

Frane Herenda

mag. pharm. fitoaromaterapeut

Prirodna kozmetika

*Bez potrebnog predznanja savladajte
izradu prirodne kozmetike*

 PANACEA

**DRUGO,
PROŠIRENO IZDANJE!**

Novi recepti:
maska, piling, šampon,
pasta za zube,
dezodoranas

PRIRODNA KOZMETIKA

FRANE HERENDA, mag.pharm.

fitoaromaterapeut

IZDAVAČ

Panacea d.o.o.
R. F. Mihanovića 16
Zadar, Hrvatska

ZA IZDAVAČA

Frane Herenda

UREDNIKA I LEKTORICA

Valentina Mlađen

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Daniel Renić, Branka Lukic, Igor Lončar

GRAFIČKA PRIPREMA

Nenad Šimunić, Brnjal

FOTOGRAFIJE

Goran Matošević

TISAK

Znanje d.o.o. Zagreb

© Frane Herenda i Panacea d.o.o., 2019.

Sva prava pridržana.

Ni jedan dio ove knjige ne može biti objavljen ili
pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-48001-3-3

CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu Znanstvene knjižnice u Zadru pod brojem 160305036

FRANE HERENDA

PRIRODNA KOZMETIKA

Svi recepti za kozmetiku u ovoj knjizi zaštićeni su autorskim pravima. Smiju se koristiti za kućnu izradu, ali ne i za komercijalnu upotrebu niti se smiju igdje objaviti bez odobrenja autora.

Fotografija: Jerolim Vulić



UVOD.....	9	Lanolinska krema	129
Što je to prirodna kozmetika?	13	Krema s polusintetskim emulgatorom	141
Oprema.....	17		
Vaganje	21		
1. SASTOJCI	25	3. TIPOVI I STANJA KOŽE	153
MASNA FAZA	29	Normalna koža.....	154
Biljna ulja i maslaci.....	33	Masna i mješovita koža	167
Eterična ulja.....	51	Problematična koža.....	181
CO ₂ ekstrakti	59	Suha koža.....	193
Emulgatori.....	63	Zrela koža	209
VODENA FAZA	65	Dječja koža	221
Čajevi	68	Atopijski dermatitis	233
Hidrolati.....	71	Njega tijela	241
Aktivni sastojci.....	75	Koža prije i poslije sunčanja	251
		Muška koža	257
2. KOZMETIČKI PRIPRAVCI	81	4. DODATNE RECEPTURE	269
Tonici	83	Maska.....	271
Uljni serumi	91	Dezodorans	275
Balzami.....	99	Piling.....	280
Galenova krema	119	Šampon.....	283
		Pasta za zube	288



UVOD

Nakon manje od godinu dana, pred vama je novo izdanje knjige Prirodna kozmetika. Zadržana je ista forma, sa ponekom obnovljenom recepturom i promijenjenim detaljima. Novost je dodatak na samom kraju knjige sa novim vrstama pripravaka.

Knjiga pred vama je svojevrsni priručnik o izradi prirodne kozmetike. Ponajprije je namijenjena početnicima, onima koji su **tek zakoračili u svijet izrade prirodne kozmetike** ili to tek namjeravaju. Nadam se da će i iskusniji korisnici pronaći poneku zanimljivu informaciju ili na drugačiji

način sagledati dosad naučeno.

Nastojao sam sjetiti se poteškoća i zapreka na koje sam nailazio kada sam i sam započinjao s učenjem, riješiti ih i objasniti na što jednostavniji način temeljne radnje. Ova knjiga posložena je u četiri dijela.

U prvom dijelu objašnjeni su sastojci, podijeljeni s obzirom na topivost, na masnu i vodenu fazu, te potrebna oprema.

U drugom dijelu opisani su detaljni prikazi procesa izrade pojedinih vrsta pripravaka (tonika, uljnih seruma, pseudoemulzija, emulzija...), uz pomoć fotografija koje objašnjavaju potrebne korake.

Treći dio podijeljen je u deset poglavlja, ugrubo rečeno, po tipovima ili stanjima kože.

U svakom poglavlju opisana je i popraćena fotografijama detaljna izrada tri ili više pripravka, najčešće tonika, uljnog seruma i kreme. Unutar tih deset poglavlja, svoje mjesto su našla i ona posebno namijenjena dječjoj koži, njezi tijela te kozmetici za muškarce. Mnogi postupci često se ponavljaju. Praksa me naučila da to nije loše za proces učenja, posebno ako su uključene sitne varijacije.

