


N|naiste nipid

Toimetaja Pille-Mai Helemäe

Meie käed kipuvad talvisel ajal kiiresti kuivaks muutuma. Nahk on tundlikum ja vajab suuremat hoolt, käsi võiks kreemitada lausa mitu korda päevas. Külma aja parim kätekreem on rasvarikas, kuid kergelt imenduv ega jäta käsi kleepuvaks. Kõikidele sellistele omadustele vastava kreemi saad hõlpsalt ka ise kodus valmistada.

Koduse kätekreemi tegemiseks vajad head omadustega õlisid ja rasvu. Kõige lihtsam viis ise kreemi teha on selline, et sulatad rasvad ja õlid veevannil ja vahustad need, kuni tekib mõnus kreem. Niisugune kreem tuleb rammus ja selle nahka masseerimine nõuab veidi rohkem kannatust. Kergete koostisega ja kiiremini imenduva kreemi saad, kui kasutad peale rasvade ka vett. Vee baasil kreeme saab teha vedelamaid ja paksemaid – mida rohkem on õlisid, seda paksema kreemi saab. Talvisel ajal võiks rasvade osakaal olla suurem (30–40% kogumahu), sest nahk vajab rohkem toitumist. Häid õlisid ja rasvu võid omavahel kombineerida, neid müüakse peale hõbepoodide ka juba suuremates kauplustes. Kreemi tegemiseks vajalikku emulgaatorit leiad pigem hobi- ja veebipoodidest, erinevate firmade emulgaatoreid kasutades võib ka retsept muutuda. 

Teadmiseks!

Valides õlisid ja rasvu oma koduse kreemiteo tarbeks, eelista neid rafineerimata ehk vähem töödeldud kujul. Naturaalsel kujul sisaldavad õlid ja rasvad oluliselt enam looduslikke toitaineid, mille häid omadusi me tegelikult vajame.

Toitev kätekreem tee ise!



Tekst ja fotod: Daisy Lappard

Kaks talvist kreemiretsepti

Tahke kätekreem kakaovõiga

30 g mesilasvaha (võid vähendada kogust)
30 g kakaovõid
15 g shea-võid
15 g avokaadoõli

Sulata kõik tahked koostisosad, alustades mesilasvahast. Sega sisse avokaadoõli. Soovi korral lisa paar tilka aroomiõli või eeterlikku õli. Vala segu väikesesse silikoonvormi tahkuma. Võta tahke kreem vormist välja. Säilita keeratava kaanega topsis. Kasutamiseks hõõru käsi kreemitükiga nagu seebiga.

Kaitsev kätekreem shea-võiga

35 g shea-võid
25 g kakaovõid
15 g kookosrasva
5 ml kastoorõli
2 ml astelpajuõli
1 tl mett

paar tilka eeterlikke õlisid lõhnastamiseks

Sulata rasvad ja mesi kuumaveevannis. Vahusta segu järjest 3–5 minutit. Tõsta jahedasse ja lase jahtuda. Lisa eeterlikud õlid. Vahusta veel veidi. Säilib vähemalt pool aastat.

Kerge ja niisutav avokaadokreem

Vajad:

- 120 ml keedetud vett (60% kogumahust)
- 74 ml õlisid (37% kogumahust), sh
 - 30 ml avokaadoõli
 - 12 ml oliiviõli
 - 10 g shea-võid
 - 10 g kakaovõid
 - 6 ml jojoba-õli
 - 6 ml magusa mandli õli
- 6 g Tego Care emulgaatorit (3% kogumahust)
- paar tilka eeterlikke õlisid kreemi lõhnastamiseks ja/või rikastamiseks (saialilleõli, teepuuõli jms)



Töö käik:

1 Mõõda välja rasvad ja õlid.



2 Kaalu emulgaator ja kalla sooja vette, sega hoolikalt. Saad hägusa segu – vesialuse.



3 Kuumuta õlid ja vesilahus eraldi nõudes kuumal vesivannil 70–80 kraadini.



4 Vala kuum õlisegu vesilahusesse. Segu hoolikalt!



5 Tõsta segamishõõ tagasi kuumale veevanni ja vahusta segu saumikseriga järjest 3–5 minutit.



6 Lase segul veidi jahtuda (võid tõsta ka külma veevanni) ja vahusta, kuni segu hakkab paksenema. Tilguta sisse eeterlikud õlid ja vahusta läbi.

7 Kalla kreem soojana topsidesse. Kokku saad 200 ml kreemi. Säilita külmkapis.



Millist õli valida?

AVOKAADOÕLI – Väga hästi imenduv! Niisutava toimega, sobib kuivale ja tundlikule nahale. Aitab taastada naha elastsust, ravib ekseeme. Sisaldab vitamiine A, B1, B2, B5, D, E, mineraalaineid, proteiini, letsitiini ja kasulikke rasvhappeid.

JOJOBA-ÕLI – Sarnaneb inimese naharasuga ja lahustub selles. Suurepärase toitevärtusega, antioksüdant, põletikuvastase toimega.

KAKAOVÕI – Suurepärase lisand nahahooldustoodetele. Kuna sisaldab väga suures määral antioksüdante, pikendab toodete säilivust.

KASTOORÕLI – Kaitseb nahka rasketes või kahjulikes tingimustes. Niisutava toimega, aitab nahal niiskust säilitada.

KOOKOSVÕI – Ei sulge nahapoori, jätab nahale kaitsva kihi.

MAGUSA MANDLI ÕLI – Sobib kuivale nahale ja küünnete tugevdamiseks.

MANGOVÕI – Kuivale nahale, niisutav ja taastav. Haavu ja haavandeid parandava toimega, hea ka põletikulistele haavadele.

MESI – Hea niisutaja, hoiab niiskust nahas pika aja jooksul. Tõhus puhastaja, sest eemaldab pooridest mustust. Puhastatud mesi sobib ideaalselt ka nahakoorijaks.

MESILASVAHA – Lukustab niiskust, kaitseb nahka ja hoiab käsi kuivamast.

OLIIVIÕLI – Niisutab ja toidab nahka. Sisaldab E-, A-, D- ja K-vitamiine.

SHEA-VÕI – Kaitseb nahka välismõjutuste eest. Niisutava toimega, sobib kuivale nahale, eriti hea parkunud küünarnukkidele. On toitev ja nahka pehmendav, ravib ekseeme. Sisaldab A-, E- ja F-vitamiine.