



## קורס רוקחות טבעית- משחות, קרמים, תחליבים וג'ל :

קרם הוא בעצם תיחלוב –אמולסיה בין הפאזה של השמנים לבין הפאזה של המים (חליטות/טינקטורות וכד'..). כידוע שמן ומים אינם מתחברים ולכן יש להוסיף חומר מקשר-כמו בוראקס וחומר מייצב ומצק כמו דונג דבורים. כל מוצר שמכיל מים חייב איזושהו משמר- בקוסמטיקה טבעית נשתמש בוויטמין E, או ויטמין C, בשמנים אתריים או תמצית בנזואין (שמן אתרי בנזואין) וכמו כן נבנה מתכון יציב- ונקפיד על סימון חיי המדף של כל מוצר.

### קרם דאורדורנט:

משחה קרה- כלומר, נרקחת ללא חימום! ניתן להכין באופן הזה שפתון/חמאת גוף-ע"י ערבוב של חמאות בטמפ' החדר. (לדוג' - שמן דקל/שיאה/קוקוס +שמנים אתריים בניחוח הרצוי).או בהמסה חלקית עדינה.

1/4 כוס סודה לשתייה

1/4 כוס קורנפלור

6-8 כפות חמאת שיאה-(בחורף גם שמן קוקוס מוקשה!)- כמות החמאה תלויה במרקם שנוח לך לשימוש

5 טיפות ש"א עץ-התה + 5 טיפות שמן אתרי לבנדר/אשכולית/עשב לימון (כל ריח שתרצו בדאוו')

הכנה: בקערה רחבה נערבב היטב את האבקות- נוסיף את החמאה באיטיות תוך ערבוב עד ליצירת משחה נוחה למריחה.

### 2. חמאת גוף-בסיס לכפות ידיים / רגליים) בחורף היחסים הם 30-70):

- 80 גר' חמאת שיאה

- 20 גר' שמן-שקד/זרעי ענבים/חמניות/זית/קנולה....

- 10 ט' שמנים אתריים- לבנדר/,גרניום/,תפוז/,מנטה/פצ'ולי-(לקרור רגליים עייפות)

### הכנה:

בסיר כפול נמיס את השמנים- שיאה+שמן נוזלי עד להמסה חלקית-ניתן לשיאה להנמס בהדרגה.

- נסיר מהאש ונטפטף את השמנים האתריים תוך כדי עירבול והקצפה, נמשיך לערבב מידי פעם עד שהקרים יתקרר לגמרי- ואז נעביר לצנצנות נקיות- נרשום תאריך- תוקף-12 חודשים.

### קרם בסיס לכל שימוש- קרם בעל אינסוף אפשרויות:

ל-500 גר' (10 צנצנות או אחת גדולה שנשמרת בקרור ובכל פעם תוציאי לפי השימוש הספציפי, והוסיפי שמנים אתריים לפי מטרת הקרם!)

- 12 כפות דונג דבורים/60 גר' דונג

- 3 כוסות שמן נוזלי (איזה סוג שתרצי)/ 450 גר' שמן

- 1.5 כוס מים רותחים / 250 מ"ל
- 3/4 כפית בוראקס
- 10-20 מ"ל שמנים אתריים- לפי הייעוד של הקרם. (יסמין, גרניום, עשב לימון, לבנדר, וכד'..)
- **הכנה:** בסיר כפול נמיס את השמנים המסה מלאה.
- רק כשכל הדונג נמס- נרתיח מים בקומקום- ונמזוג לכלי נפרד
- נוסיף למים את אבקת הבוראקס ונערבב היטב עד שהאבקה נמסה.
- נסיר את הכלי עם השמנים מהאש- ונתחיל לערבב בעזרת בלנדר מוט, נוסיף את המים לשמנים תוך כדי עירבול.
- נמשיך לערבב עם הפסקות קצרות- ונוסיף את השמנים האתריים.
- נראה שהעיסה לא אחידה- המשיכי לערבב עד שהכל מתקרר לחלוטין- בערך 10-5 דק' עירבוב בבלנדר.
- ניתן להוסיף 5 ט' ויטמין E, שיעזור לשימור – הקרם יחזיק 8 ח' מחוץ לקרור, ניתן לשמור בקרור ובכל פעם להוציא מנה ולערבב ש"א שונים.
- **קרם בסיס-כמות קטנה ומרקם שונה – מתאים לעור שמן:** - הוראות הכנה בדיוק כמו למעלה!

- 7 וחצי כפות שמן נוזלי לפי בחירתך

- 1 כף דונג

- 1 כף קוקוס

- חצי כוס מים רותחים

- 1/4 כפית בוראקס

- 10 ט' שמן אתרי לפי ייעוד הקרם

#### **קרם לחות מאזן לפניים – מתאים לכל סוגי העור**

- 1/2 כוס שמן חמניות

- 1/2 כוס חומצה סיטרית

- פאזה מימית:

- 1 כפית סודה לשתיה

- 4 כפות גליצרין צמחי

- 2 כוסות מים מטוהרים

#### **הכנה:**

1. להמיס חומצה סיטרית ושמן על חום נמוך

2. בכלי נפרד לערבב סודה לשתייה, גליצרין ומים עד להמסה מלאה
3. לחמם מים כמעט עד לרתיחה
4. לשפוך את המים לתוך השמן
5. להוסיף שמנים אתריים

**תחליב גוף: תחליב בסיסי במרקם נוזלי יותר-**

הוראות הכנה- כמו בקרמים הנ"ל	1/2 כוס שמן זרעי ענבים/ שקד מתוק
נסי לשים חליטות צמחים במקום המים	- 1 כפית דונג מגורר
ושמנים מושרים או שמנים שונים למטרות	- 1/4 כוס מים רותחים
שונות. (העיקר-לעשות!)	- 1/8 כפית אבקת בוראקס

**הכנת ג'לים טבעיים- חיי מדף שבוע בקרור! להכין לטיפול מיידי- מאלוורה בבלנדר, +מיץ מלימון 1**

או **ג'ל קסנטן גאם- 200 מ"ל מים רותחים+5 גר' אבקת קסנטן גם-** לערבב יחד ולהוסיף ש"א עץ התה לפיצעונים/ לבנדר לכוויה / תמצית פרחי באך- רסקיו.

(**ג'ל קורנפלור- 2 כפות קורנפלור+2 כפות גליצרין צמחי+1/2 כוס מים רותחים+ש"א= בסיר כפול**)

\* דרך נפלאה לשמר ג'ל- בהקפאה- מבלנדרים יחד 3-4 עלי אלוורה עסיסיים ללא הקליפה, מוסיפים שמן קומפרי/אובליפיחה ו 10 ט' לבנדר, ומקפיאים במגש קוביות קרח- אחרי כוויה או כוויית שמש- פשוט להוציא קוביה ולהנות מהקור וההרגעה המיידית והטיפולית לעור!

רשימות שלך:



