

# Izdelava kreme za obraz

Odkar sem pred štirimi leti izvedla prvo delavnico za izdelavo emulzij, se je v umetnosti in znanosti mešanja krem izurilo blizu tisoč udeleženk! Navdušenje kar ne pojenja in na delavnicah kreme nadgrajujemo, raziskujemo vedno nove učinkovine in jih prilagajamo tipu kože, letnemu času in čustvenemu stanju vsakega posameznika. Doma izdelane kreme so navdihajoče in vibrantne, čisto drugačne od krem, ki jih kupimo v trgovini – sama jim pravim kar »konzerve« ...



**Nina Medved**  
je aromaterapeutka, botanična parfumeristka, svetovalka za organsko kozmetiko, avtorica.  
[www.magnolija.si](http://www.magnolija.si)



## KAJ JE EMULZIJA?

Emulzija je zmes dveh spojin, ki se med seboj ne mešata. V kozmetiki govorimo o oljni in vodni fazi, iz katerih je sestavljena večina kozmetičnih proizvodov, kot so kreme, losjoni, balzami za lase, odstranjevalci ličil ... Če poskusite zmešati olje in vodo, se bosta oba dela v kratkem času znova ločila. Če ju hočemo združiti, potrebujemo emulgator.

## KAJ JE EMULGATOR?

Emulgator je površinsko aktivna snov, ki ima tako lipofilni kot hidrofilni del. Lipofilni del nase veže maščobe, hidrofilni pa vodo. Emulgatorji tako zmanjšajo napetost med oljno in vodno fazo ter poskrbijo za nastanek stabilnih emulzij. Emulgator iz naše kuhinje je rumenjak, ki vsebuje lecitin. Preden izdelate emulzijo za obraz, se lahko lotite izdelave majoneze.

## KATERE VRSTE EMULZIJ POZNAMO?

Osnovni vrsti emulzij sta O/V – olje v vodi – in V/O – voda v olju. V emulziji O/V prevladuje vodna faza; v prehrani sta takšni emulziji mleko in sladoled, v kozmetiki pa so to lažje, vpojne kreme in losjoni. V emulziji V/O prevladuje oljna faza (recimo v maslu in margarini) in emulzije V/O so bogate hranljive in zaščitne kreme.

## KAJ POTREBUJEMO ZA IZDELAVO EMULZIJE?

V oljni fazi uporabimo rastlinska olja in masla, oljne izvlečke in voske. Tudi

OLJNA FAZA = FAZA A	VODNA FAZA = FAZA B	HLADNA FAZA = FAZA C
rastlinska olja	destilirana voda	vitamin E
rastlinska masla	hidrolat	konzervans
oljni izvlečki	gel aloe vere	eterična olja
voski	glicerin	razne aktivne sestavine
emulgator	alkoholni izvlečki	

emulgatorji so navadno topni v maščobah in jih segrevamo skupaj z olji. V vodni fazi uporabimo destilirano vodo, hidrolate, glicerin in alkoholne izvlečke. Oljno in vodno fazo moramo segrevati, in ker so nekatere učinkovine občutljive na toploto, jih dodamo, ko je emulzija združena in se nekoliko ohladi, v tako imenovani hladni fazi.

Ker lahko v emulzijo vključimo tako vodotopne sestavine kot takšne, ki so topne v olju, imamo zelo široko paletu možnosti uporabe različnih učinkovin. Moje izkušnje z delavnic so, da bi ob začetniškem navdušenju najraje vključili čim več aktivnih učinkovin kot tudi različna rastlinska olja in masla, doma izdelane tinkture in eterična olja. Predlagam, da začnete z manj, da najprej dobro spoznate vse sestavine, ki jih želite vključiti v kremo, in svojo kremno avanturo sčasoma nadaljujete z dodajanjem novih sestavin.

**Alternativa:** Za nego obraza lahko uporabite rastlinsko olje, ki ga ob nanosu na kožo zmešate z vodo ali hidrolatom oziroma nanesete na navlažen obraz. Konzervansi v izdelkih, ki vsebujejo samo olje (mazilo, balzam za ustnice, stopeno maslo za telo) niso potrebni.

## ZAKAJ KONZERVANS?

Mikroorganizmi so navdušeni nad našimi kremicami! Emulzije imajo namreč idealne pogoje za domovanje bakterij in gliv – če jih ne bomo ustrezno konzervirali, bodo mikroorganizmi že v nekaj dneh veselo rajali v njih.

Pogosto imajo udeleženke na delavnicah zadržke glede uporabe konzervansov in želijo 100 % naravno kremo. Žal to v izdelkih, ki vsebujejo vodo, ni mogoče. Poleg uporabe konzervansa je pri izdelavi kreme pomembna higiena. Kreme ob nanosu na kožo ne zajemamo s prsti, temveč uporabljam razkuženo lopatico ali emulzijo shranimo v brezračnih embalažah s črpalko.

