

Råvaru information A-Ö

Naturkosmetikkompaniet



Information om råvaror

Nedan följer lite mer information om de råvaror vi erbjuder mm. Råvarorna är listade i alfabetisk ordning. Söker Du mer utförlig information kan Du läsa i böckerna "Guldet från växterna", "Skapa Din egen naturkosmetik", "Skönhet till vilket pris" m fl.



Agar (E 406) *INCI-namn:* Agar Erhålles genom extraktion av rödalger. Agar används som emulgeringsmedel inom hudvårdsproduktion, förtjockningsmedel inom livsmedelsindustrin och istället för gelatin (som är en animalisk produkt) av vegetarianer. Inom bakteriologin används Agar även som odlingsmedium. ADI-värdet är obegränsat.

AHA-extrakt Tamarin *INCI-namn:* Aqua, Glycerine and Tamarindus indica Glycerinextrakt av Tamarinens fruktkött. Innehåller hög mängd alfa-hydroxi-citron- och malicyra. Revitaliserande för alla hudtyper, speciellt för fet hy. Konserverad med 0,1% sorbinsyra. Dosera 1-5%. Förvara alltid i rumstemperatur.

AHA-komplex *INCI-namn:* Propylene Glycol, Solanum Lycopersicum, Lactic Acid AHA eller Alpha Hydroxi Acids är syror som utvinns ur sockerrör, frukt och mjölkprodukter. **Crearomes** AHA-komplex består av 30% mjölksyra samt tomatextrakt som är utblandat i propylenglykol. Det verkar svagt exfolierande och revitaliserande. AHA-komplexet avlägsnar döda hudceller. Huden blir då klarare och ser friskare ut. Det är

hydrolytiskt, d v s det gör att de döda hudcellerna i hornlagret överst i huden sväller upp som ballonger och till slut brister. De sköljs av när man tvättar sig. En anhopning av döda hudceller kan missförstås som torr hud. En alltför långsam avstötning av döda hudceller kan inte bara ge torr, rynkig och åldrande hud på utsidan - den försenar också förnyelseprocessen och aktiviteten av hudceller i underhuden. Vid behandling med AHA-komplex förbättras hudens elasticitet. AHA gör huden sur, vilket i sin tur gör att goda bakterier, som hjälper vår hud, trivs bra. Vi tvättar oss vanligtvis med mycket alkaliska medel (tvål och rengöringsmedel), som gör att de goda bakterierna dör. De kan inte sköta sitt jobb längre, och hudens naturliga surhet kommer ur balans. Vår hud blir då känslig för angrepp utifrån (t ex svamp), och kan bli torr och irriterad. Hudens förmåga att hålla på fuktigheten förbättras betydligt på grund av att AHA-komplexet är fuktbindande på samma sätt som att mjölksyran i vår egen hud binder fukt. När man tillverkar produkter med AHA-komplex är det viktigt att tänka på kvaliteten på övriga ingredienser, eftersom AHA-komplexet öppnar huden och gör den mer mottaglig. Det kan då vara på sin plats att använda naturliga ingredienser som vegetabiliska oljor och fetter, eteriska oljor, vitaminer och örtextrakter som alla bygger upp huden. Dosera 1-5%. AHA-komplexet är blandbart i vatten, men inte i olja. pH-värdet ligger på 2,5-3,5. *Obs! Produkter som innehåller AHA-komplex skall inte användas på området runt ögonen på grund av irritationsrisk. Läpparna blir fñasiga om man smörjer in dem med AHA-innehållande crème.*

Alger *INCI-namn:* Algae Alger, eller tång som det egentligen är, har en vitaliserande, stärkande, sammandragande, avgiftande och vattendrivande effekt när de i pulverform utblandade med vatten

appliceras på huden. Alger används till ansiktsmasker eller hela kroppsinpackningar.

Alginate (E 401 - 405) *INCI-namn: Algin Salter* av alginsyra (E 400) som framställs ur algfamiljerna *Macrocystis*, *Laminaria* och *Ascophyllum*. Största producentländer är Norge, Japan och USA. Natrium-, kalium- och ammoniumalginater är lösliga i både kallt och varmt vatten. De bildar stabila, viskösa lösningar med pH-värden mellan 4-10. Störst användning har natriumalginat. Alginatlösningar som försätts med kalciumjoner bildar snabbt klara geléer p g a kalciumalginatets olöslighet. Alginate används inom livsmedelsindustrin i t ex glass samt inom kosmetika- och läkemedelsindustrin som ett förjocknings- och stabiliseringsmedel i crèmer, lotioner, ansiktsmasker m.m.

Allantoin *INCI-namn: Allantoin*

Allantoin finns i vallörtsrot (*Symphytum officinalis*) med 0,6-0,8%. Allantoin har använts i tusentals år och har varit en av de mest använda örterna vid behandling av sår, benbrott m m. Du kan läsa mer om örten i de flesta örtböcker. Det var inte förrän på 1950-talet som vallörtsroten blev grundligt undersökt. Man hittade då ämnet allantoin. Det finns många undersökningar som visar att allantoin har en positiv effekt på huden som vi tyvärr inte kan redovisa här p g a läkemedelslagstiftningen, utan vi hänvisar till örtböcker, t ex boken *Fytomedicin* av dr. H B Juneby. Det enda vi kan säga är följande: huden tål allantoin mycket bra, och det kan ofta hindra reaktioner av andra ämnen. Allantoin främjar bildningen av sund hud, hudens läkeprocess går snabbare. Det är speciellt bra att använda i crèmer för torr hy, torra läppar och i solskydds-crèmer. *Dosera* 1-2%, lös upp i vattenfasen precis innan den blandas med fettfasen. Avkok av vallörtsrot kan också användas, men endast utvärtes, då den är förbjuden att användas invärtes.

Aloe Vera *INCI-namn: Aloe Vera* Man kan få ut två helt olika ämnen ur växten aloe. Det ena är saften, som sitter i bladens yttre skikt. Det andra är geléet från bladets inre skikt, som pressas ut. Det är just detta gelé som används på huden. Efter det att aloegelet pressats ut, silas och renas det. Slutprodukten är en klar och vattenliknande vätska. Olika företag förtjockar denna vätska,

och säljer därefter produkten som aloe gel. Aloe Vera används vid olika strålskador från solen och vid smärre brännskador, då det lindrar smärtan och hjälper huden att läka snabbare. Det kan hjälpa vid olika hudproblem som acne, finnar, hudirritationer, ärr, insektsbett samt vid öm och röd hud. Aloe Vera är även bakteriedödande och har fuktbindande egenskaper, det lugnar och hjälper hudens helningsprocess. **Crearome** säljer enbart ekologisk aloe vera.

Alun *INCI-namn: Potassium alum* Utvinns av alunsten. Alun verkar sammandragande. Användes förr i så kallade alunstift som blodstillare. I hudvård passar alun i produkter för svullna ben, åderbräck och ytliga kärlbristningar. Det finns i så kallade deodorantstenar, och kan användas i deodorantsprayer. *Dosera* 1-5%.

Aprikoskärnolja *INCI-namn: Apricot kernel oil*

Prunus armeniaca L Fettsyresammansättning
 Palmitinsyra C16:03-6% Stearinsyra C18:01-3% Palmitolsyra C16:1 0,5% Oljesyra C18:1 58-74% Linolsyra C18:2 20-30% Alfalinolensyra C18:3 1% Stelningspunkt -15°C Aprikosträdet är ett upp till nio meter högt träd i vilt tillstånd, men odlat har det oftast lägre höjd. Det är nära släkt med plommon-, körsbärs- och persikoträdet och härstammar från Turkiet och södra delarna av Ryssland. Trädet odlas i Kina, södra Europa, Kalifornien och Turkiet. Man säljer de färska eller torkade frukterna alternativt använder dem till juiceproduktion. Inne i den hårda kärnan, som avlägsnas vid hantering, finns ett litet frö som innehåller 45% olja. Ur detta frö pressas oljan fram. Den mesta aprikoskärnoljan raffinerar för att passa kosmetikindustrin, där oljan används i störst utsträckning. En liten produktion av kallpressad ekologisk aprikoskärnolja tas dock fram av turkiska frön. Oljan påminner i sin fettsyresammansättning om både mandel- och persikokärnolja, då det är oljesyran som dominerar. Det är en halvfet och stabil olja som tåls bra av de flesta. Aprikoskärnolja är ett alternativ till mandelolja, för dem som inte tål den. Oljan passar bra vid torr och åldrande hud. Även vid klåda på känslig och inflammerad hud. Aprikoskärnoljan gör huden mjuk, smidig och elastisk.

Arabiskt gummi (E 414) *INCI-namn: Acacia*
 Detta är ett gummi som erhålles av *Acacia senegal* och närbesläktade trädarter, mestadels från odlingar i Sudan. Genom avskalning av barken på dessa träd stimuleras bildning av gummi. Gummi arabicum består till stor del av kalciumsaltet av arabinsyra samt polysackarider. I gummi arabicum finns också oxiderade enzymer (peroxidaser), varför lättoxiderade ämnen inte bör blandas med gummi arabicum. Kan lösas i lika vikt vatten till en tjock, slemmig massa (gummislem). Måste konserveras. Gummi arabicum används som ingrediens i hostmixturer, för att dölja besk och bitter smak, vid lakritstillverkning, som emulgator, som bindemedel vid tablettillverkning samt vid tillverkning av mascara. Dessutom finns det som tillsats i bl a akvarellfärger, tusch, tuggummi och lim. Bör alltid lösas i kallt vatten. Glycerin håller gummi arabicum elastiskt.

