



“ T i g r u s ”

Krema protiv bora

(emitirano 26.10.2006. u emisiji “Znati živjeti” u prilogu “Striborov svijet”, HTV-2)

Kvaliteta kreme ovisi prije svega o kvaliteti sastojaka. U klasičnim kremama, pa i u onim najskupljim, glavni sastojci su vazelin, parafin, dimetikon (silikonsko ulje) i rafinirana biljna ulja, sve od reda sastojci slabe ili nikakve hranjive vrijednosti. Kao vodena faza koristi se obična demineralizirana voda. Dodaju se i umjetni mirisi i boje kako bi krema bila dopadljiva. A na kraju se stavljaju i konzervansi kako bi krema imala iznimno dug rok trajanja te na policama trgovina ili u skladištima distributera stajala i po nekoliko godina. Vrlo mali broj proizvođača upotrebljava doista prirodne sastojke, a skupoća kreme ili "razvikanost" nekog branda uopće nisu garancija kvalitete i prirodne hranjivosti.

Stoga, vrijeme je za izradu krema u kućnoj radinosti. Takve kreme će biti bez trunke konzervansa, s ljekovitim eteričnim i biljnim uljima i hidrolatima, prilagođene upravo vašoj koži i vašoj osobnosti.

Za izradu krema potrebna je preciznost i nešto iskustva, pa ako vam prve kreme propadnu nemojte se zabrinjavati.

Kreme u sebi sadrže **masnu fazu**, odnosno uljne komponente (biljno ulje, eterična ulja) i **vodenu fazu** (hidrolat, glicerol), a koje povezuje **emulgator**. Kreme se uglavnom brže upijaju u kožu nego čista biljna ulja, pa su zato i popularne, a u vodenoj se fazi također nalaze ljekovite tvari.

Masna faza:

12 g hladno prešanog i nerafiniranog svijetlog ulja sezama

5 g emulgatora Lanette N ili Phytocream 2000

5 kapi eteričnog ulja bušina

Od biljnih ulja koristimo *hladno prešano i nerafinirano* **svijetlo sezamovo ulje**. Vrlo je stabilno, teško se kvari, sadrži prirodne antioksidanse i njeguje kožu, a kreme dobivene s tim uljem vrlo su stabilne. Sezamovo ulje jedno je od jeftinijih ulja. Ono je ulje broj jedan za početničku izradu krema.

Kao emulgator koristimo poluprirodni cetanolni emulgator koji se zove **Lanette N**, ili prirodni **Phytocream 2000** dobiven iz pšenice. Emulgatora se dodaje 9-10 %.

Bušin (*Cistus ladaniferus*) je eterično ulje koje je izvrsno za toniziranje kože i smanjenje bora. Umjesto bušina možete staviti **arapski tamjanovac** (*Boswellia carteri*) ili kombinaciju oba ulja (ukupno 5 kapi).

Vodena faza:

30 g hidrolata bušina
2 g biljnog glicerola
na vrh noža alantoina

Za vodenu fazu umjesto vode koristimo **hidrolat bušina** koji je iznimno ljekovit, djeluje protuupalno i njeguje kožu dajući joj vlagu. Kako bi krema bila što hidratantnija dodajemo i prirodni biljni **glicerol** (glicerin).

Po želji možete dodati i na vrh noža **alantoina**, prirodne protuupalne tvari koja potiče regeneraciju.

Priprema:

Uzmite dvije kemijske čašice od 250 mL, ili manje lončiče. U jedan odvažite masnu fazu (biljno ulje i emulgator bez eteričnog ulja), a u drugi odvažite hidrolat i glicerol. Za vaganje može poslužiti digitalna kuhinjska vaga s hodom od 1 g (one s hodom od 2 g nisu dovoljno precizne za izradu krema). Uzmite široku posudu za vodenu kupelj i u njoj zagrijte vodu do najviše 70°C. Voda ne smije ključati!

Uronite oba lončića u kupelj. Laganim zagrijavanjem emulgator se otapa u ulju. Tek tada u masnu fazu dodajte eterično ulje i promiješajte. Drugom žlicom promiješajte i vodenu fazu da se glicerol (i alantoin) otopi u hidrolatu. Izvadite posude iz vodene kupelji.

Vrlo polagano, uz miješanje, dodajete **vodenu fazu u masnu fazu**. Krema neće uspjeti ako ulijevate vodenu fazu prebrzo, ili ako masnu fazu dodajete u vodenu fazu. Nemojte miješati s mikserom već sa žlicom, energično ali opet ne prebrzo. Počet će nastajati gusta bijela krema. Miješajte tako sve dok se krema ne ohladi na oko 45°C. Izlijte kremu u kozmetičku kutijicu i ostavite je otvorenom sat vremena da se skroz ohladi.

Budući da krema nema konzervanse, držite je u hladnjaku! Rok trajanja takve kreme je oko 4 mjeseca.

(Stribor Marković, listopad 2006.)