

KOSMETICKÁ KUCHAŘKA

Recepty na výrobu kosmetiky

Zábavná chemie v praxi • užitečné DIY recepty pro jednotlivce i celé skupiny

Dávkování pro jednu osobu • snadný přepočet pro libovolně velkou skupinu



Obsah

Obsah.....	1
Než začnete vyrábět.....	2
Přepočet pro skupinu a základní pojmy.....	6
1. DIY dvoufázový odličovač s růžovou vodou.....	8
2. DIY pleťové tonikum – svěží boost.....	10
3. „Anti-aging“ výživné pleťové sérum.....	12
4. Smooth krém – pro pleť, co si zaslouží chill.....	14
5. DIY pleťová maska a peeling 2 v 1 – rychlý glow.....	16
6. DIY Lip Love – přírodní pomáda na rty.....	18
7. DIY vlasové tonikum bez oplachu.....	20
8. DIY vlasové olejové sérum.....	22
9. DIY sůl do koupele s květy a vlastní vůní.....	24
10. DIY přírodní zubní pasta.....	26
11. Namíchej si olejový roll-on parfém.....	29
12. Jak si vyrobit vlastní parfém.....	31
13. DIY difuzér do auta nebo šatníku.....	33
Jak namíchat aktivní a jiné látky.....	35
Jaký olej zvolit.....	39
Vůně a vonné kombinace.....	41
Bezpečnost a odpovědnost.....	45
O Kosmetické kuchařce a autorech.....	46



Jak je kuchařka uspořádaná

Každý recept začíná na nové straně a je připravený tak, aby šel vytisknout **samostatně**. Pleťové tonikum, sérum a Smooth krém jsou zařazeny za sebou jako jednoduchá navazující rutina. Zároveň doporučujeme přečíst si doplňující informace uvedené v úvodu i na konci této kosmetické kuchařky. 😊

Než začnete vyrábět

Praktické informace pro učitele, lektory a vedoucí kroužků



Jak s kuchařkou pracovat

Všechny recepty jsou uvedeny pro jednu osobu. Nezáleží tedy na tom, zda má skupina 10, 17 nebo 31 účastníků: množství jednoduše vynásobíte počtem osob. U surovin, které zůstávají na stěnách nádob, lžičkách nebo v pipetách, doporučujeme přidat malou rezervu.



Pro jaký věk?

Jednodušší recepty mohou pod dohledem zvládnout děti přibližně od 7 let. Recepty s vodní lázní, alkoholem, koncentrovanými esenciálními oleji, konzervantem nebo úpravou pH musí vždy řídit dospělá osoba. Uvedený věk je orientační a aktivitu je potřeba přizpůsobit konkrétní skupině.

Řada základních surovin se používá také v potravinářství, hotové výrobky však nejsou určeny k jídlu. Některé suroviny jsou pouze kosmetické. Všechny lahvičky i zásobní roztoky jasně označte. Recepty slouží pro vzdělávání a vlastní použití. Nejde o návod pro komerční výrobu nebo prodej kosmetiky ani o náhradu zdravotní péče.

Kde suroviny hledat

Konkrétní e-shopy záměrně neuvádíme. Nabídka i ceny se mění a každá škola má jiné možnosti nákupu. Do vyhledávače můžete zadat například:

- „DIY kyselina hyaluronová prášek kosmetická surovina“
- „panthenol v prášku pro výrobu kosmetiky“
- „jojobový olej“
- „Sodium Ascorbyl Phosphate SAP kosmetika“
- „Cosgard konzervant kosmetika“
- „obaly na DIY kosmetiku 10 ml, skleněná lahvička“



Co ověřit před nákupem

Název a INCI: Ověřte, že kupujete skutečně požadovanou kosmetickou surovinu, nikoli hotový výrobek s podobným názvem. A řiďte se dávkováním výrobce.

Koncentraci: Panthenol může být práškový, tekutý nebo již naředěný. Kyselina hyaluronová se prodává jako prášek i hotový gel.

Molekulovou hmotnost: U kyseliny hyaluronové rozlišujte vysokomolekulární, středněmolekulární a nízkomolekulární variantu.

Datum a skladování: Nekupujte zbytečně velké balení olejů nebo aktivních látek, pokud je nevyužijete.

Čistota a organizace pracovního místa

Před začátkem umyjte ruce, pracovní plochu, nádoby i pomůcky. Vše nechte dokonale vyschnout.

Každá surovina by měla mít vlastní čistou lžičku, špachtli nebo pipetu. Účastníci nesmí sahat prsty do společných obalů ani se dotýkat konců pipet, které jsou v kontaktu s ingrediencemi.

Pipetu, která se dotkla hotového výrobku, nevracejte do originální suroviny.

Prášky odvažuje a zásobní roztoky připravuje vedoucí aktivity nebo určená dospělá osoba.

Připravte si savou podložku, papírové utěrky a místo pro odkládání použitých pomůcek.

Každý hotový výrobek označte názvem, datem výroby a jménem účastníka.



Co je fajn

Dávejte pozor na nečisté pomůcky, záměnu pipet, rozlitou horkou vodu a neoznačené lahvičky. Možná pomůže i příprava rolí předem: kdo odměřuje, kdo míchá, kdo kontroluje pH a kdo uklízí.

Vodní lázeň

Vodní lázeň umožní šetrně rozpustit másla, vosky a tuhé oleje bez přímého kontaktu s plotýnkou. V receptu na ni odkazujeme textem „viz Vodní lázeň“.

1. Do většího hrnce nalijte několik centimetrů vody a zahřejte ji. Voda nemusí prudce vařit.
2. Do vody vložte menší tepelně odolnou nádobu se surovinami. Nádoba musí stát stabilně a voda do ní nesmí natéct.
3. Směs pomalu míchejte a zahřívejte jen tak dlouho, dokud se máslo nebo vosk nerozpustí.
4. Nádobu vyjímá dospělá osoba pomocí chňapky nebo kleští. Pozor na horkou páru, sklo a rozlitou vodu.
5. Pracovní místo po ohřevu nechte vychladnout a teprve potom ukliděte.





Pozor na popálení

Děti a mladší žáci nesmí sami přenášet hrnec, horkou vodu ani rozpálenou nádobu. Alkoholové parfémy nikdy nevyrábějte v blízkosti plamene, svíčky nebo zahřívané plotýnky.

Úprava pH a samostatné pipety

pH upravujte pouze u vodných výrobků, u kterých je to v receptu uvedeno. Připravte předem slabý roztok kyseliny citronové pro snížení pH a samostatný roztok jedlé sody pro zvýšení pH. Každý roztok musí mít vlastní označenou pipetu.

Přidávejte vždy pouze jednu kapku. Po každé kapce výrobek dobře promíchejte.

Změřte pH znovu a pokračujte jen tehdy, pokud je to potřeba.

Nikdy nesypte koncentrovaný prášek kyseliny nebo sody přímo do malé lahvičky hotového výrobku.



Jak namíchat roztoky sody a kyseliny citronové najdete v části Jak namíchat aktivní a jiné látky na straně 36.

Esenciální oleje nejsou povinné

Vůně může být příjemná, ale není nutná pro funkci receptu. Esenciální oleje jsou koncentrované, ve vodě se nerozpouštějí a mohou dráždit. Pro děti, citlivou pokožku, alergie, astma nebo těhotenství je často nejlepší varianta bez vůně.

U citrusových olejů pro použití na kůži ověřte fototoxicitu a doporučený limit dodavatele.

Skořice, hřebíček, oregano, máta nebo eukalyptus mohou být velmi výrazné a dráždivé; pro malé děti a citlivou pokožku je raději vynechte.

Vonné směsi do difuzéru nejsou automaticky vhodné pro použití na kůži.



Znovupoužití obalů

1. Odstraňte zbytky výrobku a obal umyjte teplou vodou se saponátem.
2. Několikrát jej propláchněte čistou vodou. U mastných obalů proces zopakujte.
3. Podle materiálu jej můžete dočistit lihem. Potom jej nechte dokonale vyschnout.
4. Zkontrolujte, zda obal není popraskaný, zrezivělý nebo poškozený. Poškozený obal znovu nepoužívejte.
5. Odstraňte starou etiketu nebo ji překryjte novou. Vždy uveďte název a datum výroby.

Pokud si nebudete jistí výběrem suroviny, napište na zaneta@greenscan.cz



Dobry obal

Na začátek je fajn zvolit **menší obal** a nejdřív si vyzkoušet, zda vám výrobek vyhovuje, případně jestli nepotřebujete upravit koncentraci nebo některé ingredience. Když bude vše sedět, můžete si příště namíchat větší množství. Za nás je ale lepší vyrábět méně a častěji, aby byl výrobek co nejčerstvější 😊.

Praktické přílohy k jednotlivým receptům

Jak připravit roztok kyseliny hyaluronové, panthenolu, vitaminu C a dalších látek?

Účastníci samozřejmě mohou přidávat práškový vitamin C, panthenol nebo jiné suroviny přímo do připravovaného výrobku. V takovém případě je ale potřeba mít dostatek přesných vah, ideálně s přesností alespoň na dvě až tři desetinná místa.

Praktičtější je připravit si zásobní roztoky předem. To platí především pro kyselinu hyaluronovou, která potřebuje čas, aby nasákla vodu, nabobtnala a vytvořila gel. Doporučujeme připravit ji několik hodin před workshopem, ideálně přibližně 24 hodin předem.

Roztok jedlé sody nebo kyseliny citronové pro doladění pH vodných výrobků si mohou účastníci připravit sami. Pro skupinku přibližně pěti účastníků obvykle stačí jeden společný roztok jedlé sody a jeden roztok kyseliny citronové.

Podrobné postupy najdete níže v kapitole [Jak namíchat aktivní a další látky strana 39.](#)

Jaké oleje použít?

Přehled olejů podle typu pleti a jejich účinků najdete níže v dokumentu v kapitole **Jaký olej zvolit** na straně 41. Je zde uvedený seznam různých olejů a jejich vlastností. Doporučujeme si tuto část vytisknout všude tam, kde se bude hodit při výběru surovin, například při výrobě krému, séra nebo odličovače.

Jaké vůně zvolit do parfému a difuzéru?

