

KOZMETIČNA KUHARSKA KNJIGA

Recepti za izdelavo kozmetike

Zabavna kemija v praksi • uporabni DIY-recepti za posameznike in cele skupine

Količine za eno osebo • preprost preračun za poljubno veliko skupino



Kazalo

Kazalo	1
Preden začnete	2
Preračun za skupino in osnovni pojmi	6
1. DIY dvofazni odstranjevalec ličil z rožno vodo	8
2. DIY tonik za obraz – sveža poživitev	10
3. Hranilni serum za obraz »proti staranju«	12
4. Smooth krema – za kožo, ki si zasluži sprostitev	14
5. DIY maska in piling za obraz 2 v 1 – hiter sijaj	16
6. DIY Lip Love – naravni balzam za ustnice	18
7. DIY tonik za lasišče brez izpiranja	20
8. DIY oljni serum za lase	22
9. DIY kopalna sol s cvetovi in vonjem po tvoji izbiri	24
10. DIY naravna zobna pasta	26
11. Zmešaj svoj oljni roll-on parfum	29
12. Kako izdelati svoj parfum	31
13. DIY difuzor za avto ali omaro	33
Kako pripraviti aktivne in druge snovi	35
Katero olje izbrati	39
Vonji in dišavne kombinacije	41
Varnost in odgovornost	45
O Kozmetični kuharski knjigi in avtorjih	46



Kako je kuharska knjiga urejena

Vsak recept se začne na novi strani in je pripravljen tako, da ga lahko natisnete **samostojno**. Tonik za obraz, serum in Smooth krema so razvrščeni zaporedoma kot preprosta rutina po korakih. Priporočamo tudi, da preberete dodatne informacije na začetku in na koncu te kozmetične kuharske knjige. 😊

Preden začnete

Praktične informacije za učitelje, izvajalce
in vodje skupin



Kako uporabljati kuharsko knjigo

Vsi recepti navajajo količine za eno osebo. Zato ni pomembno, ali je v skupini 10, 17 ali 31 udeležencev: količino preprosto pomnožite s številom oseb. Pri sestavinah, ki ostanejo na stenah posod, žličkah ali pipetah, priporočamo, da dodate majhno rezervo.



Za katero starost je primerno?

Preprostejše recepte lahko pod nadzorom izdelujejo otroci približno od sedmega leta starosti. Recepte z vodno kopeljo, alkoholom, koncentriranimi eteričnimi olji, konzervansom ali uravnavanjem pH mora vedno voditi odrasla oseba. Navedena starost je zgolj okvirna, dejavnost pa prilagodite konkretni skupini.

Številne osnovne sestavine se uporabljajo tudi v živilski industriji, vendar končni izdelki niso namenjeni uživanju. Nekatere sestavine so namenjene izključno kozmetični uporabi. Vse stekleničke in matične raztopine jasno označite.

Recepti so namenjeni izobraževanju in osebni uporabi. Niso navodilo za komercialno proizvodnjo ali prodajo kozmetike in ne nadomeščajo zdravstvene oskrbe.

Kje poiskati sestavine

Konkretnih spletnih trgovin namenoma ne navajamo. Ponudba in cene se spreminjajo, vsaka šola pa ima drugačne možnosti nakupa. V iskalnik lahko na primer vnesete:

- »DIY hialuronska kislina v prahu kozmetična sestavina«
- »pantenol v prahu za izdelavo kozmetike«
- »jojobino olje«
- »Sodium Ascorbyl Phosphate SAP kozmetika«
- »konzervans Cosgard kozmetika«
- »embalaža za DIY-kozmetiko 10 ml, steklena steklenička«



Kaj preveriti pred nakupom

Ime in INCI: Preverite, ali kupujete zahtevano kozmetično sestavino, ne pa končnega izdelka s podobnim imenom. Upoštevajte odmerjanje, ki ga priporoča proizvajalec.

Koncentracija: Pantenol je lahko v prahu, tekoč ali že razredčen. Hialuronska kislina je na voljo v prahu in kot že pripravljen gel.

Molekulska masa: Pri hialuronski kislini razlikujte med visoko-, srednje- in nizkomolekularno različico.

Rok in shranjevanje: Ne kupujte po nepotrebnem velikih pakiranj olj ali aktivnih sestavin, če jih ne boste porabili.

Čistoča in organizacija delovnega mesta

Pred začetkom si umijte roke ter očistite delovno površino, posode in pripomočke. Vse pustite, da se popolnoma posuši.

Vsaka sestavina naj ima svojo čisto žličko, lopatico ali pipeto. Udeleženci ne smejo segati s prsti v skupno embalažo ali se dotikati koncev pipet, ki pridejo v stik s sestavinami.

Pipete, ki se je dotaknila končnega izdelka, ne vračajte v originalno embalažo sestavine.

Praške naj odtehta, matične raztopine pa pripravi vodja dejavnosti ali druga določena odrasla oseba.

Pripravite vpojno podlogo, papirnate brisače in prostor za odlaganje uporabljenih pripomočkov.

Vsak končni izdelek označite z imenom, datumom izdelave in imenom udeleženca.



Koristen namig

Pazite na umazane pripomočke, zamenjane pipete, razlito vročo vodo in neoznačene stekleničke. Pomaga lahko tudi vnaprejšnja razdelitev vlog: kdo odmerja, kdo meša, kdo preverja pH in kdo pospravlja.

Vodna kopel

Vodna kopel omogoča nežno taljenje masel, voskov in trdnih olj brez neposrednega stika s kuhalno ploščo. V receptih se nanjo sklicujemo z besedami »glej Vodna kopel«.

1. V večji lonec nalijte nekaj centimetrov vode in jo segrejte. Ni treba, da voda močno vre.
2. V vodo postavite manjšo toplotno odporno posodo s sestavinami. Posoda mora stati stabilno, voda pa ne sme priti vanjo.
3. Zmes počasi mešajte in segrevajte le toliko časa, da se maslo ali vosek stopi.



4. Posodo naj odstrani odrasla oseba s kuhinjsko rokavico ali prijemalkami. Pazite na vročo paro, steklo in razlito vodo.
5. Po segrevanju pustite delovno mesto, da se ohladi, in ga šele nato pospravite.



Pazite na opekline

Otroci in mlajši učenci ne smejo sami prenašati lonca, vroče vode ali segrete posode. Alkoholnih parfumov nikoli ne izdelujte v bližini plamena, sveče ali vroče kuhalne plošče.

Uravnavanje pH in ločene pipete

pH uravnavajte samo pri izdelkih na vodni osnovi, pri katerih je to navedeno v receptu. Vnaprej pripravite šibko raztopino citronske kisline za znižanje pH in ločeno raztopino sode bikarbone za zvišanje pH. Vsaka raztopina mora imeti svojo označeno pipeto.

Vedno dodajte samo eno kapljico naenkrat. Po vsaki kapljici izdelek temeljito premešajte.

Ponovno izmerite pH in nadaljujte le, če je potrebno.

Koncentriranega prahu kisline ali sode bikarbone nikoli ne stresite neposredno v končni izdelek.

Navodila za pripravo raztopin sode bikarbone in citronske kisline so poglavju *Kako pripraviti aktivne in druge snovi* na strani 36.



Eterična olja niso obvezna

Vonj je lahko prijeten, vendar ni potreben za delovanje recepta. Eterična olja so koncentrirana, v vodi se ne raztapljajo in lahko dražijo. Za otroke, občutljivo kožo, alergije, astmo ali nosečnost je pogosto najboljša različica brez dišav.

Pri oljih citrusov za uporabo na koži preverite fototoksičnost in priporočeno omejitev dobavitelja.

Cimet, nageljnovc žbice, origano, meta ali evkaliptus so lahko zelo močni in dražeči; za majhne otroke in občutljivo kožo jih raje izpustite.

Dišavne mešanice za difuzorje niso samodejno primerne za uporabo na koži.



Ponovna uporaba embalaže

1. Odstranite ostanke izdelka in embalažo operite s toplo vodo ter detergentom za pomivanje posode.
2. Večkrat jo sperite s čisto vodo. Pri mastni embalaži postopek ponovite.
3. Glede na material jo lahko dodatno očistite z alkoholom. Nato jo pustite, da se popolnoma posuši.
4. Preverite, ali embalaža ni počena, zarjavela ali poškodovana. Poškodovane embalaže ne uporabljajte ponovno.
5. Odstranite staro etiketo ali jo prekrijte z novo. Vedno navedite ime izdelka in datum izdelave.

Če niste prepričani, katero sestavino izbrati, pišite na zaneta@greenscan.cz



Dobra embalaža

Za začetek izberite manjšo **embalažo** in najprej preverite, ali vam izdelek ustreza oziroma ali je treba prilagoditi koncentracijo ali katero od sestavin. Če bo vse v redu, lahko naslednjič izdelate večjo količino. Mi pa menimo, da je bolje izdelovati manj in pogosteje, da je izdelek čim bolj svež 😊.

Praktične priloge k posameznim receptom

Kako pripraviti raztopine hialuronske kisline, pantenola, vitamina C in drugih snovi

Udeleženci lahko vitamin C v prahu, pantenol ali druge sestavine dodajo neposredno v pripravljeni izdelek. V tem primeru potrebujete dovolj natančnih tehtnic, najbolje z natančnostjo na dve ali tri decimalna mesta.

Bolj praktično je, da matične raztopine pripravite vnaprej. To še posebej velja za hialuronsko kislino, ki potrebuje čas, da vpije vodo, nabrekne in tvori gel. Pripravite jo nekaj ur pred delavnico, najbolje približno 24 ur vnaprej.

Raztopini sode bikarbone in citronske kisline za uravnavanje pH lahko udeleženci pripravijo sami. Za skupino približno petih udeležencev običajno zadošča ena skupna raztopina sode bikarbone in ena raztopina citronske kisline.

Podrobna [navodila: Priprava aktivnih in drugih snovi, stran 39.](#)

Katera olja uporabiti?

Pregled olj, njihovih lastnosti in primernosti za različne tipe kože najdete v poglavju **Katero olje izbrati** na strani 41. Ta del natisnite, ko izbirate sestavine za kreme, serume ali odstranjevalce ličil.

Katere vonje izbrati za parfum in difuzor?

Oglejte si tudi poglavje **Vonji in dišavne kombinacije**. Natisnite ga pri izdelavi parfuma v pršilu, roll-on parfuma ali difuzorja za dom oziroma avto. Udeležencem pomaga izbrati vonje, ki se ujemajo, in ustvariti lastno kombinacijo.



Preračun za skupino in osnovni pojmi

Kako pripraviti pravo količino ne glede na velikost razreda



Osnovna formula

Količina za skupino = količina za eno osebo × število oseb. Glede na vrsto sestavine dodajte približno 5–10 % rezerve.

