

NYÁRI NATÚRKOZMETIKUMOK

NATURÉKA E-BOOK

✧ naturéka ✧



Bemutakozás

Karácsony Réka vagyok, közgazdász, természetgyógyász fitoterapeuta, mindfulness és business coach, vállalkozó és családanya, a Naturéka alapítója és tulajdonosa.

Naturéka vállalkozásom 2016-ban kezdte bontogatni a szárnyait. Akkor még banki főállásom mellett kezdtem el főként kismamáknak és anyukáknak szóló workshopokon átadni a gyógynövények és natúrkozmetikumok szeretetét, a mindennapokban jól használható praktikák és receptek által. Közel 10 éve készítem a család natúrkozmetikumait, büszke vagyok arra, hogy gyermekeinket vegyszermentes környezetben neveljük. Kozmetikumaimban nagy szerepet játszanak a gyógynövények, hiszen fitoterapeutaként jól ismerem a hatásukat és gyakran saját készítésű kivonatokat használok fel alapanyagként. 2020. hozta meg a vállalkozásomban a fordulópontot, amikor elindítottam az online kurzusaimat és ezzel egyidőben búcsút mondtam a banki állásomnak és főállású vállalkozó lettem.

Karácsony Réka



A gyógynövényeket napi szinten alkalmazom a háztartásomban. Én magam termesztetem és gyűjtöm őket, majd használom fel változatos formában. Kedvenceim a gyógynövény kivonatok, főként olajos macerátumok, melyek önmagukban, vagy egy gyógykozmetikumba foglalva is csodás hatással vannak a bőrünkre. Az elmúlt évtizedben több száz receptet alkottam, melyekről kiváló visszajelzéseket kaptam a kozmetikumaimat kipróbáló barátoktól és családtagoktól, illetve a kurzusaim résztvevőitől.

Úgy érzem, hogy jelenleg a Naturéka Klubban tudom a leghatékonyabban átadni az összegyűlt tudást és tapasztalatot és az árának köszönhetően a legtöbb emberhez eljuttatni!

Vízióm, hogy minden háztartásban újra szerepet kapjanak a mindennapokban a gyógynövények, főként az egészségmegőrzés területén, és hogy a családoknak legyenek olyan bevált natúrkozmetikum és gyógynövényes receptjeik, amelyekkel tudnak gondoskodni magukról.

Karácsony Réka

✧ naturéka ✧

www.natureka.hu
info@natureka.hu



NATÚRKOZMETIKUM KÉSZÍTÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

A NATÚRKOZMETIKUM KÉSZÍTÉSHEZ SZÜKSÉGESEK AZ ALÁBBI
ESZKÖZÖK, AMIKNEK A NAGY RÉSZE MEGTALÁLHATÓ A
HÁZTARTÁSBAN

- KANALAK TÖBBFÉLE MÉRETBEN
- KONYHAI PAPÍRTÖRLŐ, KONYHARUHA
- KONYHAI ROBOTGÉP HABVERŐ ÉS DAGASZTÓKARRAL
- BOTMIXER, ILLETVE KIS MENNYISÉGEKHEZ JÓL JÖN EGY KÉZI TEJHABOSÍTÓ
- 4-6 DB HŐÁLLÓ LABORPOHARAK KÜLÖNBÖZŐ MÉRETBEN (150-600 ML MEGFELELŐ LESZ), DE KEZDÉSKÉNT MÁR HŐÁLLÓ ÜVEGEDÉNY, VAGY BEFŐTTESÜVEG IS JÓ
- EDÉNY VÍZFÜRDŐ KÉSZÍTÉSÉHEZ, ILLETVE GYÓGYNÖVÉNY FORRÁZATOT, FŐZETET KÉSZÍTENI
- SZILIKON SPATULÁK (2-3 DB, HOGY NE KELLJEN FOLYTON MOSOGATNI)
- CSEPPENTŐ AZ ADAGOLÁS MEGKÖNNYÍTÉSÉHEZ (PATIKÁBAN IS BESZEREZHETŐ)
- TÉGELYEK, FLAKONOK AMIBE A KÉSZ KOZMETIKUMOT TESSZÜK (30-50-100-200 G KISZERELÉSBEN) – TÖKÉLETESEK ERRE A CÉLRA KORÁBBI TÉGELYEINK KIFERTŐTLENÍTVE, ILLETVE PATIKAI TÉGELYEK IS
- 50 G ALKOHOL A FERTŐTLENÍTÉSHEZ: A LEGJOBB A 70%-OS, DE HA PILLANATNYILAG NEM ELÉRHETŐ, VODKA IS MEGTESZI
- PRECÍZIÓS MÉRLEG, MELY KÉPES SZÁZAD GRAMMOK MÉRÉSÉRE IS. EZT MÁR A LEGELEJÉN IS JAVASLOM BESZEREZNI!
- PH MÉRŐ KÉSZÜLÉK SAJÁT RECEPTEK MEGALKOTÁSAKOR ELENEDHETETLEN. ÉN EZT HASZNÁLOM: ADWA AD-12
- RECEPT - NAGYON FONTOS, HOGY MINDIG LEGYEN KÉZNÉL A PONTOS RECEPT!



