

OPSKRIFTBLAD: CREMER OG LOTIONS

Redskaber: 2 rustfri stålgyder (en til vandfasen, en til fedtfasen). Brug aldrig aluminiumsgryder. **Vægt, måleskesæt, termometer til mindst 85°.** Temperaturen er vigtig for at være sikker på at alle råvarer er helt opløst eller smeltet. Ved for lav temperatur kan cremen skille eller gryne. **Dejskraber, spiralpiskeris** for at blande cremen grundigt nok og få det hele med. **Demineraliseret vand** (kalkfrit vand, købes hos købmand, supermarked eller tankstation). Brug aldrig postevand, da cremerne så ikke holder sig.

Rensning af redskaber før fremstilling: Ved fremstilling af kosmetik er renlighed meget vigtigt. Brug enten Urtegaardens deodorant-tinktur, (IPA-sprit), som fortyndes med vand i forholdet 7:3 (=70% alkohol). Rens alt med dette. Eller kog vand med 0,5% paraben eller natriumbenzoat (konserveringsmiddel), og skold derefter redskaberne i dette. Eller sæt de redskaber, der tåler det, i en ovn på 110° i 10 minutter.

Kort om grundingredienserne i creme/lotion:

Vegetabilsk olie: Almindeligvis vælges følgende: Mandelolie, abrikoskerneolie, macadamiaolie, sesamolie eller olivenolie.

Til tør hud: Jojobaolie, der er meget fed. **Til fedtet hud:** Tidselolie eller hampeolie, der opsuges meget hurtigt af huden uden at fedte. Fast kokosolie og palmeolie: Giver lidt fastere konsistens end de øvrige. Ricinusolie: Meget fed olie, optages langsomt, god til rensecrimer.

Konsistensgivere: Stearin og lanettevoks (begge fedtsyrer fra kokosolie - de kan i cremeopskrifter erstatte hinanden).

Faste fedtstoffer: Giver ekstra beskyttelse og fastere konsistens til cremerne: **Bivoks, lanolin, sheasmør og kakaosmør.**

Emulgator: Her kan anvendes enten **vegetal** eller **M-F og V-E fedt**. Emulgator får vand og fedtstof til at hænge sammen. Alle Urtegaardens emulgatorer er spiselige.

Vand eller væske: For at gøre cremen mere smørbar og mindre fedtet. Uden vand vil cremen blive meget fed og salveagtig.

Konserveringsmidler: Til cremer og lotions med V-E og M-F fedt kan der vælges mellem **natriumbenzoat** (1/2 gr.) **eller paraben** (1/2 ml.) pr. 100 gr. creme. Begge er lavet på basis af benzoesyre, der findes naturligt i bl.a. tyttebær og benzoeharpiks.

Til cremer og lotions med vegetal kan der kun anvendes paraben.

Konserverer man ikke vandholdige produkter vil de mugne i løbet af 1 uges tid.

Antioxidanter: Stoffer, der hindrer fedtstofferne i at harskne. Her anvendes oftest naturligt E-vitamin.

Gavnige tilsætningsstoffer: Tilsættes enten i vandfasen, i fedtfasen eller efter afkøling. Se forslag på side 2.

Fremstilling af alle cremer/lotions med V-E og M-F fedt som natur-emulgator:

Begge faser afvejes og kommes i hver sin rene rustfri stålgyde og opvarmes til 75°. Tilsæt nu de virkestoffer, der ønskes anvendt i enten fedt- eller vandfasen. Tag gryderne af varmen. Hæld i en tynd stråle **fedtfasen i vandfasen** under kraftig omrøring med et spiral-piskeris.

Rør fra side til side, ikke op/ned. Der skal ikke piskes luft i cremen, den skal bare røres meget grundigt sammen.

Fortsæt omrøring til cremen/lotionen er helt kold, ca. 25°. Tilsæt æterisk olie/duftolie og/eller tinktur/olieudtræk/ekstrakt.