Primer: recept navaja 2 ml olja na osebo. Za 31 oseb potrebujete $2 \times 31 = 62$ ml. Z desetodstotno rezervo pripravite približno 68 ml.

Velikost kapljice se med kapalkami razlikuje. Pri večjih skupinah ne štejte desetih ali stotin kapljic. Dišavno mešanico pripravite v mililitrih ali gramih in uporabite natančno pipeto ali tehtnico.

Pri dragih aktivnih sestavinah je lahko dovolj 5-odstotna rezerva. Pri gostih maslih, voskih in gelih je bolj praktična 10-odstotna rezerva, saj del ostane na posodah in pripomočkih.

Hitra tabela rezerv

Število oseb	Brez rezerve	+ 5 %	+ 10 %
10	10 odmerkov	10,5 odmerka	11 odmerkov
15	15 odmerkov	15,8 odmerka	16,5 odmerka
20	20 odmerkov	21 odmerkov	22 odmerkov
25	25 odmerkov	26,2 odmerka	27,5 odmerka
31	31 odmerkov	32,6 odmerka	34,1 odmerka
40	40 odmerkov	42 odmerkov	44 odmerkov
50	50 odmerkov	52,5 odmerka	55 odmerkov

Osnovni pojmi

Aktivna sestavina: Sestavina, dodana zaradi določenega kozmetičnega učinka, na primer niacinamid, pantenol ali hialuronska kislina.

Hidrolat / cvetna voda: Izdelek na vodni osnovi, pridobljen z destilacijo rastlin, ki vsebuje aktivne snovi. Je bolj dišeča alternativa destilirani vodi, vendar je še vedno vodna sestavina, ki potrebuje konzerviranje.

Matična raztopina: Vnaprej pripravljena raztopina znane koncentracije. Omogoča lažje in natančnejše odmerjanje majhnih količin prahu.

Vodna faza: Del recepta, sestavljen iz vode, hidrolata in v vodi topnih sestavin.

Oljna faza: Del, sestavljen iz olj, masel in voskov.

Brezvodni izdelek: Izdelek brez vode, na primer balzam, oljni serum ali roll-on.

Konzervans: Izdelek na vodni osnovi ščiti pred rastjo bakterij, kvasovk in plesni. Uporabite količino, ki jo priporoča proizvajalec, in zagotovite ustrezen pH.

Antioksidant: Upočasnjuje žarkost olj. Niti vitamin E niti rožmarinov antioksidant ne nadomeščata konzervansa.

Solubilizator: Pomaga razpršiti majhno količino olja ali dišave v vodi. Sol, glicerin in majhna količina alkohola ga ne nadomestijo samodejno.

pH: Merilo kislosti ali bazičnosti izdelka na vodni osnovi. Pri vsakem receptu upoštevajte ciljno območje in pH uravnavajte po kapljicah.

INCI: Mednarodno ime kozmetične sestavine. Pomaga preveriti, kaj natančno kupujete.



1. DIY dvofazni odstranjevalec ličil z rožno vodo

Nežno čiščenje v treh korakih

Dve fazi, ena steklenička in končano. Rožna voda kožo osveži, olje pa raztopi ličila, SPF in mastne nečistoče. Pred uporabo pretresi, da se plasti za kratek čas združita. To je prvi korak preproste rutine: odstranjevalec ličil, tonik, serum in krema.

Količina	Čas	Zahtevnost	Starost
10 ml	10–40 minut	lahka	10+ z nadzorom

Kaj potrebuješ

čista 10-mililitrska steklenička
pipeta ali brizga
majhna merica ali tehtnica
etiketa in flomaster

Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Rožna voda, drug hidrolat ali destilirana voda	4,4 ml
Rastlinsko olje za tvoj tip kože	5,4 ml
Cosgard ali drug konzervans	0,1 ml; upoštevaj navodila dobavitelja
Vitamin E, po želji	1 kapljica; za toliko zmanjšaj količino olja



CG namig

Pripraviš lahko tudi samo preprost oljni odstranjevalec ličil. Zmešaj olja, ki ti ustrezajo in jih že imaš doma, na primer kakovostno oljčno in sončnično olje. Konzervansa ne potrebuješ



Kaj posamezne sestavine naredijo

Hidrolat: tvori vodno fazo, osvežuje in lahko nežno diši po uporabljeni rastlini. Za razliko od destilirane vode pravi hidrolat vsebuje majhne količine rastlinskih učinkovin.

Rastlinsko olje: raztaplja mastne nečistoče, SPF in ličila. Olje grozdnih pešk ali jojobino olje ustreza večini tipov kože; več možnosti najdeš v prilogi.

Cosgard: konzervira izdelke na vodni osnovi. Upoštevaj odmerjanje in območje pH, ki ju navaja dobavitelj.

Vitamin E: upočasnjuje oksidacijo olj, vendar ni konzervans.

Postopek

1. V stekleničko odmeri hidrolat.
2. Dodaj konzervans in premešaj.
3. Dodaj rastlinsko olje in po želji vitamin E.
4. Stekleničko zapri, označi in dobro pretresi.

Uporaba

Pred uporabo pretresi.

Nanesi na čisto bombažno blazinico ali v čiste dlani in nežno obriši kožo.

Ne nanašaj neposredno v oči. Po čiščenju lahko kožo spereš z vodo, ni pa nujno.



GG namig

Pralno bombažno blazinico namoči v vročo vodo; čiščenje bo tako zelo učinkovito, prijetno in pomirjujoče.

Shranjevanje in rok uporabnosti

S konzervansom hrani na hladnem in temnem ter porabi v približno 2–3 mesecih.

Brez konzervansa pripravi količino za enkratno uporabo ali jo hrani v hladilniku in porabi v 1–3 dneh.

Če se spremenijo vonj, barva ali videz, izdelek zavrzi.



Varnost

Pred prvo uporabo preizkusi majhno količino na koži.

Če peče okoli oči, takoj sperj in izdelka na tem predelu ne uporablaj.

Pri alergiji na oreščke izberi jojobino olje, olje grozdnih pešk ali drugo primerno olje.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

2. DIY tonik za obraz – sveža poživitev

Sveža poživitev po čiščenju

Tonik ni le dišeča voda. Ta lahka različica kožo osveži, ji doda vlago in jo pripravi na serum ali kremo. Vsebuje SAP, stabilnejšo obliko vitamina C, hialuronsko kislino in malo glicerina. Tokrat se bomo igrali tudi mali laboratorij: pomembna sta pravilen pH in ustrezno konzerviranje.

Količina 10 ml	Čas 15–50 minut	Zahtevnost srednja	Starost 12+ z nadzorom
-------------------	--------------------	-----------------------	---------------------------

Kaj potrebuješ

čista 10-mililitrska steklenička s pršilko ali kapalko
pipete ali majhne brizge
pH-lističi za območje približno 4–7
majhna posodica za kontrolni vzorec
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Rožna voda ali drug hidrolat	približno 8 ml
10-odstotna raztopina SAP – Sodium Ascorbyl Phosphate	0,6 ml
1-odstotni gel hialuronske kisline (HA)	0,8–1 ml
Glicerín	0,3 ml
Cosgard ali drug konzervans	0,1 ml (približno 2–3 kapljice); upoštevaj navodila dobavitelja

Kaj posamezne sestavine naredijo

Rožna voda / hidrolat: tvori vodno osnovo, osvežuje in doda nežen vonj.

SAP: v vodi topen derivat vitamina C, ki se v kozmetiki uporablja kot antioksidant. Najbolje deluje pri razmeroma nevtralnem pH okoli 6–7.

Hialuronska kislina: veže vodo in izboljša občutek navlaženosti. Recept uporablja vnaprej pripravljen 1-odstotni gel; navodila so v poglavju Kako pripraviti aktivne sestavine.

Glicerín: vlažilna snov, ki pomaga zadrževati vodo. Večja količina je lahko lepljiva.

Konzervans: izdelek na vodni osnovi ščiti pred mikrobiološkim kvarjenjem.

**GG namig**

Tonik, serum in krema so razvrščeni zaporedoma. Tonik doda vodo, serum aktivne sestavine, krema pa pomaga zmanjšati izhlapevanje vode.

Postopek

1. V stekleničko odmeri približno tri četrtine hidrolata.
2. Dodaj 10-odstotno raztopino SAP, gel hialuronske kisline in glicerina.
3. Dodaj konzervans v skladu z odmerjanjem dobavitelja in premešaj.
4. S hidrolatom dopolni do skupne količine 10 ml.
5. Izmeri pH. Cilj je približno 6,0–6,5.
 - Pri merjenju naj se pH-listič ne dotika sten kozarca.
 - Tonika ne prši na listič. Najbolje je, da pH-listič neposredno pomočiš v pripravljeni tonik.
6. Po potrebi pH uravnaj po eno kapljico s 5-odstotno raztopino citronske kisline ali sode bikarbone. Po vsaki kapljici premešaj in ponovno izmeri. Kako? Glej stran 41 – *Kako pripraviti aktivne in druge snovi.*

Uporaba

Razprši 2–4-krat v čiste dlani ali na kožo; med pršenjem zapri oči.

Uporabi po čiščenju in pred serumom ali kremo.

Če je občutek preveč lepljiv, naslednjič uporabi manj glicerina ali HA. Lepljiv občutek običajno izgine v pol minute 😊.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na hladnem in temnem, stran od neposredne sončne svetlobe.

Z ustreznim konzervansom porabi v približno 2–3 mesecih; natančen rok uporabnosti je odvisen od sestavin in higiene.

Brez konzervansa tonik porabi v približno 3 dneh in ga po možnosti hrani v hladilniku. P. S.: Morda zdrži tudi dlje, vendar raje navedem krajši čas, da mi ne boste prišli razbit okna, če se tonik pokvari. 😊

Varnost

V tonik na vodni osnovi ne dodajaj eteričnega olja brez solubilizatorja.

Če izdelek povzroči pekoč občutek, izrazito rdečico ali srbenje, ga sperj in prenehaj uporabljati.

**Želiš izvedeti več?**

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

3. Hranilni serum za obraz »proti staranju«

Vlaženje, hranilna nega in brez obljub o večni mladosti

Noben serum ne ustavi časa – žal. Lahko pa pomaga, da je koža videti bolj navlažena, mehkejša in zadovoljnejša. To je dvofazna različica: vodna faza prinaša aktivne sestavine, oljna faza pa hranilno nego. Zato ga pred vsako **uporabo dobro pretresi**.