NATÚRKOZMETIKUM KÉSZÍTÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

EZEN AZ OLDALON TOVÁBB BŐVÍTHETED A LISTÁT AZOKKAL AZ
ESZKÖZÖKKEL, AMIKRE TAPASZTALATAID SZERINT MÉG SZÜKSÉGED VAN

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		



NATÚRKOZMETIKUM KÉSZÍTÉS SORÁN BETARTANDÓ ALAPSZABÁLYOK

1. Mindig tiszta kézzel dolgozz, tiszta felületeken. Lehetőség szerint használj kötényt.
2. Az eszközöket, amikkel dolgozol, valamint a téglékbe, amikbe töltöd a kozmetikumot, minden esetben fertőtlenítsd. Erre a legmegfelelőbb a 70%-os alkohol. Ha nincs, megteszi egy erősebb vodka is.
3. Törekedj a pontos mérésre. Ezért szükséges precíziós mérleget beszerezni. Néhány tizedgramm eltérés is eltérést okoz a végtermék állagában, hatóanyagtartalmában.
4. Az alapanyagokba ne nyúlj kézzel! Ezzel is óvd az alapanyagokat és a készterméket.
5. Habár a natúrkozmetikumok tartósítószerrel függően 3-6 hónapig is elállnak (zsíros fázisúak akár tovább is), mégis inkább frissen készítsd őket, havonta. Mindig ellenőrizd az alapanyagok szavatosságát. Lejárat után ne használd őket, pláne ne a növényi olajokat, mert megavasodhatnak, és nem lesz így megfelelő minőségű a készterméked.
6. Inkább kisebb téglékbe töltsd a kozmetikumaidat (30-50-100 g téglék, flakonok). Használj airless adagolókat, ha lehetséges. Így higiénikusabban tudod tárolni őket.



NYÁRI NATÚRKOZMETIKUM RECEPTEK ÉS ELKÉSZÍTÉSÜK

NYÁRI AJAKÁPOLÓ

Összetevők (2 db 5,5 g kiszerelés):

- 2,5 g kakaóvaj
- 6,5 g sárgarépa olaj (pl. Ellemental)
- 2 g méhviasz
- 2 csepp Young Living carrot seed (vadmurok) illóolaj

Elkészítése:

1.Fertőtlenítsd a tégelyeket és az eszközöket alkohollal (spricnis flakonból fújj rájuk). legjobb erre a célra a 70%-os alkohol, de egy erősebb vodka is megfelel.

2.Egy hőálló laborpohárba (vagy ha nincs, akkor befőttes üvegbe) mérd ki a kakaóvaját, a sárgarépa olajat és a méhviaszt. Tedd vízfürdőre, és olvaszd fel. Csak addig melegítsd, amíg teljesen felolvadnak az összetevők.

3.Ha levetted a vízfürdőről, cseppentsd bele az illóolajat és néhány körkörös mozdulattal oszlasd el a felolvasztott olajokban/viaszban. Nem kell kanállal elkeverni, mert csak rátapad. Töltsd tégelybe, vagy ajakápoló tokba. Ha utóbbiba töltöd, púposra öntsd, mert hűlés közben tömörödik és így lesz egyenes a felülete végül. Ha nincs illóolajod, anélkül is készítheted.

4.Ha kihűlt, tedd rá a kupakot és már viheted is magaddal. Jól ápolnak a fenti vajak, olajok és kis fényvédő hatással is bírnak.



NYÁRI NATÚRKOZMETIKUM RECEPTEK ÉS ELKÉSZÍTÉSÜK

INTENZÍV SAROKÁPOLÓ KRÉM

Összetevők (100 g):

- 20 g babassu vaj
- 10 g szűz kókuszszír
- 55 g finomítatlan sheavaj
- 10 g lanolin
- 1 g E vitamin
- 3,5 g Q10 koenzim oldat (pl. Ökokuckóból)
- 6 csepp borsmenta és 6 csepp zsálya illóolaj

Elkészítése:

1.Fertőtlenítsd a tégelyeket és az eszközöket alkohollal (spricnis flakonból fújj rájuk). legjobb erre a célra a 70%-os alkohol, de egy erősebb vodka is megfelel.

2.Egy hőálló laborpohárba (vagy ha nincs, akkor befőttes üvegbe) mérd ki a babassu vajat, a szűz kókuszszírt, a sheavajat és a lanolint. Tedd vízfürdőre, és olvaszd fel. Csak addig melegítsd, amíg teljesen felolvadnak az összetevők. Ezt követően tedd hűtőbe, amíg megszilárdul (nem kell beton keményre hűlnie).

3.Vedd ki a hűtőből, majd a konyhai robotgép habverő karával habosítsd fel.

4.Keverd hozzá az E vitamint, a Q10 koenzim oldatot és az illóolajokat. Keverd el kanállal és töltsd tégelybe.

