

DIY: 5 opskrifter

Lotte Schaal Vejen har levet med bl.a. MCS i mange år, og derfor har hun selv udviklet en lang række opskrifter på naturligt kemifrie hverdagsprodukter. Her får du fem opskrifter på personlige pleje-produkter fra NaturProtokollen, du nemt selv kan fremstille.

Af Lotte Schaal Vejen

NaturProtokollen er opskriften på, hvordan du kan forvandle dit helbred med Naturens hjælp. Et af trinnene i NaturProtokollen er at lave sine produkter selv af naturlige ingredienser, så du undgår at belaste din krop med skadelig kemi. Her får du fem af mine opskrifter, så du kan tage de første skridt til at erstatte skadelige, syntetiske kemikalier med naturlige produkter hjemme hos dig. Naturlige ingredienser er ”levende” og derfor ikke helt ens fra gang til gang, og det er netop kvaliteten og charmen ved naturlige ingredienser.

#1. Helende håndcreme

Trænger dine hænder til en ”hjælpende hånd”, så prøv opskriften på den helende håndcreme og se, om ikke den gør underværker.

40 gr. bivoks
70 gr. kakaosmør
70 gr. kokosolie
10 gr. olivenolie

- 1) Smelt bivoks og kakaosmør i en skål/lille gryde over vandbad ved svag varme (smelt aldrig bivoks alene, da der er risiko for, at der kan gå ild i den)
- 2) Tilsæt kokosolie og olivenolie og rør godt.
- 3) Hæld massen på glas med låg og stil i køleskab, indtil den er stivnet.

#2. Facebalm

1 glaskrukke 60 ml
10 gr. Kakaosmør
20 gr. Mangosmør
25 ml Jojoba-olie
20 ml Hampefrøolie

- 1) Smelt kakaosmør og mangosmør ved lav varme i et vandbad
- 2) Tag skålen op af vandbadet og tilsæt jojoba-olie og hampefrøolie
- 3) Rør til massen er godt blandet.
- 4) Hvis du vil tilsætte virkestoffer kan du gøre det nu, hvor massen er afkølet lidt. Rør godt rundt.
- 5) Hæld massen i glaskrukken og sæt den i køleskabet til din facebalm er stivnet.

Facebalm har en fin holdbarhed i badeværelsesskabet, men du kan øge holdbarheden ved at opbevare den koldt, fx i køleskab, ligesom du opbevarer dine køle-fødevarer. Holdbarheden er afhængig af holdbarheden på de ingredienser, du har købt. Hvis din facebalm er for blød, kan du tilsætte lidt mere kakaosmør, og hvis den er for hård, så tilsæt lidt mere olie.

E-BOG UDKOMMER SNART

Lotte Schall Vejen udgiver snart en e-bog med mange flere opskrifter på naturligt kemifrie hverdagsprodukter. Tilmeld dig nyhedsbrevet her og få besked, når den udkommer:

<https://exceptional-composer-1771.ck.page/f33f939c2f>



#3. Tandpasta

Man kan helt enkelt bruge koldpresset, økologisk kokosolie og børste sine tænder i det. Man kan også tilføje flere ingredienser med gavnlige egenskaber, som kan fås i supermarkedet, helsekosten eller online, som jeg har gjort i denne tandpasta.

200 ml. Kokosolie
Evt. 15-30 dråber æterisk pebermynteolie, som virker rensende og opfriskende
1/4 tsk. stødt nellike, som virker antibakterielt
1/4 tsk. Neem-pulver, som virker antiinflammatorisk og bakteriehæmmende
1/2 tsk Steviapulver, som søder naturligt og bl.a. er bakteriehæmmende

Værsgo at skylle! Husk at spytte tandpastaen ud i skraldespanden i stedet for i vasken, for ellers kan afløbet stoppe til.

#4. Læbepomade

1 spsk bivoks-granulat
1 spsk kakaosmør
2 spsk olie af fødevarer kvalitet (feks. mandelolie, jojobaolie, olivenolie)
Evt. 5-10 dråber æterisk pebermynteolie

- 1) Smelt bivoks og kakaosmør ved svag varme over vandbad.

- 2) Tilsæt olie og rør godt.
- 3) Tag af varmen og tilsæt evt. pebermynteolien.
- 4) Fyld i lille passende beholder, evt et lille glas, som du kan have med dig.
- 5) Hvis læbepomaden er for blød: Smelt forsigtigt igen og tilsæt lidt mere bivoks. Hvis læbepomaden er for hård: Smelt forsigtigt igen og tilsæt mere olie.

#5. Kaffe-Skrub

1 dl Kaffepulver (friskmalet indeholder flest antioxidanter)
1 dl Brun Farin
1/2 dl Kokosolie
1/2 dl Mandelolie
1 spsk. flydende sæbe/shampoo
Evt. 1 drys Vanilje, 1 drys kardemomme og lidt revet citronskal

- 1) Bland ingredienserne i et patentglas og brug den mængde der passer til dine fødder.
- 2) Skrub og massér dine fødder. Skyl med lunkent vand.

Sid med fødderne i og over en balje, når du bruger kaffe-skrub, så er det lettest at rydde op efter. Kaffeskrubben må ikke skylles ud i kloakken, men skal smides i skraldespanden eller på komposten.