Količina 10 ml	Čas 20–60 minut	Zahtevnost srednja	Starost 12+ z nadzorom
-------------------	--------------------	-----------------------	---------------------------

Kaj potrebuješ

čista 10-mililitrska steklenička, na primer s kapalko
pipete ali brizge
pH-lističi
majhna posodica za kontrolni vzorec
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Rožna voda ali drug hidrolat	Približno 2 ml
1-odstotni gel hialuronske kisline	2 ml
Rastlinsko olje ali mešanica olj, primerna za tvojo kožo	1–2 ml
10-odstotna raztopina pantenola (provitamin B5)	1,5 ml
10-odstotna raztopina niacinamida (vitamin B3)	2 ml
Glicerin	0,3 ml
Cosgard ali drug konzervans	0,1 ml; približno 2–3 kapljice; upoštevaj navodila dobavitelja

Kaj posamezne sestavine naredijo

Hidrolat: tvori lahko vodno osnovo.

Hialuronska kislina: veže vodo in izboljša občutek navlaženosti. Različne molekulske mase se obnašajo različno; navodila najdeš na koncu kuharske knjige.

Rastlinsko olje: mehča kožo in pomaga zmanjševati izgubo vode. Za univerzalno različico izberi jojobino olje ali olje grozdnih pešk.

Pantenol: provitamin B5, ki se uporablja zaradi pomirjujočega in vlažilnega učinka.

Niacinamid: oblika vitamina B3, ki se v kozmetiki uporablja za podporo kožni barieri in bolj enoten videz polti.

Glicerin: vlaži, vendar je pri višjih koncentracijah lahko lepljiv.

Konzervans: vodno fazo seruma ščiti pred mikroorganizmi.



GG namig

Če je serum lepljiv, naslednjič uporabi manj glicerina ali hialuronske kisline. A verjemi, občutek običajno izgine v pol minute – lahko si celo stopaš 😊. Če je serum preveč masten, uporabi manj olja in manjkajočo količino dopolni s cvetno vodo.

Postopek

1. V stekleničko odmeri hidrolat (cvetno vodo).
2. Dodaj raztopino pantenola, raztopino niacinamida, gel hialuronske kisline in glicerin.
3. Dodaj konzervans v skladu s priporočilom proizvajalca in premešaj.
4. Prilij rastlinsko olje.
5. Stekleničko zapri in pretresi.
6. Izmeri pH vodne faze; cilj je približno 5–6. Kako? Glej stran 4 – Uravnavanje pH.
7. Po potrebi pH po kapljicah uravnaj s 5-odstotno raztopino citronske kisline ali sode bikarbone.
8. Izdelek označi z imenom, po želji z datumom in navodilom »pred uporabo pretresi« 😊.

Uporaba

Pred uporabo pretresi.

Na očiščeno, rahlo vlažno kožo nanesi 2–6 kapljic. Količino prilagodi svojim potrebam.

Uporabi po toniku in pred kremo; glede na občutek na koži ga lahko uporabiš tudi samostojno.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na hladnem in temnem.

Z ustreznim konzervansom porabi v približno 2–3 mesecih.

Brez konzervansa pripravi le majhno količino za 1–3 dni in jo hrani v hladilniku.

Varnost

Eterično olje v serumu za obraz ni potrebno; v šolskem receptu ga izpustimo (lahko pa dodaš le 1 kapljico sivke).

Pred prvo uporabo naredi preizkus prenašanja na majhnem predelu podlakti.

Niacinamid in pantenol uporabljaj kot vnaprej pripravljeni in pravilno označeni raztopini.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

4. Smooth krema – za kožo, ki si zasluži sprostitvev

Majhna, a učinkovita

Ta preprosta krema je primerna za obraz, suhe roke, komolce in nego po britju. Ne vsebuje vode, zato ne potrebuje klasičnega konzervansa, izdelava pa je res preprosta. Nanašaj jo na rahlo vlažno kožo – tako deluje najboljše in koža ne bo sijala kot disko krogla.

Količina približno 15 ml	Čas 20–40 minut	Zahtevnost lahka	Starost 7+ z nadzorom
-----------------------------	--------------------	---------------------	--------------------------

Kaj potrebuješ

toplotno odporna skledica ali čaša
lonec ali posoda za vodno kopel
čista žlička ali lopatica
15-mililitrski lonček
kuhinjska rokavica za odraslo osebo
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Karitejevo maslo	1 čajna žlička; približno 8 g
Kokosovo olje	1/2 čajne žličke; približno 4 g
Tekoče rastlinsko olje, primerno za tvojo kožo	0,5–2 ml
Vitamin E ali rožmarinov antioksidant, po želji	1 kapljica

Kaj posamezne sestavine naredijo

Karitejevo maslo: bogata rastlinska maščoba, ki mehča kožo in tvori zaščitni film.

Kokosovo olje: izboljša drsenje in poskrbi za mehkejšo konsistenco; za nekatere tipe kože je lahko pretežko.

Tekoče olje: prilagodi mazljivost in občutek na koži. Jojobino olje je univerzalno, olje grozdnih pešk lažje, avokadovo olje pa bolj hranilno. Oglej si pregled spodaj.

Vitamin E / rožmarinov antioksidant: upočasnjujeta oksidacijo olj. Ne ščitita pred bakterijami in plesnimi, vendar pri brezvodnem izdelku klasični konzervans običajno ni potreben.



GG namig

Če je krema pretrda, naslednjič dodaj malo več tekočega olja. Če je premehka, dodaj majhno količino masla ali voska.

Postopek

1. Pripravi vodno kopel po uvodnih navodilih.
2. V toplotno odporno posodo daj karitejevo maslo in kokosovo olje.
3. Sestavine počasi stopi in nežno premešaj.
4. Posodo naj odstrani odrasla oseba. Ko se nekoliko ohladi, dodaj tekoče olje in antioksidant (vitamin E). Če ga nimaš, ni nič hudega, vendar spremljaj vonj in barvo, saj lahko mešanica hitreje postane žarka.
5. Mešanico prelij v čist lonček in pusti, da se strdi pri sobni temperaturi ali na kratko v hladilniku.
6. Lonček zapri šele, ko se popolnoma ohladi, ter ga označi z datumom, nalepko ali opisom.

Uporaba

Na rahlo vlažno kožo nanesi res majhno količino. Lahko pa v dlan dodaš nekaj kapljic vode ali tonika.

Uporabi na obrazu, suhih rokah, komolcih ali kot balzam po britju.

Za bolj higiensko uporabo izdelek zajemaj s čisto lopatico.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na suhem in hladnem, stran od neposredne sončne svetlobe.

Porabi v približno 3–6 mesecih, odvisno od svežine olj.

Izdelka ne uporablaj, če ima žarek, zatohel ali nenavaden vonj.

Varnost

Z vročo vodno kopeljo in posodo mora ravnati odrasla oseba.

V različico za obraz, ki jo izdeluje šolska skupina, ne dodajaj eteričnega olja.

Pri alergiji na določeno rastlino ali orešček uporabi drugo primerno olje.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

5. DIY maska in piling za obraz 2 v 1 – hiter sijaj

En lonček, dve uporabi

Nežen piling in hitra maska v enem? Seveda. Mešanica pomaga odstraniti suhe luske, olje pa preprečuje, da bi bila koža po uporabi povsem izsušena. Za obraz uporabljaj le zelo fino mlete sestavine. Grobo kavo, sol ali velike kristale sladkorja raje prihrani za telo.

Količina približno 15 ml	Čas 20–40 minut	Zahtevnost lahka	Starost 7+ z nadzorom
-----------------------------	--------------------	---------------------	--------------------------

Kaj potrebuješ

majhna skledica
čista žlička ali lopatica
vodna kopel, če je kokosovo olje trdno
15-mililitrski lonček s pokrovom
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Fina kozmetična glina – bela, rožnata ali bentonit	1/2 čajne žličke
Fina ovsena ali riževa moka	1/2 čajne žličke
Fino mlet sivkin prah ali še več ovsene moka – za nežen piling	1/2 čajne žličke
Kokosovo olje ali mešanica kokosovega in lahkega olja	približno 1 čajna žlička; prilagodi zeleni konsistenci
Kava ali sladkor – za bolj grob piling	največ 1/4 čajne žličke; za obraz

Kaj posamezne sestavine naredijo

Glina: pomaga zgostiti mešanico in vpije del kožnega sebuma. Različne glinice se razlikujejo po finosti.

Ovsena ali riževa moka: omehča mešanico in ustvari zelo nežen mehanski piling.

Sivkin prah: doda rastlinski vonj in teksturo; pri občutljivi koži ga lahko nadomestiš z ovsom.

Olje: zmanjša občutek izsušenosti in pomaga razmazati mešanico. Oglej si pregled olj v spodnji prilogi. Vedno uporabi kokosovo olje ali izberi ustrezno nadomestilo zanj.

Piling v prahu: mehansko odstranjuje površinske luske. Bolj ko so delci grobi, večje je tveganje za draženje.



GG namig

Za piling telesa lahko pripraviš bolj grobo različico s sladkorjem. Meni je sivkin prah res odličen . Tudi kava je super, če jo na primer uporabiš le enkrat na teden. Najbolje je, da preizkusiš in se nato odločiš 😊.

Postopek

1. Če je kokosovo olje trdno, ga stopi v vodni kopeli. 😊 Pazi, da se ne opečeš.
2. V čisti skledici zmešaj glino, moko in drug fin prah.
3. Postopoma dodajaj olje, dokler ne nastane gosta pasta, podobna mokremu pesku.
4. Preloži v čist in suh lonček. V mešanico ne dodajaj vode ❌.
5. Lonček označi z datumom in navodilom »zajemaj s suho lopatico«.

Uporaba

Majhno količino nanesi na vlažno kožo po odstranitvi ličil.

Zelo nežno masiraj 10–20 sekund in se izogibaj predelu okoli oči.

Pusti delovati 1–5 minut in speri z mlačno vodo.

Uporablaj največ približno 1–2-krat tedensko, odvisno od prenašanja kože.

Zajemaj s čistim in suhim prstom, žličko ali lopatico.

Pazi, da v izdelek ne pride voda, saj bi se lahko hitro začela razvijati plesen .

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na suhem in temnem, stran od vode.

Porabi v približno 1–2 mesecih.

Nikoli ne zajemaj z mokrimi prsti ali mokro lopatico.

Varnost

Na obrazu ne uporablaj grobe kave, soli ali velikih kristalov sladkorja. Raje izberi bolj fine sestavine.

Pri aknah, poškodovani kožni barieri, ekcemu ali razdraženi koži mehanski piling izpusti.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

6. DIY Lip Love – naravni balzam za ustnice

Balzam, ki ga zmešaš kot bi mignil

Maslo, olje in vosek – tri osnovne sestavine, iz katerih nastane balzam, ki ustnice zmehta in jih ščiti pred izsuševanjem. Vliješ ga lahko v lonček ali tulec za balzam. Za šolske delavnice je najboljša preprosta različica brez eteričnih olj. In ne pozabi: za ustnice uporablja le sestavine, ki so jim res namenjene.

