



CIRCULAR ECONOMY
IN ACTION

ZERO WASTE - RĘCZNIE WYKONANE KOSMETYKI I ŚRODKI CZYSZCZĄCE

—
W MNIEJ NIŻ 5 MINUT



Co-funded by
the European Union

CIRCULAR ECONOMY IN ACTION

2022-3-PL01-KA210-TY-000095329

Czego będziesz potrzebować?

- Boraks (dostępny online)
- Soda oczyszczona
- Kwas cytrynowy
- Ocet
- Olejki eteryczne
- Mydło szare, marsylskie lub kastylijskie
- Skrobia ziemniaczana
- Olej kokosowy
- Sól



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.

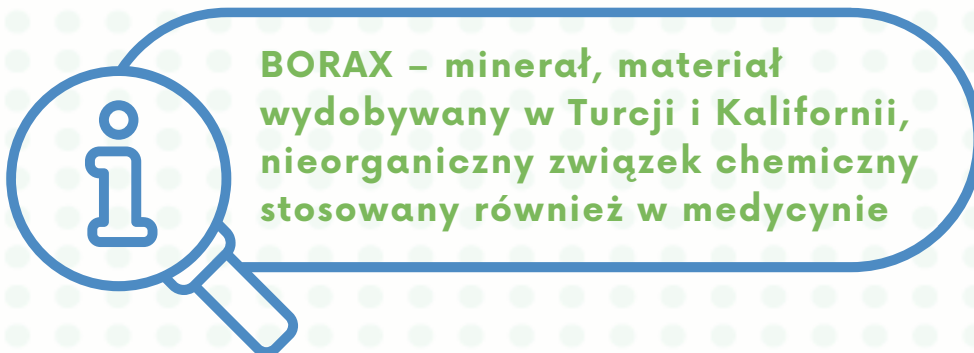
PROSZEK DO PRANIA

Do prania

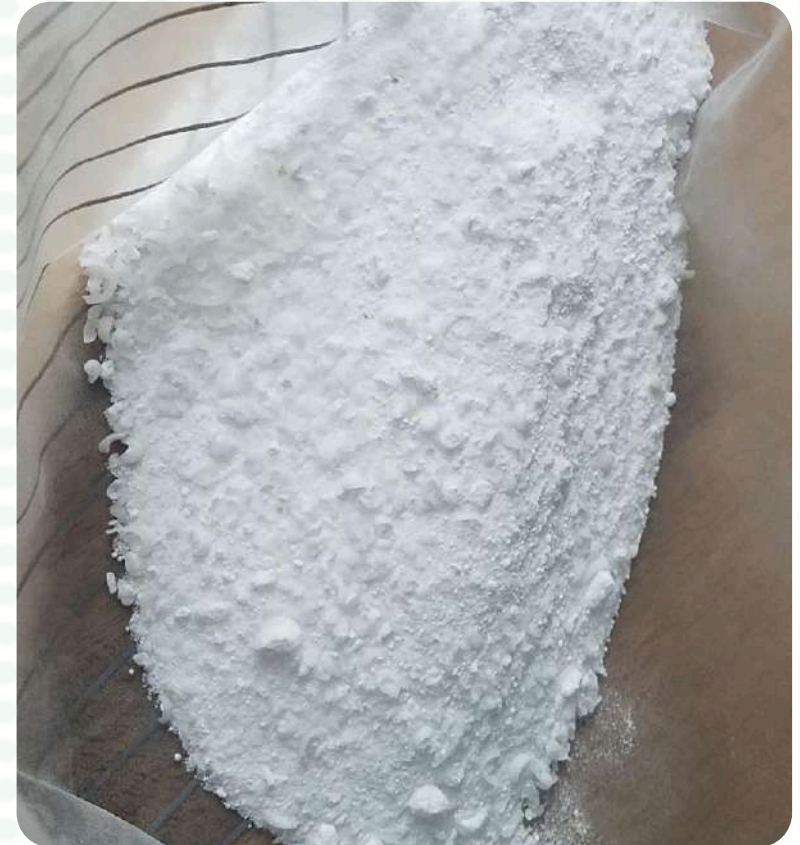
- 1 miarka (np. szklanka) boraksu (właściwości antyseptyczne)
- 1 miarka nadwęglanu sodu (właściwości wybielające)
- 1 miarka kalcynowanego sodu (właściwości zmiękczone wody)
- Do prania należy używać 4 łyżek proszku na raz.

