



»MILO ZA ŽAJFO«

ŠTUDIJSKI KROŽEK



(Ponikve, Roče, 2018)





DOMAČE TRDO MILO

Sestavine:

- 212 g kokosovega masla
- 213 g palmovega masla
- 306 g olivnega olja
- 132 g sončničnega olja
- 86 g repičnega olja
- 8 g čebeljega voska

Skupaj = **975 g maščob**

natrijeve hidroksid (NaOH): **132,9 g**

voda: (38% od maščobe) $975 \times 0,38 = \mathbf{363,66}$ →
voda mora biti prekuhana ali pa destilirana, lahko
dodaš tudi čaj

Postopek:

Maščobe in vosek ogreješ na cca. 40°C.

Vodo in NaOH zmešaš skupaj in pustiš, da se ohladi na 40°C.

Vse skupaj zmešaš in nato s paličnim mešalnikom mešaš toliko časa, da se naredi zgoščena masa (kot puding). Dodaš izbrano eterično olje.



Daj v lončke in pokrij s kuhinjsko folijo. Pusti 24 ur, da se strdi. Daj iz posodic, pokrij s krpo in pusti, da zori (do cca. 1 mesec).



TEKOČE MILO ZA TELO I

Sestavine:

- 3 žličke tekočega kastiljskega mila
- 3 žličke naravnega medu
- 2 žlički pravega oljčnega olja
- 10 kapljic eteričnega olja po želji

Postopek:

Vse sestavine dobro, a narahlo zmešaš in gel naliješ v plastenko.

(vir: <https://mojaleta.si/Clanek/Izdelajte-sami-Naravni-in-ucinkoviti-gel-za-prhanje>)



TEKOČE MILO ZA TELO II

Sestavine:

- 100 g mletega mila (marsejsko milo)
- 3 dcl vode

Naribano milo dodaš v toplo vodo in mešaš, dokler se koščki mila ne stopijo. Vse skupaj zmikšaš in pustiš, da se ohladi. Med hlajenjem je dobro, da milo večkrat premešaš.

(vir: <https://lipazelenelaje.wordpress.com/tag/kako-se-naredi-tekoce-milo/>)



ŠAMPON ZA LASE

Sestavine:

- 1/3 (cca. 80 ml) skodelice destilirane vode
- 1/3 (cca. 80 ml) skodelice medu
- 1/3 (cca. 80 ml) skodelice kokosovega glukozida*
- 1/2 čajne žličke (2,5 ml) eteričnega olja čajevca
- 15 kapljic eteričnega olja rožmarina (ali ciprese ali bora)
- 10 kapljic eteričnega olja limonine trave

Postopek:

Vse sestavine zmešaš skupaj in naliješ v čisto plastenko za šampon. Ker med ob redni uporabi posvetli las, ga lahko zamenjaš z gelom aloe vere.

*Kokosov glukozid (Coco glucoside) izvira iz sladkorjev ter kokosa in je naravno sredstvo za penjenje. V produktu deluje kot balzam in emulgator, saj skrbi, da se olje ne loči od vode. Uporablja se ga predvsem pri izdelkih za nego las in kože.

(vir:<http://www.tovarnaorganika.si/trgovina/penilci/kokosov-glukozid/>)

MASLO ZA TELO

Sestavine:

- ½ skodelice karitejevega masla (140 g)
- ¼ skodelice kokosovega olja (70 g)
- ¼ skodelice olivnega olja (70 g)



Postopek:

Vse sestavine daš v posodo in zmešaš z ročnim mešalnikom z nastavki za stepanje. Maslo daš v kozarčke in shraniš.

(vir: <http://www.presnikoticek.si/maslo-za-telo/>)



DOMAČA KREMA ZA OBČUTLJIVO KOŽ

Sestavine:

- 25 ml svetlinovega olja
- 12ml hladno stiskanega kokosovega olja
- 12ml nerafiniranega karitejevega masla
- 5 kapljic eteričnega olja sivke (po želji, lahko daš tudi več kapljic)

Postopek:

Sestavine zmešaš skupaj s paličnim mešalnikom, dodaš nekaj kapljic eteričnega olja in daš v posodice. Če je bolj tekoče, hraniš lahko v hladilniku.

(<http://www.zavsakdom.si/2014/07/domaca-krema-za-problematicno-kozo.html>)



VLAŽILNA KREMA S HIALURONSKO KISLINO

Faza A:

Olivem 1000	2,0 g x 10
Mandljevo olje	2,5 g x 10

Postopek: Vse skupaj zmešaj (na cca. 70 °C), da se stopi in pusti, da se ohladi.

Faza B:

Prečiščena voda	25 g x 10
Hialuronska kislina	0,01 g x 10

(1 g kisline zmešaj s 100g vode, od te mešanice odmeri 10 g – če nimaš natančne tehtnice)

Postopek:

Vodo ogreješ na približno 70°C. Paziš, da sta faza A in voda približno enake temperature. Ko se ohladi, dodaš hialuronsko kislino in s paličnim mešalcem mešaj, da postane kremasta.