Níže v dokumentu najdete také kapitolu **Vůně a vonné kombinace**. Tu je praktické vytisknout při výrobě parfému v rozprašovači, olejového roll-on parfému i difuzéru do bytu nebo auta. Účastníci si díky přehledu mohou snáz vybrat vůně, které se k sobě hodí, a namíchat si vlastní kombinaci.



Přepočet pro skupinu a základní pojmy

Jak připravit správné množství bez ohledu na velikost třídy



Základní vzorec

Množství pro skupinu = dávka pro jednu osobu × počet osob. K výsledku přidejte přibližně 5–10 % rezervu podle typu suroviny.

Příklad: recept uvádí 2 ml oleje na jednu osobu. Pro 31 osob potřebujete $2 \times 31 = 62$ ml. S desetiprocentní rezervou připravte přibližně 68 ml.

U kapek se velikost liší podle kapátka. Pro větší skupiny nepřepočítávejte desítky nebo stovky kapek. Připravte vonnou směs v mililitrech nebo gramech a použijte přesnou pipetu či váhu.

U drahých aktivních látek může stačit 5% rezerva. U hutných máсел, vosků a gelů je praktičtější 10% rezerva, protože část zůstane na nádobách a pomůckách.

Rychlá tabulka rezervy

Počet osob	Bez rezervy	+ 5 %	+ 10 %
10	10 dávek	10,5 dávky	11 dávek
15	15 dávek	15,8 dávky	16,5 dávky
20	20 dávek	21 dávky	22 dávky
25	25 dávek	26,2 dávky	27,5 dávky
31	31 dávek	32,6 dávky	34,1 dávky
40	40 dávek	42 dávky	44 dávky
50	50 dávek	52,5 dávky	55 dávky

Základní pojmy

Aktivní látka: Surovina přidávaná kvůli konkrétnímu kosmetickému účinku, například niacinamid, panthenol nebo kyselina hyaluronová.

Hydrolát / květová voda: Vodný produkt destilace rostlin s aktivními látkami. Slouží jako voňavější alternativa destilované vody, ale stále jde o vodnou složku, která potřebuje konzervaci.

Zásobní roztok: Předem připravený roztok známé koncentrace. Uspodňuje přesné dávkování malého množství prášku.

Vodná fáze: Část receptu tvořená vodou, hydrolátem a ve vodě rozpustnými složkami.

Olejevá fáze: Část tvořená oleji, másly a vosky.

Bezvodý výrobek: Výrobek bez vody, například balzám, olejové sérum nebo roll-on.

Konzervant: Chrání vodný výrobek před růstem bakterií, kvasinek a plísní. Dávkuje se podle výrobce a vhodného pH.

Antioxidant: Zpomaluje žluknutí olejů. Vitamin E ani rozmarýnový antioxidant nenahrazují konzervant.

Solubilizátor: Pomáhá rozptýlit malé množství oleje nebo vůně ve vodě. Sůl, glycerin ani malé množství alkoholu jej automaticky nenahrazují.

pH: Údaj o kyselosti nebo zásaditosti vodného výrobku. U každého receptu se držte cílového rozmezí a upravujte jej po kapkách.

INCI: Mezinárodní název kosmetické suroviny. Pomáhá ověřit, co přesně kupujete.



1. DIY dvoufázový odličovač s růžovou vodou

Jemné odlíčení ve třech krocích

Dvě fáze, jedna malá lahvička a hotovo. Růžová voda pleť osvěží, olej pomůže rozpustit make-up, SPF i mastné nečistoty. Před použitím stačí protřepat a obě vrstvy se na chvíli spojí. Je to první krok jednoduché rutiny: odličovač, tonikum, sérum a krém.

Výsledné množství 10 ml	Čas 10–40 minut	Obtížnost snadná	Doporučený věk 10+ s dohledem
-----------------------------------	---------------------------	----------------------------	---

Co si připravit

čistá 10ml lahvička s uzávěrem
pipeta nebo injekční stříkačka bez jehly
malá odměrka nebo váha
etiketa a fix

Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Růžová voda, jiný hydrolát popř. destilovaná voda	4,4 ml
Rostlinný olej podle typu pleti	5,4 ml
Cosgard nebo jiný vhodný konzervant	0,1 ml; říd' se dodavatelem
Vitamin E, volitelně	1 kapka; uber ji z množství oleje



GG tip

Klidně si můžeš připravit i jen jednoduchý olejový odličovač. Oleje namíchej podle toho, co ti vyhovuje a co už máš doma. Můžeš zkombinovat třeba kvalitní olivový olej se slunečnicovým. A nemusíš dávat ani konzervant 😊

Co jednotlivé složky umí

Hydrolát: tvoří lehkou vodnou fázi, osvěžuje a podle použité rostliny může jemně vonět. Je lepší než destilovaná voda. Ta je čistá, ale pravý hydrolát obsahuje malé množství účinných rostlinných látek.

Rostlinný olej: rozpouští mastné nečistoty, SPF a make-up. Lehký hroznový nebo jojobový olej je vhodný pro většinu typů pleti; další možnosti najdeš v příloze.

Cosgard: konzervační směs pro vodné výrobky. Dávkuje se podle dokumentace dodavatele a výsledného pH.

Vitamin E: antioxidant, který zpomaluje žluknutí olejové fáze. Nenahrazuje konzervant.

Jak na to

1. Do čisté lahvičky odměř hydrolát.
2. Přidej konzervant a krátce promíchej.
3. Přilij rostlinný olej a případně vitamin E.
4. Lahvičku uzavři, označ názvem a datem a důkladně protřepej.

Jak používat

Před každým použitím protřepej.

Nanášej na čistý tamponek nebo do čistých dlaní a jemně setři pleť.

Nevlévej přímo do očí. Po odlíčení můžeš pleť opláchnout vodou, ale nemusíš.



GG tip

Úplně skvělý je znovupoužitelný bavlněný tamponek. Stačí ho namočit do horké vody a čištění je pak velmi účinné, příjemné a zároveň krásně zklidňující.

Skladování a trvanlivost

S konzervantem uchovávej v chladu a temnu a spotřebuj přibližně do 2–3 měsíců.

Bez konzervantu připrav jen jednorázovou dávku nebo spotřebuj do 1–3 dnů v lednici.

Při změně vůně, barvy nebo vzhledu výrobek vyhod'



Bezpečnost

Před prvním použitím vyzkoušej malé množství na kůži.

Pokud výrobek štípe v okolí očí, ihned opláchni a nepoužívej ho tam.

Při alergii na ořechy zvol jojobový, hroznový nebo jiný vhodný olej.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

2. DIY pleťové tonikum – svěží boost

Svěží boost po čištění

Tonikum není jen voňavá voda. Tahle lehká verze pleť osvěží, doplní hydrataci a připraví ji na sérum nebo krém. Obsahuje SAP – stabilnější formu vitamínu C, kyselinu hyaluronovou a trošku glycerinu. Tady už si ale zahrajeme i na malou laboratoř: důležité je správné pH a konzervace.

Výsledné množství 10 ml	Čas 15–50 minut	Obtížnost střední	Doporučený věk 12+ s dohledem
-----------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---

Co si připravit

čistá 10ml lahvička s rozprašovačem nebo kapátkem
pipety nebo malé stříkačky
pH papírky v rozmezí přibližně 4–7
malá nádobka pro kontrolní vzorek
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Růžová voda nebo jiný hydrolát	přibližně 8 ml
10% roztok SAP – Sodium Ascorbyl Phosphate	0,6 ml
1% gel kyseliny hyaluronové (HA)	0,8–1 ml
Glycerin	0,3 ml
Cosgard nebo jiný vhodný konzervant	0,1 ml (cca 2–3 kapky); říd' se dodavatelem

Co jednotlivé složky umí

Růžová voda / hydrolát: tvoří vodný základ, osvěžuje a dodává jemnou vůni.

SAP: ve vodě rozpustný derivát vitamínu C používaný jako antioxidant v kosmetice. Nejlépe se mu daří v přibližně neutrálnějším pH kolem 6–7.

Kyselina hyaluronová: váže vodu a zlepšuje pocit hydratace. Recept používá předem připravený 1% gel; návod je v kapitole Jak namíchat aktivní látky.

Glycerin: zvlhčující látka, která pomáhá zadržovat vodu. Vyšší množství může lepit.

Konzervant: chrání vodný výrobek před mikrobiálním znehodnocením.

**GG tip**

Tonikum, sérum a krém jsou seřazené za sebou. Tonikum dodá vodu, sérum aktivní látky a krém pomůže omezit její odpařování.

Jak na to

1. Do lahvičky odměř přibližně tři čtvrtiny hydrolátu.
2. Přidej 10% roztok SAP, gel kyseliny hyaluronové a glycerin.
3. Přidej konzervant podle dávkování dodavatele a promíchej.
4. Doplň hydrolátem do celkových 10 ml.
5. Změř pH. Cílem je přibližně 6,0–6,5.
 - Je dobré, aby se pH papírek při měření nedotýkal stěn skleničky.
 - Nestříkej na něj tonikum rozprašovačem. Nejlepší je pH papírek přímo namočit do připraveného tonika.
6. Je-li potřeba, uprav pH po jedné kapce 5% roztokem kyseliny citronové nebo jedlé sody. Po každé kapce promíchej a znovu změř. *Jak na to? Viz str. 41 – Jak namíchat aktivní a jiné látky.*

Jak používat

Nanášej 2–4 stříky do čistých dlaní nebo na pleť; při rozprašování zavři oči.

Použij po čištění a před sérem nebo krémem.

Když je pocit příliš lepivý, příště sniž glycerin nebo množství HA. Většinou je lepivý pocit do půl minutky pryč 😊.

Skladování a trvanlivost

Uchovávej v chladu, temnu a mimo přímé slunce.

S vhodným konzervantem spotřebuj přibližně do 2–3 měsíců; přesná trvanlivost závisí na surovinách a hygieně.

Bez konzervantu spotřebuj tonikum přibližně do 3 dnů, ideálně ho uchovávej v lednici. PS: Vydrží možná i déle, ale raději uvádím kratší dobu, abyste mi pak v případě, že se tonikum zkazí, nepřišli rozbít okno. 😊

Bezpečnost

Do vodného tonika nepřidávej esenciální olej bez solubilizátoru.

