

## Ønske creme

Ca. 2 liter creme

### **Fedtfasen**

400 gr	sheasmør		(Helsam)
400 ml	avocado olie		(Helsam)
60 gr	VE fedt	(emulgator)	(Urtegården)

### **Vandfasen**

500 ml	Aloe Vera		(Helsam)
60 ml	glycerin		(Helsam)
100 gr	MF fedt	(emulgator)	(Urtegården)
10 gr	natriumbenzoat	(konservering)	(Urtegården) *
75 ml	panthenol	(B5 vitamin)	(Urtegården) *

\* tilsæt når vandfasen er taget af varmen

### **Når cremen er helt kold**

100 ml	Kæmpenatlys olie		(Helsam)
50 ml	Granatæble olie		(Urtegården)
75 ml	Hybenkerneolie	(A-vitamin)	(Helsam)
50 ml	Tidsel olie	(E-vitamin)	(Helsam)

### **Æteriske olier**

#### Ansigt & krop:

150 dr	Patchouli	(opstrammer huden og modvirker rynker)
150 dr	Lavender	(regenererende og minimerer arvæv, modvirker eksem, psoriasis og udslæt)
150 dr	Frankincense	(modvirker arvæv, styrker huden generelt)

### Hænder & fødder:

150 dr.	Lemon	(rensende, opfriskende, peeling)
150 dr.	Peppermint	(antibakteriel, kølende, kløestillende, stimulerende)
150 dr.	Lavender	(modvirker tør hud, eksem og kløe)

Mængden af æterisk olie svarer til en portion cremebase, dvs. hvis du deler cremebasen op og laver halv portion til ansigt og halv portion til håndcreme, så halverer du bare den angivne mængde.

De æteriske olier kan varieres i en uendelighed, så du kan sagtens sammensætte din egen blanding. De egenskaber angivet ovenfor ud for hver enkelt plante, er kun et lille udsnit af de egenskaber planterne har.

### **Remedier:**

2 gryder, el-pisker eller røremaskine, køkkenvægt, målebæger og måleskeer, termometer

### **Sådan gør du:**

Begge faser opvarmes til 70-75 gr. Natriumbenzoat og Panthenol tilsættes vandfasen inden de hældes sammen.

Faserne hældes sammen langsomt mens der piskes kraftigt. Piskes indtil cremen er stuetemperatur. Når cremebasen er kold tilsættes de sidste olier og til allersidst de æteriske olier.

Det er nemmest at bruge en røremaskine men det har jeg ikke selv, så jeg bruger en el-pisker. Det betyder, at man skal være forberedt på at piske ret længe. Der kan holdes pauser undervejs, hvorefter man så kan piske igen helt indtil cremen er stuetemperatur, hvilket nemt tager en halv times tid med denne mængde creme.

God fornøjelse.

Kærligst BirgitteHelena