5.Már használhatod is, a legjobb eredmény érdekében akár minden nap. Az illóolaj benne hűsít és frissít, valamint a zsálya izzadságcsökkentő hatású. Nem kell hűtőben tárolnod, kivéve, ha nagyon meleg van a lakásban és jól esik a hűs lábkrém. Mindig tiszta, száraz kézzel nyúlj bele, és így az E vitaminnak köszönhetően is sokáig el fog állni. (Néhány hónapig, nem évekig, natúrkozmetikum esetén nem ez a cél!)



NYÁRI NATÚRKOZMETIKUM RECEPTEK ÉS ELKÉSZÍTÉSÜK

PASZTA CSÍPÉSEKRE

Összetevők (45 g):

- 9,5 g allantoin
- 16,7 g cink-oxid
- 9 g szűrt aloe vera gél
- 7 g levendula virágvíz
- 1,2 g glicerin
- 0,3 g xantán
- 5 csepp teafa, 4 csepp eukaliptus radiata, 6 csepp levendula, 3 csepp kakukkfű, 4 csepp copaiba
- 0,3 g cosgard

Elkészítése:

1. Fertőtlenítsd a tégelyeket és az eszközöket alkohollal (spricnis flakonból fújj rájuk). legjobb erre a célra a 70%-os alkohol, de egy erősebb vodka is megfelel.

2. Mérd ki egy laborpohárba pontosan a glicerint és keverd el benne a xantánt csomómentesre kanállal. A xantán fogja stabilizálni a pasztát ebben a receptben.

3. Mérd ki az aloe vera gélét és a levendula virágvizet egy másik laborpohárban és mérd bele a cink-oxidot. Picit langyosítsd meg vízfürdőn az elegyet, hogy könnyebben feloldódjon a cink-oxid. Ezután keverd hozzá apránként a xantános glicerinhez.

4. Apránként add hozzá az allantoint is és keverd el.

5. Majd add hozzá az illóolajokat és a cosgard tartósítót (szükséges mindenképp, mert víz tartalmú kozmetikumot készítünk).

Töltsd tégelybe, majd használd rovarcsípésre helyileg rákenve, amikor aktuális.



NATÚRKOZMETIKUM KÉSZÍTÉSHEZ SZÜKSÉGES ALAPANYAGOK

ALAPANYAG AJÁNLÁSOK

Általában olcsóbb és jobb minőségű is, ha közvetlenül a termelőtől szerezzük be az alapanyagot. A Naturéka Klubon belül is több alapanyag szolgáltatót, termelőt is találhatsz, akiktől kiváló minőségben és jó áron tudsz vásárolni!

Sok esetben, ha nagyobb tételben vásárolunk, többen összeállunk, akkor kedvezőbb árat is kaphatunk, valamint a szállítási költségen is tudunk spórolni.

Érdemes csomagolásmentes boltokat is felkeresni, mert ott is sok alapanyag megtalálható jó minőségben.

Webshopok, ahol én gyakran vásárolok:

- <https://www.humanityaruhaz.hu/>
- <https://okokucko.hu/>
- <https://pipereporta.hu/>
- <https://www.szappanalapanyagshop.hu/>
- <https://www.ellemental.com/hu>
- <https://allinpackaging.hu/>



NATURÉKA KLUBTAGSÁG ELŐNYEI

GYERE ÉS CSATLAKOZZ MOST!

- **Komplex tudástár egy kattintásra:** részletes videós és írott tartalmak, kvízek, szakértői videók; folyamatosan bővülő tudástár a személyes fejlődésedért. Ráadásul mindezt bármikor eléred, saját időbeosztásod szerint tanulhatsz!
- **Online kurzusok, amelyeket igazolással is elismerünk:** a tematikus kurzusokon nemcsak tudást, hanem elismerést is kapsz. Minden egyes kurzus elvégzését követően egy kvíz vár, ahol leellenőrizheted a tudásod és letöltheted a kurzus igazolást.
- **Élő gyógynövényes túrák:** tapasztalatot szerezhetsz a gyógynövények gyűjtését és felhasználást illetően személyesen is. Az élő klubtalálkozók többségén INGYENESEN vehetsz részt!
- **Segítséget kapsz!:** a zárt Facebook csoportban garantáltan gyors és megbízható választ kapsz tőlünk vagy a közösség tagjaitól!
- **Receptgyűjtemény, ami kéznél van:** gyógynövényes kivonatok, teák és natúrkozmetikumok receptjeinek sokasága vár részletes elkészítési útmutatókkal, sok esetben videós segédlettel!
- **Kedvezmények és ajándékok:** ingyenes konzultációk Rékával, ajándék e-bookok és munkafüzetek, valamint kedvezményes alapanyag vásárlási lehetőség is jár a klubtagság mellé.

KATTINTS AZ ALÁBBI QR KÓDRA A CSATLAKOZÁSHOZ VAGY
ÍRD BE AZ ALÁBBI LINKET A KERESŐBE!

<https://natureka.hu/start-klub/>