Arganolja Argan oil *INCI-namn: Argana spinosa*
 Fettsyresammansättning
 Palmitinsyra C16:012% Stearinsyra C18:0
 6% Arakinsyra C20:00,2% Palmitolsyra
 C16:10,1% Oljesyra C18:1
 44% Linolsyra C18:238%
 Stelningspunkt Ca 5°C
 Argana spinosa är ett unikt träd som endast växer i sydvästra Marocko (söder och öster om Agadir). Trädet är 3-4 meter högt med torniga grenar. Det tar upp till ett år för trädets frukt att mogna. Denna frukt är då gul och hård, och består som mest av tre frön, vilka bär på oljan. Det behövs 100 kg frukt för att få fram två till tre liter olja, därför har den ett högt pris. Frukten plockas för hand och torkas i solen. Därefter avlägsnas fruktköttet, och fröna kan särskiljas. Oljan tas fram på detta traditionella sätt: fröerna rostas, krossas och mals till mjöl mellan stenvarnar. Mjölet blandas med vatten till en pasta. Kokande vatten tillsätts. Oljan lägger sig då ovanpå vattnet, och kan separeras. Innan oljan hälls upp på dunkar, får den stå så att eventuell färg och smuts faller ut och avlägsnas. Framställning av arganolja kan också ske på ett mer modernt sätt. Arganolja används mestadels som matolja till matlagning. Rostningen av fröna ger en speciell, mycket smakfull och mörkfärgad olja. Man framställer även olja av frön som inte rostas. Denna olja används till hudvård. Traditionellt i Marocko används den som solskyddsmedel samt hår- och

ansiktsolja vid eksem och andra utslag. Arganolja är en halvfet olja med ett stort innehåll av E-vitamin, karotin, triterpener och fytosteroler. På grund av sitt innehåll, är oljan bra att använda före och efter solning. Den är cellstimulerande och hudregenererande, gör huden mjuk, smidig och elastisk genom att mjukgöra och revitalisera den. Oljan passar därför att använda i regenererande produkter för skadad och mogen hud, produkter runt det ömtåliga ögonområdet och i solprodukter. Dessutom i produkter vid eksem, acne och hudallergier. Arganolja är en ovanlig vegetabilisk olja. Båda varianterna av den är okända i Sverige. Detta beror dels på att endast mindre mängder exporteras från Marocko (frön får ej exporteras) och dels på oljans höga pris.

Arnica glycerolextrakt *INCI-namn: Arnica montana and Glycerine*
 Utvinns ur arnicablommor. Innehåller eterisk olja och xantofyll. Har värmande effekt på huden. Används ibland annat värmande massagegel, omslag, fotbad samt andra massageprodukter. Ej för invärtes bruk.

Arnicatinktur *INCI-namn: Arnica montana*
 Innehåller både vatten- och fettlösliga ämnen ur arnica: eterisk olja, flavonoider, xantofyll, m m. Har en värmande effekt på hud och muskler. Bra att använda efter stötar och slag. Doseras med 5-10%. Används i salvor, crèmer samt olika muskelcrèmer, muskellotioner och liniment.

Askorbinsyra (C-vitamin) *INCI-namn: Ascorbic Acid*
 En vattenlös vitamin i form av vitt pulver. Askorbinsyran oxiderar lätt och förlorar sin styrka om det utblandat i vatten eller i en lösning exponeras för luft, värme eller ljus. C-vitamin är en mycket viktig vitamin som måste tillföras dagligen för optimal hälsa. Människan kan inte syntetisera C-vitamin själv. Askorbinsyra stärker immunförsvaret och ökar motståndskraften mot infektioner. Dessutom är den nödvändig i en rad processer i kroppen, bl a för upptagning av järn. Den är även en viktig antioxidant som hindrar oxidering av vitamin A och E samt lagrat kroppsfett. I hudvårdsprodukter kan ren askorbinsyra i princip inte göra någon nytta om den tillsätts i en produkt (med vatten), och sedan förvaras i en förpackning. Askorbinsyran bryts nämligen

snabbt ned och försvinner. Vill man använda askorbinsyra i hudvårdsprodukter, måste den därför tillsättas i helt färska produkter och användas direkt! Vilken nytta den sedan gör, finns det många olika åsikter om. En del påstår att askorbinsyran inte gör någon nytta alls, därför att den inte tas upp av huden och når då inte fram till bindväven. Andra säger att den visst tas upp, och hindrar oxidering i överhuden (och därmed rynkbildning, då den stimulerar bildning av kollagen i huden). Det finns olika varianter av askorbinsyra för användning i produkter med vatten (crèmeer och lotioner). I dessa varianter har man kopplat samman askorbinsyran med fettämnen, så som ascorbyl palmitat. Detta gör askorbinsyran stabil mot oxidering, och möjligtvis också att den upptas bättre av huden.

A-vitamin *INCI-namn: Retinol Palmitate* A-vitamin har stor betydelse för funktioner i ögat, för nybildning av hud och slemhinnor. Förebygger infektioner i våra slemhinnor (andningsvägarna). Vitaminet vårdar huden, motverkar inflammationer, skyddar cellmembran och andra strukturer i cellerna mot skador som de fria syreradikalerna förorsakar, och förhindrar på det viset hudsjukdomar. Detta vitamin finns naturligt i levern hos djur, fiskolja och äggula (främst som retinol). Det är ej lösligt i vatten. Dagligt rekommenderat intag för vuxna är 2.500-5.000 IE. Överdoser av A-vitamin lagras i levern. Vid stora doser - 50.000-100.000 IE per dag - kan levern inte lagra A-vitaminet, som då sprids i kroppen och ger biverkningar som huvudvärk, håravfall, illamående och trötthet. A-vitaminet framställs kemiskt genom synteser. Man kan utgå från naturliga ämnen, t ex betakarotin eller ämnen i eterisk olja m.m., och får då fram A-vitaminsyra som är mycket stark och aktiv. Den stabiliseras genom att den förestrars med organiska syror såsom ättiksyra till retinolacetat eller palmitinsyra till retinolpalmitat. Det är retinolpalmitatet som används i hudvårdsprodukter. Det är en gulaktig, tjockflytande olja som blir helt tjock vid temperaturer under 15°C. Det innehåller 1.000.000 IE per ml. Dosering från 0,1 till maximalt 1%. A-vitaminpalmitat tas upp av huden och används i produkter vid torr, åldrad och överksam hud samt vid behandling av acne och psoriasis. A-vitamin ökar blodflödet, stimulerar huden och skyddar mot solbränna. A-

vitamin används också i antirynkcrèmeer, där man påstår att det "tar bort" rynkorna.

Avocadoolja Avocado oil *INCI-namn: Persea gratissima/Persea americana*
Fettsyresammansättning Palmitinsyra C16:019% Stearinsyra C18:0
1% Palmitolsyra C16:19% Oljesyra C18:160% Linolsyra C18:210% Alfaolinsyra C18:3
0,7% Stelningspunkt 5°C Det odlade avocadoträdet blir tre till fyra meter högt, men i vilt tillstånd ända upp till 20 meter. Ursprunget är Centralamerika, men det odlas numera i många varma länder som Florida, Kalifornien, Spanien, Israel, Australien och i södra Afrika. Det finns flera olika varianter på trädet, som ger frukter med olika storlek (5-15 cm långa) och konsistens. Den mogna frukten innehåller 15 - 20 % olja. Oljan framställs på följande sätt: Frukterna skalas och fruktköttet avlägsnas. Fruktköttet skärs i bitar och snabbtorkas, så att vattnet avlägsnas. Därefter kallpressas den ordentligt gröna oljan fram, och filtreras. Den största mängden olja raffinerar sedan. Oljan blir då ljusgul till färgen, och därmed mer neutral och användbar i kosmetiska produkter. Avocadoolja innehåller över 20% mättade fettsyror, vilket gör att den stelnar vid förvaring i kylskåp. Resten är flytande fettsyror, dominerat av den hållbara oljesyran. Avocadoolja innehåller också en stor mängd oför tvålbara ämnen, 2-11%. Till dessa ämnen hör lecitin, klorofyll, E- och D-vitamin (mer än i smör och ägg!) - men mest av allt olika steroler, som kan ha läkande och lindrande effekt vid olika hudproblem. Det är en mild, vitaminrik och fet olja som mjukgör och skyddar huden. Den fördelar sig bra på huden, och efterlämnar en mjuk och skön känsla. Trots sin fetthet, absorberas den väl. Oljan är speciellt bra vid torr och äldre hud, hudinflammationer och till sololjor vid solskador. Kvinnor i övergångsåldern som lider av olika hudproblem, bör testa oljan. Tillsammans med eterisk olja, kan den användas som hudolja vid reumatisk smärta. Tillsätter man eterisk olja av rosmarin, har man också fått en mycket fin oljeinpackning till håret, som stimulerar hårväxten. Mörkhyade människor som lever i Sverige kan ha svårt att producera tillräckligt med D-vitamin, genom den begränsade mängden solljus som finns här. Ju

mörkare hud man har, ju mindre D-vitamin bildar huden. Då kan det vara värt att prova en hudolja med den D-vitaminrika avocadooljan.

Balsamemulgator INCI-namn: Stearamidopropyl Dimethylamine Katjonisk fettsyraester som binder olja och vatten. Gör håret mjukt och lätt att kamma ut med balsameffekt, utan att håret känns tungt. Tillverkas av vegetabilisk stearinsyra. Fungerar bäst med tillsats av 0,5-1% citron- eller mjölksyra.

Basemulgator INCI-namn: Glycerylmonostearate Vegetabilisk emulgator tillverkad av stearin- och palmitinsyra. Kan användas istället för Vegetal i crèmer och lotioner. Enkel att använda! Dosera 5% i crèmer och 3% i lotioner.

Benzoeharts INCI-namn: *Risina Benzoe* Kommer från trädet *Styrax tonkinensis*. Det finns olika benzoeharts från olika träd. Den starkaste är Siambenzoeharts. Benzoeharts utvinns genom V-formade snitt i stammen på 6-10 år gamla träd. Efter snittningen bultar man på stammen så att ett vitt sekret flyter ut i snittet. Detta sekret stelnar i luften till gulvita eller brungula klumpar som innehåller ca 60-70% coniferylbenzoat, 10% benzoesyra, 6% ricinol-syra och lite vanillin. Hartset löses bäst upp i varm 90%-ig sprit (1 liter sprit - 325 g pulveriserat benzoeharts). Kan ej blandas med vatten. Det är bakteriedödande och desinficerande, utlöser upphostning av slem. Används i kosmetik som konserveringsmedel och i parfymer som doft- och bindningsmedel. Renar och mjukgör huden, sammandrar huden och stänger porerna. Används även i rökelse. Kan köpas som harts eller tinktur. Benzoehartset kan enbart användas till cremer med en vattenhalt under 50%, t ex ullfettscrémer.

Betain 30% INCI-namn: *Cocoamidopropyl Betaine* Betain finns naturligt i sockerbetor, men framställs ur kokosfett som omvandlats till tensid med hjälp av kemikalier. Betain är en amfoterisk tensid som är mycket hudvänlig. Det används ofta för att göra andra tensider mildare och ger en god skumbildning; finporig och stabil. Betain används i både hår- och kroppsrengöringsprodukter. Blandningar tillsammans med laureth sulfater och sockertensid

kan förtjockas med salt. Dosering ligger på 9-12% i färdig produkt. pH-värdet är 6-7, och mängden tvättaktiva ämnen är 30%. Miljöaspekter: Bryts ner till 98%, godkänd av Naturskyddsföreningen att använda i Bra Miljövalsprodukter?.

