

Gel za utrujene noge



Nina Medved

je aromaterapevtka, botanična parfumeristka, svetovalka za organsko kozmetiko, avtorica. www.magnolija.si

Ta gel bo prijetno osvežil, ohladil in pomiril utrujene noge ter pekoča stopala. Kombinacija eteričnih olj dezodorira, deluje protiglivično in protibakterijsko ter spodbuja prekrvavitev. Posebej ga priporočam ljudem, ki veliko stojijo, in športnikom, pomagal pa bo tudi pri atletskem stopalu in nogah, ki se veliko potijo.

KAJ JE HIDROGEL?

Da bi bil naš pripravek čim lažji in bi se hitro vpil, sem za osnovo izbrala hidrogel. Hidrogel je izdelek na vodni osnovi, brez dodatka olj in emulgatorjev. Osnovna sestavina za izdelavo hidrogela je voda, ki jo lahko nadomestimo s hidrolatom ali deloma nadomestimo z alkoholom ali alkoholnim izvlečkom. Da dobimo gel, moramo vodi dodati zgoščevalec vodne faze.

KAJ JE ZGOŠČEVALEC?

Zgoščevalci imajo sposobnost, da v vodi nabreknejo in tvorijo gel. V tem hidrogelu sem izbrala kombinacijo dveh zgoščevalcev: ksantan gumija in natrosola 250 HX. Slednjega priporočam predvsem zato, ker na koži ne pušča tako lepljivega občutka kot ksantan in ker ni tako občutljiv na mikroorganizme.

KATERE AKTIVNE UČINKOVINE LAHKO VKLJUČIMO V GEL?

Gelu lahko dodamo razne aktivne sestavine, kot so rastlinski izvlečki

(tinkture), vlažila, vitamine in eterična olja – seveda pod pogojem, da so topne v vodi. Med vodotopne sestavine sodijo glicerol, hialuronska kislina, provitamin B5, kofein ...

Za negovalni in vlažilni učinek sem v ta gel vključila aloe vero, glicerol in provitamin B5. Eterično olje palmaroze in pelargonije delujeta protibakterijsko in protiglivično, dezodorirata in negujeta kožo. Eterično olje sivke pomirja in deluje hladilno, cipresa pa dezodorira in deluje adstringentno. Limona dezodorira, deluje protibakterijsko in adstringentno ter osvežuje. Vonj je svež, zeleno cvetni in blago citrusni.

ALI MORAMO GEL KONZERVIRATI?

V izdelkih, ki vsebujejo tako visok odstotek vodne faze kot hidrogeli, je ustrezno konzerviranje bistvenega pomena. Uporabimo lahko konzervansa, kot sta Cosgard ali Rokonsal, učinkovita pa

UPORABA

Majhno količino gela vtremo in vmasiramo v stopala. Uporabimo večkrat dnevno ali po potrebi.

je tudi kombinacija 96%- alkohola in kalijevega sorbata. Konzerviranje izdelka bo podprl glicerol. Kot sem že omenila, sem v tem gelu uporabila zgoščevalec Natrosol HX, ki je mikrobiološko stabilnejši.

KAKO LAHKO UPORABIMO HIDROGEL?

Geli so lahko različno viskozni, kar je odvisno od odstotka zgoščevalca. Izdelamo lahko tako tekoče kot goste gele. Hidrogeli so odlična osnova za nego mastne in nečiste kože kot tudi za nego rok, obraza ali kože poleti. Osnova za hidrogel lahko ostane ista – prilagajamo zgolj izbiro in koncentracijo aktivnih učinkovin.

Namigi

- Za izdelavo gela lahko vodo tudi nekoliko segrejete in nato vmešate ksantan gumi.
- Namesto hidrolata virginijskega nepozebnika lahko uporabite kateri koli hidrolat. Priporočam hidrolat evkalipta, čajevca, sivke ali melise.
- Namesto alkoholnega izvlečka oz. tinkture sivke lahko uporabite tinkturo melise, timijana ali brina. Če tinkturo nimate pri roki, lahko uporabite samo 70%- alkohol ali količino izvlečka v recepturi nadomestite s hidrolatom.
- Čim bolj poskrbite za čistočo delovnega prostora in razkuževanje pripomočkov pri izdelavi gela! Priporočam, da nosite rokavice.