Količina približno 15 ml	Čas 25–45 minut	Zahtevnost lahka	Starost 7+ z nadzorom
---	----------------------------------	-----------------------------------	--

Kaj potrebuješ

- toplotno odporna skledica
- vodna kopel
- čista žlička ali lopatica
- 15-mililitrski lonček ali tulec za balzam za ustnice
- kuhinjska rokavica za odraslo osebo
- etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Karitejevo ali kakavovo maslo	1 čajna žlička; približno 5 g
Kokosovo olje	1/3 čajne žličke; približno 2 g
Tekoče olje – jojobino, mandljevo, olje češnjevih koščic ali drugo	2/3 čajne žličke; približno 3–3,5 g
Čebelji vosek ali ustrezen rastlinski vosek	malo manj kot 1/2 čajne žličke; približno 3 g
Vitamin E ali rožmarinov antioksidant, po želji	1 kapljica
Barvilo, primerno za ustnice, po želji	majhen ščepec, v skladu z navodili dobavitelja

Kaj posamezne sestavine naredijo

- Maslo:** mehča ustnice in balzamu daje kremasto teksturo.
Kokosovo olje: zmehta konsistenco in izboljša mazljivost.

Tekoče olje: izboljša drsenje in prilagodi občutek na ustnicah. Ricinusovo olje doda sijaj, jojobino pa je stabilno in univerzalno.

Vosek: utrdi balzam in ustvari zaščitni film. Rastlinski voski so lahko trši od čebeljega, zato jih odmerjaj previdno.

Antioksidant: upočasnjuje žarkost olj.

Barvilo: uporabi le pigment ali barvilo, ki ga proizvajalec označuje kot primerno za ustnice. Na primer sljudo, železove okside, rdečo peso, malinov pigment in podobno.



GG namig

Za mehkejši balzam uporabi manj voska. Balzam v tulcu običajno potrebuje nekoliko več voska kot balzam v lončku. Najprej pusti, da se na krožniku strdi majhna poskusna kapljica.

Postopek

1. Pripravi vodno kopel. V toplotno odporno posodo daj vosek, maslo in kokosovo olje.
2. Počasi segrevaj in mešaj, dokler se vse ne stopi.
3. Posodo naj odstrani odrasla oseba. Dodaj tekoče olje, antioksidant in po želji barvilo, varno za ustnice.
4. Mešanico hitro vlij v lonček ali tulec za balzam.
5. Pusti, da se popolnoma strdi, in šele nato zapri pokrov.

Uporaba

Po potrebi nanesi s čistim prstom ali neposredno iz tulca.

Balzam lahko uporabiš tudi na suhi obnohtni kožici.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na hladnem in suhem, stran od sončne svetlobe.

Porabi v približno 3–6 mesecih.

Na toplem se lahko zmehča; če dobi žarek vonj ali spremeni barvo, ga zavrzi. Embalažo poskusi ponovno uporabiti.

Varnost

Vročo mešanico naj vlije odrasla oseba.

V izdelek za otroke ne dodajaj eteričnih olj. »Naravno« ne pomeni samodejno varno. Za ustnice uporabi največ čisto majhno kapljico vanilje ali rožni vosek, ki lepo diši, vendar nič od tega ni nujno.

Pred uporabo mandljevega ali drugega olja iz oreščkov preveri morebitne alergije.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

7. DIY tonik za lasišče brez izpiranja

Nega se začne pri lasišču

Ta lahek tonik se nanaša neposredno h koreninam in ga ni treba izpirati. Pomaga navlažiti lasišče, obenem pa je dober razlog za kratko masažo. Ne pričakuj čudežne rasti las čez noč – redna nega lasišča pa vsekakor ima smisel.

Količina 10 ml	Čas 20–40 minut	Zahtevnost srednja	Starost 12+ z nadzorom
-------------------	--------------------	-----------------------	---------------------------

Kaj potrebuješ

čista 10-mililitrska steklenička s kapalko ali pršilko
pipete ali brizge
pH-lističi
majhna posodica za kontrolni vzorec
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Rožna voda ali drug hidrolat	približno 5,1 ml; dopolni do 10 ml
1-odstotni gel hialuronske kisline	1 ml
10-odstotna raztopina pantenola	1 ml
10-odstotna raztopina niacinamida	2 ml
Glicerin	0,3 ml
Rožmarinov hidroglicerinski izvleček, po želji	0,5 ml ali po navodilih dobavitelja
Cosgard ali drug konzervans	0,1 ml; upoštevaj navodila dobavitelja

Kaj posamezne sestavine naredijo

Hidrolat: tvori lahko vodno osnovo brez mastnega učinka.

Hialuronska kislina: veže vodo in izboljša občutek navlaženosti lasišča.

Pantenol: vlaži in pomirja občutek suhosti ali zategovanja.

Niacinamid: podpira kožno bariero in prispeva k bolj uravnoveženemu videzu lasišča.

Glicerin: pomaga zadrževati vodo; večja količina je lahko lepljiva.

Rožmarinov izvleček: kozmetična sestavina rastlinskega izvora; učinek in odmerjanje sta odvisna od vrste izvlečka, zato upoštevaj navodila dobavitelja.

Konzervans: izdelek na vodni osnovi ščiti pred mikroorganizmi.



GG namig

Tonik nanašaj **samo na lasišče**, ne po dolžini las. Pri tankih laseh lahko večja količina glicerina ali gela povzroči lepljiv občutek.

Postopek

1. V stekleničko odmeri večino hidrolata.
2. Dodaj raztopino pantenola, raztopino niacinamida, gel hialuronske kisline in glicerin.
3. Dodaj rožmarinov izvleček po želji in konzervans v skladu z navodili dobavitelja.
4. S hidrolatom dopolni do skupne količine 10 ml in premešaj.
5. Odvzemi majhen vzorec in izmeri pH. Cilj je približno 5–6.
6. Po potrebi pH uravnaj po eno kapljico s 5-odstotno raztopino citronske kisline ali sode bikarbone.
7. Stekleničko zapri in označi z imenom, datumom in vrednostjo pH.

Uporaba

Pretresi.

Majhno količino nanesi neposredno h koreninam.

Z blazinicami prstov nežno masiraj 1–2 minuti.

Uporablaj po potrebi, na primer 2–5-krat tedensko. Ne izpiraj 😊

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na hladnem in temnem.

Z ustreznim konzervansom porabi v približno 2–3 mesecih.

Brez konzervansa hrani le 1–3 dni v hladilniku.

Varnost

Če se pojavi draženje, srbenje ali pekoč občutek, izdelek prenehaj uporabljati.

Rožmarinovo eterično olje ne nadomešča rožmarinovega izvlečka.

Aktivne sestavine naj odmerja in pH uravnava vodja dejavnosti.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil in videov, člankov, e-izobraževanj ter gradiv najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)



spletna stran



Instagram

8. DIY oljni serum za lase

Sijaj in mehkoča – pogosto zadostuje ena kapljica

Ta serum je majhna oljna bomba za suhe konice in obremenjene lase. Za nego brez izpiranja po dolžini uporabi res le eno ali dve kapljici. Večja količina je primerna kot oljna nega korenin pred umivanjem. Ker recept ne vsebuje vode, ne potrebuje konzervansa. 😊

Količina 10 ml	Čas 10–30 minut	Zahtevnost lahka	Starost 10+ z nadzorom
-------------------	--------------------	---------------------	---------------------------

Kaj potrebuješ

čista 10-mililitrska steklenička s kapalko
pipete ali brizge
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Jojobino olje	4,5 ml
Olje grozdnih pešk	3 ml
Olje mareličnih koščic	2 ml
Neemovo olje	0,5–1 ml
Vitamin E, po želji	1 kapljica
Eterično olje, po želji za starejše skupine	največ 1 kapljica; lahko ga izpustiš

Kaj posamezne sestavine naredijo

Jojobino olje: v resnici je tekoči vosek, ki je razmeroma stabilen in primeren za lažjo nego las.

Olje grozdnih pešk: zelo lahko olje, ki doda sijaj in manj obteži tanke lase.

Olje mareličnih koščic: mehča suhe in obremenjene konice.

Neemovo olje: olje z izrazitim vonjem, ki se uporablja pri negi lasišča. V receptu ga je le majhna količina.

Vitamin E: antioksidant, ki upočasnjuje žarkost mešanice.

Eterično olje: doda vonj, vendar ni potrebno. Pri otrocih in občutljivi koži ga izpusti.



CG namig

Manj je več. Ena kapljica pogosto zadostuje. Pri zelo tankih laseh izpusti neemovo olje in uporabi več olja grozdnih pešk. Z vodo se razporedi enakomerneje. 😊

Postopek

1. V čisto stekleničko po vrsti odmeri vsa rastlinska olja.
2. Dodaj vitamin E in po želji eno kapljico primerne eteričnega olja.
3. Stekleničko zapri, nežno pretresi in označi z datumom.

Uporaba

Za konice: eno kapljico z malo vode podrgni med dlanmi in jo nežno vtisni po dolžini las.
Pred umivanjem: majhno količino vmasiraj v lasišče, pusti delovati 10–30 minut in lase temeljito umij s šamponom.

Vedno začni z manjšo količino; več lahko dodaš kadar koli.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na hladnem in temnem, stran od sončne svetlobe.

Porabi v približno 3–6 mesecih, odvisno od svežine olj.

Izdelka ne uporabljaj, če ima žarek vonj ali se njegov vonj izrazito spremeni.

Varnost

Neemovo olje ima lahko zelo izrazit vonj in lahko draži občutljivo kožo; lahko ga izpustiš in nadomestiš z jojobinim oljem.

Eterično olje uporabljaj le v nizki koncentraciji in v skladu s priporočili dobavitelja.

Pazi: razlito olje lahko naredi tla in druge površine spolzke.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil in videov, člankov, e-izobraževanj ter gradiv najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)



spletna stran



Instagram

9. DIY kopalna sol s cvetovi in vonjem po tvoji izbiri

Majhen wellness ritual v le nekaj minutah

Kopalna sol je preprosta, lepo izgleda in je odlično ročno izdelano darilo. Dodaj suho cvetje, zelišča, začimbe in po želji nežen vonj. Pri občutljivi koži ali otroški različici naj dišijo kar same rastline. Kdor ne želi loviti cvetov iz kadi, lahko mešanico nasuje v bombažno vrečko kot kopalni čaj.