Při pálení, výrazném zarudnutí nebo svědění výrobek smyj a nepoužívej.

**Chceš vědět víc?**

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

3. „Anti-aging“ výživné pletové sérum

Hydratace, výživa a žádné sliby věčného mládí

Žádné sérum nezastaví čas – bohužel. Může ale pomoci, aby pleť působila hydratovaněji, hebkěji a spokojeněji. Tohle je dvoufázová verze: vodná část dodá aktivní látky, olejová část výživu. Před každým **použitím proto pořádně protřepej.**

Výsledné množství 10 ml	Čas 20–60 minut	Obtížnost střední	Doporučený věk 12+ s dohledem
-----------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---

Co si připravit

čistá 10ml lahvička např. s kapátkem
pipety nebo stříkačky
pH papírky
malá nádobka na kontrolní vzorek
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Růžová voda nebo jiný hydrolát	Cca 2 ml
1% gel kyseliny hyaluronové	2 ml
Rostlinný olej nebo směs olejů (podle své pokožky)	1-2 ml
10% roztok panthenolu (provitamín B5)	1,5 ml
10% roztok niacinamidu (vitamín B3)	2 ml
Glycerin	0,3 ml
Cosgard nebo jiný vhodný konzervant	0,1 ml; cca 2–3 kapky; říd' se dodavatelem

Co jednotlivé složky umí

Hydrolát: tvoří lehkou vodnou bázi.

Kyselina hyaluronová: váže vodu a zlepšuje pocit hydratace. Různé molekulové hmotnosti se chovají odlišně; návod najdeš na konci kuchařky.

Rostlinný olej: zjemňuje pokožku a pomáhá omezit ztrátu vody. Pro univerzální verzi zvol jojobu nebo hroznový olej.

Panthenol: provitamin B5 používaný pro zklidňující a zvlhčující účinek.

Niacinamid: forma vitamínu B3 používaná v kosmetice pro podporu kožní bariéry a sjednocenější vzhled pleti.

Glycerin: zvlhčuje, ale ve vyšší koncentraci může působit lepivě.

Konzervant: chrání vodnou část séra před mikroorganismy.



GG tip

Když je sérum lepivé, příště uber glycerin nebo kyselinu hyaluronovou. Ale věř mi, ten pocit většinou do půl minuty zmizí, klidně si to stopni 😊. Pokud je sérum příliš mastné, uber olej a chybějící množství doplň květovou vodou.

Jak na to

1. Do lahvičky odměř hydrolát (květová voda).
2. Přidej roztok panthenolu, roztok niacinamidu, gel kyseliny hyaluronové a glycerin.
3. Přidej konzervant podle doporučení výrobce a promíchej.
4. Přilij rostlinný olej.
5. Lahvičku uzavři a protřepej.
6. Změř pH vodné části; cílem je přibližně 5–6. Jak na to? Mrkni na stranu 4 – Úprava pH.
7. Je-li třeba, uprav pH po kapkách 5% roztokem kyseliny citronové nebo jedlé sody.
8. Označ výrobek názvem, popř. datem a informací „před použitím protřepat“ 😊.

Jak používat

Před každým použitím protřepej.

Na vyčištěnou, lehce vlhkou pleť nanes 2–6 kapek. Množství si vychytáš podle své potřeby.

Používej po toniku a před krémem; podle pocitu můžeš použít i samostatně.

Skladování a trvanlivost

Uchovávej v chladu a temnu.

S vhodným konzervantem spotřebuj přibližně do 2–3 měsíců.

Bez konzervantu připrav pouze malou dávku na 1–3 dny a skladuj v lednici.

Bezpečnost

Esenciální olej do pleťového séra není potřeba; pro školní recept ho vynecháváme (případně lze přidat jen 1 kapku levandule).

Před prvním použitím proved' test snášenlivosti na malé ploše předloktí.

Niacinamid a panthenol používej jako předem připravené a správně označené roztoky.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

4. Smooth krém – pro pleť, co si zaslouží chill

Mini, ale šikovný

Tenhle jednoduchý krém zvládne obličej, suché ruce, lokty i pěči po holení. Je bez vody, takže nepotřebuje klasický konzervant a výroba je opravdu snadná. Nanášej ho ale na lehce vlhkou pleť – právě tam funguje nejlépe a nebudeš se lesknout jako disco koule.

Výsledné množství cca 15 ml	Čas 20–40 minut	Obtížnost snadná	Doporučený věk 7+ s dohledem
---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	--

Co si připravit

žárovzdorná miska nebo kádinka
hrnec nebo nádoba na vodní lázeň
čistá lžička nebo špachtle
15ml kelímek
chňapka pro dospělou osobu
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Bambucké máslo	1 lžička; přibližně 8 g
Kokosový olej	1/2 lžičky; přibližně 4 g
Tekutý rostlinný olej podle pleti	0,5–2 ml
Vitamin E nebo rozmarýnový antioxidant, volitelně	1 kapka

Co jednotlivé složky umí

Bambucké máslo: hutný rostlinný tuk, který zjemňuje a vytváří ochranný film.

Kokosový olej: dodává skluz a měkčí konzistenci; u některé pleti může být příliš hutný.

Tekutý olej: upravuje roztíratelnost a pocit na pokožce. Jojoba je univerzální, hroznový olej lehčí a avokádový výživnější. Mrkni na přehled níže.

Vitamin E / rozmarýnový antioxidant: zpomalují oxidaci olejů. Nechrání před bakteriemi a plísněmi, ale u bezvodého výrobku obvykle klasický konzervant není potřeba.

**GG tip**

Když je krém příliš tuhý, příště přidej trochu tekutého oleje. Když je příliš měkký, přidej malé množství másla nebo vosku.

Jak na to

1. Připrav vodní lázeň podle úvodního návodu.
2. Do žáruvzdorné nádoby dej bambucké máslo a kokosový olej.
3. Nech suroviny pomalu rozpustit a jemně promíchej.
4. Nádobu vyjme dospělá osoba. Po krátkém zchladnutí přidej tekutý olej a antioxidant (vitamin E). Pokud ho nemáš, nevádí, ale hlídej zápach a barvu, protože směs může dříve žluknout.
5. Směs přelij do čistého kelímku a nech ztuhnout při pokojové teplotě nebo krátce v lednici.
6. Kelímek uzavři až po úplném vychladnutí a označ ho datem, nálepkou nebo popiskem.

Jak používat

Nanášeš opravdu malé množství na lehce vlhkou pleť. Nebo si přidej do dlaně pár kapek vody či tonika.

Použij na obličej, suché ruce, lokty nebo jako balzám po holení.

Pro hygieničtější použití nabírej čistou špachtlí.

Skladování a trvanlivost

Skladuj v suchu, chladu a mimo přímé slunce.

Spotřebuj přibližně do 3–6 měsíců podle čerstvosti olejů.

Při žluklé, zatuchlé nebo neobvyklé vůni výrobek nepoužívej.

Bezpečnost

Horkou vodní lázeň a nádobu obsluhuje dospělá osoba.

Do obličejové verze pro školní skupinu nepřidávej esenciální olej.

Při alergii na konkrétní rostlinu nebo ořech použij jiný vhodný olej.

**Chceš vědět víc?**

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://green-gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

5. DIY pleťová maska a peeling 2 v 1 – rychlý glow

Jedna sklenička, dvě použití

Jemný peeling a krátká maska v jednom? Jasně. Směs pomůže odstranit suché šupinky a díky oleji nenechá pleť úplně vysušenou. Na obličej ale patří jen opravdu jemně mleté složky. Hrubou kávu, sůl nebo velké krystalky cukru si nech raději na tělo.

Výsledné množství cca 15 ml	Čas 20–40 minut	Obtížnost snadná	Doporučený věk 7+ s dohledem
---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	--

Co si připravit

malá miska
čistá lžička nebo špachtle
vodní lázeň, pokud je kokosový olej tuhý
15ml kelímek nebo sklenička s
uzávěrem
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Jemný kosmetický jíl – bílý, růžový nebo bentonit	1/2 lžičky
Jemná ovesná nebo rýžová mouka	1/2 lžičky
Jemně mletý levandulový prášek nebo další ovesná mouka – pro jemný peeling	1/2 lžičky
Kokosový olej nebo směs kokosového a lehkého oleje	přibližně 1 lžička; uprav podle konzistence
Káva, cukr – pro hrubý peeling	max. 1/4 lžičky; na obličej

Co jednotlivé složky umí

Jíl: pomáhá zahustit směs a absorbuje část kožního mazu. Různé jíly se liší jemností.

Ovesná nebo rýžová mouka: zjemňuje směs a vytváří velmi jemný mechanický peeling.

Levandulový prášek: dodává rostlinnou vůni a texturu; u citlivé pleti ho můžeš nahradit ovsem.

Olej: omezuje vysušující pocit a pomáhá směs rozetřít. Viz oleje níže v příloze. Kokosový olej ale použij vždy, případně zvol jeho náhradu.

Peelingový prášek: mechanicky odstraňuje povrchové šupinky. Čím hrubší částice, tím větší riziko podráždění.



GG tip

Pro tělový peeling můžeš udělat hrubší verzi s cukrem. Super je levandulový prášek za mě 📌. Káva taky super, když se použije třeba jen 1x za týden. Je prostě dobré si to vyzkoušet a pak se rozhodnout 😊.

Jak na to

1. Je-li kokosový olej tuhý, rozpust' ho ve vodní lázni. 😊 **Pozor na opaření.**
2. V čisté misce promíchej jíl, mouku a další jemný prášek.
3. Postupně přidávej olej, dokud nevznikne hustá pasta podobná mokrému písku.
4. Přendej do čistého a suchého kelímku. Do směsi nepřidávej vodu ❌.
5. Kelímek označ datem a informací „nabírat suchou špachtlí“.

Jak používat

Na vlhkou, odlíčenou pleť nanes malé množství.

Masíruj velmi jemně 10–20 sekund, vynech okolí očí.

Nech působit 1–5 minut a smyj vlažnou vodou.

Používej nejvýše přibližně 1–2× týdně podle snášenlivosti.

