

prostě mejdlo

---

# DOMÁCÍ KOSMETIKA pro malé i velké

8+1 kosmetický recept, co  
zvládnou vyrobit i děti



Domácí kosmetika pro malé i velké

8+1 kosmetický recept, co zvládnou vyrobit i děti

© 2020

Fotografie ze stran 16, 17, 22 a 23 © pexels.com

Michaela Halfar

[www.prostemejdlo.cz](http://www.prostemejdlo.cz)



# Milí rodičové, milé děti

Tenhle malý kosmetický receptář vzniká v době, kdy je většina z nás nucena trávit doma víc času, než bychom si pravděpodobně sami vybrali.

Protože miluju výrobu domácí kosmetiky a protože naše děti mi při tom rády asistují a co si vytvoří, stejně rády používají, napadlo mě podělit se s vámi o pár osvědčených receptů. Můžete to brát jako tip na společnou aktivitu rodičů s dětmi, při které si užijete legraci, naučíte se něco nového a nakonec se ještě zkrášlíte vlastnoručně vyrobenou kosmetikou. Menší děti budou určitě potřebovat pomoc dospěláků, starší už leccos zvládnou úplně samostatně.

Recepty jsem se snažila co nejvíc zjednodušit jak z hlediska postupu, tak i co se týká používaných surovin. Chtěla jsem, aby většina z nich byla k sehnání v běžných obchodech a aby se stejná surovina uplatnila ve více receptech. Ne ve všech případech se mi to povedlo, a tak pokud budete potřebovat nahradit předepsané ingredience jinými a nebudete vědět jak, ozvěte se. Ráda pomůžu a poradím.

Užijte si společné tvoření i hotové výrobky!



## Základní hygienické zásady

Výroba kosmetiky v domácích podmínkách vyžaduje dodržení určitých hygienických zásad. Díky nim se vyhnete zavlečení nejrůznějších mikroorganismů a plísni do svých výrobků, které byste si potom kontaminované nanášeli na tělo i obličej.

Základem všeho je používat při výrobě jednorázové **rukavice**.

Nezapomeňte vždy předem **vydezinfikovat** pracovní plochu, kosmetické obaly, všechny pomůcky a nástroje, které při výrobě budete používat a nakonec taky svoje rukavice, které už máte nasazené na rukách.

## Pomůcky

Při výrobě budete určitě potřebovat

- setinkovou váhu
- odměrky
- lžičky
- vhodné kosmetické obaly

Další pomůcky jsou vypsány vždy u jednotlivých receptů.

## Tipy a poznámky

Některé recepty obsahují **esenciální oleje**. Nejsem profesionální aromaterapeut a doporučuji jen to, co vychází z mé laické a omezené zkušenosti. Zejména u dětí mladších 5 let zapojte esenciální oleje s rozvahou a opatrností. Máte-li možnost, porad'te se o používání esenciálních olejů ve výrobcích pro děti s certifikovaným aromaterapeutem. Pokud si nejste jistí nebo esenciální oleje do výrobků pro děti přidávat nechcete, jednoduše je z receptu vynechte.

Téměř všechny recepty obsahují nějakou **olejovou složku**. V případě, že máte k dispozici olejové maceráty, můžete jimi čisté oleje předepsané v receptu nahradit. Dbejte jen na to, aby šlo o maceráty vhodné pro děti a oleje odolné vůči žluknutí.

Bud'te opatrní při práci s **jemnými prášky** - při neopatrné manipulaci může dojít ke vdechnutí. Lze se chránit respirátorem.

I u domácí kosmetiky hrozí riziko individuální **nesnášenlivosti** nebo **alergie** na různé látky. Proto každý výrobek vyzkoušejte nejprve na malém kousku kůže na předloktí a teprve v případě, že se neobjeví žádná nežádoucí reakce, začněte s jeho používáním.

Pokud recept obsahuje složku, na kterou negativně reagujete, nahrad'te ji vhodnější variantou - ozvěte se, pokud nebudete vědět jak a čím.



prostě mejdlo

---

# Balzám na rty

30g mandlového nebo olivového oleje

10g bambuckého másla

10g včelího vosku

5 kapek esenciálního oleje sladký pomeranč (*volitelně*)

~10 tubiček po 7ml

nerezová nádobka s nálevkou

hrnec na vodní lázeň

nerezová lžička

silikonová stěrka





1. Připrav si všechny suroviny, váhu, nerezovou nádobu s nálevkou, obaly na balzám a další pomůcky.
2. Vydezinfikuj si pracovní plochu, všechny pomůcky, obaly a nakonec i svoje rukavice.
3. Do nerezové nádoby si odvaž včelí vosk, bambucké máslo i mandlový (nebo olivový) olej a nech je roztavit ve vodní lázni. Průběžně promíchej.
4. Jakmile je celá směs roztavená a čirá, můžeš ji z vodní lázně vyjmout.
5. Pokud chceš, přidej esenciální olej a svižně, ale pořádně promíchej.
6. Připravenou směs co nejrychleji rozlij do připravených obalů a dej na pár hodin ztuhnout do mrazáku.
7. Po vyjmutí balzámů z mrazáku je nechej ještě pár dní zatuhnout při pokojové teplotě.
8. Skladuj na suchém chladném tmavém místě mimo přímé slunce.



prostě mejdlo

---

# Rtěnka pro princezny

30g meruňkového oleje

5g kakaového másla

5g bambuckého másla

10g včelího vosku

5 kapek esenciálního oleje vanilka abs. (*volitelné*)

špetka růžové slídy (mica)

~10 tubiček po 7ml

nerezová nádobka s nálevkou

hrnec na vodní lázeň

nerezová lžička

silikonová stěrka







1. Připrav si všechny suroviny, váhu, nerezovou nádobu s nálevkou, obaly na rtěnku a další pomůcky.
2. Vydezinfikuj si pracovní plochu, všechny pomůcky, obaly a nakonec i svoje rukavice.
3. Do nerezové nádoby si odvaž včelí vosk, bambucké i kakaové máslo a meruňkový olej. Nech všechno roztavit ve vodní lázni a směs průběžně míchej.
4. Jakmile je celá směs roztavená a čirá, můžeš ji z vodní lázně vyjmout.
5. Pokud chceš, přidej esenciální olej a slídu a vše pořádně promíchej.
6. Připravenou směs co nejrychleji rozlij do připravených obalů a dej na pár hodin ztuhnout do mrazáku.
7. Po vyjmutí balzámů z mrazáku je nechej ještě pár dní zatuhnout při pokojové teplotě.
8. Skladuj na suchém chladném tmavém místě mimo přímé slunce.



prostě mejdlo

---

# Měsíčkové máslo na tělo

100g mandlového oleje

50g bambuckého másla

50g kakaového másla

0.2% CO2 měsíčkového extraktu (*volitelné*)

10 kapek esenciálního oleje mandarinka (*volitelné*)

~ 4 kelímky po 100g

nerezová nádobka

nerezová lžička

silikonová stěrka

elektrický šlehač







1. Připrav si všechny suroviny, váhu, nerezovou nádobu, obaly na šlehané máslo a další pomůcky. Vydezinfikuj si pracovní plochu, všechny pomůcky, obaly a nakonec i svoje rukavice.
2. Do vhodné nerezové nádoby si odvaž bambucké i kakaové máslo a nech je roztopit ve vodní lázni. Jakmile směs trochu zchladne, přidej mandlový olej a případně i měsíčkový CO<sub>2</sub> extrakt a EO. Pořádně rozmíchej.
3. Tak na půl hodiny schovej nádobku do lednice. Směs by měla ztuhnout tak, aby se na povrchu vytvořila slabá krusta, ale hmota šla zároveň snadno zmáčknout prstem. Pokud chlazení přeženeš, nechej směs chvíli povolit při pokojové teplotě.
4. Začni směs šlehat elektrickým šlehačem (stačí i nižší výkon). Průběžně stírej nevyšlehanou hmotu zpět do nádoby a vždy ji zapracuj zpátky do směsi. Šlehej tak dlouho, dokud hmota nezíská konzistenci, která se ti zamlouvá a potom jí naplň připravené nádoby.
5. Pozor při plánování množství - objem hmoty se při šlehání až zdvojnásobí. Šlehaná másla skladuj v suchu, chladu a mimo přímé slunce. Nanášej pouze na vlhkou kůži.



prostě mejdlo

---

# Oční stíny

1-2,5g marantového pudru (arrowroot pudr)