Bisabolol INCI-namn: *Bisabolol* Det mest aktiva ämnet i kamomillblomman. Har en skön och lugnande verkan på känslig och irriterad hud. Är oljelös och kan användas i ansiktsoljor, babyoljor, crèmer/lotioner (i fettfasen). Dosera 0,5-1%.

Bivax INCI-namn: *Cera flava, Cera alba* Bivax framställs som bekant med hjälp av bin. Det är en blandning av växtvax, pollen och ett sekret, som finns i en körtel på undersidan av biet. Bivax används som byggnadsmaterial för vaxkakorna som bina förvarar honung, ägg och larver i. Man erhåller vaxet från kakorna sedan honungen är slungad. Bivaxets färg skiftar från gult till gulbrunt och har en karaktäristisk honungsdoft. Av det gula bivaxet kan man göra vitt vax genom att bleka det med starkt ljus/solljus eller med väteperoxid. Bivaxet är fast och smälter vid 63°C. Det kan inte härskna som andra fettämnen. Det består huvudsakligen av myristylpalmitat (ett estrar av fettsyran palmitinsyra), fettalkoholen myristylalkohol samt fettsyran cerotinsyra C-26. Bivax används för att ge konsistens i läppcerat, läppstift, salvor, crèmer m m. Det verkar mer skyddande än oljor och fetter genom sina vaxämnen, och på grund av att det inte absorberas av huden. Det täpper inte till porerna, verkar lugnande på irriterad hud och är uppmjukande.

Candelillavax INCI-namn: *Candelilla cera* Detta vax utvinns ut bladen och stjälken från växten *Euphorbia antisiphilitica*, som växer i Centralamerika, nordvästra Mexico och sydvästra USA. Då växten odlas i mycket varmt och torrt klimat, producerar den ett tunt skikt vax över bladen och stjälken, för att vattnet i växten inte skall dunsta. Vaxet erhålls genom att man kokar växten i vatten med svavelsyra, därigenom lossas det från växtdelarna. Candelillavaxet är hårt, gulbrunt och flingaktigt. Det är hudvänligt och har en lägre smältpunkt än karnaubavax. Kemiskt sett, består det av långa kolkedjor av mättade fettsyror kopplade till en fettalkohol.

Förutom att ge konsistens till kosmetiska produkter, används det till bilpolish, möbelpolish, ljus, bonvax, skoputsmedel och olika lacker. Smältpunkt 68°C.

Carrageenpulver *INCI-namn: Carrageenan*
 Naturligt geleringsmedel utvunnet ur carrageentång. Används för att göra hud- och hårvårdsgeléer samt som förtjockningsmedel i flytande tvål och hårschampo. Används även som förtjockningsmedel i livsmedel, t ex dressingar och glass. Dosering 0,5-2%.

Carrageentång *INCI-namn: Carrageenan*
 Ur carrageentång, som är en rödalga, utvinns kolhydraten karragenan. Karragenan används som stabilisator/förtjockningsmedel och geleringsmedel. En dosering av endast 5 g per kg ger en trögflytande lösning. Carrageentång används i livsmedel, kosmetika samt som medel vid magsår och rethosta. Det fanns förr misstankar om att karragenan var cancerframkallande, men det visade sig att det inte var karragenan, utan dess nedbrytningsprodukter. För att själv kunna utvinna geléämnet, måste algerna kokas i ca 30 minuter. Därefter silas vätskan. Denna vätska kan användas i crèmer, då den blandas med olja ganska enkelt. Det är enklast att använda carrageenpulver, som också kan användas till förtjockning av flytande tvål och vid tillverkning av olika geléer. Carrageen har dålig hållbarhet, så det är viktigt att konservera dess produkter. ADI är inte begränsat.

Cellulosa (E 460-466) *INCI-namn: Hydroxyethylcellulose*
 Cellulosa är en kolhydrat som utgör huvuddelen i växtfibrer. Cellulosa och dess derivat framställs ur växtfibrer - främst trä, trämassa och bomull. De olika cellulosa-gel-extrakten är oftast mycket mer stabila och tåliga än andra förtjockningsmedel. Används inom livsmedelsindustrin och inom produktionen av hudvårdsprodukter som ett mycket syra/baståligt stabiliserings- och förtjockningsmedel. Där de andra konsistensgivarna (t ex pektin, agar-agar, gummi arabicum och natriumalginat) har sina begränsningar, kan man istället använda cellulosa-gel i vattenlösningar som ger allt från tunna, lättflytande "siraper" upp till hårda, fasta och glasklara geler. Cellulosa kan även användas för att förtjocka flytande tvål. Vad beträffar

koncentrationer i vattenlösningar kan följande meddelas: 0,5% cellulosa-gel ger endast en lätt förtjockning. 2% ger mycket tjockflytande lösningar och 3-4% ger ett fast gel. Allmänt kan nämnas att cellulosalösningarna bör få stå ca 8-10 timmar innan de används vidare i kosmetiska preparat, detta för att de skall hinna klarna tillräckligt. Vad beträffar själva beredningen, bör man alltid först utröra pulvret med något icke vattenhaltigt ämne, som dock måste vara blandbart med vatten (t ex glycerin, propylenglykol, etanol eller isopropanol), detta för att pulvret inte skall bilda klumpar när man sedan tillsätter vattnet. Cellulosalösningar kan förvisso blandas i en mixer, men risken är då att stora mängder luft inblandas och detta ger ett vitt, mjölkaktigt utseende. En annan metod som särskilt rekommenderas vid blandning av bl a tandkrämer, är att tillämpa så kallad torrblandning. Detta går till så att alla olösliga, pulverformiga ämnen blandas med cellulosa först, varefter glycerin och sedan vatten tillsätts långsamt i små portioner. Hållbarhet, så det är viktigt att konservera dess produkter. ADI är inte begränsat.

Cetylalkohol (Cetanol) *INCI-namn: Cetyl Alcohol*
 Ett vitt, fast vax som smälter vid 48°C. Olösligt i vatten, men lösligt i alkohol, eter och feta oljor. Erhålls förut av valrav (spermaceti), men erhålls nu från palmolja-fettsyran palmitinsyra C16H33COOH, och behandlas med vätegas varvid den fria syran O borttages. Cetylalkohol gör crèmer och lotioner fastare i konsistensen. Det stabiliserar emulgeringen. Den kosmetiska verkan är att huden blir mjuk och len.

Citronsyra (E 330) *INCI-namn: Citric Acid*
 Naturligt förekommande, utvinns ur citroner. Blandas lätt med vatten och sprit. Citronsyra används som surhetsreglerande medel (pH-regulator) i crèmer, lotioner, tvål m m för att bibehålla den naturliga syrabalansen i huden. Citronjuice kan också användas. ADI-värdet i mat är inte begränsat.

C-vitamin *INCI-namn: Sodium Ascorbyl Phosphate*
 Speciellt utvecklat C-vitamin som inte förstörs i kontakt med vatten. Används särskilt i ansiktscrèmer för att tillföra huden vitaminet. Löses i vattenfasen. Dosera 1-3%.



DHA Brun-utan-sol *INCI-namn: Dihydroxyacetone* Aktiv ingrediens i brun-utan-solprodukter. Dosera 5-6% i framför allt gelé och spray. Hudfärgen håller i 6-8 dagar. DHA får ej värmas upp över 40°C, eller användas tillsammans med titandioxid eller karbamid. Förvaras mörkt, svalt och torrt.

D-panthenol *INCI-namn: Panthenol* Pantotensyra - B5 vitamin - är en klar, färglös, luktfri, tjockflytande och sirapsliknande vätska. Den är mycket stabil mot ljus och luft, men kan förstöras vid uppvärmning över 50-60°C. D-panthenol är vattenlösligt och framställs kemiskt med hjälp av en aminosyra: Betaalanin. Det säljs antingen som 100%-ig eller som mer lättdoserande 75%-ig. D-panthenol binder vatten i överhuden, tränger ner i huden och i naglarnas översta lager. I hårrötter och skaft lägger det sig som en skyddande hinna och gör håret mjukt och smidigt. Försök med D-panthenol har visat följande resultat: 1. Det påskyndar celltillväxten, vilket ger en snabb läkning vid brännskador, acne, sår o s v. 2. Det lindrar klåda och infektioner. 3. Det är bakteriehämmande. 4. Det ökar pigmentbildningen och minskar sol- ljusets skadeverkningar. D-panthenol kan användas i hudvårdsprodukter i mängder av 2-5% (100%-ig). Den får ej värmas upp. Lämpliga produkter är regenererande crèmes och lotioner tillsammans med andra vitaminer och allantoin, före- och eftersolprodukter, läppcerat (ger extra skydd mot solen), hårshampo, balsam samt hårinpackningar vid torrt, tunt och känsligt hår.

Dragant (E 413) *INCI-namn: Tragacantha* Ett slemämne som extraheras ur vissa Astragalus-arter. Främsta odlingsländer är Turkiet, Syrien och Iran. Har sedan antiken använts som stabiliserings- och förtjockningsmedel i läke-medel och kosmetika. Dragant bildar med vatten högviskösa lösningar som är stabila även i sur miljö. 2-4% i vatten bildar en tjock, geléartad pasta. Känsliga personer kan på dragant reagera med symptom liknande hösnuva och nässelfeber. Har dock inget ADI-värde.