Količina približno 100 g	Čas 10–30 minut	Zahtevnost lahka	Starost 7+ z nadzorom
---	----------------------------------	-----------------------------------	--

Kaj potrebuješ

- suha skledica
- čista jedilna žlica
- 100–150-mililitrski kozarec ali papirnata vrečka
- po želji bombažna vrečka za kopel
- etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Epsomska, morska, himalajska ali druga kopalna sol	približno 90–95 g
Soda bikarbona	1 čajna žlička; približno 5 g
Suho cvetje ali zelišča	1–2 čajni žlički
Eterično olje, po želji samo za starejše skupine	1–2 kapljici

Kaj posamezne sestavine naredijo

Sol: tvori osnovo kopalne mešanice in naredi kopel prijetnejšo. Različne vrste se razlikujejo po sestavi in velikosti kristalov.

Soda bikarbona: lahko ustvari občutek mehkejšje vode in spremeni značaj kopeli.

Suho cvetje: doda lep videz in nežen naravni vonj, vendar lahko zamaši odtok ali naredi nered.

Eterično olje: je zelo koncentrirano in se v vodi ne raztopi. Uporabi ga le pravilno razpršenega ali pa ga povsem izpusti.



GG namig

Papirnata vrečka je videti lepo, vendar jo lahko dišava in olje zamastita. Za odišavljeno različico je bolj praktičen kozarec ali embalaža, ki se dobro zapira.

Bombažna vrečka oziroma kopalni čaj pa je naravnost odlična: vedno znova jo lahko napolniš, zavežeš in vržeš v kad. Vsebina se namaka kot čaj in v kadi ne naredi nobenega nereda. 😊 To je moje osebno priporočilo. Žaneta

Postopek

1. V suho skledico nasuj sol in sodo bikarbono.
2. Dodaj suho cvetje in dobro premešaj.
3. Za šolsko in otroško različico mešanico brez eteričnega olja takoj nasuj v embalažo.
4. **Pri starejši skupini lahko vodja dejavnosti doda 1–2 kapljici primerne eteričnega olja, ki ju najprej temeljito vmeša v cvetje in sol. Nato zelo dobro premešaj celotno mešanico.**
5. Nasuj v čisto in suho embalažo ter jo označi z navodili za uporabo.

Uporaba

Za eno kopel uporabi približno 2–4 jedilne žlice mešanice. Sto gramov mešanice tako zadošča za približno 2–3 kopeli.

Cvetove lahko daš v bombažno vrečko kot »kopalni čaj«; sol se raztopi, zelišča pa ostanejo v vrečki.

Po kopeli spero kad in pazi na spolzko površino.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani v popolnoma suhi in zaprti embalaži.

Zaščiti pred vlago, sicer se bo sol začela sprejemati v grudice.

Porabi v približno 6 mesecih oziroma glede na rok uporabnosti suhega cvetja.

Varnost

Ne uporabljaš na razdraženi ali poškodovani koži.

Pri otrocih, v nosečnosti, pri alergijah in občutljivi koži je eterično olje bolje izpustiti.

Hladno stiskana olja citrusov so lahko fototoksična; na koži uporabi samo različico, ki jo dobavitelj potrjuje kot primerno.

Po uporabi oljne mešanice je lahko kad spolzka.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil in videov, člankov, e-izobraževanj ter gradiv najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)



spletna stran



Instagram

10. DIY naravna zobna pasta

Majhen poskus, ki ima drugačen okus kot zobna pasta iz trgovine

Tu bomo praktično raziskali, kaj v zobni pasti naredijo olje, fin prah, glina in ksilitol. Ne pričakuj sladke pene ali značilnega metinega okusa – domača mešanica je preprosto drugačna. Recept obravnavaj predvsem kot šolski poskus in izhodišče za pogovor o sestavinah, velikosti delcev, higieni in pravilni uporabi.

Količina približno 15 ml	Čas 15–45 minut	Zahtevnost lahka	Starost 10+; dejavnost z nadzorom
---	----------------------------------	-----------------------------------	--



Pomembno

Mešanica je namenjena delavnici in občasnemu preizkusu. Otroci naj jo uporabljajo samo s soglasjem staršev in pod nadzorom odrasle osebe. Ne pogoltni je in jo ob draženju prenehaj uporabljati. Zadostuje zelo majhna količina, približno v velikosti riževega zrna.

Kaj potrebuješ

suha skledica; vodna kopel, če je kokosovo olje trdno (navodila najdeš zgoraj v poglavju Preden začnete)
čista žlička ali lopatica
15-mililitrski lonček s pokrovom
ločena čista lopatica za zajemanje
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Kokosovo olje	1 čajna žlička
Soda bikarbona	1/4 čajne žličke; približno 1–2 g
Fin kalcijev karbonat, namenjen ustni negi	1/2 čajne žličke; približno 3 g
Fina bela glina, namenjena ustni negi, po želji	največ 1/2 čajne žličke; prilagodi zeleni konsistenci
Ksilitol živilske kakovosti	1–2 g po okusu

Kaj posamezne sestavine naredijo

Kokosovo olje: tvori osnovo paste in pomaga povezati praškaste sestavine.

Soda bikarbona: rahlo bazična in abrazivna sestavina. Pri občutljivih zobeh ali dlesnih uporabi manjšo količino.

Kalcijev karbonat: fino mineralno abrazivno sredstvo, ki se pogosto uporablja v zobnih pastah.

Bela glina ali bentonit: pomaga ustvariti konsistenco in doda še eno fino praškasto sestavino.

Ksilitol: sladilo, ki poskrbi za prijetnejši okus. Ne nadomešča redne zobne nege.

Eterično olje, po želji: doda vonj in okus, vendar zadostuje res zelo majhna količina; pri otrocih ga je bolje izpustiti.



GG namig

Recept je dobro izhodišče za pogovor o tem, zakaj sam seznam sestavin ni dovolj: pomembni so tudi velikost delcev, abrazivnost, stabilnost, higiena izdelave in način uporabe.

Postopek

1. Kokosovo olje daj v čisto skledico. Če je trdno, ga na kratko zmehčaj v vodni kopeli.
2. Dodaj sodo bikarbono, kalcijev karbonat, glino in ksilitol.
3. Mešaj s čisto lopatico, dokler ne nastane gladka pasta. Konsistenco prilagodi z malo gline ali olja.
4. Če uporabljaš eterično olje, dodaj največ 1 kapljico (čajevca ali mete) in temeljito premešaj.
5. Preloži v čist kozarec ter označi z imenom in datumom izdelave.

Uporaba

Zajemaj samo s čisto in suho lopatico; mokre zobne ščetke nikoli ne pomakaj v kozarec. Uporabi majhno količino, izpljuni in sperj usta.

Ne uporablajaj je kot glavne vsakodnevne zobne paste. Uporabi jo le občasno, ko pa sestavo prilagodiš tako, da ti pasta ustreza, jo lahko uporabljaš tudi pogosteje 😊.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)
[Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na suhem in hladnem, stran od sončne svetlobe.

Pri domačem šolskem izdelku priporočamo, da ga porabiš najpozneje v 2–4 tednih.

Če v mešanico pride voda ali se spremenita njen vonj oziroma videz, jo zavrzi.

Varnost

Ne pogoltni. Recepta ne uporablaj pri majhnih otrocih; lahko pa uporabiš samo kokosovo olje z malo sode bikarbonate, kalcijevega karbonata ali ksilitola. Uporabi količino v velikosti riževega zrna ali manj.

V šolsko različico ne dodajaj eteričnih olj, cimeta ali čajevca; lahko dražijo sluznico, varno odmerjanje za ustno uporabo pa je posebno.

Pri občutljivih zobeh, razgaljenih zobnih vratovih, boleznih dlesni ali po zobozdravstvenem posegu se posvetuj z zobozdravnikom.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)

[Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

11. Zmešaj svoj oljni roll-on parfum

Tvoj vonj, tvoja kombinacija

Izdelava lastnega roll-on parfuma je preprostejša, kot se zdi. Potrebuješ le rastlinsko olje, nekaj kapljic izbranega vonja in stekleničko s kroglico. Vonj je nežnejši kot pri pršilu in se nanaša le na majhne predele. Začni previdno – kapljico lahko vedno dodaš, odvzeti pa je ne moreš.

Količina 10 ml	Čas približno 10 minut do 1 ure	Zahtevnost lahka	Starost 10+ z nadzorom
--------------------------	--	----------------------------	----------------------------------

Kaj potrebuješ

čista 10-mililitrska roll-on steklenička
pipeta ali brizga
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Jojobino olje, olje grozdnih pešk ali frakcionirano kokosovo olje	dopolni do 10 ml; približno 9,5 ml
Eterična olja ali kozmetična dišavna mešanica	5 kapljic za nežno različico; največ približno 10 kapljic za starejše najstnike in odrasle
Vitamin E, po želji	1 kapljica

Kaj posamezne sestavine naredijo

Nosilno olje: razredči koncentrirano dišavo in omogoča varnejši nanos na majhen predel. Jojobino olje je stabilno in skoraj brez vonja.

Eterično olje / dišavna mešanica: doda vonj. Uporabi samo sestavino, namenjeno kozmetiki, ki ostane na koži, in upoštevaj omejitve dobavitelja.

Vitamin E: upočasnjuje oksidacijo rastlinskega olja.



GG namig

Začni z enim ali dvema vonjema. Preveč sestavin lahko ustvari mojstrovino, prav tako hitro pa tudi nepričakovan repelent. **Kombinacije najdeš v spodnji prilogi.**

Postopek

1. V stekleničko nalij večino nosilnega olja.
2. Dodaj izbrano dišavno mešanico. Pri prvem poskusu začni s petimi kapljicami; glej spodaj: [Vonji in dišavne kombinacije](#).
3. Dodaj vitamin E in z nosilnim oljem dopolni do 10 ml.
4. **Zapri, pretresi in označi (sestavine, datum, opis, karkoli želiš 😊).**
5. Vonj se lahko v nekaj dneh nekoliko spremeni, vendar lahko parfum uporabiš tudi takoj.

Uporaba

Majhno količino nanesi na zapestje ali druge pulzne točke, na primer vrat.

Ne uporablaj na obrazu, v očeh, na sluznicah ali razdraženi koži.

Pred prvo uporabo preizkusi majhno količino na podlakti in 24 ur spremljaj odziv. Tako se sicer govori, ampak kdo to res naredi, kajne?

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani na hladnem in temnem.

Porabi v približno 3–6 mesecih, odvisno od uporabljenega olja.

Izdelka ne uporablaj, če se spremeni njegov vonj ali olje postane žarko.

Varnost

Preizkus na podlakti: nanesi malo izdelka na majhen predel in počakaj vsaj eno uro, da vidiš, ali se pojavijo rdečica, izpuščaji ali podoben odziv. Če se pojavijo, izdelka ne uporablaj.

