


Suure veesisaldusega kreem on parim suvine nahaniisutaja. See imendub hästi ja tänu kasulikele õlidele ka kaitseb ning toidab nahka. Kerget kreemi võid kanda nahale sageli, ilma et see kleepuvaks muutuks.

Vee baasil kreemide tegemiseks vajad peale õlide ja vee emulgaatorit – ainet, mis vedelikud omavahel seoks. Ilma selleta võid küll hetkeks saada midagi kreemilaadset, kuid mõne aja möödudes eraldub vesi õlist ja kreemist pole jälgegi.

Omavalmistatud kreemi võid säästa ka säilitusainetest. Pead lihtsalt selle ruttu ära kasutama ja hoidma tagavarapurke külmikus. Väikesed 30 ml suurused pumppudelid on suvekree mi kaasaskandmiseks parimad – mugavad kotti pista, samuti säilib õhukindlas pudelis kreem kauem kui tavalises topsis. 

Vajad:

- **õli** (*jojoba*-õli, porgandiõli, avokaadoõli, oliiviskvalaan vms)
- **vesi** (sobib ka taimetee)
- **emulgaator** (nt Tego Care)
- **tsetüülalkohol**
- **lisained** (E-vitamiin, AHA-5, aroomiõli vms)

NB!

Kreemiteoks sobilikke puhtaid õlisid leiad suurematest kosmeetikapoodidest ja kaubamajadest, kuid teisi komponente (nt emulgaatorit) saad osta vaid veebipoodidest, mis kauplevad käsitöökosmeetikaks vajalikuga. 

Tekst ja fotod: **Daisy Lappard**
Täname: **Terje Võrk, Hobipunkt**

Suvine kehakreem valmista ise!

1 Arvuta retsept, lähtudes konkreetsest emulgaatorist, mida kasutad. Näiteks Tego Care emulgaator moodustab kogumassist 2–3%. Rasvu, õlisid võta paksema kreemi jaoks 20–30% ja näopiima tehes 15–25%. Ülejäänud moodustab vesi.

2 Keeda vesi läbi, soovitatavalt kaks korda. Võid kasutada ka

destilleeritud vett. Kui kasutad taimset teed, filtreeri see enne. Mõõda välja vajalik kogus.

3 Kaalu emulgaator ja tsetüülalkohol, kalla need sooja vette ja sega hoolikalt. Kuumuta segu veevannis 70–80 kraadini.



Saad häguse sültja segu – vesi-aluse.

4 Kaalu õlid ja kuumuta need eraldi nõus veevannis 70–80 kraadini.



5 Vala kuum õli vesialuse sisse, samal ajal kiirelt segades. Ära lase segul jahtuda!



6 Tõsta saadud segu tagasi kuuma vesivanni ja mikserda 3–5 minutit. Kõrgemas nõus on kergem vahustada, nii ei hakka kreem laiali pritsima.



7 Valmista ette vesivann toasooja veega ja tõsta segunõu sellesse. Vahusta 3–5 minutit ehk seni, kuni segu on jahtunud 40 kraadini. Kreem hakkab paksenema.



8 Jahtunud segusse vala sisse lisandid (E-vitamiin, AHA-5, eeterlikud aroomiõlid). Mikserda veelkord kõik hoolega läbi.



9 Kalla kreem soojana pudelitesse või purkidesse. Jahutades kreem tahkub ja seda on raskem ümber valada. Säilita külmkapis.



Kaks nahasõbralikku retsepti

Kuldne suvi

Niisutab, pikendab päevitust

240 g vett
42 g õlisid – *jojoba*-õli, porgandiõli
9 g AHA-5 puuviljahapet
3 g E-vitamiini
6 g Tego Care emulgaatorit
0,6 g tsetüülalkoholi

Agnes

Mõjub hästi akneprobleemide korral

85 g vedelikke (55 g vett ja 30 g nõiapuuõli destillaati)
10 g õli – avokaadoõli, oliiviskvalaani
2 g kakaovõid
2 g Petitgraini eeterlikku õli
5 g Tego Care emulgaatorit

Mida panna kreemi sisse?

JOJOBA-ÕLI imendub eriti hästi, kuna sisaldab naharasuga sarnaseid ühendeid.

PORGANDIÕLI muudab kreemi kollakasoranžiks, pikendab päevitust, sisaldab mitmeid vitamiine.

SHEA-VÕI niisutab nahka, sisaldab A-, E- ja F-vitamiine ning rasvhappeid, toimib kerge emulgaatorina.

KAKAOVÕI parandab ja pehmenab kuiva ja karedat nahka, soovitatakse päikesepõletuse ravimiseks.

MANGOVÕI on suurepärase

kuiva naha niisutaja.

OLIIVI-SKVALAAN

niisutab nahka, suurendab selle elastsust, vähendab vananemise märke.

E-VITAMIIN on tugev antioksüdant, kaitseb nahka UV-kiirguse eest. Vananemisvastase ja kortse vähendava toimega.

AHA-5 puuviljahape aitab vähendada sarvkihi paksust, suurendab naha niiskustaset.

