

ANNE-MARIE FAIOLA

Zrób swoje mydło

Jak szybko, łatwo i tanio
zrobić odżywcze, naturalne mydło



Zrób
swoje mydło





ANNE-MARIE FAIOLA

Zrób swoje mydło

Jak szybko, łatwo i tanio
zrobić odżywcze, naturalne mydło



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-304-3

Tytuł oryginału: *Pure Soapmaking: How to Create Nourishing, Natural Skin Care Soaps*

Copyright © 2016 by Anne-Marie Faiola
Zjęcie na okładce: © Tara Donne

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Przed przystąpieniem do realizacji któregośkolwiek z projektów opisanych w tej książce należy najpierw przeczytać instrukcje i dokładnie przestrzegać wskazówek dotyczących bezpieczeństwa, opisanych na stronach 21, 24-27.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja i podziękowania

Dedykuję tę książkę mojemu mężowi, Chrisowi Renoudowi. Wiem, że małżeństwo z przedsiębiorcą jest pełne wzlotów i upadków, a kiedy dodatkowo poświęciłam się pisaniu tej książki, musiał wziąć na siebie dodatkowe obowiązki związane z dwójką naszych dzieci i domem, w którym zawsze jest pełno pracy, bym mogła jeszcze więcej pisać, redagować tekst i tworzyć jeszcze więcej mydeł. Moja mama i tata zawsze służyli mi pomocą podczas całej mojej biznesowej podróży – a czas, kiedy pisałam tę książkę, nie był od tego wyjątkiem.

Dziękuję Wam za burze mózgów i ciągłe wsparcie.

Moja drużyna w Bramble Berry to jedna z największych radości mojego życia. Robią czarną robotę, dzięki czemu mogę być kreatywna i skupiać się na rękodziele. Nie byłabym w stanie wykonać tej pracy bez nich i chyba nawet nie chciałabym. Ogromne podziękowania dla mojej asystentki Caitlin, która zachowała wszystkie przepisy, składniki, kolory i techniki opracowane podczas całego procesu pisania i testowania.

Na koniec, dziękuję zaangażowanej grupie nowych mydlarzy, którzy przetestowali każdy przepis podany w tej książce, gwarantując, że pozwolą one stworzyć niesamowite mydła przy każdym podejsiu.



Spis treści

WPROWADZENIE	Piękno ręcznie robionego mydła	10
ROZDZIAŁ 1	Proces produkcji mydła	16
ROZDZIAŁ 2	Wybór sprzętu i formy	30
ROZDZIAŁ 3	Proces produkcji mydła na zimno	
	krok po kroku	46
ROZDZIAŁ 4	Wszystko o olejach	62
ROZDZIAŁ 5	Używanie ziół i dodatków pochodzenia	
	naturalnego	74
ROZDZIAŁ 6	Zapach twojego mydła	96
ROZDZIAŁ 7	Tworzenie przepisów	106
ROZDZIAŁ 8	Prostota ponad wszystko – Przepisy	122
	Kolorowe kostki z żywokostem i spiruliną	125
	100% kastylijskie mydło solankowe	129
	Owsiane mydełko dla niemowląt	135
	Mydło z pokrzywą i krwawnikiem	139
	Miodowe plastry z maślaną	145

Cytrynowe zawijasy	151
Śmietankowo bananowe kostki	157
ROZDZIAŁ 9 Czyste Piękno – Przepisy	164
Mydło z krwawnikiem i nasionami annato	167
Cieniowane mydło z marzanną barwierską	175
Ogórkowe warstwy	181
Wiry z białej herbaty	187
Kawowy peeling ogrodnika	193
Warstwowe pomidorowe kostki	199
Warstwowe kostki z kawowymi wirami	205
Mydło z alkaną barwierską i ołówkowymi liniami	211
Mydło jajeczne z sekretnym piórem	219
ROZDZIAŁ 10 Kolorowo i kreatywnie – Przepisy	226
Okrągłe mydełko z borówkami	229
Okrągłe mydełka z wtopionymi sercami	237
Migdałowe konfetti	243
Jedwabne Tussah	249



Kosmiczne indygo ze słonecznym annato	255
Zawijasy w garncu mleka	263
Wiry aloesowe	271
Ziemniaczane łatki	277
Herbaciane wiry	283
Szampan i róża	289
Mydélko z mlekiem kokosowym	299
Pale ale z dodatkiem kakao	307
Zachodzące słońce z kozim mlekiem	317
Mydło z ciemnym piwem i truckwą	327
Niebieska zebra	335
Yin i yang z białego i czerwonego wina	343
ŹRÓDŁA	352
INDEKS	354



⇒ Wprowadzenie ⇐

.....

Piękno ręcznie robionego mydła



Jeśli sięgnąłeś po tę książkę, istnieje duża szansa, że świadomie zdecydowałeś się zmniejszyć ilość syntetycznych składników w swoim życiu. Ręcznie robione, domowe mydło oczyszcza tak samo dobrze, jak to komercyjne, ale nie zawiera drażniących substancji, a ty możesz mieszać i dopasowywać składniki, by wymyślać mydła, które są idealnie dopasowane do ciebie.

Na przykład, olej kokosowy jest świetnym środkiem do czyszczenia skóry i zapewnia dobre złuszczenie, ale stosowany w wysokich ilościach może powodować jej wysuszenie. Aby to zrównoważyć, możesz połączyć go z mnóstwem innych olejków, które są łagodniejsze. Na przykład oliwa z oliwek jest powszechnie stosowana przy tworzeniu mydeł, ponieważ skóra ją uwielbia, a poza tym pozwala ona stworzyć stabilne, trwałe kostki.

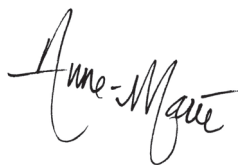
Olej z awokado, olej ze słodkich migdałów i olejek z otrębów ryżowych zawierają witaminy i kwasy tłuszczowe, które są przyjazne dla skóry, a ich koszt nie jest wysoki. Olej rycynowy sprawia, że mydło lepiej się pieni. Masło shea i masło kakaowe mają wspierające właściwości nawilżające. Dzięki domowemu tworzeniu mydeł to ty wybierasz wszystkie dodatki. Składniki, takie jak fusy kawowe i zmiażdżone łupiny orzecha włoskiego, pozwalają na delikatne złuszczenie. Owsianka może przynieść łagodzącą ulgę przy swędzeniu skóry. Olejki eteryczne zapewniają dodatkowe właściwości nawilżające i łagodzące w przypadku wrażliwej skóry. Domowa drogeria pełna naturalnych składników przydatnych do wytwarzania mydła oznacza, że możesz stworzyć najlepszy produkt dla siebie, używając różnych formuł w zależności od potrzeb. Ta książka zawiera ponad 30 w pełni przetestowanych receptur o przeróżnych właściwościach,

przeznaczonych dla niemal każdego rodzaju skóry. Kolejnym argumentem skłaniającym do wykonywania własnego mydła jest świadomość, że to działanie przyjazne środowisku. W ciągu ostatnich kilku lat społeczność mydlarzy niesamowicie rozrosła się, zarówno w przypadku osób traktujących to jako hobby a także takich, które przerodziły swoją pasję w biznes. Wielu ludzi bowiem ma na uwadze wpływ na środowisko – na przykład zastosowanie fosforanów, które są powiązane z nadmiernym kwitnieniem glonów w rzekach i strumieniach. Inni chcą stosować składniki, które nie były testowane na zwierzętach i nie zagrażały zasobom naturalnym. Nawet użycie tych całkowicie naturalnych może mieć wpływ na środowisko. Na przykład, ponad połowa przepisów w tej książce jest wytwarzana bez oleju palmowego – może mieć to znaczenie dla tych, którzy są zaniepokojeni związkiem między produkcją oleju palmowego a upadającym ekosystemem orangutanów. Stały się one symbolem tego problemu, ponieważ prawie 90% ich siedlisk zostało zniszczonych przez nadmierną wycinkę lasów na Sumatrze i Borneo. Umieszczono te zwierzęta na liście zagrożonych gatunków. Masowe wylesianie wpływa również na siedliska tygrysów sumatrzańskich, biruangów malajskich, panter mglistych i nosaczy sundajskich. Dodatek oleju palmowego lub też nieużywanie go przy produkcji mydła jest więc osobistym wyborem. Jak najbardziej możliwe jest wytwarzanie go bez oleju palmowego, jednak często trzeba zdecydować się wtedy na kompromis dotyczący twardości kostki i ilości wytwarzanej piany. Jedną z opcji jest też zakup certyfikowanego, ekologicznego oleju palmowego, który można wykorzystać do produkcji mydła (patrz: „Czym jest zrównoważony olej palmowy?”, strona 67). Świadomy wybór źródła pochodzenia używanych składników pozwala ci wytwarzać produkty dokładnie tak, jak chcesz, i z czystym sumieniem. Innym zagrożeniem jest wykorzystanie modyfikowanych genetycz-

nie składników (GMO) do produkcji niektórych olejów powszechnie stosowanych w kosmetykach. Istnieje wiele niemodyfikowanych genetycznie alternatyw dla olejów i innych składników. Można znaleźć je w lokalnych sklepach ze zdrową żywnością lub w internecie. Dwa oleje, które są powszechnie wytwarzane z modyfikowanych genetycznie składników to olej sojowy i olej rzepakowy. Jeśli jest to dla ciebie niepokojące, poszukaj na etykiecie stempla „Bez GMO”, lub użyj alternatywnego odpowiednika. Dodatkowo, możesz sprawdzić u swojego dostawcy, czy jego produkty nie są modyfikowane genetycznie. Unikanie kontrowersyjnych składników jest możliwe, jeśli poświęcisz czas na zbadanie ich zawartości lub pochodzenia, i nie będziesz bać się zadawania pytań sprzedawcom. Możesz tworzyć mydła, które są przyjazne dla ciebie i dla środowiska. Ale przede wszystkim, wytwarzanie pięknego mydła to po prostu dobra zabawa! Stworzenie czegoś użytecznego i pięknego ze zwykłych składników przynosi dreszczyk emocji jak nic innego. Możliwość powiedzenia „zrobiłem to sam!” jest inspirująca i zachwycająca. Tworzenie własnego mydła daje sposób na wyrażenie siebie, które różni się od malowania lub rzeźbienia. Oferuje nieograniczone możliwości w zakresie własnej kreatywności dzięki kolorowym i pięknym wzorom, które można dopasować do każdego gustu. Możesz tworzyć proste, łatwe w produkcji kostki, które są urocze w swoim minimalizmie, lub wybierać bardziej złożone wzory, które składają się w warstwy lub dają efekt kolorowych wirów. Możesz też wypróbować przepisy na kostki, w których dodatki są zatopione w pięknym tle. (Patrz: Okrągłe mydełko z borówkami, strona 229, lub Zachodzące słońce z kozim mlekiem, strona 317). Co więcej, mydło to użyteczna forma sztuki: im więcej go wytwarzasz, tym więcej możesz zużyć, rozdać lub sprzedać. A kiedy już się wymyśli, możesz zrobić nowe! To niekończący się cykl twórczy.

Uwaga: Najlepszym sposobem na skorzystanie z tej książki jest zapoznanie się z częścią teoretyczną przed rozpoczęciem produkcji mydła. Jeśli dopiero zaczynasz, przeczytaj „Proces produkcji mydła na zimno krok po kroku” (zaczynając od strony 46). Owsiane mydło dla niemowląt (strona 135) i 100% kastylijskie mydło solankowe (strona 129) to najlepsze przepisy dla początkujących, pozwalające poćwiczyć przed zabraniem się za bardziej złożone techniki.

Owocnego mydlenia!

A handwritten signature in black ink, reading "Anne-Marie". The script is fluid and cursive, with the first name "Anne" and the last name "Marie" connected.

P.S. Jeśli chcesz kontynuować swoją przygodę z tworzeniem mydeł, zajrzyj do mojej pierwszej książki *Soap Crafting* lub wejdź na mojego bloga SoapQueen.com.

⇒ Rozdział 1 ⇐

.....

Proces produkcji mydła



Wiedza na temat sposobów wytwarzania mydła i zachodzących wtedy procesów chemicznych pomoże ci być czujnym wobec pułapek, rozwiązywać problemy, opracowywać własne przepisy i zachowywać bezpieczeństwo w trakcie tego procesu. Niniejsza książka skupia się głównie na produkcji mydła metodą na zimno. Termin „metoda na zimno” odnosi się do faktu, że nie trzeba używać zewnętrznego źródła ciepła (jak na przykład kuchenka) podczas etapu mieszania przy produkcji mydła, mimo że podczas całego procesu jest wytwarzane ciepło. Dzieje się tak dlatego, że ług zmieszany z wodą ulega egzotermicznej reakcji, która może wytworzyć temperaturę dochodzącą nawet do około 100°C.

Proces chemiczny zachodzący przy powstawaniu mydła

Formuła chemiczna opisująca proces wytwarzania mydła może być zapisana w następujący sposób:



Upraszczając, oleje reagują z ługiem, tworząc stałą masę. Oleje są wytwarzane z trójglicerydów, czyli trzech łańcuchów kwasów tłuszczowych połączonych z cząsteczką glicerolu. Trójglicerydy kwasu linolowego (niezbędny kwas tłuszczowy powszechnie występujący w olejach służących do wytwarzania mydła) wchodzi w reakcję

z wodorotlenkiem sodu (ługiem) w procesie zwanym saponifikacją. Efektem saponifikacji jest mydło z niewielką ilością połączonej z nim gliceryny.

Wodorotlenek sodu jest zwykle sprzedawany w postaci proszku lub płatków. Wymaga on nośnika, pozwalającego go rozpuścić, aby mógł wymieszać się z olejem. Mydlarze zazwyczaj rozpuszczają ług w wodzie, ale można w tym celu użyć również innych płynów.

Po dodaniu ługu do wody następuje reakcja egzotermiczna (wytwarzająca ciepło). W przypadku zastępowania wody innymi płynami, reakcja często powoduje wytwarzanie jeszcze wyższych temperatur, której towarzyszą dodatkowe reakcje. Na przykład, ług powoduje, że białka i cukier w mleku gotują się, żółkną, źle pachną i ścinają się w gęstą, zbryloną zupę – taki efekt jest zupełnie naturalny. Każdy przepis w tej książce mówi więc, na co zwracać uwagę podczas substytuowania wody innymi płynami oraz jak kontrolować lub minimalizować mogące pojawiać się w związku z tym problemy.

Różne oleje wymagają różnych ilości ługu, aby zamienić je w mydło. Ilość ługu potrzebnego do zamieniania określonej ilości oleju w mydło nazywa się wartością zmydlania (SAP) (patrz: „Jaka jest wartość zmydlania?”, strona 27). Oleje składają się z połączonych krótkołańcuchowych i długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Olej palmowy, na przykład, zawiera pięć głównych kwasów tłuszczowych; olej kokosowy ma ich jedenaście, a oliwa z oliwek – sześć.

Te kwasy tłuszczowe mają różne właściwości, które dyktują ilość ługu niezbędną do przekształcenia oleju w mydło. Na przykład, olej palmowy składa się z ponad 40% kwasu palmitynowego, nasyconego kwasu tłuszczowego, który sprawia, że w temperaturze pokojowej tężeje do postaci stałej. Oliwa z oliwek zawiera z kolei 83% kwasu oleinowego, który jest ciekły w temperaturze pokojowej. Olej palmowy po zmieszaniu z wodorotlenkiem sodu działa kompletnie

inaczej niż oliwa z oliwek, a te dwa oleje wymagają różnych ilości ługu, aby zamienić je w mydło.

Kwasy tłuszczowe są również tym, co nadaje końcowemu produktowi różne właściwości. Na przykład, olej kokosowy wspomaga tworzenie piany, podczas gdy olej z awokado jest zazwyczaj stosowany w celu nadania mydłu właściwości odżywczych. Z kolei zarówno olej meadowfoam (pozyskiwany z nasion rośliny *Limnanthes Alba*), jak i masło z mango przyczyniają się do poprawiania kondycji skóry i jej nawilżania, ale kwasy tłuszczowe w oleju meadowfoam wytwarzają kremową pianę, podczas gdy masło z mango nie pieni się zbyt dobrze. Receptury zawarte w tej książce zostały starannie opracowane, aby zapewnić stworzenie odpowiednio zbilansowanych kostek mydła. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z mydłem, najlepiej postępuj zgodnie z wszystkimi przepisami, aby poznać cały proces i zobaczyć, jakie wrażenia daje odpowiednio przygotowana kostka. Zajrzyj do Rozdziału 7, aby dowiedzieć się więcej o tworzeniu własnych przepisów.

Proporcje oleju i ługu

Mydło działa poprzez wytworzenie warstwy mydlin, która przyczepia się do brudu. Zarówno piana, jak i brud, zostają spłukiwane wodą, ale proces ten może również pozbawiać skórę naturalnych olejów i wilgoci. Dodatkowy olej w mydle może pomóc uzupełnić tę naturalną barierę olejową skóry, dzięki czemu pozostanie ona nawilżona.

Z tego powodu wielu mydlarzy decyduje się na pozostawienie w mydle dodatkowej ilości oleju, co nazywa się „przetłuszczeniem”. Proporcje podające dokładną ilość ługu niezbędną do zamiany oleju w mydło wykazują 0% nadwyżki tłuszczu, co nazywa się zerowym przetłuszczeniem. Kostka mydła, która zawiera 0% przetłuszczenia (co oznacza, że nie ma w niej żadnej nadwyżki oleju pozostałej po

zmydleniu) będzie stabilną, twardą kostką mydła, ale najprawdopodobniej okaże się nieco mniej delikatna dla skóry.

Wadą dodatkowej ilości olejów jest to, że mogą obciążać piannę, skracać okres przydatności do użycia i dawać bardziej miękkie kostki, które nie okażą się równie wytrzymałe pod prysznicem. Nadwyżka tłuszczu zależy więc od osobistych preferencji. Większość mydlarzy decyduje się na ograniczenie nadwyżki oleju do 10% lub mniej. Ta książka wykorzystuje przetłuszczenie w wysokości od 2 do 7%.

Ile wody użyć?

Oprócz obliczania odpowiedniej ilości oleju w danej recepturze, musisz również wiedzieć ile wody (lub innej cieczy, w zależności od przepisu) jest potrzebne. Działa ona jako nośnik ługu, tworząc jony reagujące z olejami. Musisz użyć wystarczającej ilości wody, aby całkowicie rozpuścić ług, ale jeśli przesadzisz, otrzymasz niechłujną kostkę mydła. Większość kalkulatorów korzysta z określonego zakresu ilości cieczy, która zwykle wynosi od 33 do 39% całkowitej ilości oleju. Korzystanie z maksymalnej ilości wody na ogół daje najlepsze wyniki. Używanie mniejszej, niż wymaga tego przepis, nazywa się zmniejszeniem proporcji wody do ługu. Mydlarze obniżają jej zawartość, gdy chcą przyspieszyć wysychanie i utwardzanie, ale nadal stworzyć twardą kostkę mydła. Jeśli użyjesz mniejszej ilości wody niż wymaga tego przepis, twoje mydło może szybciej utwardzić się (patrz: strona 24) niż wtedy, gdy używana jest pełna ilość wody. Jeśli twoje mydło utwardzi się zbyt szybko, nie będziesz mieć jednak czasu na tworzenie wyszukanych projektów. Użycie mniejszej ilości cieczy to dość zaawansowana technika (patrz: „Zmniejszenie ilości wody”, strona 113), którą najlepiej pozostawić w spokoju, dopóki nie zdobędzie się wcześniej sporego doświadczenia w zakresie produkcji mydeł.



Kolorowe kostki z żywokostem i spiruliną

Przepis daje 9 kostek

Spirulina to ciemnozielone algi rosnące w jeziorach. Są bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak Omega-3, -6, -9, które są doskonałe dla skóry. Liście żywokostu zawierają alantoinę, która chroni skórę i sprzyja regeneracji komórek. Dodatek orzeźwiających rozmarynowych i miętowych olejków eterycznych chłodzi skórę i pobudza umysł.

Formy i przybory

Silikonowa forma na 9 kostek

Podkładka grzewcza

Proporcje wody i ługu

150 ml ługu (5% przetłuszczenia)

340 ml wody destylowanej

2 łyżeczki mleczanu sodu
(opcjonalnie)

Proporcje oleju

250 ml oleju palmowego (23%)

270 ml oleju kokosowego (25%)

55 ml masła z awokado (5%)

330 ml czystej oliwy z oliwek
(30%)

20 ml oleju rycynowego (2%)

170 ml oleju z otrębów ryżowych (15%)

Proporcje olejków eterycznych

33 ml olejku rozmarynowego

9 ml olejku z mięty pieprzowej,
drugi destylat

Proporcje barwników i dodatków

1 łyżka proszku z żywokostu
rozrobionego w 1 łyżce oleju
z otrębów ryżowych

1 łyżeczka spiruliny w proszku
rozrobiona w 1 łyżce oleju
z otrębów ryżowych

1 łyżeczka glinki różanej rozrobionej w 1 łyżce stołowej wody destylowanej

1 łyżeczka proszku z alkanetu rozrobionego w 1 łyżce stołowej oleju z otrębów ryżowych

Uwaga: Użyta forma daje piękne kostki, ale bez dodatku mleczanu sodu ich wyjęcie może nie być łatwe.

Bezpiecznego mydlenia!

Przez cały czas należy nosić odpowiedni sprzęt ochronny. Należy pracować w dobrze wentylowanym pomieszczeniu. Należy pracować w otoczeniu bez zakłóceń (nie pozwalać wchodzić do pomieszczenia dzieciom i zwierzętom).