Do płukania

- łyżka octu + 5 kropli naturalnego olejku eterycznego (np. lawendowego, cytrynowego)



BORAX – minerał, materiał wydobywany w Turcji i Kalifornii, nieorganiczny związek chemiczny stosowany również w medycynie



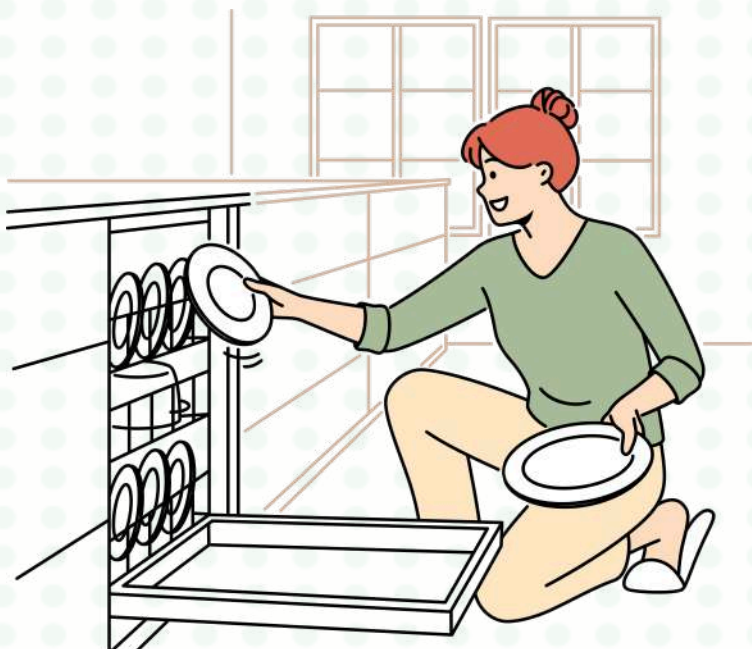
PROSZEK DO ZMYWAREK

Proszek do zmywarki

- 1 miarka (np. szklanka) kwasu cytrynowego
- 0,5 miarki boraksu
- 0,25 miarki soli kuchennej

Nabłyszczacz

- 1 łyżka octu/gliceryny + 5 kropli olejku eterycznego



Uwaga!

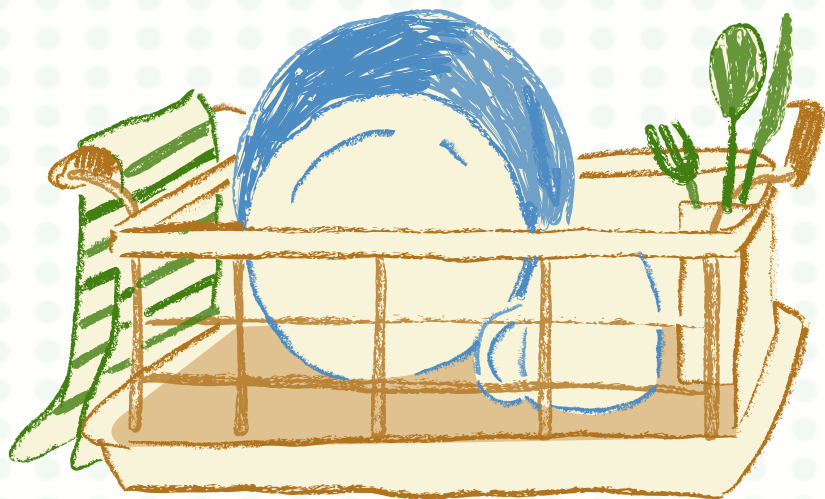
Po wymieszaniu składników proszek szybko tężeje!

Po wymieszaniu przełóż proszek do silikonowych kostek lodu (możesz również wykorzystać tackę po słodyczach, jak na zdjęciu powyżej), aby podzielić proszek na porcje.

ŻEL DO MYCIA NACZYŃ

Wymieszaj w szklanym słoiku:

- 0,5 szklanki mydła kastylijskiego - płynnego
- 1 szklanka przefiltrowanej wody
- 3 łyżki sody oczyszczonej
- 1 łyżka gliceryny
- 3 krople olejku eterycznego z mięty lub eukaliptusa
- 5 kropli olejku eterycznego z cytryny



PŁYN CZYSZCZĄCY/NABŁYSZCZACZ

Wymieszaj w szklanym słoiku:

- 2 łyżki szarego mydła (rozpuścić w 0,5 szklanki wrzącej wody) lub 0,5 szklanki kastylijskiego mydła w płynie
- 0,5 szklanki sody oczyszczonej
- 10 kropli olejku eterycznego lawendowego



Uwaga!

W przypadku użycia szarego mydła, balsam po pewnym czasie zmieni konsystencję i zacznie przypominać pastę czyszczącą.

SPRAY CZYSZCZĄCY (uniwersalny)

- Woda z octem w stosunku 2:1
- 10 kropli olejku lawendowego lub cytrusowego



PŁYN DO DEMAKIJAŻU

Wymieszaj w szklanym słoiku:

- 0,5 szklanki wody destylowanej lub filtrowanej
- 1 łyżka oleju jojoba
- 1 łyżka aloesu (opcjonalnie)
- 5 kropli koenzymu Q10 (opcjonalnie) - działanie przeciwzmarszczkowe
- 5 kropli witaminy E
- 3 krople olejku eterycznego z grejpfruta
- 3 krople olejku eterycznego z trawy cytrynowej



Uwaga!

Przed użyciem dokładnie wstrząsnąć.

Aby rozpuścić bardziej oporny makijaż, możesz użyć wielorazowych wacików bawełnianych.



PEELING DO CIAŁA

Wymieszaj w szklanym słoiku:

- Cukier i olej kokosowy lub oliwę z oliwek/olej z pestek winogron w proporcjach 2:1
- 5 kropli witaminy E – przeciwutleniacz, zatrzymuje starzenie
- 5 kropli olejków eterycznych (lawenda, cytrusy)

Drobinki peelingujące:

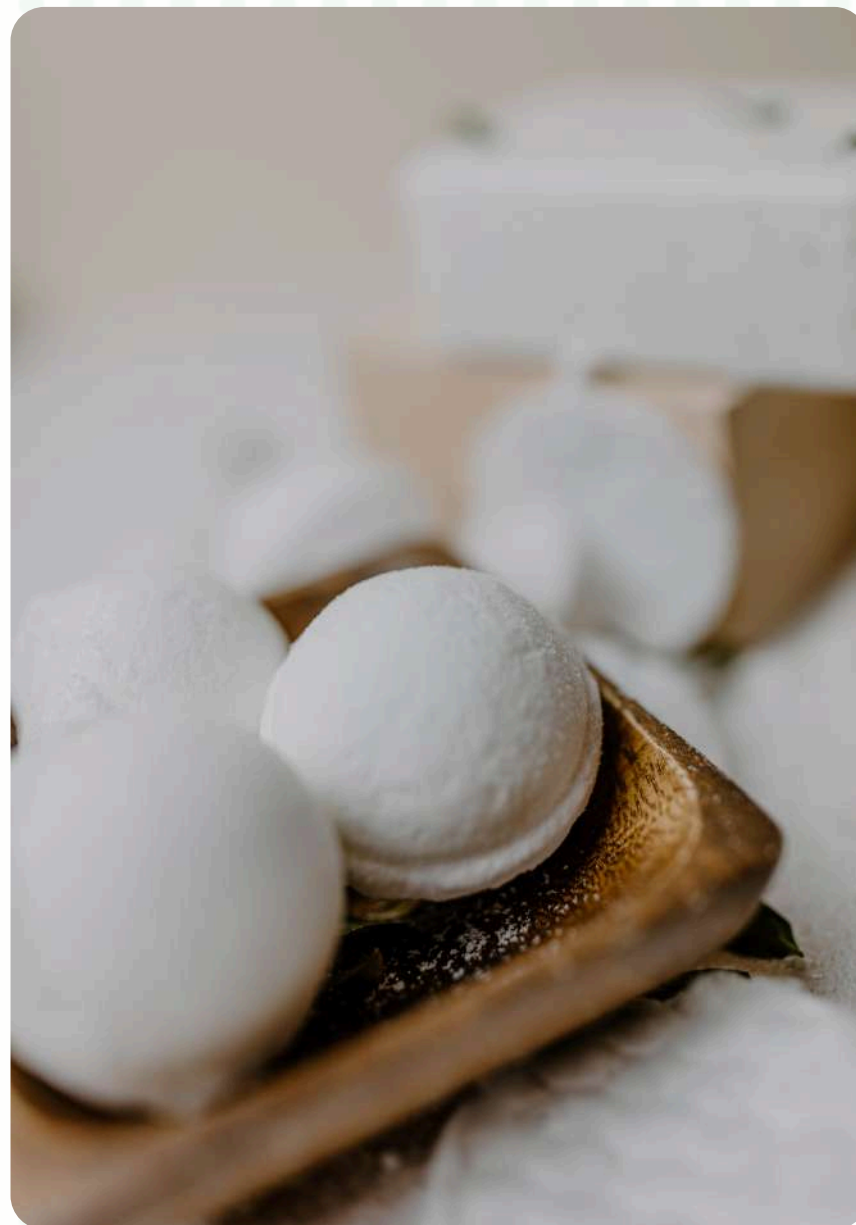
Do wyboru: fusy po kawie, skorupki kokosa, nasiona maku, suszona lawenda