Pri otrocih, v nosečnosti ter pri alergijah ali astmi vonj izbiraj še posebej previdno ali eterična olja izpusti.

Pri oljih citrusov za uporabo na koži izberi nefototoksično različico (pazi na sončno svetlobo) ali upoštevaj omejitev dobavitelja.

Število kapljic je okvirno; za natančno koncentracijo dišavo stehtaj ali izmeri v mililitrih.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.green-gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

12. Kako izdelati svoj parfum

Zmešaj izviren vonj, ki ti povsem ustreza. Izdelava je preprosta, cenejša od običajnega parfuma, izbereš pa lahko nežen, svež, sladek ali izrazit vonj.

Količina 10 ml	Čas 10–45 minut	Zahtevnost srednja	Starost 15+ z nadzorom
--------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------------



Pomembno

Alkohol je vnetljiv. Odmerjati, shranjevati in pospraviti ga mora odrasla oseba. Recepta ne izdeluj v bližini sveče, kuhalne plošče, pištole na vroč zrak ali drugega vira toplote.

Kaj potrebuješ

- čista 10-mililitrska steklena steklenička s pršilko
- pipeta ali brizga
- zaščitna očala
- etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
Kozmetični alkohol ali parfumerijski alkohol	dopolni do 10 ml; približno 9–9,5 ml
Eterična olja ali kozmetična dišavna mešanica	5–15 kapljic; v skladu z omejitvijo dobavitelja
Destilirana voda, po želji	največ 0,5–1 ml; lahko povzroči motnost in ublaži vonj

Kaj posamezne sestavine naredijo

Kozmetični alkohol: raztaplja dišavne snovi in hitro izhlapi.

Dišavna mešanica: določa značaj parfuma. Pazi, včasih je res težko zadeti pravo razmerje in parfum lahko hitro zadiši bolj kot repellent.

Destilirana voda: lahko ublaži občutek alkohola, vendar nekatere dišave po dodatku vode postanejo motne ali se ločijo.



GG namig

Vonji se v nekaj dneh povežejo in lahko dišijo drugače kot takoj po mešanju. Zato prvi poskus vedno pripravi le v majhni 10-mililitrski steklenički.

Postopek

1. Odrasla oseba naj v stekleničko odmeri približno 9 ml kozmetičnega alkohola.
2. Dodaj 5–10 kapljic izbrane dišavne mešanice in stekleničko zapri.
3. Pretresaj približno 20–30 sekund.
4. Če želiš dodati malo vode, jo najprej preizkusi v ločeni majhni posodici. Če mešanica postane motna, vodo izpusti.
5. Z alkoholom dopolni do 10 ml ter označi s sestavinami, datumom in simbolom za vnetljivo snov.
6. Pusti zoreti najmanj 24 ur, najbolje več dni v temi. Pred uporabo pretresi.

Uporaba

Raje prši na oblačila z razdalje; najprej preizkusi na skritem mestu.

Pri uporabi na koži nanesi le majhno količino na nepoškodovano kožo.

Ne prši v obraz, oči ali usta niti v zrak okoli drugih ljudi.

Brez skrbi: alkohol se voha le približno minuto in po pršenju zelo hitro izhlapi.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Hrani dobro zaprto na hladnem in temnem, stran od virov toplote.

Hrani zunaj dosega otrok.

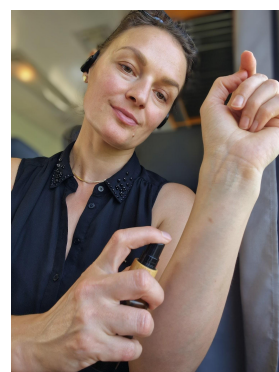
Izdelka ne uporabljaj, če se spremeni vonj, pojavi usedlina ali je videz nenavaden.

Varnost

Alkohol je zelo vnetljiv; ne približuj ga odprtemu ognju, kajenju ali iskram.

V šolskem okolju uporabljaj kozmetični alkohol. Olja citrusov so lahko pri uporabi na koži fototoksična. Pri nanosu na oblačila najprej preizkusi, ali puščajo madeže.

Preizkus na podlakti: nanesi malo izdelka na majhen predel in počakaj vsaj eno uro, da vidiš, ali se pojavijo rdečica, izpuščaji ali podoben odziv. Če se pojavijo, izdelka ne uporabljaj.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

13. DIY difuzor za avto ali omaro

Majhna steklenička, velik vonj

Difuzor lahko odišavi avto, garderobno omaro, omarico ali drug majhen prostor. Vrvica ali lesen pokrovček vpija mešanico in jo postopoma sprošča. Ko vonj oslabi, stekleničko za trenutek obrni na glavo. Pazi, da se ne razlije: mešanica lahko poškoduje plastiko, lakiran les ali tekstil.

Količina	Čas	Zahtevnost	Starost
5–10 ml	10–30 minut	lahka	12+ z nadzorom

Kaj potrebuješ

steklenička za viseči difuzor
pipeta ali brizga
podloga za zaščito pred razlitjem
etiketa in flomaster



Sestavine za eno osebo

Sestavina	Količina za eno osebo
IPM – Isopropyl Myristate ali frakcionirano kokosovo olje (lahko tudi kozmetični alkohol ali olje z blagim vonjem, na primer sončnično, jojobino ali olje grozdnih pešk)	8–9 ml, odvisno od velikosti stekleničke
Eterično olje ali dišavna mešanica	0,5–1 ml; približno 10–20 kapljic

Kaj posamezne sestavine naredijo

IPM: sintetično izdelan ester skoraj brez lastnega vonja. Dobro deluje kot nosilec dišavnih snovi in je manj masten kot običajno rastlinsko olje.

Frakcionirano kokosovo olje: stabilnejša in manj aromatična oljna alternativa, vendar lahko še vedno pusti masten madež.

Dišavna mešanica: odišavi prostor. Mešanica za difuzor ni samodejno varna za uporabo na koži.



GG namig

V majhnem prostoru ali avtu je nežna dišava boljša od dišavne bombe. Začni s polovico količine in jo pri naslednjem polnjenju po potrebi povečaj. Boljša izbira je IPM ali frakcionirano kokosovo olje, alkohola pa v avtu raje ne uporabljaj.

Postopek

1. Stekleničko postavi na vpojno podlogo.
2. **Odmeri IPM ali frakcionirano kokosovo olje.**
3. Dodaj dišavno mešanico in nežno pretresi.
4. Vstavi zamašek in pokrovček z vrvico ali lesenim vrhom.
5. Pred prvo uporabo stekleničko za 1–2 sekundi obrni na glavo, da se vrvica napoji z mešanico. Takoj jo postavi nazaj v pokončni položaj.

Uporaba

Obesi jo v avto, garderobno omaro ali drug majhen prostor tako, da steklenička ostane pokonci.

Ko vonj oslabi, stekleničko za kratek čas obrni na glavo in jo nato spet postavi pokonci.

Mešanica ne sme izteči na armaturno ploščo, plastiko, lakiran les ali tekstil.

Shranjevanje in rok uporabnosti

Ko difuzorja ne uporabljaš, ga zaprtega hrani na hladnem in temnem.

Oljno različico zamenjaj, če dobi žarek vonj ali se njen vonj izrazito spremeni.

Kako dolgo zdrži, je odvisno od temperature, velikosti odprtine in vrste nosilca.

Varnost

Hrani zunaj dosega otrok in živali.

Mešanica ni namenjena uporabi na koži ali neposrednemu vdihavanju iz stekleničke.

Med vožnjo mora biti steklenička varno pritrjena in ne sme ovirati pogleda.

Razlita mešanica lahko poškoduje površine in ustvari spolzek predel.

Alkohol ali IPM sta primernejša za večje prostore.

Za avto lahko uporabiš frakcionirano kokosovo olje, drugo ustrezno olje ali po potrebi IPM.

Uporabiš lahko tudi samo eterično olje, vendar stekleničko zapiraj, da vonj ne postane premočan in ti ne povzroči glavobola.



Želiš izvedeti več?

Več DIY-navodil, člankov, e-izobraževanj in gradiv za šole najdeš na [Green-Gate.eu](https://www.Green-Gate.eu)

Po temeljitem pranju in sušenju embalažo ponovno uporabi. [Nazaj na kazalo](#)



spletna stran



Instagram

Kako pripraviti aktivne in druge snovi

Matične raztopine za recepte in skupine poljubne velikosti



Najpomembnejše pravilo

Vedno upoštevaj koncentracijo in priporočila konkretnega dobavitelja. Praški z enakim imenom imajo lahko različno čistost, molekulsko maso ali priporočeno odmerjanje. Raztopine pripravljaj z destilirano vodo in natančno tehtnico.

Količina ni nujno vezana na 10 ali 100 ml. Uporabi razmerje. Na primer 10-odstotna raztopina pomeni 1 del prahu in 9 delov vode: 1 g + 9 g, 5 g + 45 g ali 10 g + 90 g. Za natančnost je tehtanje boljše od merjenja prostornine.

Matične raztopine na vodni osnovi se lahko zaradi rasti mikroorganizmov pokvarijo. Za delavnico jih je najbolje pripraviti sveže, označiti in porabiti isti dan. Daljše shranjevanje zahteva ustrezen konzervans in preverjeno stabilnost.

Kako izračunati količino matične raztopine

Formula

Količina matične raztopine = končna količina izdelka × ciljna koncentracija aktivne sestavine ÷ koncentracija matične raztopine.

Primer: pripraviti želiš 10 ml izdelka z 2 % niacinamida in imaš 10-odstotno matično raztopino. Izračun je $10 \times 2 \div 10 = 2$ ml matične raztopine. Preostanek recepta dopolnijo druge sestavine.

Niacinamid / nikotinamid – vitamin B3

Kozmetični niacinamid se običajno proizvaja industrijsko s kemičnimi ali biotehnološkimi postopki. V izdelkih na vodni osnovi se uporablja za podporo kožni barieri, pomirjanje kože in bolj enoten videz polti.

Priporočena matična raztopina za to kuharsko knjigo: 10 %.

Razmerje: 1 del niacinamida + 9 delov destilirane vode.

Prah dodaj vodi in pri sobni temperaturi mešaj, dokler se popolnoma ne raztopi.

pH končnega izdelka naj bo približno 5–7; izogibaj se dolgotrajnemu segrevanju.

Označi z »10 % niacinamida« ter dodaj datum priprave in podatek o uporabljenem konzervansu.

Pantenol v prahu – provitamin B5

Pantenol je alkoholni derivat pantotenske kisline. V kozmetiki se običajno proizvaja z industrijsko sintezo in uporablja kot vlažilna ter pomirjujoča sestavina. D-pantenol v prahu se zlahka raztopi v vodi.