Druvkärnsolja Grape seed oil *INCI-namn: Vitis vinifera* Fettsyresammansättning Palmitinsyra C16:07% Stearinsyra C18:0 3,5% Arakinsyra C20:0 0,2% Palmitolsyra C16:1 0,1% Oljesyra C18:1 16% Gadoljesyra C20:1 0,2% Linolsyra C18:269-75% Alfolinolsyra C18:3 0,5% Arakidonsyra C20:4..... 0,2% Stelningspunkt Under -5°C Det finns över 1 400 sorters vinrankor. Vinrankorna är klätterbuskar. Deras bär, vindruvan, är mycket saftig och förekommer i många olika färger. Den är rik på druvsocker och organiska syror. I varje vindruva finns en till två kärnor, som innehåller 5-20% olja. Vindruvor används huvudsakligen till vinframställning, och kärnorna blir restprodukt vid tillverkningen. Kärnorna tvättas och torkas innan man tar fram oljan. Oljeframställningen sker i Frankrike, Spanien, Italien och Kalifornien genom varmpressning, extraktion och en kraftig raffinering. Slutresultatet blir en billig färg-, lukt- och smaklös olja. Druvkärnsolja används som mat- och stekolja. En viss del finner sin väg till kosmetiska produkter. Den återfinns ofta i aromaterapiprodukter, då den under 80- och 90-talet framhövdes av engelska författare och aromaterapilärare som en bra olja att arbeta med i mjuk massage. Det är en ganska torr olja som snabbt absorberas av huden, utan att huden känns kladdig. Den har en lugnande och lindrande verkan på huden. De senaste åren har man tagit fram en kallpressad druvkärnsolja. Denna är mycket dyr, då den endast produceras av mindre framställare. Dessutom får man bara ut 4-6% olja ur kärnorna via kallpressning. Den kallpressade druvkärnolja är en grön och smakfull olja som innehåller speciella antioxidanter, vilka man inte återfinner i den raffinerade oljan. Druvkärnsolja kan användas i massageoljor, salvor och crèmes. Den lämnar huden mjuk, utan att för den skull göra den fet, och verkar tålas bra av de flesta. Den kallpressade varianten används i mindre mängder i ansiktsprodukter, speciellt i produkter för att fördröja hudens åldrande.

Emulgator L *INCI-namn: C14-22 Alkylalcohol and C12-20 Alkylglucoside* Emulgator L är en speciell emulgator för lotioner. Det speciella med den är att det kan ge tunna, spraybara lotioner. Man kan också göra lotioner med hög oljehalt, utan att de blir alltför fasta i konsistensen. Man

bör tillsätta något geleringsmedel, t ex xantangum, i vattenfasen till dessa lotioner för att de skall hålla samman under en längre tid. Dosera 1-3% beroende på önskad fasthet på produkten.

Epsomsalt / Bittersalt *INCI-namn: Magnesium Sulfate* Ett mineralsalt som främst används som badsalt vid till exempel värk och ömma muskler. Kan även användas till saltskrubb. Används inom spa-världen till floating, i floating-tankar.

E-vitamin *INCI-namn: Tocopherol* E-vitamin är benämningen för flera tokoferoler, varav den mest aktiva är alfa-tokoferol. Alfa-tokoferol kan tillverkas kemiskt (dl-alfa-tokoferol) eller extraheras ur t ex sojabönsolja (d-alfa-tokoferol). Den naturliga är 1,36 ggr mer aktiv än en motsvarande kemiskt framställd med samma innehåll av E-vitamin. Tokoferolerna förstörs av luftens syre och bör antingen användas upp direkt när en flaska öppnats eller förvaras i lufttåta flaskor. De kan även stabiliseras genom att de förestras med ättiksyra (tokoferolacetat) eller bärnstenssyra (tokoferol-succinat), varvid de blir mer hållbara. Tokoferol är en tjockflytande olja vid rumstemperatur. Olöslig i vatten, löslig i fett och fettlösningsmedel. Bortser man från att tokoferoler är oxidationskänsliga (de förstörs av luftens syre), är de mycket stabila och tål temperaturer upp till +200°C i syrefattig miljö. Påverkas inte vid synligt ljus, men förstörs av UV-ljus. Vid lagring sker enbart en mycket liten minskning av tokoferol-innehållet. Detta gäller också vid frystemperaturer. E-vitaminets främsta uppgift är att motverka fetters/oljors, och även eteriska oljors, oxidation (härskning). Det används som antioxidationsmedel i fetter/oljor och hudvårdsprodukter som innehåller fetter/oljor. Dosering 0,5-1%. Tokoferolerna förenar sig med syret och förhindrar syresättning av andra oxidationskänsliga föreningar, typ fleromättade fettsyror. Tokoferolerna förstörs själva i denna process, men lämnar inte ifrån sig farliga oxidationsrester. Tokoferolerna fungerar både i produkter och i människans inre organ och hud. Behovet av tokoferoler i produkter och i människans kropp beror på mängden oxidationsbenägna föreningar, såsom fleromättade fettsyror. Ju mer fleromättat fett man äter, desto mer tokoferoler behöver man. Ju mer fleromättat fett en produkt innehåller, desto

mer tokoferoler behövs tillsättas. Tokoferoler skyddar A- och C-vitamin mot oxidation under matspjälkningen och vid lagring i levern. De skyddar också mot biverkningar förorsakade av strålbehandling och cellgifter. Om cellerna lider brist på E-vitamin och selen, är risken stor för härskning och bildning av fria syreradikaler. E-vitaminet förbättrar immunsystemets verksamhet, förebygger skadeverkningar och ger skydd mot tungmetaller såsom bly och kvicksilver. E-vitamin som smörjs på huden tränger in och tar hand om de fria radikalerna som bildas i huden vid solning. (Dessa bildas dels när miljögifter bryts ner, dels när oljor oxiderar under solning). E-vitaminet absorberar solens farliga UV-strålar, som orsakar rodnad, solsveda och brännskador. UV-strålarna och de fria radikalerna gör att huden åldras snabbare, blir oelastisk och rynkig. E-vitaminet stimulerar blodcirkulationen, förebygger rynkbildning och är hudspänningsreglerande. I salvor och crèmer kan E-vitaminet eventuellt hjälpa till att läka hudbristningar, sår och ärr vid regelbunden behandling över lång tid. Bör kompletteras med E-vitamin för invärtes bruk. Dagsbehovet är 5-20 mg d-alfatokoferol. Doser på 100-500 mg d-alfatokoferol används i vitaminterapi och i förebyggande syfte. Överdoser är ofarlig, men kan öka blodtrycket. Mycket höga doser kan orsaka magbesvär och trötthet.

Kemiskt framställd E-vitamin (dl-alfatokoferol) innehåller 92.000 IE per 100 g = 74.000 mg d-alfa-TE. Naturligt framställd E-vitamin (d-alfatokoferol) innehåller 130.000 IE per 100 g = 100.000 mg d-alfa-TE.

Dosering av E-vitamin i hudvårdsprodukter: Som antioxidationsmedel: ca 1% dl-alfatokoferol 0,5-0,75% d-alfatokoferol

I ?läkande? salvor och crèmer: 3-10% dl-alfatokoferol 2-7% d-alfatokoferol I solcrèmer 1-10% dl-alfatokoferol 1-7% d-alfatokoferol I sololjor: 15-25% dl-alfatokoferol 10-18% d-alfatokoferol

Farnesol *INCI-namn: Farnesol* Ett ämne som ingår naturligt i en del eteriska oljor, t ex palmrosgräs- och romersk kamomillolja. Det används i deodoranter, där det dödar bakterier som gör att svetten luktar. Farnesol stänger inte

porerna och hindrar ej svettutsöndring. Effekten sitter i 5-6 timmar. Dosera 1%.

Fucogel *INCI-namn: Biosaccharide Gum-1*
Polysackarid. 2-5% i crèmer/lotioner (i tredje fasen) gör att produkten känns mjukare och skönare att smörja ut på huden. Fungerar även som fuktbindare. Minskar risk för allergier av andra råvaror. Passar i ögoncrèmer, vid känslig hud samt i babyprodukter. Konserverad med 0,3% paraben.



Glucomanna *INCI-namn: Amorphopallus conjac*
Utvinn från konjaksroten. Den mest använda ingrediensen i bantningsmedel, då den liksom guar gummit ger en bulkeffekt: suger åt sig vatten och sväller. 1 gram blandat med 1 dl vatten blir en fast gelé. Glucomanna används också som förtjockningsmedel i t ex aloe veragelé. (Den färdigsilade aloe veragelén är ganska tunnflytande, glucomanna tillsätts för att göra den tjockare.)

Glycerin (Glycerol, E 422) *INCI-namn: Glycerine*
En oljeaktig, tjockflytande, lukt- och färglös sötsmakande vätska (en alkohol) som framställs när man spjälkar fetter. Detta gäller både vegetabiliskt och animaliskt fett. Den glycerin man köper är ofta en blandning av dessa, och det går inte att se, lukta eller mäta varifrån den kommer. Glycerin framställs också syntetiskt. **Crearome** säljer bara vegetabiliskt glycerin och även ekologisk. Fettämnen innehåller 5-10% glycerin. Glycerinet utgör stommen där olika fettsyror är bundna. Vanligtvis binder en molekyl glycerin tre molekyler fettsyror. Glycerin löses lätt upp i vatten. 100 ml glycerin väger 120 g. Glycerinet avdunstar ej i luften som vatten gör. Används det på huden eller i kosmetika, binder det till sig fukt i hudens översta lager. Mängden glycerin i hudvårdsprodukter bör ej överstiga 15% (3-5% är den vanligaste doseringen), om man önskar en fuktbevarande effekt. Forsök har visat att stora mängder glycerin i hudvårdsprodukter suger till sig fuktighet från huden, och avger den till luften

om omgivningen har låg luftfuktighet. Används som fuktighetsbevarande och mjukgörande medel i olika typer av crèmer och lotioner samt i hårbalsam, flytande tvål och glycerintvål.

Glycerintvålsmassa *INCI-namn: (Mono) propylenglycol, Aqua, Glycerine, Natrium Stearate, Natrium Laureth Sulfate, Sackarose, Sorbitol, Natrium Cocoate, Natrium Xylene Sulfonate, Natrium Chloride*
(Glycerintvålsmassans INCI-namn kan vara ovanstående, men kan variera från olika leverantörer). Glycerintvålsmassan tillverkas av flertalet förtvålade råvaror från vegetabiliskt fett, som smälts och blandats med socker, glycerin, sorbitol och propylenglykol. Tvålsmassan kännetecknas av att den är genomskinlig istället för vit, som vanlig fast tvål. Den kan även värmas upp och göras flytande om och om igen. Därmed kan man arbeta med denna tvålsmassa i ett vanligt kök, och själv framställa egna, personliga tvålar. Man kan tillsätta färg, doft och andra ämnen som lera eller örter? och sedan stöpa tvålen i olika former.

Guargummi (E 412) *INCI-namn: Cyamopsis tetragonoloba*
Guargummi (guarmjöl) utvinns från frön av baljväxten *Cyamopsis tetragonoloba* - en gammal kulturväxt i Indien och Pakistan. Fröna används i dessa länder som näringsmedel och som förtjockningsmedel i modern matindustri. Det används också som laxer- och bantningsmedel, då det har en bulkeffekt. Den del som används är stärkelsen. Guarmjöl tas inte upp av tarmen och har inga ADI-värden.

Guarmjöl kosmetiskt *INCI-namn: Guar Hydroxypropyltrimonium Chloride*
Guarmjöl som används till hårshampoo och hårinpackningar är sk modifierat guarmjöl. Med detta menas, att man har kopplat på ett katjonaktivt ämne (positivt laddat ämne) som propyltrimetylammoniumchlorid - ett mycket vanligt ämne i detta sammanhang. Ensamt kan detta ämne ge irritationer på vår hud, men tillsammans med guarmjöl minskar denna risk avsevärt. Detta kosmetiska guarmjöl används enbart utvärtes och är en naturråvara, som är manipulerad och sammankopplad med syntetiska råvaror. Guarmjölet har en stark ammoniumdoft som försvinner när det blandas med något annat. Kemiskt namn:

Guarhydropropyltrimethylammoniumchloride. *Det kosmetiska guarmjölets egenskaper: 1. Balsameffekt/hårkonditioneringsmedel Det motverkar statisk elektricitet och flygigt hår. Gör håret mjukare, lenare och smidigare. Håret blir lättare att kamma. 2. Förtjockningsmedel Det fungerar som ett stabilt förtjockningsmedel tillsammans med de flesta tensider. Det stabiliserar även pH-reglerande ämnen, färgämnen m m och får dem att hänga ihop. Man behöver inte använda andra förtjockningsmedel om man har guarmjöl i produkten. Guarmjöl används med 0,5-2 ml per 100 ml färdigt produkt beroende på vilket konsistens som önskas, samt vilka tensider och mängden av dessa tensider som används. Mjölet skall förvaras torrt och är hållbart i minst 3 år. pH-värdet är 6,5. Då mjölet gärna tenderar att klumpa sig, bör man arbeta snabbt när det tillsätts i produkter. Det enklaste sättet är, att använda en matberedare eller en mixer. Mängder upp till 1% kan vispas ut med en vanlig handvisp. Vid framställning av tvålar och shampooon är det lättast att blanda det med oxyponet enligt recept.*

Guarmjöl livsmedelskvalitet E412 Fritt från både gluten och laktos. Rik på galaktomannan 82%. Stabiliserar och förtjockar dressingar, såser, dipsåser, soppor, marmelad mm. Kan användas både kallt och varmt. Dosering: ca en halv tsk (1 gram) till 150-200ml mat. Genom en liten tillsats i bröddegen förlänger guramjölet brödets saftighet. kan också användas i hud- och hårvårdsprodukter.

Gurkörtolja Borage oil *INCI-namn: Borago officinalis* Fettsyresammansättning
 Palmitinsyra C16:010% Stearinsyra C 18:04%
 Palmitolsyra C16:10,3% Oljesyra C18:118%
 Gadoljesyra C20:14% Erukasyra C22:13%
 Linolsyra C18:239%
 Alfalinolensyra C18:30,2%
 Gammalinolensyra C20:2 21%
 Stelningspunkt -5°C Gurkörtan har sitt ursprung i mellanöstern, men odlas numera även i svenska trädgårdar för sina vackra, stjärnformade blommor. Blommorna är ätbara och vackra att dekorera olika maträtter med. När blomman vissnat och kronbladen fallit till marken, utvecklas små frön. Ur dessa tar man

fram oljan. Fröna innehåller nästan 40% olja. Gurkörtolja kan tas fram och behandlas på flera olika sätt: 1. Kallpressning: ger olja för invär tes bruk. 2. Kallpressning och därefter raffinering: ger en mer stabil olja, som mest används i kosmetiska produkter. 3. Extraktion och därefter raffinering: ger en olja som används både invärtes och i kosmetiska produkter. Denna är ej att rekommendera, då alternativ 1 och 2 är av bättre kvalitet. Det framgår inte alltid på förpackningen vilken typ av olja man köper. Den kallpressade är mörkare i färgen och har en karakteristisk frödoft. Denna kan utveckla en lite otrevlig doft, om man tillsätter den i produkter med vatten (till exempel crèmer och lotioner). Därför används med fördel alternativ två till kosmetiska produkter. Det speciella med gurkörtolja, är att den innehåller en ovanlig fettsyra: gammalinolensyra (GLA) med 18-25%. Det finns inte någon vegetabilisk olja som har denna mängd av GLA. Man hittar även GLA i nattljusolja (ca 10%), svar tvinnbärsolja (6%) och hampfröolja (2,5%). GLA är en omega 6-fettsyra, som vår kropp vanligtvis kan ombilda med hjälp av enzymer från linolsyra, och vidare i två steg till prostaglandiner. Vid olika funktionsstörningar i kroppen, sägs det att kroppen får svårt att omvandla linolsyran. Till följd av detta, kan kroppen få brist på prostaglandiner. Sådan brist inverkar också negativt på huden med följande symptom: torr hud, acne, allergiska hudreaktioner, hudödem, nagelproblem, hudinfektioner samt olika typer av eksem och hudsjukdomar. Huden förlorar sin smidighet, åldras snabbare och får svårare att tåla solljus och läka småsår. Det har visat sig att GLA invär tes kan ha gynnsam effekt för bland annat hyperaktiva barn, atopiskt eksem (kroniskt kliande eksem) och ledgångsreumatism. Vill man ta gurkörtoljan invärtes, skall man dosera 1-2 ml per dag. Gurkörtoljan är en mycket torr olja som snabbt tränger ner i huden. Den används i olika oljeblandningar eller crèmer för att reetablera och upprätthålla god hudfunktion i stort. Den kan användas till alla hudtyper, och har en självklar plats i så kallade anti-aging-produkter och vid känslig hud. Dosera 5-10%. Man bör tänka på att gurkörtoljan är mycket känslig, och kan lätt oxidera. Därför bör den alltid förvaras i kylskåp. När den blandas i produkter, bör alltid E-vitamin eller rosmarin antioxidant tillsättas.

Vanligtvis är E-vitamin redan tillsatt i den gurkörtolja man köper, men det är inte tillräckligt när man sedan gör egna produkter.

Hamameliss glycerolextrakt Trollhassel *INCI-namn: Hamamelis virginiana and Glycerine*
Utvinnns ur bladen på hamameliss. Innehåller garvämmen och saponiner. Verkar sammandragande och bakteriehämmande. Används i bland annat ansiktsvatten, crèmer, geléer och deodoranter.

Havssalt *INCI-namn: Salt* Högkvalitativt, eko-certifierat havssalt från det naturskyddade området "Ria Formosa" beläget i Portugals vackra Algarve. Utvinns i stora dammar och samlas upp för hand, där det får torka i solen. Havssalt innehåller flera mineralämnen än vanligt salt. Används till badsalt och kroppspeeling.

Havtornsfruktolja Seabuckthorn fruitpulp oil
INCI-namn: Hippophae rhamnoides
Fettsyresammansättning Palmitinsyra C16:033% Stearinsyra C18:00,8% Palmitolsyra C16:134% Oljesyra C18:126% Linolsyra C18:24% Alfalinolensyra C18:31% Stelningspunkt 5 till 10°C
Havtorn är en mycket grenig och tornig buske, som blir en till sex meter hög. Den har silvergröna, smala och spridda blad. Frukten är klar och orangefärgad. Havtorn trivs på sandiga och steniga havsstränder, och växer vilt i Sverige på ostkusten (mest från norra Roslagen till Norrbotten). Den finns i Danmark utmed Västkusten och längs hela Östersjökusten från Tyskland till Estland. Man finner även havtorn i Italien samt västra och norra Kina. Försöksodlingar finns i södra Sverige utmed västkusten. Frukten är mycket rik på karotin, C-vitamin och organiska fruktsyror. Man gör saft och andra fruktelixir av frukten, som används i stärkande syfte vid förkylningar, feber och allmän trötthet (i hälsokosthandeln finner man så kallat havtornselixir). I frukten finns även olja? både i fruktköttet och i kärnorna. Dessa båda oljor är relativt nya för användning i kosmetiska produkter, och hör till de dyraste vegetabiliska oljorna. De är helt olika i sin fettsyresammansättning, och måste betraktas som två helt olika oljor. Havtornfruktsolja utvinns ur

fruktköttet genom centrifugering av fruktsaften. Det är en halvfet olja rik på karotin, E-vitamin och palmitolsyra (se paralleller med macadamiaolja, s. 64-65). Den ger lite färg till produkterna, och kan användas i oljor och crèmer som ersättare för morotsextrakt, för sitt innehåll av karotin. Havtornfruktsolja är bra vid torr, mogen och känslig hud samt eksemhud. Den kan användas i produkter för det känsliga hudpartiet kring ögonen, för att minska rynkbildning. Den kan hjälpa till att öka hudens granulation vid användning på sår och bölder. Även värd att prova om man vill reducera färgen på olika typer av pigmentfläckar. Havtornsbäret omnämns ofta som slemhinnornas bästa vän! Detta för att oljan är rik på omega 7. Kroppens bildande av omega 7 försämras med åldern vilket påverkar slemhinnorna så att de blir mer torra och känsliga.

Havtornsfröolja *Seabuckthorn seed oil INCI-namn: Hippophae rhamnoides*
Fettsyresammansättning Palmitinsyra C16:08% Stearinsyra C18:04% Palmitolsyra C16:10,5% Oljesyra C18:121% Linolsyra C18:234% Alfalinolensyra C18:330% Andra fettsyror2,5% Stelningspunkt <0°C
Havtorn är en mycket grenig och tornig buske, som blir en till sex meter hög. Den har silvergröna, smala och spridda blad. Frukten är klar och orangefärgad. Havtorn trivs på sandiga och steniga havsstränder, och växer vilt i Sverige på ostkusten (mest från norra Roslagen till Norrbotten). Den finns i Danmark utmed Västkusten och längs hela Östersjökusten från Tyskland till Estland. Man finner även havtorn i Italien samt västra och norra Kina. Försöksodlingar finns i södra Sverige utmed västkusten. Havtornfröolja pressas ur fruktens kärnor. Den är rik på E-vitamin, steroler och essentiella omega 3 och omega 6-fettsyror. Det är alltså en mycket aktiv olja, som är bra för den känsliga och irriterade huden, vid acne samt i efter-sol-produkter. Det är en torr olja, som snabbt absorberas av huden. Båda havtornsoljorna används med 2-10% i olika kosmetiska produkter och oljeblandningar, för att förstärka deras effekt.