0,5-2g rozpuštěného bambuckého másla

barevná slída/mica podle vlastního výběru

~ 1 kelímek o objemu 5g

lžičky

třecí miska s paličkou

mince vhodné velikosti

kousek potravinářské fólie





1. Do malé třecí misky si odvaž marantový pudr. Začni s nižším dávkováním a množství případně postupně navyšuj. Čím víc marantového pudru použiješ, tím jemnější bude výsledná barva očních stínů.
2. Přidej přiměřené množství barevných slíd. Můžeš použít jen jednu barvu nebo jich zkombinovat víc a vytvořit si vlastní odstín. Sypké suroviny v třecí misce důkladně promíchej pomocí paličky.
3. Po částech přidávej rozpuštěné bambucké máslo a paličkou průběžně zapracovávej do směsi, dokud nevytvoříš krémový prášek.
4. Připravenou směsí naplň nádobky. Minci vhodné velikosti obal potravinářskou fólií a s její pomocí pořádně zatlač směs do nádobky.



prostě mejdlo

---

# Dětský olejový parfém

100 ml meruňkového oleje

10 kapek esenciálního oleje levandule

4 kapky esenciálního oleje sladký pomeranč

~ 5 roll-on lahviček o objemu 20ml

skleněná odměrka se zobáčkem







1. Do skleněné nádoby s nalívacím zobáčkem si odměř meruňkový olej.
2. Pomocí kapátka přidej esenciální oleje. Můžeš si vytvořit směs EO podle vlastních preferencí, myslí jen na to, aby šlo o esence vhodné pro děti. Pokud v tomto ohledu nemáš jistotu, porad' se s certifikovaným aromaterapeutem.
3. Vše řádně promíchej dřevěnou hůlkou a hotovou směs rozlij do jednotlivých lahviček. Použij silikonovou stěrku pro setření oleje ze stěn odměrky.
4. Parfém nanes v přiměřeném množství na pulzní body.



prostě mejdlo

---

# Barevná křída na vlasy

podle [SoapQueen](#)

8g výrazně barevné slídy (mica)

5g vilínového hydrolátu

2g kaolinu

2g marantového pudru

2g destilované vody

~ 1 vlasová křída

odměrka nebo miska vhodné velikosti

setinková váha

lžičky

nádoba vhodná do mikrovlnky







1. V misce, do které se ti vejdu obě ruce, pečlivě promíchej kaolín a slídu.
2. Do jiné nádoby odvaž marantový pudr a smíchej ho s vodou. Směs ohřívej 5 sekund v mikrovlnce. Cílem je, aby se lehce zahustila, ale nebyla gumová. Proto směs ohřívej opatrně. Můžeš začít na 3 sekundách a pak ji případně dohřát další 2 sekundy.
3. Ke směsi kaolínu a slídy přidej hydrolát z vilínu a rukama (v rukavicích) pořádně promíchej.
4. Přidej kašičku z marantového pudru a rukama vše znovu důkladně promíchej. Směs nemá být ani drobivá ani mokrá a nesmí v ní zůstat nezpracované suché cucky. Konzistence by na konci měla být podobná modelíně.
5. Vezmi si kousek pečícího papíru a rukou z hmoty vyválej tlustější váleček.
6. Nech vyschnout přes noc.



## Jak křídou nabarvit vlasy

rukavice, zástěra a starý ručník

stříkací lahev s vodou

hustý hřeben

fén, případně žehlička nebo kulma na vlasy

lak na vlasy

Barvené osobě dej přes ramena starý ručník, oblékni si zástěru a rukavice.

Pramen vlasů, který chceš obarvit, pořádně postříkej připravenou vodou.

Barevnou křídu přitiskni k mokrým vlasům a tahem dolů pramen obarvi. Křídu do vlasů ještě pořádně vetři pomocí prstů. Pro intenzivnější barvu můžeš křídu nanést opakovaně. Nakonec vlasy rozčeš hustým hřebínkem, aby se křída rovnoměrně rozprostřela.

Mokrý vlasy vyfénuj, můžeš je pak i upravit kulmou nebo vlasovou žehličkou.

Nabarvené prameny nastříkej sprejem na vlasy.

