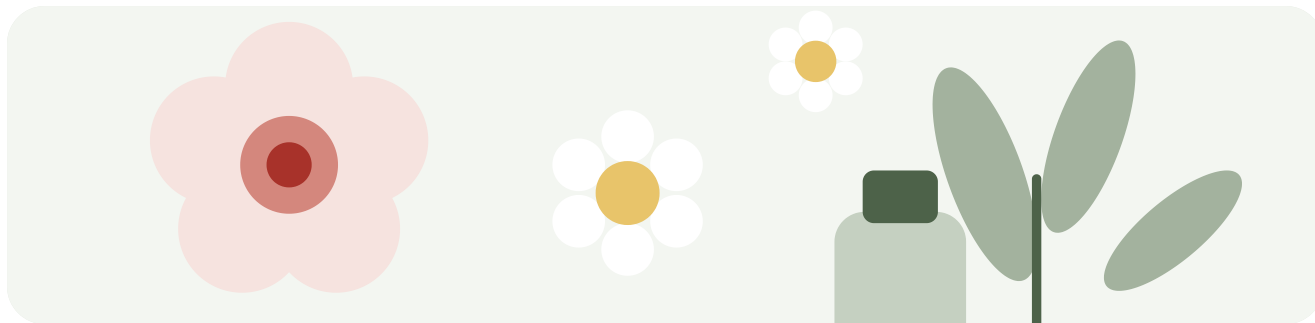
MYDŁO POTASOWE · KOH

Kremowe mydło dla dzieci

Receptura z książki B. Podsiadły i J. Zwoleńskiej „Nasze mydła i mazidła”.

Oliwa z oliwek	500 g	Woda	633 g
Masło kakaowe	250 g	KOH 90%	211 g
Olej ze słodkich migdałów	250 g		

Zastosowanie KOH pozwala uzyskać miękkie, gęste mydło o kremowej konsystencji.



KOSMETYKI ZIOŁOWE

Kosmetyki ziołowe do twarzy

Tonik różano-rumiankowy

Świeże płatki róży (lub suszone – 5 g)	10 g
Świeży rumianek (lub suszony – 5 g)	10 g
Woda	300 ml
Domowy ocet jabłkowy	½ łyżki

Przygotowanie. Zalej kwiaty gorącą wodą, dodaj ocet i odstaw pod przykryciem na 2 godziny. Przecedź. Przygotuj małą porcję na bieżące użycie; naparu bez konserwantu nie przechowuj przez tydzień.

Ziołowa maseczka do twarzy

Suszone zioła dobrane do potrzeb skóry	30 ml obj.
Gorąca woda	ok. 60 ml

Przygotowanie. Zmiel zioła w młynku, zalej wodą i wymieszaj do konsystencji papki. Poczekał, aż masa będzie przyjemnie ciepła, nie gorąca. Nałóż na krótko na niepodrażnioną skórę, omijając okolice oczu, następnie zmyj.

Ziołowa kąpiel parowa twarzy

Suszone kwiaty lub zioła	15 g
Gorąca woda do przygotowania naparu	

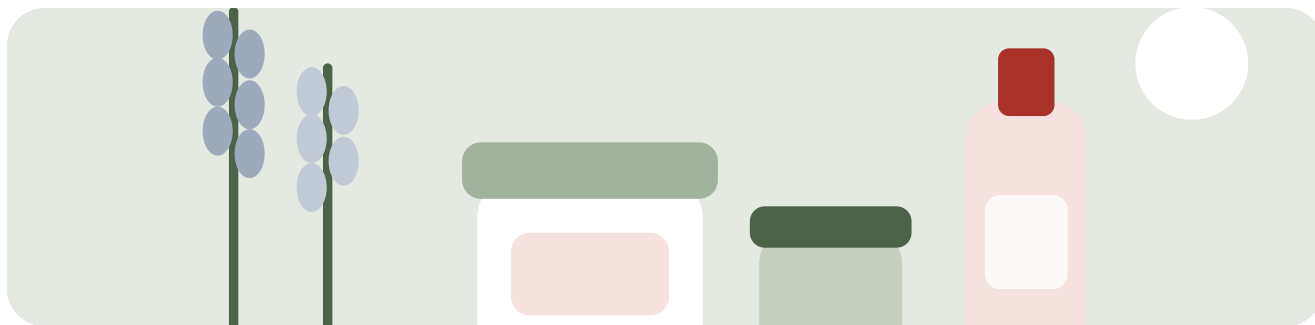
Przygotowanie. Zaparz zioła przez około 30 minut i przecedź. Wykorzystaj ciepły, nieparzący napar do krótkiej kąpieli parowej.