Hennapulver *INCI-namn: Lawsonia inermis* Till hårfärgning och hennatatueringar. Hårfärgningen kan göras som gel, oljeinpackning eller med vätska. Receptexempel hårfärgning: 1-2 dl hennapulver blandas med 2-4 dl citronsaft. Låt ev. stå upp till 12 timmar i rumstemperatur. Packa in håret med smeten och vistas gärna på varmt ställe (i solen, bastun eller använd hårtork) 30 minuter-2 timmar.

Honung *INCI-namn: Mel* Innehåller pollen, spårämnen, vitaminer, mineraler, fruktos och glykos. Verkar mjukgörande, stärker och tänjer trött hud, lindrar och läker samt verkar antiseptisk. En tesked honung tillsammans med 20-30 droppar echinaceatinktur eller tea treeolja blir en lindrande salva för lindriga brännskador och småsår samt till omslag på finnar, furunklar och sårskorpor.

Hårstärkelse *INCI-namn: Dehydroxanthan Gum* Naturligt geleringsmedel framställt genom jäsnings av bakterier (är en modifierad variant av xanthangum) Ger samma stylingeffekt ? i hårgelé ? som syntetiska råvaror. Dosera 1-2%.

Hästkastanj *INCI-namn: Aesculus hippocastanum* I hästkastanjträdets frön finns ett ämne (aescin) som används både invärtes och utvärtes vid behandling av åderbråck, hemorrojder med mera.

Hästkastanj glycerolextrakt *INCI-namn: Aesculus hippocastanum and Glycerine* Utvinns ur kastanjerna. Innehåller saponinämnet aescin och flavonoider. Verkar sammandragande. Används främst i bengelé, hemorrojddprodukter och lotioner.

Isopropanol *INCI-namn: Isopropyl Alcohol*
Synonymer: Isopropylalkohol 2-propanol. Isopropanol kan användas till tinkturer, hårvatten och liniment för utvärtes bruk i samma mängder som man annars skulle ha använt etanol. Dess doft gör den däremot ej lämpad för finare parfym och cologne, där den kan uppfattas som störande. Isopropanol bör ej förtäras, då den smakar mycket oönskat. Skulle den dock mot förmodan nedsväljas, ger den upphov till ketoacidosis och ketonuri, d v s urinen får acetonlukt, illamående uppträder och ledvärk kan uppkomma. Den har, liksom andra alkoholer, en

uttorkande och bakteriedödande verkan i stora doser på huden. Den är liksom etanol mycket löslig i vatten. LD 50-värde oralt till råttor är ca 5.000 mg/kg, isopropanol är ej klassat som ett giftigt ämne.

Isopropylmyristat *INCI-namn: Isopropyl Myristate* Erhålls ur isopropylalkohol tillsammans med myristinsyra (en vegetabilisk fettsyra). En mycket allmänt använd produkt inom kosmetikaindustrin. Vid rumstemperatur är den en klar, luktlös och oljig vätska. Den är olöslig i vatten, glycerin och propylenglykol, men löslig i alkohol 1:3. Isopropylmyristat kan användas som ersättningsmedel för vegetabiliska oljor i kosmetiska beredningar. Det ger inte samma fettkänsla som olja, och innehåller inga ämnen som kan orsaka irritation och/eller sensibilisering. Enligt vissa amerikanska källor kan dock pormaskar uppträda efter användning, men endast i de fall där de kosmetiska beredningarna innehållit triethanolamin (läs mer under detta ämne).



Johannesört glycerolextrakt *INCI-namn: Hypericum perforatum and Glycerine* Utvinns ur johannesörtsblommans grenspetsar. Innehåller hypericin, eterisk olja, saponiner och garvämnen. Verkar välgörande och lugnande. Används ibland annat efter-sol-produkter och massagegel.

Jojoba Jojoba oil *INCI-namn: Simmondsia chinensis* Fettsyresammansättning
 Palmitinsyra C16:0<3%
 Palmitolsyra C16:1<1%
 Oljesyra C18:15-15%
 Gadoljesyra C20:166-80%
 Erukasyra C22:110-20%
 Andra fettsyror<6%
 Stelningspunkt 5°C
 Jojobaväxten är en städsegrön ? ständigt grön ? buske/litet träd som blir en till tre meter hög. Den har ovala, grågröna, fyra centimeter långa blad. De små träden har mycket djupa rotsystem, och växer naturligt i ökenområden i Nordamerika (södra Kalifornien, Texas, Arizona och Mexico). Vid fem års ålder, börjar trädet att bära frön. Det kan leva i 50-200 år, och ger 1-6 kg frön per år. Man kan alltså förstå att jojobaträdet är extremt

tåligt mot värme och torka, men dock ej frost. I fröna finner man ca 50% flytande vax. Historiskt har indianerna använt vaxet/oljan som livsmedel och hudvårdsmedel, i det varma och torra klimatet. De första undersökningarna av jobobavaxet gjordes i början av 1930-talet. Man upptäckte då att fettets bestod av vanliga triglycerider, som vanliga oljor och fetter gör, utan just flytande vax. Den största skillnaden på vax och triglycerider, är att triglycerider bryts ner med lätthet, för att kunna spjälkas och tas upp av matsmältningssystemet. Vax bryts inte ner, och är därför mycket stabilt. Det skyddar, men tillför ingen näring. Jojobaoljan kom inte ut på marknaden förrän i början på 1970-talet, då man började odla den kommersiellt. Nu odlas jobobaträdet i USA, Mexico, Israel och Argentina. Till en början, användes jojobaoljan i kosmetik som ersättare till spermacetioljan – en speciell valolja som också innehåller flytande vax.

Det finns flera olika kvaliteter på jojobaolja. Den vanligaste är den kallpressade oljan, som är gyllengul och doftfri. Pressresterna extraheras och raffinerats, och används senare till tekniska produkter. Den kallpressade jojobaoljan kan även deodoriseras och blekas, för att få en helt klar och färgfri olja.

Av jojobaoljan tillverkas också ett mer fast vax. Detta tas fram genom härdning, och används som peelingtillsats samt i cerat och läppstift.

Jojobaoljan är en av de mest stabila flytande oljorna. Trots sin vaxaktiga karaktär, är den inte fet, utan absorberas snabbt av hudens hornlager och blandar sig väl med vår eget yttre hudfett (som också består av vaxaktiga ämnen).

Jojobaolja lämnar huden mjuk och ger en sammetsliknande känsla. Den skyddar och binder hudens fuktighet. Oljan passar alla hudtyper. Den kan vara bra vid torr hud som fjällar, men även fet hud, då den hjälper till att normalisera vår talgutsöndring (få sebumkontroll). Jojobaolja kan användas vid utslag och sprickor i huden, acne, eksem och psoriasis. På grund av sin stabilitet, lämpar den sig även i solprodukter – den ger faktiskt också ett visst skydd mot solens skadliga strålar.

Har man problem med hår och hårbotten, är jojobaolja att rekommendera. Den är bra vid torr hårbotten och seborré, då talg har byggts upp och

täppt till hårsäckarna. Jojobaolja penetrerar hårbotten och hjälper till att lösa upp gammalt talg. Har man torrt och livlöst hår, på grund av alltför flitigt användande av stylingprodukter och andra preparat, skall man packa in håret med jojobaolja. Oljan lämnar håret skinande och förstärker dess naturliga glans och färg. Använd jojobaolja i de flesta kosmetiska produkter : solskydds- och efter-sol-produkter, läppprodukter, make up-produkter, babyprodukter och hårprodukter. Dessutom ansikts- och kroppsprodukter av alla slag!

Jojobapeelingkorn

INCI-namn: Jojobawax

Peelingkorn framställda ur jojobaolja.

Jojobapeelingkorn har samma användningsområden som vegetabiliskt vax, och påminner om detta i konsistens och effekt. Detta vax är dyrare än vegetabiliskt vax, men löses garanterat inte upp i cremer.

Jojobapeelingkorn

INCI-namn: Jojobawax

Peelingkorn framställda ur jojobaolja.

Jojobapeelingkorn har samma användningsområden som vegetabiliskt vax, och påminner om detta i konsistens och effekt. Detta vax är dyrare än vegetabiliskt vax, men löses garanterat inte upp i cremer.

Jordnötsolja

Pea nut oil

INCI-namn: Arachis hypogaea

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:010%

Stearinsyra C18:03%

Arakinsyra C20:01,5%

Behensyra C22:03%

Lignocerinsyra C24:01,5%

Oljesyra C18:143%

Linolsyra C18:238%

Stelningspunkt

-2 till +3°C

Jordnöten är en ettårig ört med ursprung från det tropiska Sydamerika. Den tillhör familjen Leguminosae, som många örter gör, och är därför egentligen inte någon nötväxt. Jordnötsörten blir 30-60 cm hög, och ger gula blommor.

Blomningen sker över jord. Men efter blomning böjer sig stjälken mot marken, varvid fruktämnen borrar sig 5-8 cm ner i jorden. De mognar där till en två- till fyrafröig baljfrukt. Detta skyddar dem mot starkt solljus och torka. Efter skörd torkas frukten i några veckor, innan man kan gå vidare i processen att ta fram oljan. Nötterna innehåller 40-45% olja, som främst framställs genom varmpressning och extraktion med lösningsmedel, med efterföljande raffinering.

Ger bra glid till massageoljor. De största odlingarna finns numera i Indien, Kina, USA samt i Väst- och Nordafrika.

Den största mängden jordnötter pressas till olja. Pressresterna brukar användas som föda till kreatur. En mindre del, rostade eller orostade, används världen över som goda snacks.

Den största mängden olja används till livsmedel, till olika typer av mat- och bagerimargariner.

Man använder även stor mängd olja till tvålfremställning och i kosmetiska produkter.

Jordnötsoljan är ganska hållbar. Den blir ofta grumlig i kylskåpet, på grund av sitt innehåll av nästan 20% mättade fettsyror.

Det är en halvfet olja som tar lite längre tid på sig att absorberas av huden. Liksom de flesta vegetabiliska oljor, gör den huden mjuk och smidig och ger ett visst hudskydd. Ger bra glid i massageoljor.