Barva na světlých vlasech vydrží i dvě umytí šamponem.





prostě mejdlo

---

# Šumivá bomba do koupele

160g jedlé sody

80g kyseliny citronové

20g jemně mleté epsomské soli

10g mandlového nebo olivového oleje

1,5g levandulového esenciálního oleje (*volitelné*)

špetka barevné slídy/micy (*volitelné*)

případně hydrolát/destilovanou vodu/převařenou vodu v rozprašovači

~ 6 šumivek

vhodná nádoba k odvážení oleje

dostatečně velká nádoba ke smíchání suchých surovin

lžíce

formičky (tvořítka na led, teflonové formy na pečení, kulaté kovové formy

nebo kleště přímo na šumivky)







1. Do vhodné nádoby si odvaž mandlový nebo olivový olej, přidej levandulovou esenci a dobře promíchej. Pokud chceš šumivky barevné, rozmíchej v oleji i špetku slídy.

2. Do jiné dostatečně velké nádoby odvaž všechny sypké suroviny a opatrně je smíchej dohromady. Pozor, at' při míchání omylem nevdechneš jemný prášek. Pro jistotu se můžeš chránit respirátorem.

3. Olej nalij do sypké směsi a rukama (v rukavicích) směs vypracuj do konzistence mokrého písku. Ideální stav poznáš tak, že po stisknutí v dlani se hmota nerozpadne, ale drží tvar. Pokud je směs moc suchá, lehce ji postříkej rozprašovačem s vodou nebo hydrolátem a znovu ručně promíchej a ověř, jestli drží.

4. Směs natlač do forem a vlož na hodinu do mrazáku. Potom šumivky opatrně vyjmi z forem a nech aspoň 5 dní vyschnout. Napust' si vanu, šumivku hod' do vody a užij si koupel :-)



# Sprchové želé

133g domácího olivového nebo jiného nebarveného mýdla

125g destilované vody

10g bio želatiny

7g soli

10 kapek esenciálního oleje mandarinka (*volitelné*)

lžička barevné slídy/mica (*volitelné*)

~ 5 bábovek po 55g

vyšší tepluodolná nádoba s nálevkou (např. nerezová džezva)