Četvrti dio donosi nove recepture za masku, šampon, dezodorant, piling i pastu za zube.

Nastojao sam napraviti koncept koji će odgovarati onima koji žele naučiti sve o temeljima prirodne kozmetike, ali i onima koji će samo htjeti izraditi tonik, kremu i serum za svoj tip kože.

Knjiga pred vama je tek početak učenja o prirodnoj kozmetici, biljnim i eteričnim uljima, aktivnim sastojcima. Ona daje odgovore na temeljna pitanja izrade kozmetike kod kuće i ne bavi se konkretno aromaterapijom, već daje nagovještaj o upotrebi eteričnih ulja. Ove knjige ne bi bilo bez podrške mog mentora i prijatelja Stribora Markovića te bez iznimnih fotografija Gorana Matoševića.

www.franeherenda.com
www.panacea.hr





Što je to prirodna kozmetika?

To je svakako najčešće pitanje koje mi postavljaju polaznici radionica i predavanja. Mogao bih reći da nije lako odgovoriti na to pitanje, ali to nije istina, jednostavno je, samo ovisi o osobi koja pitanje postavlja.

Često kažem da prirodna kozmetika ovisi o našim osobnim vrijednostima i stavovima i da sve polazi od nas samih. Nemam ništa protiv konvencionalne kozmetike, sve ima svoje mjesto i svatko od nas mora odlučiti što za njega predstavlja prirodna kozmetika.

Ako je netko vegan i uz to zazire od apsolutno svega sintetskog ili polusintetskog, bojim se da će se morati zadovoljiti čajevima, hidrolatima i uljima. Od balzama, Galenovih, lanolinskih krema, ali i mnogih drugih krema možda će morati odustati.

U organskoj kozmetici dozvoljeno je koristiti neke životinjske sastojke, **uz iznimno bitno pravilo** – da životinji koja ih je proizvela nije naškođeno. U praksi to izgleda tako da smijemo, primjerice, koristiti lanolin s ovčjeg runa ili pčelinji vosak. Upravo ta dva sastojka omogućuju nam stvaranje balzama, Galenove i lanolinske kreme.

	KONVENCIONALNA KOZMETIKA	PRIRODNA KOZMETIKA
Parafin, vazelin...	DA	NE
Sintetski sastojci	DA	UVJETNO
Sastojci životinjskog podrijetla	DA	UVJETNO
KONVENCIONALNA KOZMETIKA	PRIRODNA KOZMETIKA	
Rafinirana ulja	Hladno tiještena biljna ulja	
Voda (pročišćena ili termalna)	Čajevi ili hidrolati	
Umjetni mirisi	Eterična ulja	
Više koncentracije umjetnih pojačivača apsorpcije i emolijensa	Prirodni pojačivači apsorpcije	





Oprema

Da biste izrađivali kućnu kozmetiku, ne treba vam puno opreme. **Zamislite proces kao kuhanje** i u osnovi ćete biti u pravu.

Mogli biste iskoristiti dio opreme koju imate doma, možda i hoćete, ali osnovni set koji vam treba uistinu je **prihvatljive cijene**.

Ako nešto radite za sebe i svoje bližnje, morate paziti na **čistoću i opremu kvalitetnih materijala**, ali ne morate razmišljati o tome da vaši proizvodi trebaju biti stabilni dvije godine od proizvodnje, kao što je slučaj s proizvođačima kozmetike, već da budu **zdravstveno ispravni** u kratkom roku u kojem ćete ih potrošiti.

Laboratorijske čaše, možda ćete se iznenaditi, nisu skuplje od kućnih čaša, a trebat će vam dvije ili tri. Čaše od 200ml će biti dovoljne za izradu 100 do 200ml kreme.

Stakleni štapići često pucaju, ali su nezamjenjivi i isto povoljne cijene.

Tu je i **špatula**, koju je zgodno imati, ali ne i ključno, te **žličica** od nehrđajućeg čelika, a možete uvijek posegnuti i za kućnim žličicama.

Najskuplji dio su **patena i pistil**, ali oni su gotovo neuništivi, tako da u njih vrijedi uložiti. Oni nisu standardni mužar i tučak koji se koriste u kuhinji. Patena je daleko lakša od keramičkih ili kamenih mužara, što se na prvu može činiti nebitno, ali kad poželite smiješati lanolinsku kremu, što zna

biti zahtjevno – vidjet ćete prednost.