Grundopskrift til 6 krukker creme á 50 ml.	Grundopskrift til 3 flasker lotion á 250 ml.
Fedtfase: 10 gr. V-E fedt 8 gr. lanettevoks 27 gr. veg. olie (evt. en lille del som fast fedtstof) 2-4 gr. E-vitamin	Fedtfase: 11 gr. V-E fedt 5 gr. lanettevoks 60 gr. veg. olie (evt. en lille del som fast fedtstof) 4-6 gr. E-vitamin
Når fedtfasen er varm: Virksomme stoffer til fedtfasen: 2-3 ml.	Når fedtfasen er varm: Virksomme stoffer til fedtfasen 2-4 ml.
Vandfase: 20 gr. M-F fedt 210 gr./ml. demineraliseret vand 10 gr. glycerin 2 ml. paraben eller 2 gr. natriumbenzoat	Vandfase: 17 gr. M-F fedt 610 gr./ml. demineraliseret vand 45 gr. glycerin 4 ml. paraben eller 4 gr. natriumbenzoat
Når vandfasen er varm: Virksomme stoffer t. vandfasen: 10-20 ml.	Når vandfasen er varm: Virksomme stoffer til vandfasen: 20-40 ml.
Når rørt og afkølet: Æterisk olie/duftolie (ca. 25 dråber)	Når rørt og afkølet: Æterisk olie/duftolie (30-40 dråber)

Fremstilling af alle cremer/lotions med vegetal som natur-emulgator:

Fremstilling som cremer med V-E og M-F fedt, på nær følgende: I cremer med vegetal skal **alle virksomme stoffer først tilsættes når cremen er afkølet** (med mindre andet er anført) - ellers vil den blive for tynd eller skille ad. Aloe vera eller AHA i cremen vil også gøre den tyndere (lotion).

Grundopskrift til 6 krukker creme á 50 ml.	Grundopskrift til 3 flasker lotion á 250 ml.
Fedtfase: 15 gr. vegetal 5 gr. lanettevoks 50-60 gr. vegetabilsk olie 2-4 gr. E-vitamin	Fedtfase: 36 gr. vegetal 112 gr. vegetabilsk olie 4-6 gr. E-vitamin
Vandfase: 210 gr./ml. demineraliseret vand 2 ml. paraben	Vandfase: 560 gr. /ml. demineraliseret vand 4 ml. paraben
Når rørt og afkølet: Kan tilsættes 10-20 ml. valgfri virkestoffer (både vand,- og fedtblandbare) + ca. 25 dråber æterisk olie eller duftolie	Når rørt og afkølet: Kan tilsættes 20-40 ml. valgfri virkestoffer (vand, -eller fedtblandbare) + 30-40 dr. æterisk olie eller duftolie.

Gavnlige tilsætningsstoffer til naturlige hudmidler

Stoffer, der kan tilsættes i vandfasen:

(I vegetalcremer først efter afkøling med mindre andet er anført)

Nedenstående stoffer kan desuden anvendes i alle fedtfrie produkter: fedtfrie cremer, geléer, skin-tonic, barbersprit osv.

Allantoin: 1-3% af den samlede opskrift tilsættes i vandfasen når den er 70° varm. Allantoin findes bl.a. i kulsukkerrod. Virker sårlægende, regenererer ødelagt væv, opløser dødt væv og tørre sårskorper. Velegnet til eksem, solskoldning, forbrænding.

Glycerin: 5-10% af den samlede opskrift.

Naturlig fugtighedsbevarende bestanddel i fedtstoffer (bundet til fedtsyrerne). Binder hudens fugtighed i det øverste hudlag.

Klorofyl: op til 2% af den samlede opskrift.

Naturlig plantegrønt. Styrker huden på forskellig vis og giver desuden grøn farve.

NFF-komplex: 1-6% af den samlede opskrift.

Naturlig fugtfaktor med aspargesekstrakt, propylenglycol, carbamid. Binder fugtigheden i huden.

PABA: Op til 1% af den samlede opskrift.

Tilsættes når vandfasen er varm. Se også opskriftblad med solprodukter for specielle opskrifter.

Panthenol: 4-10% af den samlede opskrift.

Pro B5 vitamin. Virker cellefornyende, sårlægende, lindrer kløe. Formindsker sollysets skader.

Silkeprotein: 2-5% af den samlede opskrift.