Nabírej čistým a suchým prstem, lžičkou nebo špachtlí.

Pozor, aby se do výrobku nedostala voda, protože by se mohl rychle začít plesnivět 🦠💧

Skladování a trvanlivost

Skladuj v suchu, temnu a mimo vodu.

Spotřebuj přibližně do 1–2 měsíců.

Nikdy nenabírej mokkými prsty nebo mokrou špachtlí.

Bezpečnost

Na obličej raději nepoužívej hrubou kávu, sůl ani velké krystalky cukru. Vol spíš jemnější složky.

Při akné, poškozené kožní bariéře, ekzému nebo podráždění mechanický peeling vynech.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

6. DIY Lip Love – přírodní pomáda na rty

Balzám, který zvládneš namíchat raz dva

Máslo, olej a vosk – tři základní složky a vznikne pomáda, která rty zjemní a ochrání před vysušováním. Můžeš ji nalít do kelímku nebo do obalu na tyčinku. Pro školní výrobu je nejlepší jednoduchá varianta bez esenciálních olejů. A pozor: na rty používej jen suroviny, které jsou pro ně opravdu určené.

Výsledné množství cca 15 ml	Čas 25–45 minut	Obtížnost snadná	Doporučený věk 7+ s dohledem
---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	--

Co si připravit

žárovzdorná miska
vodní lázeň
čistá lžička nebo špachtle
15ml kelímek nebo obal na pomádu
chňapka pro dospělé osobu
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Bambucké nebo kakaové máslo	1 lžička; přibližně 5 g
Kokosový olej	1/3 lžičky; přibližně 2 g
Tekutý olej – jojobový, mandlový, třešňový nebo jiný	2/3 lžičky; přibližně 3–3,5 g
Včelí nebo vhodný rostlinný vosk	necelá 1/2 lžičky; přibližně 3 g
Vitamin E nebo rozmarýnový antioxidant, volitelně	1 kapka
Barvivo určené na rty, volitelně	malá špetka podle dodavatele

Co jednotlivé složky umí

Máslo: zjemňuje rty a dodává balzámu krémovou strukturu.

Kokosový olej: změkčuje konzistenci a zlepšuje roztíratelnost.

Tekutý olej: dodává skluz a upravuje pocit na rtech. Ricinový olej přidává lesk, jojoba je stabilní a univerzální.

Vosk: zpevňuje balzám a vytváří ochranný film. Rostlinné vosky mohou být tvrdší než včelí, proto je dávkuj opatrně.

Antioxidant: zpomaluje žluknutí olejů.

Barvivo: použij pouze pigment nebo barvivo určené výrobcem pro použití na rty. Např. mica, oxidy železa, červená řepa, malinový pigment a podobně.



GG tip

Chceš-li měkčí balzám, sniž vosk. Pro tyčinku bývá potřeba o něco více vosku než pro kelímek. Nejprve nech ztuhnout malou testovací kapku na talířku.

Jak na to

1. Připrav vodní lázeň. Do žáruvzdorné nádoby dej vosk, máslo a kokosový olej.
2. Pomalu zahřívěj a míchej, dokud se vše nerozpustí.
3. Nádobu vyjme dospělá osoba. Přidej tekutý olej, antioxidant a případně lip-safe barvivo.
4. Směs rychle nalij do kelímku nebo obalu na pomádu.
5. Nech úplně ztuhnout a teprve potom uzavři víčko.

Jak používat

Nanášej čistým prstem nebo přímo z tyčinky podle potřeby.

Balzám můžeš použít také na suchou kůžičku kolem nehtů.

Skladování a trvanlivost

Uchovávej v chladu, suchu a mimo slunce.

Spotřebuj přibližně do 3–6 měsíců.

V teple může změkknout; při žluklé vůni nebo změně barvy ho vyhod'. Obal zkus použít znovu.

Bezpečnost

Horkou směs nalévá dospělá osoba.

Do výrobku pro děti nepřidávej esenciální oleje. „Přírodní“ neznamená automaticky bezpečné. Na rty použij maximálně malinkou kapičku vanilky, případně růžový vosk, který krásně voní, ale není to nutné.

Při použití mandlového nebo jiného ořechového oleje zkontroluj alergie.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

7. DIY vlasové tonikum bez oplachu

Péče začíná u pokožky hlavy

Lehké tonikum se nanáší přímo ke kořínkům a nemusí se oplachovat. Pomůže hydratovat pokožku hlavy a zároveň je to dobrá záminka pro krátkou masáž. Nečekej zázračný růst vlasů přes noc – ale pravidelná péče o pokožku smysl má.

Výsledné množství 10 ml	Čas 20–40 minut	Obtížnost střední	Doporučený věk 12+ s dohledem
-----------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---

Co si připravit

čistá 10ml lahvička s kapátkem nebo rozprašovačem
pipety nebo stříkačky
pH papírky
malá nádobka na kontrolní vzorek
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Růžová voda nebo jiný hydrolát	přibližně 5,1 ml; doplň do 10 ml
1% gel kyseliny hyaluronové	1 ml
10% roztok panthenolu	1 ml
10% roztok niacinamidu	2 ml
Glycerin	0,3 ml
Rozmarýnový hydroglycerinový extrakt, volitelně	0,5 ml nebo podle dodavatele
Cosgard nebo jiný vhodný konzervant	0,1 ml; říd' se dodavatelem

Co jednotlivé složky umí

Hydrolát: tvoří lehký vodný základ bez mastného efektu.

Kyselina hyaluronová: váže vodu a zlepšuje pocit hydratace pokožky.

Panthenol: zvlhčuje a zklidňuje pocit suchosti nebo napětí.

Niacinamid: podporuje kožní bariéru a celkově vyrovnanější vzhled pokožky.

Glycerin: pomáhá zadržovat vodu; vyšší množství může lepit.

Rozmarýnový extrakt: rostlinná kosmetická složka; účinek a dávkování závisí na typu extraktu, proto se řiď dodavatelem.

Konzervant: chrání vodný výrobek před mikroorganismy.



GG tip

Tonikum nanášej **jen na pokožku**, ne do délek. U jemných vlasů může větší množství glycerinu nebo gelu vytvořit lepivý pocit.

Jak na to

1. Do lahvičky odměř většinu hydrolátu.
2. Přidej roztok panthenolu, roztok niacinamidu, gel kyseliny hyaluronové a glycerin.
3. Přidej volitelný rozmarýnový extrakt a konzervant podle dodavatele.
4. Dopln hydrolátem do celkových 10 ml a promíchej.
5. Odeber malý vzorek a změř pH. Cílem je přibližně 5–6.
6. Je-li potřeba, uprav pH po jedné kapce 5% roztoku kyseliny citronové nebo jedlé sody.
7. Lahvičku uzavři a označ názvem, datem a pH.

Jak používat

Protřepej.

Nanášej malé množství přímo ke kořínkům.

Jemně masíruj bříšky prstů 1–2 minuty.

Používej podle potřeby, například 2–5krát týdně. Neoplachuj 😊

Skladování a trvanlivost

Skladuj v chladu a temnu.

S vhodným konzervantem spotřebuj přibližně do 2–3 měsíců.

Bez konzervantu pouze 1–3 dny v lednici.

Bezpečnost

Při podráždění, svědění nebo pálení výrobek přestaň používat.

Rozmarýnový esenciální olej nenahrazuje rozmarýnový extrakt.

Aktivní látky a úpravu pH dávákuje vedoucí aktivity.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody a videa, články, e-learning a materiály najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)



web



Instagram

8. DIY vlasové olejové sérum

Lesk a hebkost – jedna kapka často stačí

Tohle sérum je malá olejová bomba pro suché konečky a namáhané vlasy. Do délek bez oplachu použijte opravdu jen kapku nebo dvě. Větší množství se hodí jako olejová kúra ke kořínkům před mytím. Protože v receptu není voda, nepotřebuje konzervant. 😊

Výsledné množství 10 ml	Čas 10–30 minut	Obtížnost snadná	Doporučený věk 10+ s dohledem
-----------------------------------	---------------------------	----------------------------	---

Co si připravit

čistá 10ml lahvička s kapátkem
pipety nebo stříkačky
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Jojobový olej	4,5 ml
Hroznový olej z vinných jader	3 ml
Meruňkový olej	2 ml
Nimbový olej	0,5–1 ml
Vitamin E, volitelně	1 kapka
Esenciální olej, volitelně pro starší skupiny	max. 1 kapka; lze vynechat

Co jednotlivé složky umí

Jojobový olej: ve skutečnosti tekutý vosk, který je poměrně stabilní a vhodný pro lehčí vlasovou péči.

Hroznový olej: velmi lehký olej, který dodává lesk a méně zatěžuje jemné vlasy.

Meruňkový olej: zjemňuje suché a namáhané konečky.

Nimbový olej: výrazně vonící olej používaný v péči o pokožku hlavy. V receptu je ho jen malé množství.

Vitamin E: antioxidant, který zpomaluje žluknutí směsi.

Esenciální olej: dodává vůni, ale není nutný. Pro citlivou pokožku a děti ho vynechte.



CG tip

Méně je víc. Jedna kapka často stačí. Pro velmi jemné vlasy vynech nimbový olej a použij více hroznového. S vodou se nanáší rovnoměrněji. 😊

Jak na to

1. Do čisté lahvičky postupně odměř všechny rostlinné oleje.
2. Přidej vitamin E a případně jednu kapku vhodného esenciálního oleje.
3. Lahvičku uzavři, jemně protřepej a označ datem.

Jak používat

Do konečků: rozetři jednu kapku v dlaních s vodou a jemně vmačkej do délek.

Před mytím: malé množství vmasíruj do pokožky hlavy, nech 10–30 minut působit a vlasy důkladně umyj šamponem.

Začni vždy menším množstvím; přidat lze kdykoli.

Skladování a trvanlivost

Skladuj v temnu, chladu a mimo slunce.

Spotřebuj přibližně do 3–6 měsíců podle čerstvosti olejů.

Při žluklé nebo výrazně změněné vůni výrobek nepoužívej.

Bezpečnost

Nimbový olej může mít velmi výraznou vůni a u citlivé pokožky dráždit; lze ho vynechat a doplnit jojobou.

Esenciální olej používej jen v nízké koncentraci a podle doporučení dodavatele.

Pozor na kluzkou podlahu a povrchy při rozlití oleje.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody a videa, články, e-learning a materiály najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)



web



Instagram

9. DIY sůl do koupele s květy a vlastní vůní

Malý wellness rituál za pár minut

Sůl do koupele je jednoduchá, hezky vypadá a skvěle se hodí i jako vlastnoručně vyrobený dárek. Přidej sušené květy, bylinky, koření a případně jemnou vůni. U citlivé nebo dětské varianty nech klidně vonět jen samotné rostliny. A kdo nechce lovit květy z vany, může směs nasypat do bavlněného sáčku jako koupelový čaj.

Výsledné množství cca 100 g	Čas 10–30 minut	Obtížnost velmi snadná	Doporučený věk 7+ s dohledem
---------------------------------------	---------------------------	----------------------------------	--

Co si připravit

suchá miska
čistá lžíce
100–150ml sklenička nebo papírový sáček
volitelně bavlněný sáček do koupele
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Epsomská, mořská, himálajská nebo jiná koupelová sůl	přibližně 90–95 g
Jedlá soda	1 lžička; přibližně 5 g
Sušené květy nebo bylinky	1–2 lžičky
Esenciální olej, volitelně pouze pro starší skupiny	1–2 kapky

Co jednotlivé složky umí

Sůl: tvoří základ koupelové směsi a zpříjemňuje koupel. Jednotlivé druhy se liší složením i velikostí krystalů.

Jedlá soda: může změkčit pocit vody a upravit charakter koupele.

Sušené květy: dodávají vzhled a jemnou přírodní vůni, ale mohou ucpat odtok nebo udělat nepořádek.

Esenciální olej: je velmi koncentrovaný a ve vodě nerozpustný. Použij ho pouze správně rozptýlený nebo ho úplně vynech.

**GG tip**

Papírový sáček je hezký, ale vůně a olej ho mohou promastit. Pro voňavou variantu je praktičtější sklenička nebo dobře uzavíratelný obal.

Jo, a naprosto boží je bavlněný pytlík (koupelový čaj), který můžeš znovu a znovu plnit, zavázat a hodit do vany. Obsah se vylouhuje jako čaj a ve vaně neudělá žádný čurbes. 😊 To je moje osobní doporučení. Žaneta

Jak na to

1. Do suché misky nasyp sůl a jedlou sodu.
2. Přidej sušené květy a dobře promíchej.
3. Pro školní a dětskou verzi směs naplň rovnou do obalu bez esenciálního oleje.
4. **Pro starší skupinu může vedoucí aktivity přidat 1–2 kapky vhodného esenciálního oleje předem rozmíchané v květech a soli. Směs velmi důkladně promíchej.**
5. Nasyp do čistého suchého obalu a označ návodem k použití.

Jak používat

Do jedné koupele použij přibližně 2–4 lžíce směsi. Sto gramů směsi tedy vystačí přibližně na 2–3 koupele.

Květy můžeš vložit do bavlněného sáčku jako „čaj do koupele“; sůl se rozpustí a bylinky zůstanou uvnitř.

Po koupeli opláchni vanu a dávej pozor na kluzký povrch.

Skladování a trvanlivost

Skladuj v dokonale suchém uzavřeném obalu.

Chraň před vlhkostí, jinak se sůl začne shlukovat.

Spotřebuj přibližně do 6 měsíců nebo podle trvanlivosti sušených květů.

Bezpečnost

Nepoužívej na podrážděnou nebo poraněnou pokožku.

U dětí, těhotenství, alergií a citlivé pokožky esenciální olej raději vynech.

Citrusové oleje lisované za studena mohou být fototoxické; na kůži používej pouze variantu vhodnou podle dodavatele.

Vana může být po olejové směsi kluzká.

**Chceš vědět víc?**

Další DIY návody a videa, články, e-learning a materiály najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)



web



Instagram

10. DIY přírodní zubní pasta

Malý experiment, který chutná jinak než pasta z drogy

Tady si prakticky ukážeme, co v zubní pastě dělá olej, jemný prášek, jíl a xylitol. Nečekej sladkou pěnu ani typickou mentolovou chuť – domácí směs je prostě jiná. Recept ber hlavně jako školní experiment a start debaty o složení, velikosti částic, hygieně a správném používání.

Výsledné množství cca 15 ml	Čas 15–45 minut	Obtížnost snadná	Doporučený věk 10+; výuka s dohledem
---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	--



Důležité

Směs je určená pro workshop a příležitostné vyzkoušení. U dětí ji používej pouze se souhlasem rodičů a pod dohledem dospělé osoby. Nepolykej ji a při podráždění ji přestaň používat. Stačí velmi malé množství cca zrnko rýže.

Co si připravit

suchá miska; vodní lázeň, pokud je kokosový olej tuhý (jak ji připravit, najdeš výše v sekci Než začnete vyrábět)
čistá lžička nebo špachtle
15ml sklenička s víčkem
samostatná čistá špachtlička pro nabírání
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Kokosový olej	1 lžička
Jedlá soda	1/4 lžičky; přibližně 1–2 g
Jemný uhličitan vápenatý určený pro ústní hygienu	1/2 lžičky; přibližně 3 g
Jemný bílý jíl určený pro ústní hygienu, volitelně	max. 1/2 lžičky; uprav podle konzistence
Xylitol potravinářské kvality	1–2 g podle chuti

Co jednotlivé složky umí

Kokosový olej: tvoří základ pasty a pomáhá spojit práškové složky.

Jedlá soda: mírně zásaditá a abrazivní složka. U citlivých zubů nebo dásní použij menší množství.

Uhličitan vápenatý: jemné minerální abrazivo běžně používané v zubních pastách.

Bílý jíl nebo bentonit: pomáhá vytvořit konzistenci a přidává další jemnou práškovou složku.

Xylitol: sladidlo, které dodá příjemnější chuť. Nenahrazuje pravidelnou péči o chrup.

Esenciální olej, volitelně: dodá vůni a chuť, ale stačí opravdu malé množství a u dětí je lepší jej vynechat.



GC tip

Recept je dobrým startem k debatě o tom, proč nestačí pouze seznam surovin: důležitá je také velikost částic, abrazivita, stabilita, hygiena výroby a způsob používání.

Jak na to

1. Do čisté misky dej kokosový olej. Je-li tuhý, krátce ho změkči ve vodní lázni.
2. Přisyp jedlou sodu, uhličitan vápenatý, jíl a xylitol.
3. Míchej čistou špachtlí, dokud nevznikne hladká pasta. Podle konzistence přidej trochu jílu nebo oleje.
4. Pokud používáš esenciální olej, přidej maximálně 1 kapku (tea tree nebo máta) a důkladně promíchej.
5. Přendej do čisté skleničky, označ názvem a datem výroby.

Jak používat

Nabírej pouze čistou suchou špachtličkou; nikdy nenamáčej mokré kartáček do skleničky. Použij malé množství, vyplivni a ústa vypláchni.

Nepoužívej jako hlavní každodenní zubní pastu. Jen občas, ale když vyčtyáš složení, aby ti pasta vyhovovala, pak klidně častěji 😊.

Skladování a trvanlivost

Uchovávej v suchu, chladu a mimo slunce.

Pro školní domácí výrobek doporučujeme spotřebovat nejpozději do 2–4 týdnů.

Pokud se do směsi dostane voda, změnění vůni nebo vzhled, vyhod' ji.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

Bezpečnost

Nepolykej. U malých dětí recept nepoužívej, případně zvol jen kokosový olej s troškou sody, uhličitanu vápenatého nebo xylitolu. Použij množství o velikosti zrnka rýže či méně.

Esenciální oleje, skořici a tea tree do školní verze nepřidávej; mohou dráždit sliznici a jejich bezpečné dávkování pro ústní použití je specifické.

Při citlivých zubech, odhalených krčcích, onemocnění dásní nebo po stomatologickém zákroku se porad' se zubním lékařem.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

11. Namíchej si olejový roll-on parfém

Tvoje vůně, tvoje kombinace

Vyrobít si vlastní roll-on parfém je jednodušší, než to vypadá. Stačí rostlinný olej, pár kapek vybrané vůně a lahvička s kuličkou. Vůně je jemnější než u spreje a nanáší se jen na malé plochy. Začni raději opatrně – přikápnout můžeš vždycky, ubrat už ne.

Výsledné množství 10 ml	Čas Cca 10 min až 1 hod	Obtížnost snadná	Doporučený věk 10+ s dohledem
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---

Co si připravit

čistá 10ml roll-on lahvička
pipeta nebo stříkačka
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Jojobový, hroznový nebo frakcionovaný kokosový olej	doplň do 10 ml; přibližně 9,5 ml
Esenciální oleje nebo kosmetická vonná směs	5 kapek pro jemnou verzi; max. přibližně 10 kapek pro starší teenagery a dospělé
Vitamin E, volitelně	1 kapka

Co jednotlivé složky umí

Nosný olej: ředí koncentrovanou vůni a umožňuje bezpečnější nanášení na malou plochu. Jojoba je stabilní a téměř bez vůně.

Esenciální olej / vonná směs: dodává vůni. Používej pouze surovinu určenou pro leave-on kosmetiku a dodržuj limit dodavatele.

Vitamin E: zpomalí oxidaci rostlinného oleje.



GG tip

Začni jednou nebo dvěma vůněmi. Příliš mnoho složek může vytvořit mistrovské dílo, ale stejně snadno i nečekaný repelent. **Kombinace najdeš v příloze (níže).**

Jak na to

1. Do lahvičky nalij většinu nosného oleje.
2. Přidej zvolenou vonnou směs. Pro první pokus začni pěti kapkami viz níže: [Vůně a vonné kombinace](#).
3. Přidej vitamin E a doplň nosným olejem do 10 ml.
4. **Uzavři, protřepej a označ (složení, datum, popisek, cokoli 😊).**
5. Vůně se může během několika dnů lehce změnit, ale použít ji lze i ihned.

Jak používat

Nanášej malé množství na zápěstí nebo jiné pulzní body (krk).

