

בס"ד

שיעור 2 - פאזה שומנית:

פילינג גוף למקלחת - שימש בעבר כסבון יומיומי, נפלא לטיפול יסודי ומפנק פעם בשבוע- מכינים יותר לפי מראה והרגשה מאשר נוסחה מדוייקת: פילינג מזרים דם וחמצן לעור ומסיר את הסבום, תאים מתים ולכלוכים עמוקים יותר.

100 מ"ל שמן חמניות/זית/שקד אורגני מושרה אקליפטוס/מנטה/קליפות הדרים.

כוס מלח.

2 כפות צמחי מרפא יבשים טחונים לאבקה. (הדסים, אקליפטוס, לבנדר, וורדים, קינמון וכד')

ש"א- רזמרין, אקליפטוס(חריף), לבנדר, תפוז, עשב לימון- לערבב הכל עד לתערובת במרקם פילינג הרצוי, מומלץ להוסיף צמחי מרפא טחונים, קליפות תפוז, קינמון וכד'.

משחת עזרה ראשונה- חומרים:

20 מ"ל שמן מושרה קלנדולה/לבנדר/גרניום/קמומיל

50 מ"ל שמן שקד מתוק (אפשרי כמובן שגם יהיה מושרה בצמחי מרפא לפי ההתוויה הרצויה)

10 גר' דונג דבורים

8 ט' שמן אתרי לבנדר + 3 טיפות ויטמין E (לשימור, תמיד נוסיף ויטמין E)

הכנה: בסיר בן-מארי נמיס בעדינות את הדונג עם השמנים כשהכל באותו מרקם נוסיף ש"א, ונמזוג לצנצנות

חמאת גוף:

80- גר' חמאת שיאה או שמן קוקוס

- 10 מ"ל שמן מושרה לבנדר/קליפות הדרים/עשב לימון ולואיזה

10- מ"ל שמן חוחובה גולדן אורגני/ חמניות אורגני

- 2 טיפות ויטמין E

- 5 טיפות שמן אתרי עשב לימון +3 טיפות שמן אתרי לבנדר

הכנה: - המסה עדינה בסיר כפול "בן-מארי" של החמאות והשמנים, ברגע שהכל נמס להסיר מהחום ולהוסיף ויטמין E ושמנים אתריים לערבב היטב ולמזוג לצנצנות עד להתמצקות.

שפתון: 1 כף דונג

7 כפות שמן חמניות אורגני

4 ט' שמן אתרי-תפוז/לבנדר/קנמון/וניל/פצ'ולי

משחת החתלה:

חומרים: 50 גר' שמן קוקוס/ חמאת שיאה (בחורף עדיף קוקוס ובקיץ חמאת שיאה)

50 שמן מושרה קלנדולה ולבנדר

25 גר' דונג מגורר

10- טיפות שמן אתרי לבנדר 3 קמומיל

הכנה: בסיר בן- מארי נמיס את כל החומרים, נסיר מהאש ונוסיף את הש"א, נמזוג לצנצנות ונניח למיצוק.

סרום מסיר איפור: חומרים: 10 מ"ל שמן שקד מתוק/ שמן זרעי ענבים

10 מ"ל שמן מושרה לבנדר וגרניום.

10 מ"ל שמן חמניות-**הכנה:** לערבב בכוס זכוכית, להעביר לבקבוקון, ולהסיר בעזרת צמר-גפן.

מסיכת הזנה לשיער- לחיזוק השורשים, שיקום קצוות והזנת הקרקפת:

חומרים: 35 מ"ל שמן קוקוס

10 מ"ל שמן שומשום/זית/חמניות מושרה רוזמרין.

10 ט' רוזמרין, 5 ט' לבנדר, 2 ט' מנתה/עשב לימון.

הכנה: כנ"ל בהוראות להכנת משחות. חשוב להקפיד לסמן ולרשום חומרי גלם, מתכון מדוייק, ממי רכשתם, וכו'.

סרום הזנה לעור יבש ובוגר: 10 מ"ל שמן חמניות+10 מ"ל חוחובה+10 מ"ל זרעי ענבים+5 טיפות ויטמין E\A, ש"א- גרניום, זרעי רימון, לבנדר, ילאנג-ילאנג.

קרם הזנה עשיר לפנים-לילה: 40 גר' חמאת שיאה+10 מ"ל אובליפיכה/אבוקדו/שומשום+10 מ"ל נר-הלילה, ש"א-יסמין, גרניום, רוזווד, ילאנג-ילאנג. (לידיים ורגליים נחליף את השמנים הנוזליים בשקד מתוק)

חשוב: בכל הפורמולות יש לתעד תאריך הכנה, מתכון מדוייק, ספק חומרי הגלם, תאריך ותוקף המוצר-התנסו ולימדו מה עובד הכי טוב עבורכם!

הכנת שמן מושרה בצמחי מרפא: בצמח יבש יש למלא רבע צנצנת, ובצמח טרי למלא צנצנת מלאה, יש לכסות בשמן נשא, לסגור היטב את הצנצנת ולהניח בשמש למשך שבועיים, מומלץ לנער מידי פעם.

השיטה המהירה: בבישול בסיר כפול (בן- מארי) נכסה את הצמח בשמן נשא, ונחמם- זמן החימום משתנה מ-20 דק' ועד ל-2 שעות, ביחס הדרגתי לפי קושי החומר הצמחי (קליפות זרעים ושרפים לוקחים זמן רב יותר מאשר עלים ופרחים).