Udvundet fra silkekokoner. Fugtighedsbevarende og beskyttende.

Squalane: 5-30% af den vegetabiliske olier udskiftes med squalane. Squalane er et specielt olieagtigt stof, der findes i olivenolie og dybhavshajers lever.

Det virker beskyttende, især overfor solskader og kuldepåvirkning.

Urteinkurer, urteolieudtræk og urteekstrakter:

Brug 1-10% af den samlede opskrift.

Se prislisen for virkning af hver enkelt.

Stoffer, der kan tilsættes i fedtfasen:

(I vegetalcremer dog først efter afkøling)

Nedenstående stoffer kan desuden anvendes i alle vandfrie produkter, f.eks. salver, massageolier, badeolier m.m.

A-vitamin: 1-2% tilsættes i fedtfasen.

Virker cellefornyende (f.eks. til rynkecreme). Modvirker tør skallet hud, bevirker hurtigere sårheling, beskytter mod solens skadelige virkning.

Azulen: 0,5% tilsættes i fedtfasen

Hovedingrediens i æterisk kamilleolie. Virker betændelseshæmmende og giver samtidig naturlig blå farve. Til betændt, sart, irriteret hud.

Bisabolol: 1-3% tilsættes i fedtfasen

Ingrediens i æterisk kamilleblåolie. Virker beroligende og betændelseshæmmende. Til sart og irriteret hud.

GLA-olie eller hampeolie: 1-2% tilsættes i fedtfasen.

Fugtighedsbevarende og cellefornyende. Øger iltoptagelse i huden. Til tør hud, rynker og lettere solskoldning.

Karotin: op til 1% tilsættes i fedtfasen.

Karotin er pro-A vitamin fra planter. Har samme virkning som A-vitamin og giver desuden naturlig gul/orange farve.

Tiosol: Naturlig solblokker til solfaktor fra 2 til over 20. Tilsættes på forskellig måde - se nærmere i "opskriftblad om solprodukter".

Stoffer, der først tilsættes efter afkøling:

Abrikoskernemel: 1-2 tsk. pr. krukke creme tilsættes efter

afkøling. Anvendes som naturlig peeling. Fjerner døde hudceller.

AHA frugtsyre kompleks: Max. 1% til daglig brug. Tilsættes efter afkøling

Alpha Hydroxy Acid = Naturlig frugtsyre (tomat, mælkesyre)

Hjælper til at opretholde hudens naturlige surhedsgrad på ca. pH 5,5. Virker som peeling, der fjerner de yderste døde hudceller og efterlader huden ren, frisk og blød. Pas på mængden, da den ellers skræller for meget af overfladen af. Anvend ikke AHA til tynd og sensibel hud.

Æteriske olier: 1-3% tilsættes efter afkøling. Giver duft + virkning, se anden litteratur for oliernes virkning, f.eks. hæfte om æteriske olier.

Duftolier: 1-3% tilsættes efter afkøling. Giver kun duft til produktet.

Forslag til 5 forskellige lotionopskrifter. Til 3 flasker a 250 ml.