Nepoužívej na obličej, do očí, na sliznice ani na podrážděnou kůži.

Před prvním použitím otestuj malé množství na předloktí a sleduj reakci 24 hodin. Tak se to říká, ale kdo to tak dělá, že?

Skladování a trvanlivost

Skladuj v chladu a temnu.

Spotřebuj přibližně do 3–6 měsíců podle použitého oleje.

Při změně vůně nebo žluknutí výrobek nepoužívej.

Bezpečnost

Otestuj na předloktí: potři kousek předloktí a čekej alespoň hodinu, zda se neobjeví zčervenání, pupínky a podobně. Pokud ano, výrobek nepoužívej.

U dětí, v těhotenství, při alergiích a astmatu vybírej vůni obzvlášť opatrně nebo esenciální oleje vynech.

U citrusových olejů na kůži použij nefototoxickou (pozor na sluneční paprsky) variantu nebo dodrž limit dodavatele.

Počet kapek je orientační; pro přesnou koncentraci važ nebo měř v mililitrech.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://green-gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

12. Jak si vyrobit vlastní parfém

Namíchej si originální vůni přesně podle sebe. Výroba je jednoduchá, vyjde levněji než běžný parfém a můžeš si zvolit, jestli bude vůně jemná, svěží, sladká, nebo výrazná.

Výsledné množství 10 ml	Čas 10–45 minut	Obtížnost střední	Doporučený věk 15+ s dohledem
-----------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---



Důležité

Alkohol je hořlavý. Dospělá osoba ho dávákuje, skladuje a uklízí. Recept nevyráběj u svíčky, plotýnky, horkovzdušné pistole ani jiného zdroje tepla.

Co si připravit

čistý 10ml skleněný rozprašovač
pipeta nebo stříkačka
ochranné brýle
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
Kosmetický líh nebo parfemářský alkohol	doplň do 10 ml; přibližně 9–9,5 ml
Esenciální oleje nebo kosmetická vonná směs	5–15 kapek; podle limitu dodavatele
Destilovaná voda, volitelně	max. 0,5–1 ml; může způsobit zákal, zjemňuje

Co jednotlivé složky umí

Kosmetický alkohol: rozpouští vonné látky a rychle se odpařuje.

Vonná směs: určuje charakter parfému. Pozor, někdy je opravdu těžké trefit správný poměr, aby z voňavky nakonec nebyl spíš repelent.

Destilovaná voda: může zjemnit pocit alkoholu, ale některé vůně se po přidání vody zakalí nebo oddělí.

**GG tip**

Vůně se po několika dnech propojí a může působit jinak než bezprostředně po namíchání. První pokus proto dělej vždy jen v malém 10ml balení.

Jak na to

1. Dospělá osoba odměří do lahvičky přibližně 9 ml kosmetického alkoholu.
2. Přidej 5–10 kapek zvolené vonné směsi a lahvičku uzavři.
3. Protřepávej přibližně 20–30 sekund.
4. Chceš-li přidat malé množství vody, udělej nejprve test v samostatné mini nádobce. Při zákalu vodu vynech.
5. Dopln alkoholem do 10 ml, označ složením, datem a symbolem hořlaviny.
6. Nech nejméně 24 hodin odležet; ideálně několik dnů v temnu. Před použitím protřepej.

Jak používat

Stříkej raději na oblečení ze vzdálenosti; nejprve vyzkoušej na skrytém místě.

Při použití na kůži nanášej malé množství pouze na neporušenou pokožku.

Nestříkej do obličeje, očí, úst ani do vzduchu kolem jiných lidí.

Neboj, alkohol je cítit jen asi minutku a po nastříkání se velmi rychle odpaří.

Skladování a trvanlivost

Uchovávej těsně uzavřené, v chladu, temnu a mimo zdroje tepla.

Skladuj mimo dosah dětí.

Při změně vůně, usazeninách nebo neobvyklém vzhledu výrobek nepoužívej.

Bezpečnost

Alkohol je vysoce hořlavý; žádný otevřený oheň, kouření ani jiskry.

Pro školní prostředí používej kosmetický líh. Citrusové oleje mohou být při použití na kůži fototoxické. Při použití na oděv nejprve otestuj, zda nezanechávají skvrny.

Otestuj na předloktí: potři kousek předloktí a čekej alespoň hodinu, zda se neobjeví zčervenání, pupínky a podobně. Pokud ano, výrobek nepoužívej.

**Chceš vědět víc?**

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

13. DIY difuzér do auta nebo šatníku

Malá lahvička, velká vůně

Difuzér může provonět auto, šatník, skříň nebo jiný malý prostor. Šňůrka či dřevěné víčko nasává směs a postupně ji uvolňuje. Když vůně zeslábně, stačí lahvičku na okamžik otočit. Pozor ale na rozlití – směs může poškodit plast, lakované dřevo nebo textil.

Výsledné množství 5–10 ml	Čas 10–30 minut	Obtížnost snadná	Doporučený věk 12+ s dohledem
-------------------------------------	---------------------------	----------------------------	---

Co si připravit

lahvička pro závěsný difuzér
pipeta nebo stříkačka
podložka proti rozlití
etiketa a fix



Ingredience pro jednu osobu

Surovina	Množství pro 1 osobu
IPM – Isopropyl Myristate nebo frakcionovaný kokosový olej (případně kosmetický líh nebo olej bez výrazné vůně – slunečnicový, jojobový, hroznový...)	8–9 ml podle velikosti lahvičky
Esenciální olej nebo vonná směs	0,5–1 ml; přibližně 10–20 kapek

Co jednotlivé složky umí

IPM: synteticky vyráběný ester téměř bez vlastní vůně. Dobře přenáší vonné látky a je méně mastný než běžný rostlinný olej.

Frakcionovaný kokosový olej: stabilnější a méně aromatická olejová alternativa, ale stále může zanechat mastnou skvrnu.

Vonná směs: provoní prostor. Směs pro difuzér není automaticky bezpečná pro použití na kůži.



GG tip

Do malého prostoru nebo auta je lepší decentní vůně než parfémová bomba. Začni poloviční dávkou a při příštím plnění ji případně zvyš. Je lepší použít IPM nebo frakcionovaný kokosový olej, ale alkohol do auta raději ne.

Jak na to

1. Lahvičku postav na savou podložku.
2. **Odměř IPM nebo frakcionovaný kokosový olej.**
3. Přidej vonnou směs a jemně protřepej.
4. Vlož zátku a uzávěr se šňůrkou nebo dřevěným víčkem.
5. Před prvním použitím lahvičku na 1–2 sekundy otoč, aby se šňůrka nasákla. Ihned ji vrať do svislé polohy.

Jak používat

Zavěš do auta, šatníku nebo malého prostoru tak, aby lahvička visela svisle.

Když vůně zeslábně, krátce otoč lahvičku a znovu ji postav svisle.

Nenechávej směs vytékat na palubní desku, plast, lakované dřevo nebo textil.

Skladování a trvanlivost

Nepoužívaný difuzér uchovávej uzavřený, v chladu a temnu.

Při žluklé nebo výrazně změněné vůni olejovou variantu vyměň.

Doba používání závisí na teplotě, velikosti otvoru a druhu nosiče.

Bezpečnost

Uchovávej mimo dosah dětí a zvířat.

Směs není určena na kůži ani k inhalaci přímo z lahvičky.

Při řízení musí být lahvička bezpečně upevněná a nesmí zakrývat výhled.

Rozlitá směs může poškodit povrchy a vytvořit kluzké místo.

Alkohol nebo IPM použij spíše do větších místností.

Do auta můžeš použít frakcionovaný kokosový olej, jiný vhodný olej nebo případně IPM.

Použít lze i samotný esenciální olej, ale lahvičku raději průběžně zavírej, aby vůně nebyla příliš intenzivní a nerozbolela tě z ní hlava.



Chceš vědět víc?

Další DIY návody, články, e-learning a materiály pro školy najdeš na [Green-Gate.eu](https://green-gate.eu)
Obal po důkladném umytí a vysušení použij znovu.

[Zpět na obsah](#)



web



Instagram

Jak namíchat aktivní a jiné látky

Zásobní roztoky pro recepty a libovolně velkou skupinu



Nejdůležitější pravidlo

Vždy se řiďte koncentrací a doporučením konkrétního dodavatele. Prášky stejného názvu mohou mít různou čistotu, molekulovou hmotnost nebo doporučené dávkování. Roztoky připravujte z destilované vody a pomocí přesné váhy.

Množství není potřeba vázat na 10 nebo 100 ml. Použijte poměr. Například 10% roztok znamená 1 díl prášku a 9 dílů vody: 1 g + 9 g, 5 g + 45 g nebo 10 g + 90 g. Pro přesnost je lepší vážit než měřit objem.

Vodné zásobní roztoky se mohou mikrobiálně znehodnotit. Pro workshop je ideální připravit je čerstvé, označit a spotřebovat tentýž den. Pro delší skladování je potřeba vhodný konzervant a ověřená stabilita.

Jak vypočítat množství zásobního roztoku

Vzorec

Množství zásobního roztoku = konečné množství výrobku × cílová koncentrace účinné látky ÷ koncentrace zásobního roztoku.

Příklad: chcete připravit 10 ml výrobku s 2 % niacinamidem a máte 10% zásobní roztok. Výpočet je $10 \times 2 \div 10 = 2$ ml zásobního roztoku. Zbytek receptu tvoří ostatní složky.

Niacinamid / nicotinamid – vitamin B3

Kosmetický niacinamid se obvykle vyrábí průmyslovou chemickou nebo biotechnologickou cestou. Ve vodných produktech se používá pro podporu kožní bariéry, zklidnění a sjednocenější vzhled pleti.

Doporučený zásobní roztok pro tuto kuchařku: 10 %.

Poměr: 1 díl niacinamidu + 9 dílů destilované vody.

Nasypte prášek do vody a míchejte při pokojové teplotě, dokud se zcela nerozpustí.

V hotovém výrobku udržujte pH přibližně v rozmezí 5–7 a vyhněte se dlouhému zahřívání.

Označte „10% niacinamid“, datum přípravy a případnou konzervaci.