Zabieg nie jest odpowiedni dla skóry naczynkowej, z trądzikiem różowatym lub skłonnej do podrażnień.

Serum olejowe do twarzy

Olej jojoba	10 ml
Olej ze słodkich migdałów	5 ml
Olej awokado	5 ml

Przygotowanie. Wymieszaj oleje w czystej, suchej buteleczce. Stosuj kilka kropli na lekko wilgotną skórę.



CIAŁO I KĄPIEL

Pielęgnacja ciała i maceraty

Lawendowy pył do kąpieli

Soda oczyszczona	4 łyżeczki	Rumianek lub kwiaty fiołka	½ łyżeczki
Kwasek cytrynowy	2 łyżeczki	Kwiaty wrzосу	½ łyżeczki
Skrobia ziemniaczana lub kukurydziana	1 łyżeczka	Olejek eteryczny lawendowy	2 krople
Kwiaty lawendy	1 łyżeczka	Olej bazowy	1 łyżeczka

Przygotowanie. Wymieszaj suche składniki. Osobno połącz olej z olejkiem eterycznym, dodaj do proszku i dokładnie rozetrzyj. Mieszaninę wsyp do kąpieli.

Olejek eteryczny może nie rozproszyć się równomiernie w wodzie; przy wrażliwej skórze najlepiej go pominąć.

Balsam do ust

Olej migdałowy	8 g
Masło shea	6 g
Wosk pszczeli	4 g
Masło kakaowe	2 g

Przygotowanie. Rozpuść składniki w kąpieli wodnej, wymieszaj i przelej do czystych, suchych pojemniczków. Pozostaw do zastygnięcia.

Peeling cukrowy

Drobnny cukier	2 łyżki
Olej migdałowy lub oliwa	1 łyżka

Przygotowanie. Wymieszaj tuż przed użyciem. Delikatnie masuj wilgotną skórę ciała, następnie spłucz.

MACERATY

Jak przygotować macerat olejowy?

Suche zioła umieść w czystym, suchym słoiku i zalej wybranym olejem tak, aby całkowicie przykrywał surowiec. Zamknij i odstaw w ciemne miejsce na co najmniej dwa tygodnie. Co jakiś czas delikatnie porusz słoikiem i kontroluj zawartość. Następnie starannie odcedź macerat do suchego naczynia. Unikaj wprowadzania wody do mieszanki.

Spodobało się? Przyjdź na kolejne warsztaty

Cykl „Wyciszająca jesień” – nasze własne warsztaty dla osób indywidualnych.

SOBOTA, 21 LISTOPADA · 12:00–16:00

Naturalne mydła od podstaw

Mydło sodowe i potasowe od zera, bez gotowych baz. Dobre Miejsce, Kalonka.

SOBOTA, 28 LISTOPADA · OD 17:00

Roślinne SPA – jesienny rytuał

Krem do twarzy, ujędrniające masło do ciała i ziołowa sól do kąpeli. Nowosolna.

Zapisy, szczegóły i nowe terminy: humanhub.pl/warsztaty

Gdzie kupować surowce – polecane sklepy

Ziołowa Wyspa

ziolowawyspa.pl

Herbiness

herbiness.com

Chwaściarnia

chwasciarnia.pl

Bibliografia

- Grono M., Mrozowska M., Salczyńska A., Sroka A., Woźnicka B., Zaborowska A., *Wstęp do kosmetyki*.
- Hebda K., *Ziołowy zakątek. Kosmetyki, które zrobisz w domu*.
- Herbiness, *Puszyna pielęgnacja skóry – niekończąca się liczba przepisów*.
- Jabłońska-Trypuć A., Czerpak R., *Surowce kosmetyczne i ich składniki*.
- Lin T.-K. i in., *Anti-Inflammatory and Skin Barrier Repair Effects of Topical Application of Some Plant Oils*, 2018.
- Marzec A., *Chemia kosmetyków. Surowce, półprodukty, preparaty kosmetyczne*.
- Podsiadły B., Zwoleńska J., *Nasze mydła i mazidła*.
- Materiały własne Fundacji Human Hub: Przepisy mydła; Kosmetyki domowe – przepisy.

Poradnik ma charakter edukacyjny. Przed użyciem nowego kosmetyku wykonaj próbę uczuleniową na niewielkim fragmencie skóry.



Fundacja Human Hub propaguje edukację przez doświadczanie. Doświadczaj. Działaj. Rozwijaj się. ·
humanhub.pl · kontakt@humanhub.pl