KULE DO KĄPIELI

Wymieszaj w szklanej misce:

- Szklankę sody oczyszczonej wymieszaj z połową szklanki kwasu cytrynowego,
- dodaj 20 kropli ulubionego olejku eterycznego (lawenda, róża, pomarańcza), dodaj 2 łyżki oleju kokosowego w temperaturze pokojowej,
- masę spryskaj ulubionym hydrolatem i zacznij ugniatać za pomocą dłoni,
- kiedy masa będzie miała konsystencję mokrego piasku, przełóż ją do foremek,
- gotowe kule odłóż na tacę, przykryj ręcznikiem papierowym i pozostaw do wyschnięcia na 24h.



HIGIENA JAMY USTNEJ

Płyn do płukania ust

- 2 szklanki naparu z szałwii
- 10 kropli propolisu (do kupienia w aptece)
- 4 krople olejku eterycznego z mięty

Zapobiega powstawaniu naft, łagodzi podrażnienia, odświeża oddech

Odświeżająca pasta do zębów

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 3 łyżki białej glinki
- 5 kropli olejku eterycznego z mięty



Skonsultuj się ze swoim dentystą w celu uzyskania zaleceń dotyczących pasty do zębów i higieny jamy ustnej.



CHUSTECZKI DEZYNFEKUJĄCE ZWILŻONE

Chusteczki dezynfekujące:

- Fragment flaneli pociętej na kawałki o wymiarach 15x15 cm
- Worek strunowy
- 1 litr wody destylowanej lub filtrowanej
- 0,25 szklanki spirytusu kosmetycznego
- 1 łyżka gliceryny
- 5 kropli witaminy E i witaminy B5 - panthenol
- 3 krople olejku eterycznego z grejfruta lub trawy cytrynowej

Namocz materiał w przygotowanym roztworze, wyciśnij i zapakuj do woreczka strunowego. Po użyciu wyprać w temperaturze do 40 stopni C, namoczyć w roztworze i ponownie użyć.

SPRAY DEZYNFEKUJĄCY (uniwersalny)

- Woda z alkoholem w stosunku 2:1,
- 1 łyżka gliceryny,
- 10 kropli olejku lawendowego lub cytrusowego



DEZODORANT

Wymieszaj w szklanym słoiku:

- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżka sody oczyszczonej
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 4 krople olejku eterycznego (lawenda, cytryna, grejpfrut)



POMADKA

Wymieszaj w szklanym słoiku:

- 1 łyżeczka masła shea,
- 1 łyżeczka oleju kokosowego,
- 2 łyżeczki wosku pszczelego,
- ¼ łyżeczki miodu
- Barwnik, np. proszek buraczany, róż,
- 1 szklanka wrzącej wody,
czajnik/podgrzewacz i mała miska



Użyj małego słoiczka lub opakowania po szmince.

Wymieszaj wszystkie składniki, rozpuść je i dodaj barwnik.

Przelej płyn do opakowania i odstaw do lodówki na 2–3 godziny, aby stężał.





CIRCULAR ECONOMY
IN ACTION

CIRCULAR ECONOMY IN ACTION
2022-3-PL01-KA210-YOU-000095329



Co-funded by
the European Union