

## **Johanna Ahtinen ja Wilhelmiina Seppä: Luonnonkosmetiikka**

Ympäristöystävällisen luonnonkosmetiikan valmistaminen on kivaa ja helppoa!  
Luonnonkosmetiikan tekeminen sopii kaikille. Tietysti aina on hyvä varmistaa, että ei päädy käyttämään itseä allergisoivia raaka-aineita. Esimerkiksi nuorten kanssa toimiessa luonnonkosmetiikan tekemisestä voi saada aikaan koko päivän mittaisen työpajan, kun ensin kerätään yhdessä raaka-aineita luonnosta ja sen jälkeen valmistetaan luonnonkosmetiikkaa yhdessä sekä pohditaan eri raaka-aineiden hyötyvaikutuksia sekä ihonhoidon että ympäristön näkökulmasta. Ympäristöystävällisyys ja eettisyys ovat mukana luonnonkosmetiikassa prosessin valmisteluvaiheesta tuotteen hävittämiseen saakka.

**Johdantovideo:** <https://youtu.be/j01damaYz74>

### **Tarvikelista:**

- Desinfioitu\* kannellinen purkki tai purkkeja (koko sen mukaan, miten paljon haluat valmistaa voidetta)
- Hyvälaatuista kasviöljyä: extra virgin oliiviöljy, macadamiaöljy tms.
- Vesihaudekattila tai kattila + metallikulho (jos teet kulhossa, huolehdi, ettei kulhoon pääse vettä missään vaiheessa)
- Pyyhkeitä/taluspaperia
- Lusikka/sekoitustikku
- Desimitta
- Sideharsoa ja/tai siivilä
- Mehiläisvahaa tai karnaubavahaa
- Luonnonkasveja: piharatamo, poimulehteä, keto-orvokkia, kuusenkerkkiä

### **Raaka-aineet ja reseptit**

Kasvien keräämisestä ja hyötyvaikutuksista:

Voit kerätä työpajaa varten kaikkia alla olevia kasveja tai valita niistä mitä haluat. Huomioi allergiat sekä yliherkkyydet ja noudata jokamiehen oikeuksia. Voit myös hyödyntää muita lähialueesi ja puutarhasi kasveja, joilla on ihonhoitoon ja luonnonkosmetiikkaan soveltuvia ominaisuuksia.

Huom! Kerää puhtaalta paikalta, 100 metrin päässä autoteistä. Keräähän ainoastaan varmasti tunnistamiasi kasveja, jotka ovat nuoria, vehreitä, ehjiä ja hyvinvoivan näköisiä. Ethän kerää kaikkia kasveja samasta paikasta tai ota sellaisia kasveja, joita on vain vähän. Kerää vain se osa minkä tarvitset, älä koko kasvia.

### KUUSENKERKKÄ

Kuusenkerkissä on paljon C-vitamiinia ja hartseja, joista on hyötyä ihonhoidossa. Ne soveltuvat hyvin voiteisiin, sillä ne rauhoittavat ihoa ja hoitavat tulehduksia. Vältä kuitenkin kuusenkerkkiä, jos olet allerginen hartseille ja muista, että kuusenkerkkien keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.



### KETO-ORVOKKI JA METSÄORVOKKI

Orvokit ovat hyviä kasveja niin kauneudenhoitoon kuin ruuan koristeiksi. Keto-orvokkia on käytetty ihonhoidossa jo 1300-luvulta lähtien, koska niillä on rauhoittava vaikutus, ja se auttaa kutinaan. Keto-orvokin uutetta on perinteisesti käytetty vaikeasti paraneviin haavoihin, ihottumiin, akneen ja rupiin. Kerää kukat voidetta varten, mikäli löydät niitä paljon.



### POIMULEHTI

Ihana, hiirenhameeksikin kutsuttu, poimulehti on kansanperinteen kasvien kuningatar, sillä sen maljamaisista lehdistä on voitu kerätä juhannusaamun kastetta, jolla on uskottu olevan kaunistavia vaikutuksia. Ei välttämättä pelkkää tarua, sillä poimulehti on tutkitusti hyvä kasvi ihonhoitoon. Se kiinteyttää ja silottaa ihoa, parantaa pintaverenkiertoa, supistaa ihohuokosia sekä estää tulehduksia. Poimulehti sopii erityisen hyvin kasvojen hoitoon normaalille tai kuivalle ja herkälle iholle sekä laajentuneille ihohuukosille.



## PIHARATAMO

Kaikki tuntevat piharatamon ihmelehtenä haavoihin ja nokkosenpolttamiin. Kasvi onkin oivallinen ihonhoidossa ja voiteissa sen parantavien, ihoa hellivien ja uudistavien ominaisuuksien vuoksi. Piharatamoa kasvaa usein nimensä mukaisesti pihoilla sekä polkujen varsilla.



### **Reseptit:**

#### **Yrttiöljy:**

*2-3 dl tuoreita yrttejä/kasveja*

*2-3 dl extra virgin oliiviöljyä tai muuta laadukasta kasviöljyä*

Laita vesihaudekattila levyille.

Kuivaa kasvit hyvin pyyhkeellä tai paperilla jos ne ovat kosteita.

Revi ja musertele kasvit kuivatun kulhon pohjalle.

Kaada päälle kasviöljy niin, että yrtit peittyvät.

Kuumenna vesihauteessa noin 15-30 minuuttia. Pidä huolta, ettei öljy kuumene liikaa. Voit myös jättää kasvit yön yli öljyhauteeseen jos mahdollista.

Siivilöi öljy sideharson läpi kulhoon. Puristele sideharsosta puhtain, kuivin käsin kaikki öljy kulhoon. Yrttiöljyä voi käyttää sellaisenaan tai hoitovoiteiden ainesosana.

### **Hoitovoide**

*1,5-2 dl yrttiöljyä*

*0,5 dl mehiläisvahaa tai karnaubavahaa*

Lämmitä yrttiöljyä vesihauteessa ja sekoita mukaan mehiläisvaha tai karnaubavaha.

Kaada seos pieniin purkkeihin.

Sekoita rivakasti kunnes seos muuttuu voidemaiseksi.

Jos seos on liian lämmintä, voit käyttää viilentämiseen kylmävesihaudetta tai laittaa purkin jääkaappiin jäähtymään noin 15 minuutiksi.