Faza C (po želji):

- Konzervans
- Eterično olje smilja

Če kremi ne dodaš konzervansa, je manj časa uporabna. Obvezno jo hrani v hladilniku. Eterično olje smilja lahko nadomestiš z drugim eteričnim oljem.

(vir: delovno gradivo Srednje šole za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo)

NARAVNI DEODORANT I

Sestavine:

- 25 g koruznega škroba/gustina
- 15 g sode bikarbone
- 40 g kakavovega /karitejevega masla (lahko tudi kokosovo maslo)
- 20-30 kapljic eteričnega olja
- embalaža za deodorant



**Postopek:**

Na pari v eni posodi stopiš maslo. V drugi posodi zmešaš koruzni škrob in sodo bikarbono, dodaš stopljeno maslo in 20-30 kapljic eteričnega olja. Pustiš, da se malo ohladi in daš v lončke.

(vir: <https://www.megamama.si/domaci-deodorant/>)

NARAVNI DEODORANT II

Sestavine:

- 15,0g x 10 *nerafiniranega kokosovega olja
- 1,0g x 10 čebeljega voska
- 7,5g x 10 koruznega škroba
- 7,5g x 10 sode bikarbone
- 60 kapljic eteričnega olja limete, žajblja

*količina zadostuje trem posodicam za deodorant





Postopek:

Čebelji vosek in kokos raztopiš na vodni kopeli (cca. 70°C). Nato zmešaš skupaj koruzni škrob ter sodo in vsuješ v raztopljeni vosek. Vse skupaj dobro zmešaš in dodaš eterična olja (po želji).

BALZAM ZA USTNICE

Sestavine:

- 40 g mandljevega olja (lahko tudi olivno olje)
- 10 g čebeljega voska
- 1 žlička medu
- 15 kapljic eo (npr. limona, limonska trava)



Postopek:

V mandljevem olju stopiš čebelji vosek, malo ohladiš, dodaš med in eterično olje.

Opozorilo: Za dvajset 10 ml lončkov smo zgoraj navedeno količino pomnožili s tri (vse, razen eteričnega olja).



MEHČALEC ZA PERILO

Sestavine:

- 100 g sode bikarbone
- 600 ml alkoholnega kisa
- 700 ml destilirane vode
- 5 kapljic eteričnega olja

Postopek:

Previdno zmešaš vse sestavine in preliješ v dovolj veliko plastenko.

DOMAČI PRALNI PRAŠEK

Sestavine:

- 2 l vroče vode + 1,5 l hladne vode
- 200 g sode bikarbone
- 200 g boraksa*
- 100 g trdega mila (brez barvil, lahko marsejsko milo)
- 5-8 kapljic poljubnega eteričnega olja





Postopek:

Naribano marsejsko milo raztopiš v vroči vodi. Ko je raztopljeno, dodaš sodo bikarbono in počasi mešaš.

Nato dodaš še boraks in mešaš, da se vse skupaj stopi in začne želirat. Gelu dodaš 1,5 l hladne vode, dobro premešaš in daš v dovolj veliko plastenko (cca. 5 l). Po želji dodaš eterična olja. Gel med ohlajanjem večkrat premešaš. Zaradi vsebnosti boraksa pralni prašek uporabljaš predvsem za pranje belega perila.

*Boraks oz. natrijev borat je naravni mineral, ki deluje kot naravno belilno sredstvo. Najbolj učinkovit je pri temperaturah nad 55°C, zato ga uporabljamo predvsem pri pranju belega perila. Boraks lahko uporabljamo tudi kot razkuževalec, fungicid ali herbicid.

Opozorilo: Kljub temu, da je boraks naraven, je treba biti pazljiv pri ravnanju z njim in količini le-tega v čistilnem sredstvu.

(vir: <https://www.dih-narave.si/domaci-gel-za-pranje-perila/>,
<https://www.bodieko.si/boraks>)



REPELENT PROTI KLOPOM

Sestavine (za 100 ml):

- velika žlica aloe vera gela
- 30 kapljic eo sivke
- 30 kapljic eo limonske trave
- 10 kapljic eo poprove mete

Postopek:

Eterična olja in gel aloe vere dobro premešaš in doliješ destilirano vodo (toliko, da dobiš skupaj 100 ml repelenta). Pred uporabo vedno dobro pretresi.

Opozorilo: Eterično olje poprove mete uporablaj previdno.



V študijskem krožku »Milo za žajfo« so sodelovale:

Anica Lapanja

Anica Murovec

Boža Kikelj

Dragica Lapanja

Dragica Obid

Metoda Pagon

Milojka Štrukelj

Vera Kenda

Zofija Kranjc

Mentorica: Nika Kikelj Maver

Kraj izvajanja, leto: Roče in Ponikve, 2018

Študijski krožek je bil izveden v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov in dejavnosti izobraževanja odraslih v letu 2018.