Priporočena matična raztopina za to kuharsko knjigo: 10 %.

Razmerje: 1 del pantenola + 9 delov destilirane vode.

Mešaj pri sobni temperaturi. Raztopine ni treba vreti ali dolgo segrevati.

Raztopina je lahko rahlo lepljiva. V končnem izdelku se običajno uporablja v nizkem enomestnem odstotku v skladu z receptom in dokumentacijo dobavitelja.

Označi z »10 % pantenola« ter dodaj datum priprave in podatek o uporabljenem konzervansu.

SAP – Sodium Ascorbyl Phosphate

SAP je v vodi topen derivat vitamina C. Vitamin C se lahko proizvaja s kombinacijo fermentacijskih in kemičnih postopkov, SAP pa se nato pretvori v stabilnejšo fosfatno sol. V kozmetiki se uporablja kot antioksidant in aktivna sestavina za svetlejši videz kože.

Priporočena matična raztopina za to kuharsko knjigo: 10 %.

Razmerje: 1 del SAP + 9 delov destilirane vode.

Raztopi pri sobni temperaturi in zaščiti pred svetlobo.

Preveri pH končnega izdelka. Pri receptu v tej kuharski knjigi je cilj približno 6,0–6,5.

Raztopino je bolje pripraviti svežo in jo hraniti v temni posodi.

Hialuronska kislina – visoka molekulska masa (HMW)

Hialuronska kislina je polisaharid, ki je naravno prisoten v telesu. Danes se kozmetična sestavina pogosto proizvaja z biotehnološko fermentacijo mikroorganizmov v gojišču na osnovi sladkorja in nato prečisti.

Visokomolekularna oblika na površini ustvari opaznejši vlažilni film in gostejši gel.

Priporočeni gel za to kuharsko knjigo: 1 %.

Razmerje: 1 del prahu + 99 delov destilirane vode.

Vodo nalij v široko in čisto posodo. Prah zelo počasi posipaj po površini; ne stresaj ga na en kup.



Pusti 30–60 minut, da vpije vodo, brez mešanja, nato previdno premešaj. Popolna hidracija lahko traja več ur ali čez noč.

Grudic ne drobi na silo. Hitro mešanje lahko v gel vnese veliko mehurčkov.

Hialuronska kislina – srednja molekulska masa (MMW)

Srednjemolekularna oblika predstavlja ravnovesje med površinskim filmom in lažjim občutkom. Na splošno se proizvaja enako kot druge molekulske mase; dolžina verige se prilagodi med proizvodnjo in obdelavo.

Priporočeni gel za to kuharsko knjigo: 1 %.

Razmerje: 1 del prahu + 99 delov destilirane vode.

Prah počasi posipaj po površini, pusti, da se hidrira, in šele nato nežno premešaj.

Gel je lahko redkejši od gela HMW. To ni napaka.

Pri mešanici več molekulskih mas naj bo skupna vsebnost prahu približno 1 %, na primer 0,5 % HMW + 0,5 % LMW.

Hialuronska kislina – nizka molekulska masa (LMW)

Nizkomolekularna oblika ima krajše verige in običajno tvori redkejšo raztopino. V kozmetiki se kombinira z višjo molekulsko maso za drugačen občutek na koži.

Priporočena raztopina za to kuharsko knjigo: 1 % oziroma po navodilih dobavitelja.

Razmerje: 1 del prahu + 99 delov destilirane vode.

Običajno se raztopi lažje kot HMW in morda ne tvori vidno gostega gela.

Pri občutljivi koži začni z nižjim deležem in spremljaj prenašanje.

Kombiniraš jo lahko s HMW ali MMW, vendar skupno koncentracijo izračunaj kot vsoto vseh oblik.





Priprava raztopin za znižanje in zvišanje pH

5-odstotna raztopina citronske kisline za znižanje pH

Citronska kislina se praviloma industrijsko proizvaja s fermentacijo surovin na osnovi sladkorja z mikroorganizmi in nato prečisti. V receptu se uporablja samo za nežno znižanje pH.

Razmerje: 1 del citronske kisline + 19 delov destilirane vode.

Primer: 0,5 g kisline + 9,5 g vode.

Jasno označi z »KISLINA – znižuje pH« in uporabi ločeno pipeto.

Izdelku dodajaj po eno kapljico. Po vsaki kapljici premešaj in ponovno izmeri pH.

Koncentriranega prahu ne dodajaj neposredno v majhen 10-mililitrski izdelek.

5-odstotna raztopina sode bikarbone za zvišanje pH

Soda bikarbona je natrijev hidrogenkarbonat. V kozmetičnem receptu se uporablja za zelo nežno zvišanje pH.

Razmerje: 1 del sode bikarbone + 19 delov destilirane vode.

Primer: 0,5 g sode bikarbone + 9,5 g vode.

Jasno označi z »BAZA – zvišuje pH« in uporabi drugo pipeto kot za kislino.

Dodajaj po eno kapljico, premešaj in ponovno izmeri pH.

Ob reakciji s kislino lahko raztopina sprošča mehurčke; med burno reakcijo posode ne zapiraj.

Cosgard in drugi konzervansi

Cosgard je trgovsko ime mešanice konzervansov. Pri konkretnem izdelku vedno upoštevaj dokumentacijo glede odmerjanja, ustreznega pH in načina uporabe. Kapljice niso natančna merska enota.

Pri receptih v tej kuharski knjigi računaj približno 0,6–1 %, vendar le, če je to skladno z dokumentacijo dobavitelja.

Pri 10 g izdelka 1 % pomeni približno 0,1 g konzervansa.

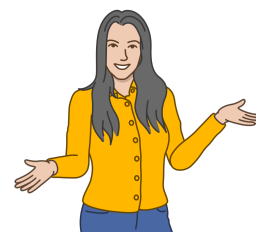
Pri večjih skupinah konzervans stehtaj ali odmeri z natančno pipeto; ne šteje stotin kapljic.

Konzervans dodaj v fazo in pri temperaturi, ki jo priporoča proizvajalec.

Končni izdelek ni samodejno mikrobiološko preverjen. Za prodajo bi bili potrebni testiranje in skladnost z zakonodajo.

Katero olje izbrati

Pregled glede na tip kože



Učinek rastlinskega olja je odvisen od njegove sestave, kakovosti, svežine in kože posamezne osebe. Naslednji pregled je praktična pomoč pri izbiri olj za recepte, ne zdravstveni nasvet.

Koža: suha, občutljiva ali zrela

Olje	Glavne lastnosti
Mandljevo	Nežno in mehčalno; zmehča kožo in prispeva k prijetnemu občutku.
Šipkovo	Regenerativno; podpira prožnost ter bolj enoten in svež videz polti.
Avokadovo	Bolj bogato in hranilno; mehča in podpira kožno bariero.
Jojobino	Dobro se vpije, pomaga ohranjati ravnovesje in ščiti pred izsušitvijo.
Konoplino	Lahkotnejše in pomirjujoče; podpira prožnost in prijeten občutek na koži.
Olje češnjevih koščic	Nežno, lahko in antioksidativno; koža je po uporabi mehka.
Olje malinovih semen	Hranilno in antioksidativno; prijetno v zaščitnih mešanica.
Makovo	Nežno, pomirjujoče in mehčalno; prijetno na koži.

Koža: mastna, mešana ali nagnjena k aknam

Olje	Glavne lastnosti
Olje grozdnih pešk	Lahko, hitro se vpija, ni mastno in ne obteži kože.
Jojobino	Pomaga uravnati sebum, dobro se vpije in ne daje težkega občutka.
Olje črne kumine	Izrazito in pomirjujoče; primernejše za ciljne mešanice in manjši delež.
Konoplino	Lahko in pomirjujoče; podpira prijeten občutek in prožnost kože.
Lešnikovo	Hitro se vpije, deluje lahko in pusti bolj suh občutek.

Olje češnjevih koščic	Lahko in antioksidativno; prijetno v uravnoteženih mešanica.
Olje malinovitih semen	Antioksidativno; najbolje kot dodatno olje v mešanica.

Koža: normalna ali uravnotežena

Olje	Glavne lastnosti
Jojobino	Uravnoteženo, dobro se vpija, ni lepljivo in je vsestransko za vsakodnevno nego.
Mandljevo	Nežno in zaščitno; mehča in neguje kožo.
Olje grozdnih pešk	Lahko in sveže; prijetno za vsakodnevno uporabo.
Olje češnjevih koščic	Lahko, svilnato in antioksidativno; praviloma se dobro prenaša.
Olje malinovitih semen	Negovalno in antioksidativno; primerno kot dodatek mešanica.
Avokadovo	Bolj hranilno in mehčalno; primernejše za večerno nego.
Šipkovo	Regenerativno; podpira prožnost in svetlejši videz.

Druge praktične izbire

Za konice las: olje grozdnih pešk, jojobino olje ali olje mareličnih koščic. Pri zelo suhih laseh lahko dodaš majhno količino avokadovega olja.

Za roll-on parfüm: jojobino ali frakcionirano kokosovo olje, ker imata malo lastnega vonja in dobro stabilnost.

Za balzam za ustnice: mandljevo, jojobino, avokadovo olje ali olje češnjevih koščic v kombinaciji z maslom in voskom.

Za difuzor: IPM ali frakcionirano kokosovo olje. Običajna rastlinska olja lahko hitreje postanejo žarka in pustijo masten madež.

Pazi na alergije: pred uporabo mandljevega, lešnikovega in drugih olj iz oreščkov preveri alergije v skupini.



Kako uporabljati pregled

Kjer recept navaja »rastlinsko olje, primerno za tvoj tip kože«, izberi eno olje ali združi več olj. Pri prvem poskusu je najbolje uporabiti eno samo olje; z mešanica lahko eksperimentiraš pozneje.

Vonji in dišavne kombinacije

Navdih za roll-one, parfume in difuzorje



Pri izbiri vonjev sta najpomembnejša tvoj okus in namen izdelka. Spodnje številke prikazujejo razmerje posameznih sestavin v skupno 10 kapljicah eteričnih olj (EO) ali dišavnih mešanic, pri katerih je potrebna posebna previdnost. Upoštevaj priporočeno odmerjanje proizvajalca in jih nikoli ne uporablaj nerazredčenih na koži. Vedno začni z majhnim preizkusom. Za izdelke, ki ostanejo na koži, uporablaj le sestavine, namenjene takšni kozmetiki, in upoštevaj omejitve dobavitelja.