Silkelotion Fedtfase: 11 gr. V-E fedt 5 gr. lanettevoks 90 gr. mandelolie 4 gr. E-vitamin Vandfase: 20 gr. M-F fedt 450 gr. dem. vand 100 gr. aloe-vera 45 gr. glycerin 4 ml. paraben eller 4 gr. natriumbenzoat Når varm: 25 ml. silkeprotein Når rørt og afkølet: 30-40 dråber æterisk olie/duftolie	Sollotion: Fedtfase: 11 gr. V-E fedt 5 gr. lanettevoks 55 gr. sesamolie 5 gr. sheasmør 4 gr. E-vitamin Når varm: 4 gr. A-vitamin Vandfase: 20 gr. M-F fedt 470 gr. dem. vand 100 gr. aloe vera 45 gr. glycerin 4 ml. paraben eller 4 gr. natriumbenzoat Når varm: 20 ml. panthenol 8 gr. PABA 5 ml. NFF-komplex Når rørt og afkølet: 3 ml. citronolie 1 ml. bergamotolie (Ved sart, lys hud: Vælg andre olier, da disse fremmer lysfølsomheden)	Til tør hud: Fedtfase: 36 gr. vegetal 5 gr. lanettevoks 4 gr. lanolin 108 gr. palmeolie 4 gr. E-vitamin Vandfase: 560 gr. dem. vand 4 ml. paraben Når rørt og afkølet: 15 ml. NFF-komplex 15 ml. GLA-olie 5 ml. morgenfrueolieudtræk 5 ml. havalgeekstrakt 30-40 dråber æterisk olie/duftolie	Til fedtet hud: Fedtfase: 36 gr. vegetal 5 gr. lanettevoks 110 gr. tidsel/hampeolie 6 gr. E-vitamin Vandfase: 560 gr. dem. vand 4 ml. paraben Når rørt og afkølet: 15 ml. silkeprotein 15 ml. panthenol 5 ml. padderok-ekstrakt 5 ml. hamamelis-ekstrakt 30-40 dråber æterisk olie/duftolie	Med vitaminer og fugtbinder Fedtfase: 11 gr. V-E fedt 5 gr. lanettevoks 60 gr. tidsel/hampeolie 10 gr. avocadoolie 9 gr. sheasmør 6 gr. E-vitamin Når varm: 1 ml. A-vitamin Vandfase: 15 gr. M-F fedt 100 gr. aloe vera 430 gr. dem.vand 45 gr. glycerin 4 ml. paraben eller 4 gr. natriumbenzoat Når varm: 20 ml. NFF-komplex 20 ml. silkeprotein 5 ml. kamilleekstrakt Når rørt og afkølet: 30-40 dråber æterisk olie/duftolie
--	--	---	--	---

Forslag til forskellige cremeopskrifter

Fremstillingsmetode for alle cremer: Se side 1: Cremer med V-E & M-F fedt eller cremer med vegetal.

Alle opskrifter på denne side giver 300 gr. creme (6 stk. krukke a 50 ml.)

