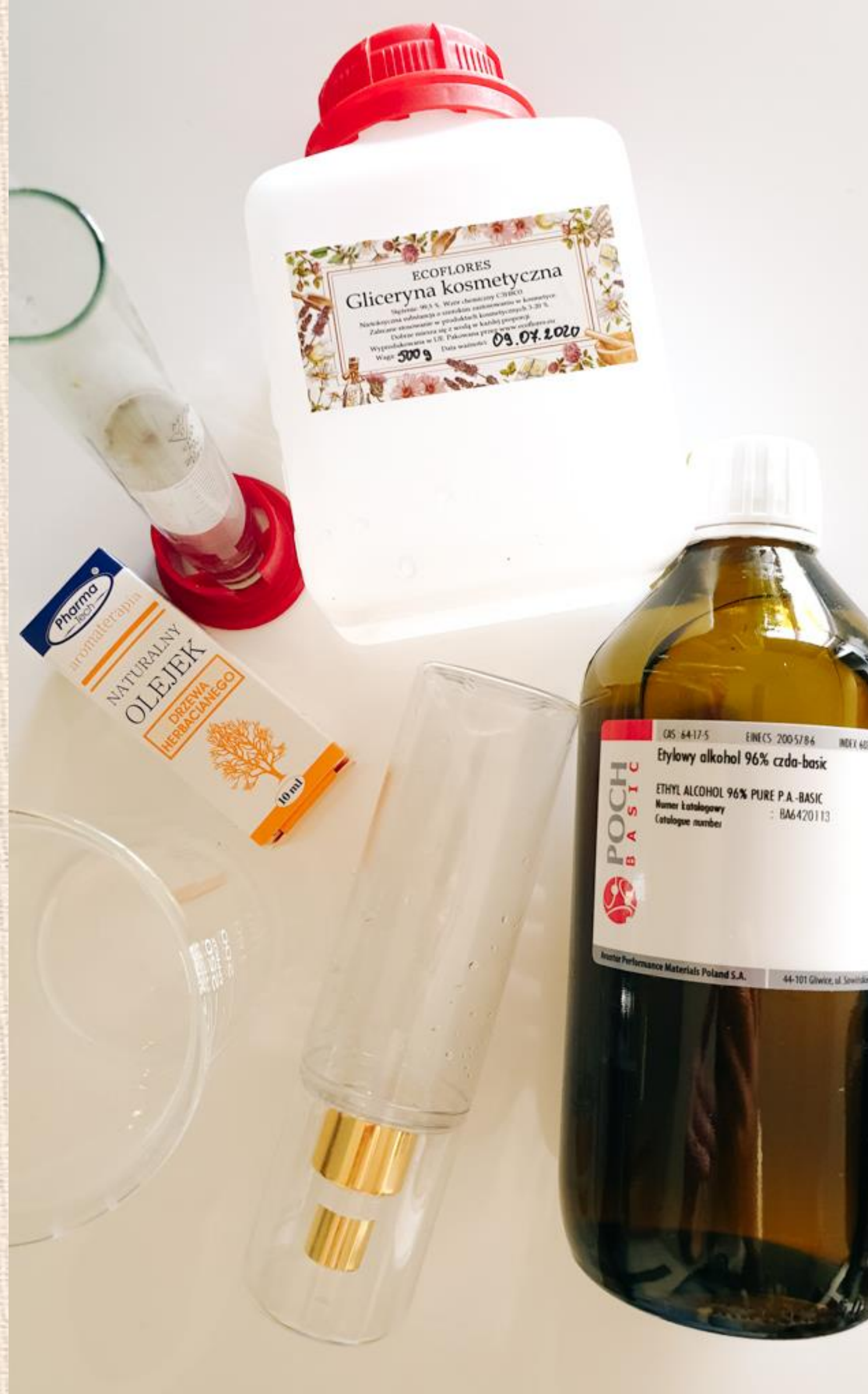


Jak samodzielnie wykonać proste kosmetyki dezynfekujące?

Dr Katarzyna Rubinowska
Zakład Fizjologii i Biochemii Roślin
Katedra Botaniki i Fizjologii Roślin

