

Naturlig sunn hudpleie for voksen hud

Slik lager du egne produkter



Guide til baseoljer

Hva er baseoljer?

Baseoljer lages hovedsakelig av kjerner, nøtter og frø, mens eteriske oljer er høykonsentrerte planteekstrakter med terapeutiske egenskaper og sterk duft.

Noen baseoljer som du kan velge mellom

- **Ferskenkjerneolje:**

Rik på E-vitamin og essensielle fettsyrer. Mild olje som passer alle hudtyper. Spesielt god til voksen og/eller tørr hud. Virker mykgjørende og gir økt elastisitet

- **Avokadoolje:** Trekker lett inn i huden, gir lett solbeskyttelse. Spesielt god til tørr og voksen hud. Har litt tung konsistens og bør blandes med lettere oljer

- **Arganolje:** Rik på E-vitamin og fettsyrer som virker revitaliserende. Fin mot rynker, tørr hud, akne, strekkmerker, eksem og psoriasis. Også bra ved tørr hodebunn og livløst, tørt hår

- **Aprikoskjerneolje:**

Lett konsistens og trekker fort inn i huden. Egnert for alle hudtyper, men spesielt god til voksen, sensitiv, betent eller tørr hud.

- **Nattlysolje:**

Mykgjørende og beroligende for tørr og irritert hud. Kan brukes av alle hudtyper, og er spesielt god for voksen hud

Basisoppskrift for ansiktsolje

eller finn dine egne oljer



Arganolje og mandelolje

Ingredienser (eksempel):

50 % arganolje

25% mandelolje

25 % av en eller flere av følgende oljer:

Normal hud og blandingshud:

Aprikoskjerneolje, ferskenkjerneolje, nattlysolje, agurkurtolje

Tørr hud: Aprikoskjerneolje, olivenolje, avokadoolje, ferskenkjerneolje

Fet hud og akne: Hampolje, nattlysolje, macadamiaolje, druekjerneolje

Sensitiv hud: Aprikoskjerneolje, ferskenkjerneolje, macadamiaolje, druekjerneolje

Voksen hud: Aprikoskjerneolje, nattlysolje, avokadoolje, ferskenkjerneolje



Slik gjør du det

- Bland oljene sammen i en tom glassflaske, gjerne av mørkt glass
- Ikke fyll helt opp i tilfelle du ønsker å tilsette mer av en av oljene
- Ansiktsoljen kan oppbevares i badeskapet, men hold oljen borte fra sterk varme og sollys
- Oljer som ikke brukes daglig bør oppbevares i kjøleskap
- Hell noen dråper i hånden og masser oljen godt inn i huden morgen og kveld
- Oljen kan erstatte både dag- og nattekrem, serum og øyekrem
- Dersom oljen føles for fet, tilsetter du litt mer av en lettere olje, som mandelolje eller aprikoskjerneolje
- Gir den ikke nok fukt, tilsetter du litt mer av en fetere olje, som arganolje eller avokadoolje

Oljer som er spesielt bra for

— — —

- **Rundt øynene:** Druerkjerneolje, hvetekimolje, mangokjerneolje, nypefrøolje
- **På arr:** Nypefrøolje, macadamiaolje, ringblomstolje
- **På eksem:** Ringblomstolje, agurkurtolje, hampolje
- **På rynker:** Nypefrøolje, nattlysolje, druekjerneolje



Ansiktsolje med god effekt for voksen hud

Prøv deg frem til du finner den perfekte oljen til din hud. Huden ofte trenger en liten overgang fra syntetisk til naturlig hudpleie.

Gode baseoljer til voksen hud: Nypefrøolje, nattlysolje, aprikoskjerneolje og avokadoolje.

Oppskrift ansiktsolje for voksen hud

- 70 % aprikoskjerneolje
 - 15 % nattlysolje
 - 15 % nypefrøolje
 - Noen få dråper med eteriske oljer
- Bland baseoljene i en mørk glassbeholder
 - Tilsett noen få dråper med eterisk olje
 - Rist forsiktig og prøv den på håndbaken
 - Tilsett mer eteriske oljer til du finner en behagelig og god duft du liker å ha på huden hver dag
 - Duften utvikles over tid, og kan justeres etterhvert

Eteriske oljer



Eteriske oljer med effekt på rynker, tørrhet og linjer:

- Gulrotfrøolje
- Appelsin
- Geranium
- Fennikel
- Salvie
- Rose
- Lavendel.

Oljerens av huden med olje som oliven, mandel eller arganolje

- Oljerens fjerner skånsomt og enkelt all makeup, sminke og skitt
- Massere huden med olje og deretter legger du en varm klut over ansiktet
- Til slutt fjernes oljen med kluten
- Oljen løser opp den naturlige oljen som finnes i huden og renser tilstoppede porer
- Dampen fra den varme kluten åpner porene og hjelper til med å fjerne utenheter
- **Dyprens av huden:** Masser oljen godt inn i ansiktet. Fokuser på områder med tørr eller uren hud
- **For rask rens:** massere ansiktet med olje og fjerne olje og smuss med en varm våt klut eller bomullspad
- Oljerens er effektiv å rense bort makeup
- Du trenger ikke sminkefjerner i tillegg
- Øyensminke fjernes med olje og bomullspad

Hjemmelaget kroppskrubb

Alt du trenger for å lage din helt egen kroppskrubb er følgende:

- 2,5 dl Himalayasalt, gjerne grovt
- 1 dl Extra Virgin kokosolje
- 5-15 dråper essensiell olje, for eksempel lavendel, peppermynte eller appelsin
- Bland alle ingrediensene sammen i en bolle, og oppbevar blandingen i et tett glass
- En gang i uken skrubber du blandingen på fuktig hud, og skyller godt av

Eplecidereddik

Økologisk, ufiltrert eplecidereddik er en svært allsidig ingrediens som kan inkluderes i den daglige hudpleierutinen. Eddiken kan brukes som toner, ved hudproblemer og ved solbrenthet.

Ved solbrenthet

kan eplecidereddik virke beroligende, avkjølende og betennelseshemmende på huden. Bland ca. 1 del eddik med 3 deler vann og påfør blandingen rett på huden med en klut.

Som ansiktstoner:

Eplecidereddik har en rensende og sammentrekkende effekt, er derfor super som ansiktstoner.

Velg en økologisk eddik: blandes ut i vann før påføring.

Til normal hud: eddik- vann være 1:1 Ved

Sensitiv hud: eddik - vann: 1:3

Test blandingen på et lite hudområde først for å se hvordan huden reagerer

Lykke til med en sunn og naturlig hudpleie.