## JE DOVOLJ, ČE KOT KONZERVANS UPORABIMO VITAMIN E?

Vitamin E deluje kot antioksidant, kar pomeni, da prepreči oksidacijo rastlinskih olj – vendar naše kremice ne bo zaščitil pred nastankom mikroorganizmov. Prav tako kot konzervans ne uporablajte izvlečka grenivkinih pešč ali izvlečka rožmarina ter eteričnih olj. Res je, da imajo eterična olja močno antimikrobno delovanje, vendar bi jih morali v kremo za učinkovito zaščito vključiti v koncentraciji, ki bi bila škodljiva za našo kožo.

## Pa še recept!

Verjetno ste že neučakani in bi radi čim prej izdelali svojo kremico. Podajam vam osnovni recept za izdelavo kreme za obraz, ki je primerna za vse tipe kože. Seveda je smiseln, da sestavine prilagodimo svojemu tipu ali stanju kože ter samostojno izdelamo recepturo, za kar vam priporočam, da temeljito raziščete sestavine ali se udeležite kakšnega tečaja. Prav tako vam nadaljnje izobraževanje priporočam, če želite v svojo kremo dodati eterična olja.

### OLJNA FAZA

- 10 g olja jojobe,
- 7 g olja mareličnih koščic,
- 3 g karitejevega masla,
- 5 g emulgatorja xyliance.

### VODNA FAZA

- 62 g destilirane vode,
- 10 hidrolata nerolija,
- 1 g glicerina.

### FAZA C

- 1 g vitamina E,
- 1 g konzervansa cosgard.

## NEKAJ BESED O UPORABLJENIH SESTAVINAH

V oljno fazo sem vključila rastlinska olja in masla, ki so primerna za vse tipe kože in niso nagnjena k oksidaciji. Izbrani emulgator xyliance posebej priporočam začetnikom – krema s tem emulgatorjem je lahka in vpojna, pomembno pa je tudi poudariti, da je emulgator 100 % naravnega izvora in biorazgradljiv.

V vodni fazi imamo destilirano vodo (priporočam, da jo pred uporabo prekuhate) in hidrolat nerolija, ki bo dodal prijeten cvetni vonj. Glicerin je vlažilo in poveča navlaženost povrhnice.

V fazi C sem uporabila vitamin E kot antioksidant in konzervans cosgard (lahko ga dodamo tudi vodni fazi). Gre za sintetični konzervans, ki je dovoljen za uporabo v organski kozmetiki. Če ste pri izdelavi kreme pazili na higieno in lončke za shranjevanje razkužili, bo rok uporabe te kreme najmanj dva meseca, ob hranjenju na sobni temperaturi. Seveda brez zajemanja kreme s prst!

*Zdaj pa na delo, izdelovanje krem je lahko čudovit konjiček!*



## KATERE PRIPOMOČKE POTREBUJEMO?

- tehtnico,
- termometer,
- 70 % alkohol za razkuževanje,
- palični mešalnik ali metlico za stepanje,
- več žlic,
- dve stekleni laboratorijski časi,
- posodo, v kateri segrevamo vodo za vodno kopel,
- lonček za shranjevanje,
- etiketo,
- svinčnik, da po potrebi zapišemo spremembe recepta ali opazke.

## ZAKAJ JE MEŠANJE KLJUCNEGA POMENA?

Na začetnih kremnih delavnicah za lažji prikaz nastanka emulzije uporabimo kar metlico za stepanje. Ob tem vedno poudarim, kako pomembno je, da emulzijo – posebej ob združitvi oljne in vodne faze – zares močno stepamo. Stabilnost in tekstura emulzije bosta namreč odvisni tudi od moči stepanja. Vsekakor je stabilnost emulzije boljša, če uporabimo palični mešalnik z visoko hitrostjo obratov.

## POSTOPEK:



1

Pripravimo pripomočke in jih razkužimo.

Delovni prostor obložimo s kuhinjskimi brisačami. Vse pripomočke za pripravo krem razkužimo z 70 % alkoholom. Razkužimo roke, lasje naj bodo speti. Priporoča se delo z rokavicami, sicer se sestavin ne dotikajte z rokami.

Pripravimo vse sestavine.



2

Obe časi postavimo v vodno kopel in segrevamo.

Ko sta obe segreti na približno 70 °C, vodno fazo vlijemo v oljno. Približno 3 minute hitro stepamo s paličnim mešalnikom, nato mešamo počasneje.



3

Pri 40 °C dodamo vitamin E in konzervans. Zmešamo in zmerimo pH. Z dodajanjem mlečne kisline po potrebi uravnamo pH (ki naj bo med 5 in 5,5).



4

Shranimo v razkuženih posodicah in etiketiramo.



5