Nekateri izdelki se prodajajo kot »100-odstotno naravno eterično olje«, vendar niso vedno olje, pridobljeno izključno iz ene rastline. Lahko so mešanica naravnih eteričnih olj, izoliranih dišavnih snovi ali že pripravljena naravna dišavna kompozicija. To ni nujno težava. 😊 Pomembno je, da je izdelek pravilno označen ter navaja sestavine, priporočeno uporabo in varno odmerjanje. Vedno preveri botanično ime, način pridobivanja, sestavo in navodila proizvajalca.



Pomembna razlika

Ni vsako ime na seznamu ime običajnega eteričnega olja. Bambus, jabolko, granatno jabolko, breskev, vijolica ter nekateri vaniljevi ali cvetlični vonji so pogosto dišavna olja, absoluti ali pripravljene dišavne kompozicije. Preveri, ali so namenjeni koži ali samo odišavljanju prostora.



Tomov namig

Začni z enim ali dvema vonjema. Mešanje številnih sestavin je alkimija – lahko ustvariš mojstrovino, pa tudi osvežilec za stranišče ali repelent.

Bolj zapletene dišavne mešanice

Ime mešanice	Značaj vonja	Kombinacija za 10 kapljic
Cvetlična romantika	nežna, cvetlična, rahlo lesna	3 kapljice sivke, 2 kapljici vrtnice, razredčene v jojobinem olju, 1 kapljica ylang-ylanga, 1 kapljica mandarine, 3 kapljice cedrovine
Citrusna energija	sveža, citrusna, poživljajoča	3 kapljice grenivke, 3 kapljice limone, 2 kapljici bergamotke, 1 kapljica mete, 1 kapljica sivke
Zeliščna svežina	zeliščna, sveža, rahlo lesna	3 kapljice rožmarina, 2 kapljici sivke, 1 kapljica cedrovine, 2 kapljici limonske trave, 2 kapljici bergamotke
Zemeljska in čutna	topla, zemeljska, slajša	3 kapljice pačulija, 4 kapljice sandalovine, 1 kapljica vanilje, 1 kapljica cimeta, 1 kapljica vrtnice ali ylang-ylanga
Cvetlična s citrusi	cvetlična, sveža, nežno sladka	2 kapljici jasmína, 2 kapljici pomaranče, 3 kapljice bergamotke, 2 kapljici sivke, 1 kapljica sandalovine
Dark	temnejša, smolnata, zemeljska	3 kapljice pačulija, 3 kapljice kadila ali mire, 2 kapljici sandalovine, 2 kapljici bergamotke
Za zbranost	sveža, zeliščna, izrazita	3 kapljice rožmarina, 2 kapljici limone, 2 kapljici mete, 2 kapljici sivke, 1 kapljica cedrovine
Za zmenek	slajša, cvetlična, topla	3 kapljice vrtnice, 3 kapljice pomaranče, 2 kapljici ylang-ylanga, 1 kapljica vanilje, 1 kapljica sandalovine
Za oder / nastop	energična, sveža, rahlo zemeljska	3 kapljice grenivke, 2 kapljici rdeče pomaranče, 2 kapljici bergamotke, 1 kapljica mete, 2 kapljici pačulija
Vsakodnevna svežina	čista, sveža, univerzalna	3 kapljice sivke, 3 kapljice cedrovine, 2 kapljici bergamotke, 1 kapljica grenivke, 1 kapljica rožmarina
Chill	hladilna, sveža, sproščena	3 kapljice mete, 3 kapljice limone, 2 kapljici sivke, 2 kapljici cedrovine
Razpoloženje: upornik	izrazita, začimbna, nekonvencionalna	3 kapljice rdeče pomaranče, 3 kapljice pačulija, 2 kapljici cimeta, 2 kapljici bergamotke
Clean	čista, cvetlično-citrusna	3 kapljice bergamotke, 3 kapljice belih cvetov (nerolija ali jasmína), 4 kapljice mandarine

Preproste kombinacije dveh ali treh vonjev

Ime mešanice	Značaj vonja	Kombinacija za 10 kapljic
Bambus in jasmin	nežna, čista, cvetlična	5 kapljic bambusa, 5 kapljic jasmína
Jabolko in cimet	sadna, sladka, začimbna	6 kapljic jabolka, 4 kapljice cimeta
Vanilja in cedrovina	topla, sladka, lesna	6 kapljic vanilje, 4 kapljice cedrovine
Granatno jabolko in mandarina	sadna, sočna, sveža	6 kapljic granatnega jabolka, 4 kapljice mandarine
Sivka in bergamotka	sveža, nežna, pomirjujoča	5 kapljic sivke, 5 kapljic bergamotke
Meta in limona	hladilna, citrusna, zelo sveža	5 kapljic mete, 5 kapljic limone ali mandarine
Cedrovina in grenivka	lesna, sveža, rahlo grenka	6 kapljic cedrovine, 4 kapljice grenivke
Rožmarin in limona	zeliščna, sveža, izrazita	5 kapljic rožmarina, 5 kapljic limone ali grenivke
Sandalovina in kadilo	topla, smolnata, meditativna	5 kapljic sandalovine, 5 kapljic kadila ali mire
Pačuli in vetiver	globoka, zemeljska, lesna	6 kapljic pačulija, 4 kapljice vetiverja
Evkaliptus, meta in limona	zelo sveža, hladilna, čista	4 kapljice evkaliptusa, 3 kapljice mete, 3 kapljice limone
Vrtnica in ylang-ylang	izrazito cvetlična, sladka	5 kapljic vrtnice, 5 kapljic ylang-ylanga
Neroli in sivka	nežna, cvetlična, sveža	6 kapljic nerolija, 4 kapljice sivke
Jasmin in rožni les	cvetlična, mehka, rahlo lesna	5 kapljic jasmína, 5 kapljic rožnega lesa
Vijolica in bergamotka	pudrasta, cvetlična, sveža	6 kapljic vijolice, 4 kapljice bergamotke
Pomarančni cvet in breskev	sladka, sadno-cvetlična	5 kapljic pomarančnega cveta, 5 kapljic breskve

Varnost pri delu z dišavami

Parfum na alkoholni osnovi je vnetljiv. Delaj stran od plamena, sveč, kuhalnih plošč in isker. Pri izdelkih za uporabo na koži najprej naredi preizkus na majhnem predelu in začni z nižjo koncentracijo.

Preveri fototoksičnost hladno stiskanih olj citrusov.

V difuzorju je lahko drugačna koncentracija kot v izdelku za kožo. Vendar dišavne mešanice za prostor ne uporablaj kot parfum.

Cimet, nageljnovc žbice, origano in druga zelo intenzivna olja lahko močno dražijo; v šolskih izdelkih za uporabo na koži jih je bolje izpustiti ...

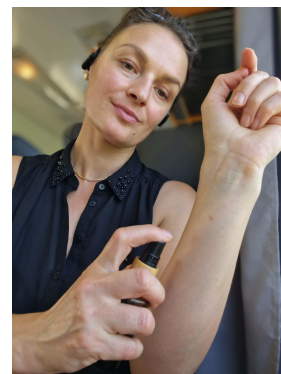


Varnost in odgovornost

Recepti so namenjeni izobraževalnim dejavnostim in osebni uporabi. Pri izdelavi vedno upoštevaj navedene postopke, priporočene koncentracije, higienska pravila in navodila proizvajalca posamezne sestavine. Otroci in mlajši udeleženci lahko izdelke pripravljajo le pod nadzorom odrasle osebe.

Koža vsake osebe se lahko odzove drugače. Zato pred prvo uporabo preizkusi majhno količino izdelka na majhnem predelu kože.

Izdelka ne uporablaj, če imaš znano alergijo na katero od sestavin, na razdraženi ali poškodovani koži ali na način, ki ni skladen s priporočeno uporabo. Če se pojavijo pekoč občutek, srbenje, rdečica ali drug neželen odziv, izdelek takoj sperj in ga prenehaj uporabljati. Pri močnem ali dolgotrajnem odzivu poišči zdravniški nasvet.



GreenScan ne more jamčiti za individualno prenašanje ali rok uporabnosti izdelkov, pripravljenih zunaj nadzorovanih pogojev. Oseba, ki izdelek izdeluje ali vodi dejavnost, je odgovorna za pravilno odmerjanje sestavin, čistočo pripomočkov, shranjevanje in označevanje končnega izdelka ter njegovo pravilno uporabo.

DIY-recepti GreenGate₂ niso namenjeni kot osnova za komercialno proizvodnjo ali prodajo kozmetike brez dodatnega testiranja in izpolnjevanja vseh zakonskih zahtev.

Uporaba gradiva

DIY-recepti GreenGate₂ so namenjeni izobraževanju in osebni uporabi, ne kot osnova za komercialno proizvodnjo brez dodatnega testiranja in zakonsko zahtevanih postopkov.

Fotografije v dokumentu so nastale na delavnicah v okviru projekta GreenGate₂. Ilustracije Toma, dr. Green in Pam so del projekta GreenGate₂.



O Kozmetični kuharski knjigi in avtorjih

Zahvala

Ti DIY-recepti za kozmetiko so primerni za posameznike in skupinsko delo, na primer v okoljskih krožkih, pri pouku kemije ali okoljsko usmerjenih predmetih, na projektnih dnevih in pri drugih izobraževalnih dejavnostih.

Z veseljem obiskujemo šole z delavnicami in predavanji o škodljivih snoveh okoli nas ter načinih, kako se izogniti nepotrebnim kemikalijam. Praktična izdelava lastne kozmetike je vedno pika na i.

Zahvaljujemo se tudi vsem šolam, krožkom, organizacijam, pedagogom in mladim, s katerimi smo lahko izvajali te dejavnosti. Hvala za dragocene povratne informacije, vprašanja in navdušenje.



Kontakt

Imaš vprašanje o receptih, potrebuješ nasvet pri izbiri sestavin ali želiš organizirati delavnico v svoji šoli, krožku ali organizaciji? Piši nam.

E-pošta: **info@greenscan.cz**, **zaneta@greenscan.**

czSpletna stran: **Green-Gate.eu**

Instagram: **@greenscan_greengate**

Podatki o publikaciji

GreenGate₂ Kozmetična kuharska

knjiga Nastala v okviru projekta **GreenGate₂**.

Avtorica: Žaneta Milošová

Uredništvo: Žaneta Milošová, Petra Lukášová

Ilustracije in grafično oblikovanje: Petr Miloš

Izdajatelj: GreenScan

Odgovorna oseba: Žaneta Milošová

© GreenScan, 2026

Vse pravice pridržane.

Gradivo je organizacija GreenScan pripravila v sodelovanju s partnerji projekta GreenGate₂.



**Projekt GreenGate₂ (št. registracije 2023-2-CZ01-KA220-YOU-000174554)
je bil izveden v okviru programa Erasmus+ s finančno podporo Evropske unije.**

Sofinancira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le stališča avtorja oziroma avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.