PRZYGOTUJ MASĘ MYDLANĄ

1. Dodaj ług do wody (nigdy na odwrót) i mieszaj delikatnie, aż zostanie rozpuszczony. Jeśli używasz mleczanu sodu, dodaj go do ługu wodnego i mieszaj, aby połączyć składniki. Odstaw na bok, aż płyn stanie się przezroczysty.

2. Rozpuść olej palmowy w oryginalnym pojemniku, wymieszaj dokładnie i przelej do wystarczająco dużej miski, aby pomieścić w niej wszystkie oleje i wodę ługową, zostawiając miejsce na ich wymieszanie. Roztop i odmierz olej kokosowy, dodaj do miski. Dodaj masło z awokado do gorących olejów i mieszaj aż do stopienia. W razie potrzeby podgrzewaj oleje dalej, aż masło się rozpuści. Dodaj czystą oliwę z oliwek, olej rycynowy i olej z otrębów ryżowych.

3. Gdy zarówno oleje, jak i woda ługowa znajdą się w zakresie temperatury między 43–49°C (110–120°F), dodaj wodę ługową do olejów, wylewając ją na szpatułkę lub końcówkę blendera, aby zminimalizować pęcherzyki powietrza dostające się do mieszanki. Uderz kilkakrotnie końcówką blendera o dno miski, aby uwolnić zgromadzone powietrze. *Nie włączaj blendera, dopóki końcówka nie zostanie całkowicie zanurzona.* Miksuj nim przez 20 sekund lub do momentu uzyskania bardzo rzadkiego śladu.

MIESZAJ I PRZELEWAJ

4. Podziel mydło na trzy równe części i dodaj pełną ilość każdego barwnika w następujący sposób.

- Pojemnik A: Żywokost i spirulina
- Pojemnik B: Różowa glina
- Pojemnik C: Korzeń alkanetu.

5. Podziel równomiernie olejki eteryczne między pojemniki i wymieszaj, aby połączyć barwniki i olejki eteryczne.

6. Przelej po jednym kolorze do każdego zagłębienia na mydło, zostawiając około 0,5–1 do brzegu formy. Będziesz miał trzy kostki każdego koloru.



KOŃCOWE KROKI



7. Spryskaj formę 99% roztworem alkoholu, następnie przykryj i wywołaj fazę żelową, umieszczając ją na podkładce grzewczej na średnim ogniu na 30 minut. Wyłącz podkładkę grzewczą, ale pozostaw na niej formę do utwardzenia na co najmniej 48 godzin przed próbą wyjęcia mydła z formy.

8. Jeśli nie da się łatwo wyjąć, umieść całą formę w zamrażarce na kilka godzin, a następnie spróbuj ponownie. Po wyjęciu z formy kostki powinny się utwardzać leżakując w dobrze wentylowanym pomieszczeniu przez 4 do 6 tygodni. Obracaj je co kilka dni, aby zapewnić ich równomierne utwardzenie.



**Odkryj tajniki robienia mydeł bez alergenów,
sztucznych barwników, parabenów.
Takich, które są dopasowane do Twojej skóry
i działają regenerująco, oczyszczająco, odmładzająco.**

Samodzielnie zrobisz:

- **kolorowe kostki z żywokostem i spiruliną** – algi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak omega-3, -6 i -9, które są doskonałe dla skóry. Liście żywokostu zawierają alantoinę, która chroni skórę i sprzyja regeneracji komórek.
- **100% kastylijskie mydło solankowe** – sól morską od setek lat używana jest w celu poprawy kondycji skóry.
- **owsiane mydło dla niemowląt** – ta bezzapachowa, bezbarwna kostka owsiana jest wystarczająco delikatna, aby oczyścić i nawilżyć tak delikatną skórę.
- **miodowe plastry z maślaną** – maślanka jest stosowana na całym świecie do pielęgnacji skóry. Jest bogata w kwas mlekowy i przyczynia się do kurczenia porów.
- **kawowy peeling ogrodnika** – idealne mydło do umycia się po pracy, mocno szorstka kostka usuwa zabrudzenia pozostawiając świeży zapach.
- **warstwowe pomidorowe kostki** – pomidory mogą wydawać się zaskakującym składnikiem w mydle, ale ich piękny, bogaty kolor wskazuje na pielęgnujące skórę substancje odżywcze, takie jak likopen, który pomaga w zatrzymywaniu procesu starzenia się skóry.

Odżywienie, blask, energia

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8168-304-3