Panthenol v prášku – provitamin B5

Panthenol je alkoholový derivát kyseliny pantothenové. V kosmetice se většinou vyrábí průmyslovou syntézou a používá se jako zvlhčující a zklidňující složka. Práškový D-panthenol se snadno rozpouští ve vodě.

Doporučený zásobní roztok pro tuto kuchařku: 10 %.

Poměr: 1 díl panthenolu + 9 dílů destilované vody.

Míchejte při pokojové teplotě. Není nutné roztok vařit ani dlouze zahřívat.

Roztok může být lehce lepivý. V hotovém výrobku se obvykle používá nízké jednotkové procento podle receptu a dokumentace dodavatele.

Označte „10% panthenol“, datum přípravy a případnou konzervaci.

SAP – Sodium Ascorbyl Phosphate

SAP je ve vodě rozpustný derivát vitamínu C. Vitamin C může vznikat kombinací fermentačních a chemických kroků; SAP se následně upravuje na stabilnější fosfátovou sůl. V kosmetice se používá jako antioxidant a rozjasňující aktivní látka.

Doporučený zásobní roztok pro tuto kuchařku: 10 %.

Poměr: 1 díl SAP + 9 dílů destilované vody.

Rozpouštějte při pokojové teplotě a chraňte před světlem.

V hotovém výrobku zkontrolujte pH. Pro recept v této kuchařce cílíme přibližně na 6,0–6,5.

Roztok připravujte raději čerstvý a uchovávejte jej v tmavém obalu.

Kyselina hyaluronová – vysokomolekulární (HMW)

Kyselina hyaluronová je polysacharid přirozeně přítomný v těle. Kosmetická surovina se dnes často vyrábí biotechnologickou fermentací mikroorganismů na cukerném živném médiu a následně se čistí. Vysokomolekulární forma vytváří na povrchu výraznější hydratační film a hustší gel.

Doporučený gel pro tuto kuchařku: 1 %.

Poměr: 1 díl prášku + 99 dílů destilované vody.

Vodu nalijte do široké čisté nádoby. Prášek velmi pomalu rozsypte na hladinu; nesypte jej do jedné hromádky.

Nechte 30–60 minut bez míchání nasáknout, potom opatrně promíchejte. Plná hydratace může trvat několik hodin až přes noc.

Hrudky nedrťte agresivně. Vysoké otáčky mohou do gelu vnést mnoho bublinek.



Kyselina hyaluronová – středněmolekulární (MMW)

Středněmolekulární forma představuje kompromis mezi povrchovým filmem a lehčím pocitem. Způsob výroby je obvykle stejný jako u ostatních molekulových hmotností; velikost řetězců se nastavuje během výroby a zpracování.

Doporučený gel pro tuto kuchařku: 1 %.

Poměr: 1 díl prášku + 99 dílů destilované vody.

Prášek sypte pomalu na hladinu, nechte jej hydratovat a teprve potom jemně promíchejte.

Gel může být méně hutný než u HMW. Nejde o chybu.

Pro směs více molekulových hmotností udržujte celkový obsah prášku přibližně na 1 %, například 0,5 % HMW + 0,5 % LMW.

Kyselina hyaluronová – nízkomolekulární (LMW)

Nízkomolekulární forma má kratší řetězce a obvykle vytváří řidší roztok. V kosmetice se kombinuje s vyšší molekulovou hmotností pro odlišný pocit na pokožce.

Doporučený roztok pro tuto kuchařku: 1 % nebo podle dodavatele.

Poměr: 1 díl prášku + 99 dílů destilované vody.

Rozpouští se obvykle snáze než HMW a nemusí vytvořit viditelně hustý gel.

U citlivé pokožky začněte s nižším podílem a sledujte snášenlivost.

Lze ji kombinovat s HMW nebo MMW, ale celkovou koncentraci počítejte jako součet všech forem.



Příprava roztoků pro snížení a zvýšení pH

5% roztok kyseliny citronové pro snížení pH

Kyselina citronová se v průmyslu obvykle vyrábí fermentací cukerných surovin pomocí mikroorganismů a následným čištěním. V receptu slouží pouze k jemnému snížení pH.

Poměr: 1 díl kyseliny citronové + 19 dílů destilované vody.

Příklad: 0,5 g kyseliny + 9,5 g vody.

Označte jasně „KYSELINA – snižuje pH“ a používejte samostatnou pipetu.

Do výrobku přidávejte po jedné kapce. Po každé kapce promíchejte a znovu změřte pH.

Koncentrovaný prášek nesypte přímo do malého 10ml výrobku.

5% roztok jedlé sody pro zvýšení pH

Jedlá soda je hydrogenuhličitan sodný. V kosmetickém receptu slouží k velmi jemnému zvýšení pH.

Poměr: 1 díl jedlé sody + 19 dílů destilované vody.

Příklad: 0,5 g jedlé sody + 9,5 g vody.

Označte jasně „ZÁSADA – zvyšuje pH“ a používejte jinou pipetu než pro kyselinu.

Přidávejte po jedné kapce, promíchejte a znovu změřte pH.

Roztok může při reakci s kyselinou uvolňovat bublinky; během prudké reakce nádobu neuzavírejte.

Cosgard a jiné konzervanty

Cosgard je obchodní název konzervační směsi. Dávkování, vhodné pH a způsob použití se vždy řídí dokumentací konkrétního výrobku. Kapky nejsou přesná jednotka.

Pro recepty v této kuchařce počítejte orientačně s dávkou kolem 0,6–1 %, pouze pokud to odpovídá dokumentaci dodavatele.

Pro 10 g výrobku znamená 1 % přibližně 0,1 g konzervantu.

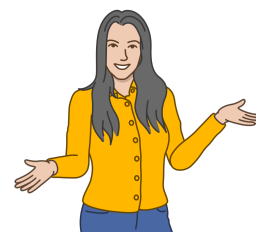
U větších skupin konzervant važte nebo dávkujte přesnou pipetou; nepřepočítávejte stovky kapek.

Konzervant přidejte do fáze a při teplotě doporučené výrobcem.

Hotový výrobek není automaticky mikrobiologicky ověřený. Pro prodej by byly nutné testy a splnění legislativy.

Jaký olej zvolit

Přehled podle typu pleti



Účinek rostlinného oleje závisí na jeho složení, kvalitě, čerstvosti i konkrétní pokožce. Následující přehled je praktická pomůcka pro výběr do receptů, nikoli lékařské doporučení.

Pleť: suchá, citlivá, zralá

Olej	Hlavní vlastnosti
Mandlový	Jemný, zvláčňující, zjemňuje a podporuje kožní komfort.
Šípkový	Regenerační, podporuje pružnost, sjednocený a svěžejší vzhled.
Avokádový	Hutnější, vyživující, změkčuje a podporuje kožní bariéru.
Jojobový	Dobře se vstřebává, pomáhá udržet rovnováhu a chrání před vysušením.
Konopný	Lehčí, zklidňující, podporuje pružnost a celkový komfort pleti.
Třešňový	Jemný, lehký, antioxidační, zanechává hebký pocit.
Malinový	Vyživující, antioxidační, příjemný do ochranných směsí.
Makový	Jemný, zklidňující, zvláčňující, příjemný na dotek.

Pleť: mastná, smíšená, se sklony k akné

Olej	Hlavní vlastnosti
Hroznový	Lehký, rychle se vstřebává, nemastí a nezatěžuje.
Jojobový	Pomáhá s rovnováhou mazu, dobře se vstřebává, nepůsobí těžce.
Olej z černého kmínu	Výrazný, zklidňující, vhodný spíše do cílených směsí a v menším podílu.
Konopný	Lehký, zklidňující, podporuje komfort a pružnost pokožky.
Lískový oříšek	Rychle se vstřebává, působí lehce a zanechává sušší pocit.
Třešňový	Lehký, antioxidační, příjemný do vyvážených směsí.
Malinový	Antioxidační, vhodný spíše jako doplněk do směsí.

Pleť: normální, vyvážená

Olej	Hlavní vlastnosti
Jojobový	Vyvážený, dobře se vstřebává, nelepí a je univerzální pro běžnou péči.
Mandlový	Jemný, ochranný, zjemňuje a zvláčňuje.
Hroznový	Lehký, svěží, příjemný pro denní použití.
Třešňový	Lehký, hebký, antioxidační, dobře snášený.
Malinový	Pečující, antioxidační, vhodný jako doplněk do směsí.
Avokádový	Výživnější, změkčující, vhodný spíše jako večerní péče.
Šípkový	Regenerační, podporuje pružnost a jasnější vzhled.

Další praktické volby

Do vlasových konečků: hroznový, jojobový nebo meruňkový olej. U velmi suchých vlasů lze přidat malé množství avokádového oleje.

Do roll-on parfému: jojobový nebo frakcionovaný kokosový olej, protože mají slabou vlastní vůni a dobrou stabilitu.

Do balzámu na rty: mandlový, jojobový, avokádový nebo třešňový olej v kombinaci s máslem a voskem.

Do difuzéru: IPM nebo frakcionovaný kokosový olej. Běžné rostlinné oleje mohou rychleji žluknout a zanechat mastnou skvrnu.

Pozor na alergie: u mandlového, lískového a dalších ořechových olejů ověřte alergie ve skupině.



Jak přehled používat

U receptů, kde je uveden „rostlinný olej podle typu pleti“, vyberte jednu nebo klidně několik olejů. Pro první pokus je nejlepší použít jeden olej; směsi můžete zkoušet až později.

Vůně a vonné kombinace

Inspirace pro roll-on, parfém a difuzér



Při výběru vůní záleží hlavně na tom, co vám příjemně voní a kam bude výrobek určený. Níže uvedená čísla vyjadřují poměr jednotlivých složek v celkovém množství 10 kapek esenciálních olejů (EO), případně vonných směsí, u kterých je však potřeba opatrnost. Při použití se řiďte doporučeným dávkováním výrobce a nepoužívejte je na pokožku neředěné. Začněte vždy malým testem. Pro výrobky na kůži používejte pouze suroviny určené pro leave-on kosmetiku a respektujte limity dodavatele.