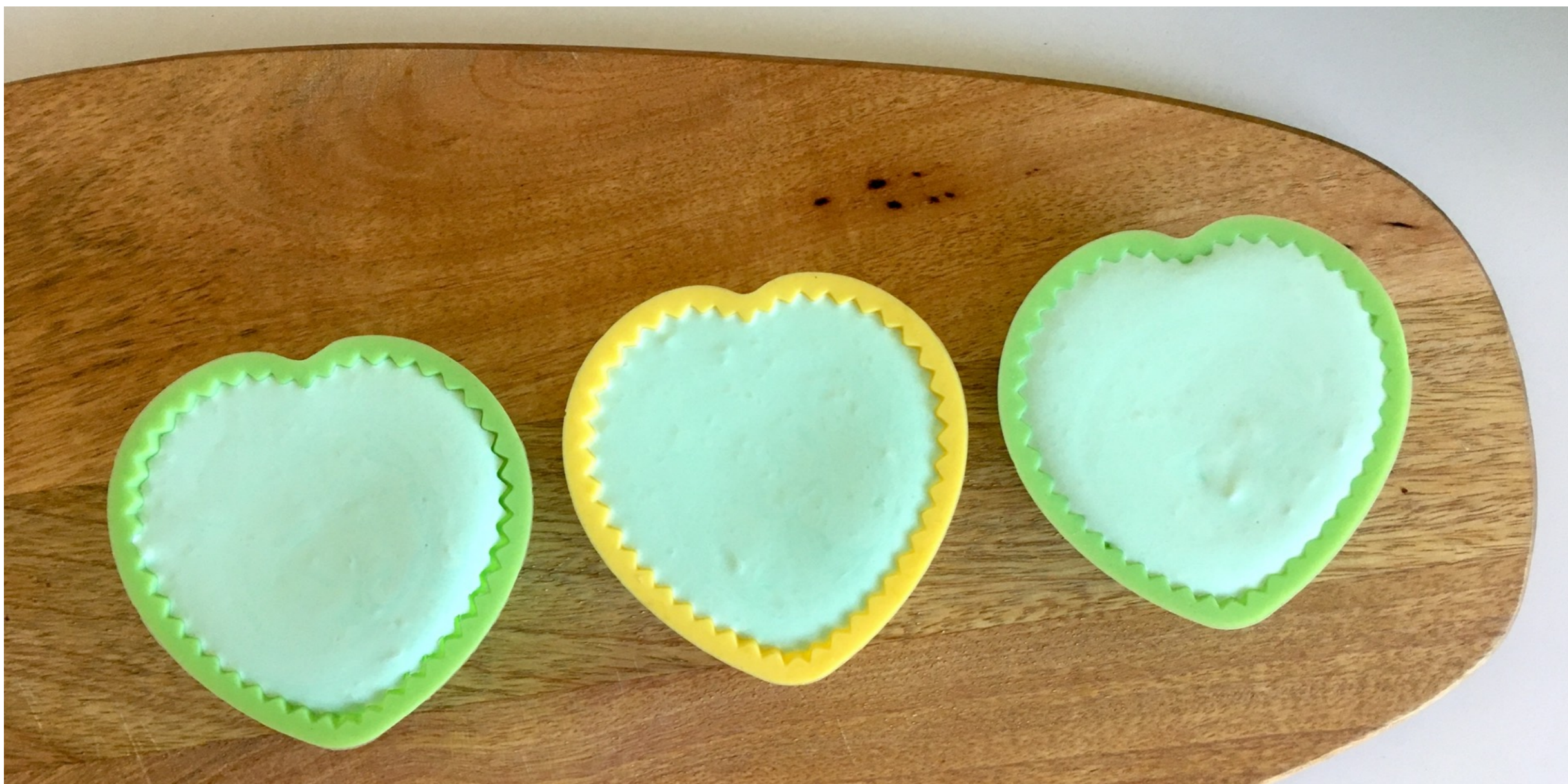
tyčový mixér

silikonové formičky

potravinářský teploměr na vaření







1. Olivové nebo jiné nebarvené a neparfémované mýdlo nastrouhej na jemno. Některá mýdla mohou při strouhání prášit, pracuj opatrně, ať mýdlový prach nevdechneš. Pro jistotu je možné chránit se respirátorem.
2. V dostatečně vysoké tepluodolné nádobě ohřej destilovanou vodu na 50°C.
3. Do vody nasyp želatinu a pořádně ji rozmíchej, dokud se zcela nerozpustí. Přidej nastrouhané mýdlo, sůl, esenciální olej a slídu. Všechno důkladně promixuj tyčovým mixérem do hladké hmoty bez cuků.
4. Hmotu rozlij do připravených silikonových formiček a nech přes noc zatuhnout v lednici. Želé z forem opatrně vyloupni a skladuj v uzavřené sklenici v ledničce. Použivej místo mýdla.



prostě mejdlo

---

# Dezinfekční sprej na ruce

podle WHO

415 ml vysokoprocentního alkoholu (etanolu v koncentraci 96%)

75 ml levandulového hydrolátu

10 ml glycerinu

špetka barevné slídy/micy (*volitelné*)

~ 5 lahviček po 100ml

vhodná odměrka







1. Levandulový hydrolát můžeš nahradit destilovanou vodou nebo vychladlou převařenou vodou z vodovodu.
2. Do vhodné a dostatečně velké nádoby s nalívacím zobáčkem si odměř potřebné množství glycerinu.
3. Přilij hydrolát/destilovanou vodu/zchladlou převařenou vodu z kohoutku a vše promíchej.
4. Po částech přidávej alkohol a průběžně míchej. Nakonec přidej špetku slídy pro obarvení a opět promíchej.
5. Nádobky co nejdříve zašroubuj víčkem a nakonec ještě důkladně protřepej.
6. Dezinfekci vždy řádně protřepej před každým použitím.
7. Kvůli vysokému obsahu alkoholu může dezinfekce vysušovat kůži. Proto ji používej na ruce jen tam, kde se nemůžeš umýt mýdlem. K dezinfekci povrchů lze roztok používat bez omezení.



# At' se vám daří!

Doufám, že tenhle malý receptář splnil vaše očekávání a že jste si spolu s dětmi užili nejenom výrobu, ale i samotné kosmetické výrobky.

Kdybyste cokoliv potřebovali, nevěděli si s něčím rady nebo měli nápad na zlepšení či doplnění, neváhejte se mi ozvat buď e-mailem nebo přes fb stránku Prostě mejdlo.

Budu moc ráda za jakoukoliv zpětnou vazbu a už teď se těším na fotky vašich výrobků. Domácí tvorbě zdar!

Míša

[www.prostemejdlo.cz](http://www.prostemejdlo.cz)

[proste.mejdlo@gmail.com](mailto:proste.mejdlo@gmail.com)

fb stránka [Prostě mejdlo](#)