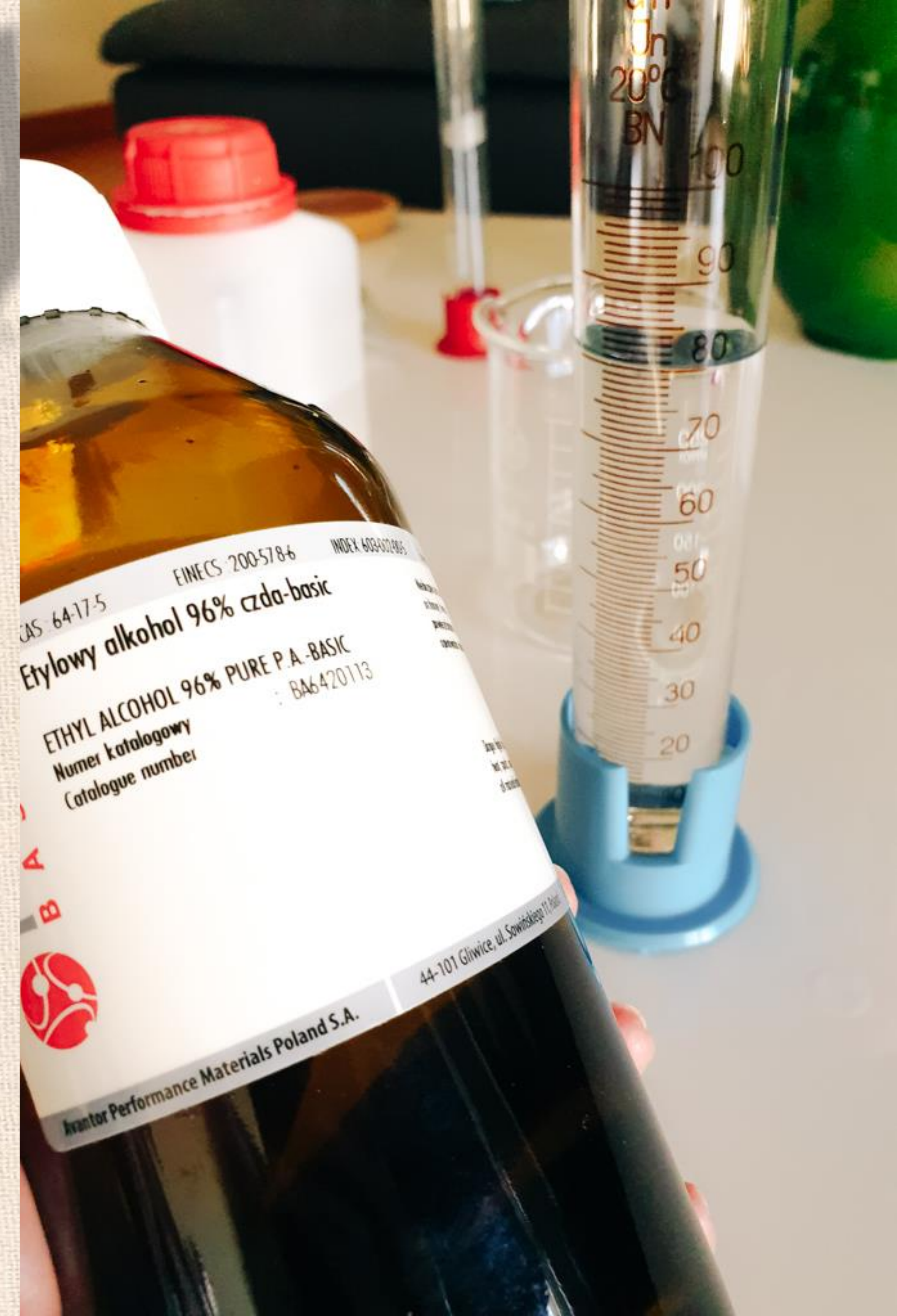


Pielegnacyjny płyn dezynfekujący do rąk

Płyny dezynfekujące do rąk aby spełniały swoją rolę muszą być zrobione na bazie alkoholu, którego stężenie nie może być niższe niż 70 - 75%. Tylko tak wysokie stężenie alkoholu gwarantuje skuteczne działanie antybakteryjne, a także przeciwwirusowe. Najprostsza receptura na 100ml takiego płynu, to 75ml alkoholu i 25ml wody. Jednak jeśli potraktujemy takim płynem swoje dłonie, to już po kilkukrotnym zastosowaniu staną się one bardzo wysuszone i szorstkie. Dlatego proponuję wykonać trochę bardziej „przyjazny” dla naszej skóry płyn, który również doskonale będzie spełniał swoje funkcje.

Najważniejszym i jednocześnie podstawowym składnikiem jest **alkohol**. Możemy użyć dowolnego alkoholu jakim dysponujemy i nie ma znaczenia czy będzie to etanol czy izopropanol, natomiast bardzo ważne jest żeby jego stężenie w roztworze wynosiło minimum 70%. Najpowszechniej dostępny alkohol wysokoprocentowy to spirytus, w którym stężenie etanolu wynosi ok. 96%, czyli na poziomie tego, który ja użyłam. Alkohol, zwłaszcza w tak wysokim stężeniu ma silne działanie wysuszające, dlatego żeby złagodzić efekt odwodnienia skóry, można dodać substancje, które będą działały pielęgnacyjnie.