Cremer med fugtbinder Fedtfase: 10 gr. V-E fedt 8 gr. lanettevoks 15 gr. tidselolie 7 gr. olivenolie 2 gr. E-vitamin Når varm: 5 ml. GLA-olie Vandfase: 20 gr. M-F fedt 210 gr. rosenvand 10 gr. glycerin 2 ml. paraben eller 2 gr. natriumbenzoat Når varm: 5 ml. NFF-komplex 3 ml. havvalge ekstrakt Når rørt og afkølet: 20-30 dråber æteriskolie/duftolie	Silkecremer Fedtfase: 10 gr. V-E fedt 8 gr. lanettevoks 25 gr. mandelolie 2 gr. E-vitamin Når varm: 5 ml. GLA-olie Vandfase: 20 gr. M-F fedt 200 gr. rosenvand 10 gr. glycerin 2 ml. paraben eller 2 gr. natriumbenzoat Når varm: 5 ml. silkeprotein Når rørt og afkølet: 20-30 dråber æterisk olie/duftolie	Fedtfase: 15 gr. vegetal 5 gr. lanettevoks 60 gr. mandelolie 2 gr. E-vitamin Vandfase: 210 gr. dem. vand 2 ml. paraben Når rørt og afkølet: 5 ml. GLA-olie 5 ml. silkeprotein 20-30 dråber æterisk olie/duftolie
Morgenfruecremer Fedtfase: 10 gr. V-E fedt 8 gr. lanettevoks 2 gr. E-vitamin 27 gr. morgenfrueolie Vandfase: 20 gr. M-F fedt 210 gr. dem. vand 10 gr. glycerin 2 ml. paraben eller 2 gr. natriumbenzoat Når varm: 5 ml. morgenfrue ekstrakt Når rørt og afkølet: 20-30 dråber æteriskolie/duftolie	Kamillecremer Fedtfase: 10 gr. V-E fedt 8 gr. lanettevoks 27 gr. kamilleolieudtræk 2 gr. E-vitamin Vandfase: 20 gr. M-F fedt 210 gr. rosenvand 10 gr. glycerin 2 ml. paraben eller 2 gr. natriumbenzoat Når varm: 3 gr. allantoin Når rørt og afkølet: 5-10 dråber æterisk kamilleblåolie	Fedtfase: 15 gr. vegetal 5 gr. lanettevoks 50 gr. kamilleolieudtræk 2 gr. E-vitamin Vandfase: 210 ml. dem. vand 2 ml. paraben Når varm: 3 gr. allantoin Når rørt og afkølet: 5-10 dråber æterisk kamilleblåolie (olien er meget stærkere end de øvrige æteriske olier, derfor den lille mængde)
Vitamincremer Fedtfase: 10 gr. V-E fedt 8 gr. lanettevoks 15 gr. mandelolie 7 gr. avocadoolie 2 gr. E-vitamin Når varm: 2,5 ml. GLA-olie 2,5 ml. A-vitamin Vandfase: 20 gr. M-F fedt 210 gr. dem. vand 10 gr. glycerin 2 ml. paraben eller 2 gr. natriumbenzoat Når varm: 10 ml. panthenol Når rørt og afkølet: 20-30 dråber æterisk olie/duftolie	Cremer til tør hud Fedtfase: 10 gr. V-E fedt 8 gr. lanettevoks 25 gr. olivenolie 2 gr. lanolin el. sheasmør 2 gr. E-vitamin Når varm: 2,5 ml. A-vitamin 2,5 ml. GLA-olie Vandfase: 20 gr. M-F fedt 100 gr. orangeblomstvand 110 gr. aloe vera 10 gr. glycerin 2 ml. paraben eller 2 gr. natriumbenzoat Når varm: 2,5 ml. NFF-komplex Når rørt og afkølet: 10 dråber lavendelolie 10 dråber rosentræsolie 2,5 ml. havvalge ekstrakt 2,5 ml. brændenælde ekstrakt	Fedtfase: 15 gr. vegetal 5 gr. lanettevoks 50 gr. hampeolie/olivenolie 2 gr. lanolin 3 gr. E-vitamin Vandfase 210 ml. dem. vand 2 ml. paraben Når rørt og afkølet: 2,5 ml. NFF-komplex 2,5 ml. GLA-olie 2,5 ml. A-vitamin 10 dråber lavendelolie 10 dråber rosentræsolie 2,5 ml. havvalge ekstrakt 2,5 ml. brændenælde ekstrakt

Cremer med AHA-frugtsyre kompleks

AHA står for Alpha Hydroxy Acid, og betegner naturlige syrer, der findes i sukkerrør, honning, mælk, citroner, grape, appelsin, tomat og andre frugter.

AHA-syrerne virker i hudens øverste lag, hvor de først og fremmest opløser det biologiske "klister", der består af døde hudceller, snavs og talg på hudens overflade.

AHA- frugtsyre komplekset kan sammenlignes med en effektiv, men (rigtig anvendt) mild dybde-peeling, der ellers med de normalt anvendte syrer ofte skader huden lige så meget som den gavner.

Ved regelmæssig behandling fjernes gammel talg og døde hudceller, der ofte klistrer sammen og stopper de fine pore-åbninger, så de bliver grove, hudorme dannes og vævet mister sin elasticitet.

Huden bliver med AHA-cremer mere blød, jævn og finporet, med en ensartet glat struktur.

Rynker, der før stod tegnet tydeligt og skarpt i de sammenklistrede døde celler reduceres.

Pigmentpletter og andre ujævnheder formindskes.

Hudens evne til at holde på den naturlige fugtighed forbedres betydeligt, fordi AHA er fugt-bindende på samme måde som hudens naturlige indhold af mælkesyre.

Indtil 1996 kunne produkter med AHA kun fås på recept, da man kan risikere at skade huden, hvis man anvender et for stort indhold af AHA-frugtsyrerne.

Derfor skal indholdet i opskrifterne følges nøje.

Vælg enten at lave en daglig-creme med 1% AHA eller

en 7-dages kur med 5-10% AHA. OBS: Brug aldrig AHA til sensibel, tynd hud.

