

Направи си собствен продукт



Стъпка: Пета - Действай!



Време: 60 мин.



Изисквания за пространство и материали:

- Рецепти (прикачени);
- Материалите са описани в различните рецепти.



Описание на упражнението:

За тази дейност на участниците се предоставят няколко рецепти, за да направят собствени продукти, използвайки съставките, с които ще бъдат снабдени.

1. Разделете участниците на групи и ги помолете да обсъдят следните въпроси:
 - Какви козметични продукти използвате всеки ден?
 - Какви съставки смятате, че се използват за направата им?
 - Какво се случва с техните опаковки, когато ги изхвърлим?
2. След 10-15 минути дискусия започнете да обсъждате възможността за направата на собствен продукт. Ще има ли някаква изгода от това и каква?
3. Дайте на участниците рецептите и нужните съставки за направата на паста за зъби, дезодорант, крем за лице или каквото е възможно. Някои продукти (например сапун) може да са по-трудни за правене, тъй като изискват повече време, а може да изискват и техническа помощ (обсъдете сътрудничество с училищния учител по химия, ако е приложимо).

Приложения

<p>Рецепта 1: Паста за зъби</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 чаша хлебна сода • 1 ч.л. фина морска сол (по желание – пряко приложение на минералите в морската сол е чудесно за зъбите, но може и да не се слага, ако вкусът е прекалено солен) • 1 – 2 ч.л. екстракт от мента или 10-15 капки ментово етерично масло (или добавете любимия си аромат - мента, портокал и т.н.) • Филтрирана вода (добавяйте до желаната консистенция) 	<p>Рецепта 2: Избелваща пудра за зъби от градински ментов чай</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 с.л. глина бентонит • 2 с.л. хлебна сода • 1 с.л. сушени, фино смлени листа от градински чай • 1 с.л. ксилитол (по желание, за добавяне на сладост) • ½ с.л. чиста морска сол • 15-20 капки ментово етерично масло
<p>Рецепта 3: Паста за зъби</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 чаша кокосово масло (не хидрогенирано) • 2-3 с.л. хлебна сода или 1 с.л. фина пемза • Ксилитол на вкус, в зависимост от това колко сладка искате да е пастата • 15-20 капки етерично масло (най-добре да е канела или мента) <p>Размекнете кокосовото масло на слаб огън, добавете съставките и разбъркайте добре, изсипете в стъклен буркан и изчакайте да изстине.</p>	<p>Рецепта 4: Лесен домашен дезодорант</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 лъжици кокосово масло • 3 лъжици прах от корени от арарут или царевично нишесте • 3 лъжици хлебна сода • 10-20 капки етерично масло от чаено дърво или етерично масло от лавандула <p>Разтопете кокосовото масло. След това го махнете от котлона, сложете останалите съставки и ги разбъркайте. Изсипете сместа в малък стъклен буркан и го оставете да стегне за няколко часа. Налагайте го с пръсти.</p>
<p>Рецепта 5: Изцяло естествен дезодорант от чаено дърво</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 лъжици кокосово масло • 3 лъжици масло от шеа • 1/4 чаша прах от корени от арарут или царевично нишесте • 1/4 чаша хлебна сода • 1 лъжица пчелен восък; по желание: най-добре става, ако използвате стар флакон от дезодорант • 20-30 капки етерично масло от чаено дърво или етерично масло от лавандула 	<p>Рецепта 6: Домашен измиващ продукт за лице с масло от авокадо и мед</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 чаша органично масло от авокадо (използвайте органично масло от гроздови семки за кожа, силно предразположена към поява акне) • 3 лъжици мед (суров и непастъоризиран, ако може местен) • 2 лъжици органичен сапун от кастилия <p>Разбъркайте всички съставки, докато се смесят напълно. Това може да отнеме няколко минути. Преместете в малък шприц или бутилка с помпа.</p>
<p>Разтопете кокосовото масло, маслото от шеа (и пчелния восък, ако се използва такъв) в стъклен буркан. За да направите това, поставете буркана в тенджерата с вряща вода. Тъй като е много трудно да се измие буркана след този процес, използвайте същия буркан всеки път, когато си правите дезодорант.</p> <p>След като са се разтопили, махнете от котлона, добавете хлебната сода, прахта от корени от арарут и маслото от чаеното дърво и разбъркайте.</p> <p>Изсипете сместа в силиконови форми, буркан, малък съд или флакон от стар дезодорант. Ако използвате стар флакон, изчакайте няколко минути, докато сместа се стегне малко – това ще го направи по-лесно за работа. Изберете си някоя от трите опции. Формата се получава, когато изсипете сместа в малки силиконови формички за мъфини.</p> <p>Оставете сместа да се стегне за няколко часа или цяла нощ преди да я използвате.</p>	<p>Рецепта 7: Хидратираща маска за лице за всички видове кожа</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 лъжици пюре от краставици (пасирайте парче краставица в блендер или го настържете на ренде и го намачкайте) • 2 лъжици алое вера • 1 лъжица кисело мляко с активни култури (направете си го сами) • 1 лъжица суров мед <p>Смесете всички съставки, докато получите хомогенна смес. Нанесете го върху лице, избягвайки очите, като използвате върха на пръстите си или малка лъжичка. Оставете го за 15-30 минути</p>

Рецепта 8: Маска за лице, която заличава белези и черни точки

- 1 лъжица суров мед
- 1 лъжица лимонов сок (от истински лимон)

Смесете всички съставки в малък съд. Нанесете маската с върха на пръстите си или малка лъжичка. Оставете го за 15-30 минути, след това изплакнете с хладка вода.

Рецепта 10: Най-добрата домашна пяна за бръснене (за мъже и жени)

- ½ чаша олио (зехтин, гроздови семена, бадеми и др.)
- ¼ чаша мед
- ¼ чаша течен сапун от кастилия
- капки етерични маска (по желание)

Смесете съставките в купа и силно разбъркайте за няколко минути, докато всички съставки напълно са емулгирани. Преместете в малък шприц или бутилка с помпа. Срокът на тази пяна за бръснене няма да изтече, тъй като всички съставки имат много дълъг живот.

Рецепта 9: Успокояващо масло за тяло с алое вера

- 3 лъжици масло от шеа
- 2 лъжици кокосово масло
- 1 лъжица масло от витамин Е
- 3 лъжици алое вера
- 1 лъжица масло от авокадо (или зехтин, масло от жожоба или бадемово масло)
- 10-15 капки етерични масла по избор (по желание)

Разтопете кокосовото масло и маслото от шеа в буркан, който е в тенджерата с вряща вода. Махнете от котлона, когато се е разтопило, оставете сместа да изстине, докато е непрозрачна (за да забързате този процес, може да я сложите в хладилника, но не я оставяйте да стегне). След това добавете оставащите съставки и сместа от кокос/шеа в купа от миксер, разбъркайте ги, докато съставките са добре смесени и сместа е лека и пухкава (около 5-10 минути). Готово е, когато маслото за тяло може да стои на лъжица, която е обърната наопаки. Преместете сместа в малък съд или буркан и съхранявайте на хладно място.

Рецепта 11: Естествен скръб от лешник, кафе, захар

- 1½ чаши захар
- ½ чаша сухи кафени зърна
- 1 лъжица екстракт от кафе
- 1 лъжица екстракт от лешник
- ½ чаша сладко бадемово масло
- По желание: 1 лъжица шоколадов екстракт:

В средно голяма купа смесете захар и кафените зърна. Разбъркайте добре. Добавете екстракта от кафе и екстракта от лешник в купата и разбъркайте добре. Бавно сипете сладкото бадемово масло в купата, докато бъркате постоянно. Ако забележите, че вашият скръб е достигнал желаната от вас консистенция, може да оставите остатъка от сладкото бадемово масло. Ако скръбът все още е прекалено сух, влейте още малко бадемово масло. Преместете в съд, който може да се затваря добре и го надпишете. Дръжте го на хладно сухо място до 30 дни.