Składniki



Pierwszym ze składników, które równoważą działanie etanolu jest **gliceryna kosmetyczna**, czyli glicerol, alkohol trójwodorotlenowy, otrzymywany głównie z tłuszczów pochodzenia roślinnego (olej kokosowy i palmowy) oraz warzyw i owoców (w których występuje naturalnie). Gliceryna to bezbarwna ciecz o gęstej konsystencji, nie posiada barwy i zapachu, natomiast wykazuje silne właściwości regenerujące i lecznicze. Gliceryna głęboko nawilża, wygładza i uelastycznia powierzchnię skóry oraz przenika w jej głębsze warstwy. Bardzo ważne jest jej stężenie w roztworze, ponieważ gliceryna w stężeniu 3-20 % uelastycznia i nawilża skórę, zatrzymując wodę w warstwie rogowej naskórka oraz nadaje jej gładkość, a użyta w stężeniu 30-40 % spowoduje odwodnienie i wysuszenie naskórka, przez co spotęguje działanie etanolu.

Składniki



Składniki

Żeby nasz płyn dezynfekujący był jeszcze bardziej skuteczny, możemy dodać do roztworu kilka kropli olejku eterycznego o działaniu antyseptycznym. Jednak jeśli mamy bardzo wrażliwą skórę, to olejek ją podrażni, więc w takim przypadku można zrezygnować z tego składnika. Najbardziej popularnym olejkiem eterycznym, który sprawdzi się doskonale jako składnik płynu antybakteryjnego jest **olejek eteryczny z drzewa herbacianego**, czyli ekstrakt z liści drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*) naturalnie rosnącego w Australii. Ma żółtą barwę i intensywny, kamforowy zapach, który może na niektórych działać drażniąco. Charakteryzuje się właściwościami antyseptycznymi, dezynfekującymi i przeciwzapalnymi, dlatego często stosowany jest również jako naturalny konserwant. Doskonale sprawdzi się także olejek eteryczny z lawendy, z owoców cytrusowych, goździków, drzewa sandałowego, cynamonu, rozmarynu czy eukaliptusa.



Kolejnym składnikiem o działaniu pielęgnacyjnym jest **witamina E**, która znana jest również pod nazwą Tokoferol i jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy istotnych dla zdrowia ludzkiego organizmu. Witamina E działa ochronnie na warstwę lipidową naskórka, wpływa na jego regenerację i odbudowę. Zapobiega utracie wody przez naskórek, przez co wspomaga jego ukrwienie i wzmacnia tkankę łączną. Ma doskonałe działanie nawilżające, przeciwzmarszczkowe i kondycjonujące na skórę. W recepturach kosmetycznych jej stężenie nie powinno przekraczać 1-5%.

Składniki





Składniki

- 75 ml alkoholu,
- 20 ml wody destylowanej (możemy użyć również wody przegotowanej lub dowolnego hydrolatu),
- 5 ml gliceryny kosmetycznej,
- 10 kropli olejku eterycznego (opcjonalnie),
- 10 kropli witaminy E.

Wykonanie

- Odmierzamy odpowiednią ilość alkoholu i przelewamy do szklanego pojemnika,
- Dodajemy glicerynę i mieszamy, aż płyn stanie się zupełnie przezroczysty, co oznacza, że gliceryna się całkowicie rozpuściła,
- Następnie dodajemy pozostałe składniki, dokładnie mieszamy i przelewamy do butelki z dyfuzorem.





Mydło antybakteryjne w kostce

Pamiętajmy o tym, że stosowanie płynu dezynfekującego powinno mieć miejsce tylko w sytuacji, gdy nie możemy umyć rąk. Najlepszą ochroną przed bakteriami i wirusami jest częste mycie dłoni mydłem przez minimum 20 sekund. Mydło możemy wykonać sami, zrobmy więc takie, które będzie działało pielęgnacyjnie na skórę naszych rąk, a do tego wspomogę walkę z bakteriami i wirusami.

Najprostszym i najszybszym sposobem na samodzielne zrobienie mydła jest użycie bazy glicerynowej. Wybór baz glicerynowych jest bardzo duży i już na tym etapie możemy wybrać taką, która będzie działała pielęgnacyjnie i nie będzie zbytnio wysuszała skóry naszych dłoni. Ja polecam zwłaszcza tą z dodatkiem mleka koziego lub masła shea.

Składniki





Składniki

- Baza glicerynowa.
- Olejek eteryczny z lawendy, drzewa herbacianego, owoców cytrusowych (cytrynowy, grejpfrutowy), goździków, drzewa sandałowego, cynamonu, rozmarynu czy eukaliptusa, w zależności od naszych preferencji zapachowych w ilości 10-20 kropli.
- Barwnik kosmetyczny (opcjonalnie).

Wykonanie

- Bazę glicerynową kroimy na mniejsze fragmenty i umieszczamy w szklanym pojemniku.
- Następnie rozpuszczamy w kuchence mikrofalowej (ok. 1 minuty lub dłużej, w zależności od tego jakiej wielkości fragmenty bazy mamy) lub w kąpieli wodnej. Ważne jest to, żeby nasza baza całkowicie się rozpuściła ale nie zagotowała.
- Dodajemy olejek eteryczny i barwnik i dokładnie mieszamy.
- Przelewamy do plastikowych lub silikonowych foremek i pozostawiamy do całkowitego stężenia. Żeby przyspieszyć ten proces możemy foremki z płynnym mydłem wstawić do lodówki.