Oljan har länge varit populär att använda av apotekare och inom sjukvården som ingrediens i olika typer av salvor, liniment och för uppmjukning av sårskorpor. Detta beror kanske på att det är en ganska stabil och billig olja, som med lätthet kan spridas på huden.

Jordnötsolja är väl inte direkt någon skönhetsolja att använda i ansiktsprodukter, men den har en självklar plats i andra produkter för hudvård. Den har också ett visst rykte att kunna hjälpa till vid artrit (arthritis) och reumatism.

Obs! Allergi mot jordnötter har ökat markant under de senaste 20 åren. Den vanligaste nöten att vara allergisk mot, är just jordnöten. Det kan därför vara bra att undvika jordnötsolja i exempelvis babyprodukter, och naturligtvis helt om du är allergisk mot nöten. Nu är ju de allergiframkallande ämnena vattenlösliga, men det kan finnas spår av dem i oljan.

Kakaosmör

INCI-namn: Theobroma cacao
Kakaoträdet (*Theobroma cacao* L) är ett tropiskt, städsegrönt träd som blir 5-12 m högt. Det är ett av världens viktigaste kulturväxter och odlas i tropiska delar av Sydamerika och Afrika.

Blomman sitter direkt på stammen. Från den utvecklas de upp till 25 cm långa och gurkliknande frukterna, som är gulbruna i färgen.

I frukternas inre finns 20-40 st platta frön gömda - kakaobönorna. Man jäser dessa för att avlägsna den bittra smaken. Därefter rostas de och mals.

Genom varmpressning 60°C får man fram kakaosmöret vilket är ca 45% av kakaobönan.

Kakaosmöret innehåller mest enkelomättade och mättade fettsyror och har en mycket god hållbarhet. Det är ett gult och fast fett, som

smälter vid 32-35°C (hudens egen temperatur).

Fettet används som konsistensmedel i salvor, läppstift, cerat, crèmer o s v. Man kan använda det tillsammans med eller istället för bivax.

Kakaosmör är ett mildt fett som de flesta människor tål bra. Det är speciellt bra vid torr hud, då det ger näring till, mjukar upp, lugnar och skyddar huden.

Det ger en smältande känsla på huden och läpparna. Tillsätts för mycket kan ceratet se torrt ut. Kakaosmör är annars en viktig ingrediens som konsistensmedel i bra choklad, där den ger just den härligt smältande känslan när chokladen kommer i kontakt med vår varma mun.

Kaliumsorb (E 202)

INCI-namn: Potassium Sorbate

Sorbinsyra och dess salta sorbater finns naturligt i rönnbär, körsbär, tomater och jordgubbar. De framställs syntetiskt, och är speciellt effektivt

mot jäst- och mögelsvampar och vissa bakterier. Kaliumsorbat är bättre än benzoesyra för att kontrollera mögel i kakor, margarin och ost. Vissa känsliga personer kan dock utveckla rodnad och irritation på huden. ADI (Acceptabelt Dagligt Intag) är 25 mg/kg kroppsvikt, 0,5-2 g/kg mat, 1-5 g/liter hudvårdsprodukt eventuellt tillsammans med natriumbensoat. Fungerar bäst vid pH 5 - ej högre än pH 6, då effekten minskar. Kaliumsorbat hämmar ej alla slags bakterier och det har visat sig att många människor inte tål det.

Kamomill glycerolextrakt

INCI-namn: Matricaria chamomilla and Glycerine

Utvinnas ur kamomillblommor. Innehåller eterisk olja, bisabolol och slemämnen. Har lugnande effekt. Används bland annat i produkter till barn, shampo flytande tvål och crèmer.

Kandelillavax

INCI-namn: Candelilla cera

Detta vax utvinns ut bladen och stjälken från växten *Euphorbia antisyphilitica*, som växer i Centralamerika, nordvästra Mexico och sydvästra USA. Då växten odlas i mycket varmt och torrt klimat, producerar den ett tunt skikt vax över bladen och stjälken, för att vattnet i växten inte skall dunsta. Vaxet erhålls genom att man kokar växten i vatten med svavelsyra – därigenom lossas det från växtdelarna. Kandelillavaxet är hårt, gulbrunt och flingaktigt. Det är hudvänligt och har en lägre smältpunkt än karnaubavax. Kemiskt sett, består det av långa kolkedjor av mättade fettsyror kopplade till en fettalkohol. Förutom att ge konsistens till kosmetiska produkter, används det till bilpolish, möbelpolish, ljus, bonvax, skoputsmedel och olika lacker. Smältpunkt 68°C.

Karbamid

INCI-namn: Urea

Urinämnne - ureapua, CO(NH₂)₂. Förekommer i människans urin i genomsnitt med 2,4% och i

svett med 0,5-1%. Framställs syntetiskt av ammoniak och koldioxid.

Rent karbamid bildar färglösa och luktfria kristaller med bitterkyllig, saltartad smak.

Lättlösliga i vatten och alkohol.

Karbamid används bl a som fuktbindande och antiseptiskt ämne i fot- och handcrèmer samt deodoranter. Dosering är 2-5%. Ingen känd giftighet. Vid den högre doseringen löser det upp gammal hud och hudförhårdnader. Därför kan det med fördel användas i fotbad.

Karnaubavax

INCI-namn: Copernicia cerifera Copernicia cerifera

Utsöndras från unga blad av karnaubapalmen.

Vaxet är flingaktigt, hårt och sprött. Det innehåller cerotin och karnaubasyra - fettsyror med långa kolkedjor (24-30 st) vilka förekommer fria och förenade med myristyl- och cetylalkohol.

Vaxet har en mycket hög smältemperatur. Det är hudvänligt och ogiftigt. Vaxet härsknar inte och har därför en nästan obegränsad hållbarhet.

Karnaubavax används i bl a bonvax, skoputsmedel och lack på grund av sin vattenavvisande egenskap, och att det ger en fin glans.

Vaxet används också i hudvårdsprodukter som läppstift och läppcerat, där det vid mindre mängder stabiliserar konsistensen så, att stiftet inte mjuknar vid exempelvis höga sommartemperaturer.

Karotin

INCI-namn: Daucus carota

Retinol finns ej i växter. I växter hittar man endast olika former av karotinoider, däribland betakarotin som omvandlas till A-vitamin i levern. Karotin är inte så effektivt som retinol - och inte så farligt - då överskottet utsöndras genom urinen. En viss färgning av huden sker vid överdosering (över 10.000 IE per dag, d v s 1-2 dl morotssaft per dag).

Ren karotin extraheras ur morötter, tillverkas genom jäsningsprocesser eller framställs

kemiskt. Karotin används i hudvårdsprodukter med lagom dosering, då det färgar både huden och produkten kraftigt. Det är välgörande för torr, trött hy, eksemhy och i solskyddsmedel, där det ger ett visst skydd och en bättre och snabbare färgning av huden. Karotin hjälper till vid nybildning av celler i huden, motverkar bildning av fria radikaler och binder giftiga ämnen. E-vitamin bör ingå ihop med karotin. Alla människor tål inte karotin. Tillsammans med morotsextrakt används det ofta i exklusiva s k morotsoljor, som förutom extrakt innehåller andra vegetabiliska oljor, och som säljs i små exklusiva flaskor eller ampuller till ca 6.000-15.000 kr per liter.

Kathon CG

INCI-namn: Methylchloroisothiazolinone and Methylisothiazolinone

Används som konserveringsmedel i kosmetika mot bakterier och svampar. Används som träskyddsmedel för tryckimpregnering av virke, i kylvätskor vid svarvning och även i kylarvätskor i bilar. Registrerat som bekämpningsmedel klass 2. Kathon användes mycket i kosmetika förr, men för 4-5 år sedan framfördes negativ kritik mot ämnet, vilket resulterade i att det har tagits bort mer och mer ur kosmetika. Kathon kan ge allergier, rodnader, blåsor, klåda varbölder, utslag, fjällning och svullnader i huden. Det misstänks vara en av de vanligaste orsakerna till allergi. Det finns inte mindre än 32 olika benämningar på Kathon - t ex Actizide ac, euxyl K 100.

Kokosfett

INCI-namn: Cocos nucifera

Utvinnas ur kokosnötter från kokospalmen, som är en 20-25 m hög palm som växer i Indonesien, på Filippinerna och Söderhavsoarna. Kokosfett är ett fast fett som smälter vid 25-28°C. Det färska fettet är vitt och har en svagt sötaktig lukt och smak. Kokosfett används i mat (glass, choklad, margarin) samt till framställning av både fasta och flytande tvålämnen/tensider. Fettet anses ge håret styrka och göra det blankt och

glänsande. Det används även i sololjor, verkar lindrande i efter-sol-produkter, värksalvor och -cremer samt i massageoljor, där det tillsätts med 10-20% för att göra oljeblandningen tjockare.

Kollagen

INCI-namn: Collagen

Ett äggviteämne (protein) som bildar huvudbeståndsdelen av bindvävstrådarna. Läderhuden är uppbyggd av fast bindväv som innehåller kollagena och elastiska trådar/fibrer. Elastin är huvudprotein i de elastiska fibrerna i bindväven. De kollagena och elastiska trådarna i ger tillsammans med normalt vatteninnehåll dess elasticitet och spänning. Med åldern degenererar de elastiska trådarna i bindväven och huden blir rynkig. Kosmetika med kollagen och elastin marknadsförs som livgivande, rynkhämmande och med en föryngrande verkan på huden. Finns i crèmer, lotioner och hårshampoo - även i hälsokostaffärer. Kollagen har stora molekyler och tas förmodligen inte ens upp i hornlagret, utan lägger sig utanpå huden och försvinner när man tvättar sig. Har dock en viss fuktbindande effekt.

Kollagen utvinns ur bindväven på ungdjur: spädgrisar och kalvar. I Frankrike (och andra länder) används också aborterade människofoster för kollagenframtagning.

Kosmetisk stärkelse

INCI-namn: Hydropropyl Starch Phosphate

Stärkelse från majs mjöl som anpassats till kosmetisk användning. Kan användas som konsistens- och förtjockningsmedel till ansiktsmasker, kroppsinnpackningar, hårshampo, tvål, cremer och lotioner. Dosera 3-5%.

Krita

INCI-namn: Chalk

Kalciumkarbonat. Fin kalksten som är renad. Krita är hårdare än talk och kaolin. Det bildas av skal och liknande djur och växter. Endast finaste renad krita bör användas till kosmetiskt bruk. Används till peelingcremer och tandkräm.