Osim toga, patena s povišenim dnom idealna je za topljenje voska i maslaca s uljima u vodenoj kupelji, jer ne dotiče dno i lako prenosi toplinu iz vode u sastojke koji su u njoj.

Sve recepture o kojima će kasnije biti riječ mogu se raditi bez **miksera**, osim emulzija. Čak mogu i Galenove kreme, odnosno pseudoemulzije s pčelinjim voskom – uz malo vježbe. Ipak, mikser kod pseudoemulzija daleko olakšava i **ubrzava izradu**. Kod krema, odnosno emulzija, on je nezamjenjiv. Dobar i povoljan je onaj od Aroma zone.

Vaga je iznimno bitna. Morate imati povjerenja u nju. Kuhinjske vage obično važu na 1 gram, vama ipak treba ona **koja važe 0,1g**. Ona od Aroma zone će biti više nego dovoljna i može mjeriti do 500g. Tu, naravno, morate uračunati i masu čaše ili patene u kojoj važete, da ne

biste počeli vagati sastojke za pola kilograma kreme i shvatili da nećete moći izvagati do kraja.

Vodena kupelj je iznimno bitan dio vaše opreme za izradu kućne kozmetike. Možete i kupiti već **gotovu** ili možete koristiti istu metodu kao kad topite čokoladu kod pripreme kolača. Dakle, jednostavno zagrijte vodu u loncu na temperaturu **70-ak stupnjeva** Celzijusa i unutra stavite patenu sa sastojcima koje topite. Imajte na umu da je idealno da razina vode bude malo iznad razine sastojaka u pateni. Jednom izmjerite i zapamtite na kojoj jačini vam treba biti kuhalo ili plin.

S čašama prilikom izrade emulzija je već kompliciranija priča. One ne bi smjele dodirivati dno lonca jer će se dno grijati daleko više od ostatka čaše. Ako mogu, namjestim da čaše lagano plutaju koji milimetar od dna, ali to nije uvijek moguće pa napravite

kompromis: miješajte kontinuirano dok se grije sadržaj čaša.

Pokušajte sve nakon pranja **isprati sa destiliranom ili pročišćenom** vodom i pustite da se tako osuši.

Kozmetički lončići i bočice – negdje morate s vašim pripravkom, za kreme su obično najzgodniji lončići, a za ulja i tonike bočice. Najbolje je da budu od stakla ili kvalitetne plastike. Ne moraju biti tamne, ali ako imate izbora, bolje da budu, posebno ako nećete brzo trošiti ono što izradite.

Lončiće nije loše prebrisati **medicinskim alkoholom** i pustiti da se osuši pa onda raditi.

To je to, ne treba vam ništa drugo za početak. S ovom opremom možete izrađivati kućnu kozmetiku godinama.





Vaganje

Za vagu kod izrade kućne kozmetike **nije vam potrebna veća preciznost od 0,1g**, ali vam je standardna kućna vaga koja mjeri na 1g nedovoljno precizna.

Što se tiče samog mjerenja, imamo nekoliko temeljnih pravila.

Frane Herenda

Prirodna kozmetika

Knjiga **Prirodna kozmetika** izvrstan je priručnik za sve one koji žele uploviti u svijet izrade kućne kozmetike. Na trenutke nalik kuharici, knjiga vas korak po korak fotografijom vodi kroz temeljna znanja o izradi krema, balzama, tonika...

Knjiga je podijeljena u tri temeljna područja: sastojci, izrada pojedinih vrsta pripravaka te recepti i savjeti po tipovima i stanjima kože.

Frane Herenda završio je Farmaceutsko-biokemijski fakultet u Zagrebu, smjer farmacija. Puno desetljeće radio je u marketingu farmaceutskih i kozmetičkih tvrtki.

Predavao je na Zdravstvenom učilištu stručne predmete i održao gotovo dvije stotine predavanja i radionica iz prirodnog liječenja, aromaterapije te izrade prirodne kozmetike.

Autor je dva zapažena romana u izdanju Profila: "1202." (2016.) i "Soba 909" (2018.).

 PANACEA

249,00 kn

ISBN 978-953-48001-3-3



9 789534 800133