Některé výrobky jsou prodávány pod názvem „100% přírodní esenciální olej“, nemusí však vždy jít o olej získaný pouze z jedné konkrétní rostliny. Může se jednat také o směs přírodních esenciálních olejů, izolovaných vonných látek nebo hotovou přírodní vonnou kompozici. To samo o sobě nemusí být špatně. 😊 Důležité je, aby byl výrobek správně označený, měl uvedené složení, doporučené použití a bezpečné dávkování. Vždy proto zkontrolujte botanický název, způsob získání, složení a pokyny výrobce.



Důležité rozlišení

Ne všechny názvy v seznamu představují klasické esenciální oleje. Bambus, jablko, granátové jablko, broskev, fialka nebo některé vanilkové a květinové vůně budou často parfémové oleje, absolue nebo hotové vonné kompozice. Ověřte, zda jsou určené pro kůži, nebo pouze do prostoru.



Tomův tip

Začněte jednou nebo dvěma vůněmi. Smíchání mnoha složek je alchymie – může vzniknout mistrovské dílo, ale taky voňka na záchod nebo repelent.

Propracovanější vonné směsi

Název směsi	Charakter vůně	Kombinace na 10 kapek
Květinová romantika	jemná, květinová, lehce dřevitá	3 kapky levandule, 2 kapky růže v jojobě, 1 kapka ylang-ylang, 1 kapka mandarinky, 3 kapky cedrového dřeva
Citrusová energie	svěží, citrusová, povzbuzující	3 kapky grepu, 3 kapky citronu, 2 kapky bergamotu, 1 kapka máty, 1 kapka levandule
Bylinková svěžest	bylinná, svěží, lehce dřevitá	3 kapky rozmarýnu, 2 kapky levandule, 1 kapka cedrového dřeva, 2 kapky citronové trávy, 2 kapky bergamotu
Zemitě smyslná	teplá, zemitá, sladší	3 kapky pačuli, 4 kapky santalu, 1 kapka vanilky, 1 kapka skořice, 1 kapka růže nebo ylang-ylang
Květinová s citrusem	květinová, svěží, jemně sladká	2 kapky jasmínu, 2 kapky pomeranče, 3 kapky bergamotu, 2 kapky levandule, 1 kapka santalu
Dark	temnější, pryskyřičná, zemitá	3 kapky pačuli, 3 kapky kadidla nebo myrhy, 2 kapky santalu, 2 kapky bergamotu
Na soustředění	svěží, bylinná, výrazná	3 kapky rozmarýnu, 2 kapky citronu, 2 kapky máty, 2 kapky levandule, 1 kapka cedrového dřeva
Na rande	sladší, květinová, hřejivá	3 kapky růže, 3 kapky pomeranče, 2 kapky ylang-ylang, 1 kapka vanilky, 1 kapka santalu
Na stage / vystoupení	energická, svěží, lehce zemitá	3 kapky grepu, 2 kapky červeného pomeranče, 2 kapky bergamotu, 1 kapka máty, 2 kapky pačuli
Každodenní fresh	čistá, svěží, univerzální	3 kapky levandule, 3 kapky cedrového dřeva, 2 kapky bergamotu, 1 kapka grepu, 1 kapka rozmarýnu
Chill	chladivá, svěží, uvolněná	3 kapky máty, 3 kapky citronu, 2 kapky levandule, 2 kapky cedrového dřeva
Mood: rebel	výrazná, kořeněná, netradiční	3 kapky červeného pomeranče, 3 kapky pačuli, 2 kapky skořice, 2 kapky bergamotu
Clean	čistá, květinově-citrusová	3 kapky bergamotu, 3 kapky bílých květů (neroli nebo jasmín), 4 kapky mandarinky

Jednoduché kombinace ze dvou až tří vůní

Název směsi	Charakter vůně	Kombinace na 10 kapek
Bambus a jasmín	jemná, čistá, květinová	5 kapek bambusu, 5 kapek jasmínu
Jablko a skořice	ovocná, sladká, kořeněná	6 kapek jablka, 4 kapky skořice
Vanilka a cedr	teplá, sladká, dřevitá	6 kapek vanilky, 4 kapky cedrového dřeva
Granátové jablko a mandarinka	ovocná, šťavnatá, svěží	6 kapek granátového jablka, 4 kapky mandarinky
Levandule a bergamot	svěží, jemná, uklidňující	5 kapek levandule, 5 kapek bergamotu
Máta a citron	chladivá, citrusová, velmi svěží	5 kapek máty, 5 kapek citronu nebo mandarinky
Cedr a grep	dřevitá, svěží, lehce nahořklá	6 kapek cedrového dřeva, 4 kapky grepu
Rozmarýn a citron	bylinná, svěží, výrazná	5 kapek rozmarýnu, 5 kapek citronu nebo grepu
Santal a kadidlo	teplá, pryskyřičná, meditativní	5 kapek santalu, 5 kapek kadidla nebo myrhy
Pačuli a vetiver	hluboká, zemitá, dřevitá	6 kapek pačuli, 4 kapky vetiveru
Eukalyptus, máta a citron	velmi svěží, chladivá, čistá	4 kapky eukalyptu, 3 kapky máty, 3 kapky citronu
Růže a ylang-ylang	výrazně květinová, sladká	5 kapek růže, 5 kapek ylang-ylang
Neroli a levandule	jemná, květinová, svěží	6 kapek neroli, 4 kapky levandule
Jasmín a růžové dřevo	květinová, hebká, lehce dřevitá	5 kapek jasmínu, 5 kapek růžového dřeva
Fialka a bergamot	pudrová, květinová, svěží	6 kapek fialky, 4 kapky bergamotu
Pomerančový květ a broskev	sladká, ovocně-květinová	5 kapek pomerančového květu, 5 kapek broskve

Bezpečnost při práci s vůněmi

Alkoholový parfém je hořlavý. Pracujte mimo plamen, svíčky, horkou plotýnku a jiskry.

U kožních výrobků nejprve proveďte test snášenlivosti a začněte nižší koncentrací.

U citrusových olejů lisovaných za studena ověřte fototoxicitu.

Do difuzéru lze použít jinou koncentraci než na kůži. Směs pro prostor však nepoužívejte jako parfém.

Skořice, hřebíček, oregano a další velmi intenzivní oleje mohou silně dráždit; pro školní kožní výrobky je raději vynechte...



Bezpečnost a odpovědnost

Recepty jsou určeny pro vzdělávací aktivity a vlastní použití. Při výrobě vždy dodržujte uvedené postupy, doporučené koncentrace, hygienická pravidla a pokyny výrobce jednotlivých surovin. Děti a mladší účastníci mohou výrobky připravovat pouze pod dohledem dospělé osoby.

Každá pokožka může reagovat jinak. Před prvním použitím proto vyzkoušejte malé množství výrobku na malé části pokožky.

Výrobek nepoužívejte při známé alergii na některou ze složek, na podrážděnou nebo poraněnou pokožku ani v rozporu s doporučeným způsobem použití. Pokud se objeví pálení, svědění, zarudnutí nebo jiná nežádoucí reakce, výrobek ihned smyjte a dále jej nepoužívejte. Při výrazné nebo přetrvávající reakci se obraťte na lékaře.

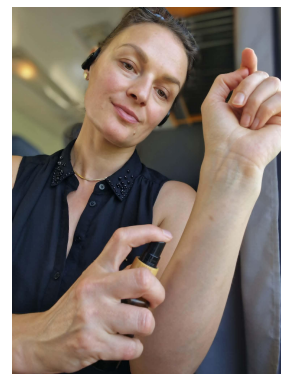
GreenScan nemůže zaručit individuální snášenlivost ani trvanlivost výrobků připravených mimo kontrolované podmínky. Za správné odměření surovin, čistotu pomůcek, skladování, označení a použití hotového výrobku odpovídá osoba, která výrobek připravuje nebo vede danou aktivitu.

GreenGate₂ DIY recepty nejsou určeny jako podklad pro komerční výrobu nebo prodej kosmetiky bez dalších testů a splnění všech legislativních požadavků.

Použití materiálu

GreenGate₂ DIY recepty jsou určeny pro vzdělávání a vlastní použití, nikoli jako podklad pro komerční výrobu bez dalších testů a legislativních kroků.

Fotografie použité v dokumentu pocházejí z workshopů projektu GreenGate₂. Ilustrace postav Tom, Dr. Green a Pam jsou součástí projektu GreenGate₂.



O Kosmetické kuchaře a autorech

Poděkování

Tyto DIY recepty na výrobu kosmetiky jsou vhodné jak pro jednotlivce, tak pro práci ve skupinách, například v environmentálních kroužcích, při výuce chemie nebo environmentálně zaměřených předmětů, během projektových dnů a dalších vzdělávacích aktivit.

Rádi jezdíme do škol s workshopy a přednáškami o škodlivých látkách kolem nás a možnostech, jak se zbytečné chemii vyhnout. Praktická část v podobě výroby vlastní kosmetiky je vždy příjemnou třešničkou na dortu.

Touto cestou bychom také rádi poděkovali všem školám, kroužkům, organizacím, vzdělavatelům i mladým lidem, se kterými jsme mohli tyto aktivity společně realizovat. Děkujeme za podnětnou zpětnou vazbu, otázky a snahu.



Kontakt

Máte dotaz k receptům, potřebujete poradit s výběrem surovin nebo byste chtěli uspořádat workshop také u vás ve škole, kroužku či organizaci? Napište nám.

E-mail: info@greenscan.cz, zaneta@greenscan.cz

Web: Green-Gate.eu

Instagram: [@greenscan_greengate](https://www.instagram.com/greenscan_greengate)

Informace o publikaci

GreenGate₂ Kosmetická kuchařka

Vytvořeno v rámci projektu GreenGate₂.

Autorka: Žaneta Milošová

Editace: Žaneta Milošová, Petra Lukášová

Ilustrace a grafický design: Petr Miloš

Vydal: GreenScan

Odpovědná osoba: Žaneta Milošová

© GreenScan, 2026

Všechna práva vyhrazena.

Materiál vytvořila organizace GreenScan ve spolupráci s partnery projektu GreenGate₂.



Projekt GreenGate₂ (reg. n. 2023-2-CZ01-KA220-YOU-000174554)

byl realizován v rámci programu Erasmus+ s finanční podporou Evropské unie.

Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani agentura EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.