Cremer til dagligt brug:

Fedtfase:

10 gr. V-E fedt
8 gr. lanettevoks
25 gr. mandelolie
2 gr. E-vitamin

Vandfase:

20 gr. M-F fedt
225 gr. dem.vand
10 gr. glycerin
2 ml. paraben
eller 2 gr. natriumbenzoat

Når rørt og afkølet:

3-6 ml. AHA-frugtsyre kompleks

Cremer til en uges kur:

Til en kur (højest 1 uge) kan anvendes 15-30 ml. AHA-frugtsyre.

Konsistensen vil så også blive lidt tyndere (lotion-agtig)

Cremer til fedtet hud

Fedtfase:

10 gr. V-E fedt
8 gr. lanettevoks
25 gr. tidselolie
5 gr. abrikoskerneolie
3 gr. E-vitamin

Når varm: 2,5 ml. GLA-olie

Vandfase:

20 gr. M-F fedt
210 gr. dem. vand
10 gr. glycerin
2 ml. paraben
eller 2 gr. natriumbenzoat

Når varm: 2,5 ml. NFF-komplex

2,5 ml. hamamelis ekstrakt

Når kold: 10 dråber appelsinolie

10 dråber ylangylangolie

2,5 ml. salvietinktur

Fedtfase:

15 gr. vegetal
40 gr. tidselolie
15 gr. hampeolie eller
abrikoskerneolie
3 gr. E-vitamin

Vandfase:

230 gr. dem. vand
2 ml. paraben

Når rørt og afkølet:

2,5 ml. NFF-komplex
2,5 ml. hamamelis ekstrakt
10 dråber appelsinolie
10 dråber ylangylangolie
2,5 ml. salvietinktur

Fugtighedscreme med bivoks

Fedtfase:

12 gr. V-E fedt
7 gr. bivoks
27 gr. palmeolie
3 gr. E-vitamin

Når varm: 5 gr. A-vitamin

Vandfase:

20 gr. M-F fedt
170 gr. dem.vand
40 gr. aloe cera
10 gr. glycerin
2 ml. paraben

Når varm: 2,5 ml. NFF-komplex

2,5 ml. silkeprotein

3 gr. allantoin

Når rørt og afkølet: 30 dråber æterisk olie/duftolie

Cremer til uren hud/sår/eksem

Fedtfase:

10 gr. V-E fedt
8 gr. lanettevoks
25 gr. tidselolie
2 gr. sheasmør
3 gr. E-vitamin

Når varm:

6 gr. A-vitamin
3 gr. bisabolol

Vandfase:

20 gr. M-F fedt
100 gr. dem.vand
110 ml. aloe vera
10 gr. glycerin
2 ml. paraben
eller 2 gr. natriumbenzoat

Når varm: 5 gr. allantoin

Når kold: 30 dråber olieblending til
eksemsalve (se prislisen)

5 ml. stedmodertinktur

Fedtfase:

15 gr. vegetal
5 gr. lanettevoks
45 gr. tidselolie/hampeolie
5 gr. sheasmør
2 gr. E-vitamin

Vandfase:

210 ml. dem. vand
2 ml. paraben

Når varm:

4 gr. allantoin

Når rørt og afkølet:

30 dråber olieblending til
eksemsalve (se prislisen)
5 ml. stedmodertinktur

Cremer med solbeskyttelse

Se opskriftblad om solprodukter for flere opskrifter

Fedtfase:

10 gr. V-E fedt
8 gr. lanettevoks
25 gr. sesamololie
eller basis sololie
2 gr. sheasmør
2 gr. E-vitamin
Når varm: 3 ml. GLA-olie
3 ml. bisabolol

Vandfase:

20 gr. M-F fedt
100 gr. rosenvand
110 ml. aloe vera
10 gr. glycerin
2 ml. paraben
Når varm:
2,5 ml. havalg ekstrakt
2,5 ml. padderok ekstrakt

Når rørt og afkølet:

20-30 dråber æterisk olie/duftolie

Fedtfase:

15 gr. vegetal
5 gr. lanettevoks
50 gr. sesamololie
eller basis sololie
5 gr. sheasmør
2 gr. E-vitamin

Vandfase:

210 ml. dem. vand
2 ml. paraben

Når rørt og afkølet:

3 ml. GLA-olie
3 ml. bisabolol
20-30 dråber
æterisk olie/duftolie