Laureth sulfate (med betain)

INCI-namn: Mipa Laureth Sulfate and Cocoamidopropyl Betaine

Framställs av vegetabiliskt fett som omvandlats till tensid med hjälp av kemikalier. Kemisk sammansättning: Monoisopropanolammoniumfettalkoholetersulfat med syraamidoalkylbetain.

Detta är ett lauryletersulfat som har neutraliserats med monoisopropanolamin istället för natriumhydroxid som annars vanligtvis används. Därigenom blir produkten mycket mildare. Hudvänligheten har förbättrats ytterligare genom en tillsats av 5% betain. Trots detta bör den blandas med andra mildare tensider till kroppsprodukter.

pH-värdet är 6,5-7,5. Mängden tvättaktiva ämnen är 56%. Den är en anjontensid. Kan förtjockas med vanligt salt.

Miljöaspekter: Liknande ämnen är godkända av Naturskyddsföreningen för användning i produkter som säljs med beteckningen ”Bra Miljöval”.

Lecitin

INCI-namn: Lysolecithin

Hör hemma bland en grupp ämnen som kallas fosforlipider. Det är fettsyror som hänger ihop med fosforsyra och vanligtvis en organisk kvävebas. Fosforlipider förekommer i alla levande celler och utgör cellmembranens grundsubstans. De finns i större mängd i hjärnan, men också i hjärta och njurar. De har stor betydelse för omsättningen och transporten av fett i kroppen. Lecitin finns i ägg, sojaböner, solros-, tistel- och sesamfrön samt i mandlar. Lecitinets viktigaste egenskap är att det i en enda molekylstruktur förenar en vattentilldragande och fettilldragande del. Dessutom är det bra för huden; det är hudvårdande och utslätande. Har från sin upptäckt (omkring år 1850) använts som emulgator.

Lecitinet har som andra produkter blivit ”förfinad”. Man gör bl a ämnen som kallas liposomer av lecitin. Detta är cellliknande ämnen, där man inuti kan förvara vattenlösliga ämnen

och olika aktiva ämnen i en fettlösning. Detta används inom medicinen och i kosmetika, där man kan ”ladda” dessa liposomer med ämnen som i vanliga fall inte tränger ned i huden (t ex olika fuktighetsbevarande ämnen), som därigenom kan transporteras djupt ner i överhuden och där frigöra de aktiva ämnena.

Lecitin finns i olika former:

*Pulver - bäst till V/O-emulgeringar samt tillsammans med guarmjöl.

*Granulat - bäst till V/O-emulgeringar. Har svårt att helt bli upplöst i oljeblandningar.

*Flytande (blandad med sojaolja eller annan vegetabilisk olja) - bland de flytande finns flera olika varianter med olika sammansättningar. Liksom de övriga formerna av lecitin, är dessa också bäst för V/O-emulgeringar.

Med hjälp av speciella lecitinemulgatorer och guarmjöl som stabiliserar crèmerna, kan man göra cremer med upp till 80% vatten. Alla cremer med lecitin blir svagt gula i färgen

Lera

INCI-namn: Clay

Lera är en av de äldsta råvarorna inom naturkosmetika. Lera används fortfarande av naturfolk världen över för att smycka kroppen och för dess lindrande verkan. Vi västerlänningar använder lera i förfinad form i smink för att sätta rouge på våra kinder och läppstift på läpparna. Lera används också i ansiktsmasker och kroppsinspackningar.

Lerorna finns i fem olika färger: grön, gul, vit, rosa och röd. Alla har olika användningsområden - t ex är den gröna lera bra för normal till fet hud.

Lerorna innehåller olika slags mineraler: kisel som förbättrar hudens kondition, magnesium och kalcium som stimulerar cellförnyelsen samt kalium, mangan och natrium som hjälper till att bevara elasticiteten i huden

Lindblom glycerolextrakt

INCI-namn: Tilia cordata and Glycerine

Utvinnas ur lindblommor. Innehåller eterisk olja, slemämnen, garvämen och saponiner. Verkar lugnande och mjukgörande. Används ibland annat ansiktsvatten, hårinpackningar, omslag, kompresser samt gel och cremer.

Linfröolja

Lin seed oil/Flax seed oil

INCI-namn: *Linum usitatissimum*

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:05%

Stearinsyra C18:03%

Arakinsyra C20:0 0,2%

Lignocerinsyra C24:0 0,4%

Oljesyra C18:124%

Linolsyra C18:218%

Alfalinolensyra C18:350%

Stelningspunkt

-25°C

Lin är en gammal kulturväxt från Egypten och Persien, med 6 000-åriga anor. Linväxten blir ca 60 cm högt. Det är en spenslig ört, vars stjälk bär spridda blad och upptill grenar till en gles blomställning. De vackra blå blommorna är minst femtaliga, och ger upphov till ett runt fröhus med ungefär tio frön i varje rum. Det finns flera arter av lin som odlas olika, beroende på om det är fröna eller stjälken som skall skördas. (Ur stjälken får man linet). Odling sker i länder som Ryssland, Baltikum, norra Europa, Marocko, Indien och Argentina.

Fröet innehåller i sitt fröskal 30-45% olja, 20-25% protein, 3-6% lösliga slemämnen och 1,5% cyanväteglykosider. Förutom att ta tillvara på oljan, används fröna för sitt innehåll av slemämnen. Det är ett mycket välbeprövat medel som skyddar slemhinnorna i mag/tarmkanalen mot irritation samt lindrar inflammation. Man kan även använda linfrön vid irriterade slemhinnor i halsen vid hosta. Fröna används hela eller krossade. Dosera inte mer än 25-30 g krossade linfrön om dagen, då de innehåller cyanväte.

Oljan pressas ur fröna främst genom kallpressning. Linfröolja har flera kända

användningsområden. På grund av sitt höga innehåll av alfalinolensyra, härsknar oljan lätt vid kontakt med luftens syre. Oljan blir då trögflytande och bildar tillslut ett fast ämne som kallas linoxin. Oljan torkar och stelnar ännu snabbare om den uppvärms till 250-290°C (så kallad kokt linolja), eller genom att tillföra syre under uppvärmning. Det faktum att linoljan så lätt oxiderar (härsknar), torkar och då snabbt blir till en fast massa, gör att den blir en utmärkt ingrediens ibland annat fönsterkitt. Fönsterkitt består av kokt linolja och krita, och håller fönsterskarvarna fukt- och regnavvisande. Kokt linolja används också vid tillverkning av linoleumplattor. (Då oleum betyder olja, borde det svenska namnet för denna produkt vara linoljeplattor.) Sist, men inte minst, används kokt linolja till färgframställning, istället för starka lösningsmedel som aceton och terpentin. Den kokta linoljan gör att färgen snabbt bildar en mjuk hinna på det trämaterial som den påstryks. Under de senaste åren, har linoljan blivit något av en ”inne-olja” att använda som kosttillskott av hälsointresserade. Alfalinolensyran är moderfettsyra inom omega 3-gruppen. Denna fettsyra hjälper antagligen kroppen att själv kunna tillverka de livsnödvändiga EPA och DHA-fettsyrorna, som annars endast finns i fiskolja. Så långt låter allting bra. Men med min ovanstående beskrivning av hur linoljan används för övrigt, vill jag understryka att linoljan är en mycket känslig olja.

Att äta härsken linolja är verkligen att gå från hälsa till ohälsa. I härsken olja ökar bildningen av fria radikaler, som utgör en del av kroppens och hudens förstöringsprocess vid olika sjukdomar. Därför är det mycket viktigt att linolja som skall användas invärtes, framställs i miljöer utan tillgång till syre, ljus och värme. Den måste förvaras i täta, fyllda och mörka flaskor i kylskåp. Antioxidanter måste vara tillsatta i oljan, och den bör användas upp så snabbt som möjligt. Det bästa vore om man kunde pressa sin egen olja, för några dagars bruk i taget.

Många människor lider av ett kroniskt underskott av omega 3-fettsyror, vilket kan ge många bristsymptom. Dessa symptom kan tolkas som sjukdomar, och ofta felbehandlas med stark medicinering istället för tillsats av omega 3-fettsyror i kosten. Detta gäller även olika typer av hudproblem.

Linoljan är en extremt torr olja, även om den kan upplevas annorlunda till en början. (Har oljan börjat härska, kan den upplevas som fetare. När den torkar, blir den trögare i konsistensen.)

Den absorberas nästan direkt av huden. Linolja har ingen tradition för användning i hudvård. Vill man ändå använda den, måste man tillsätta antioxidanter. Gör mindre satser och förvara alltid i kylskåp. Linolja kan vara värd att testa vid torr hud, smärre brännskador, hudinfektioner och varböld. Känns linolja alltför torr att användas ensam, kan man blanda den med andra oljor som receptet visar.

Använd aldrig kokt linolja vare sig utvärtes eller invärtes.

Lipotensid

INCI-namn: MIPA-Laureth Sulfate, Laureth 4, Cocoamide DEA

Lipotensid är en blandning av olika tensider, ihopsatta för att kunna användas i badpreparat med högt innehåll av oljor och fetter. De tre komponenterna är välkända råvaror till shampo och flytande tvål:

Mipa-Laureth Sulfate: Kemisk sammansättning är Monoisopropanolammoniumfettalkoholersulfat. Samma som laureth sulfate, fast utan betain. Framställs av vegetabiliskt fett som omvandlas till tensid med hjälp av kemikalier. En laurylersulfat är tillverkad med monoisopropanolamin istället för natrium-hydroxid som annars vanligtvis används. Detta gör att produkten blir mycket mildare.

Laureth 4: Kemiskt namn är fettalkoholpolyglykoleter. Detta är en halvsyntetisk emulgator - laurylfettalkoholen kommer från laurinsyra (kokosolja) som etoxilerats, d v s etylenoxid anläggs i laurylfettalkoholens OH-

grupp.

Cocoamid DEA: Tillverkas av fettsyror från kokosolja. Används som mjukgörande medel, skumstabiliserande medel och som tensid. Är en av de vanligaste ingredienserna i flytande tvål och hårshampo och förekommer även i skumbadsprodukter, rengöringsprodukter, badoljor, rakkrem, hårkonditionerande produkter m m. Som alla tensider kan den vara ögonirriterande. Har en god bio-nedbrytbarhet.

Loofagurka

INCI-namn: Luffa cylindrica

Torkad naturlig loofagurka som används till stöpfung av skrubbtvålar eller som hudskrub. Finns hel eller malen.



Macadamiolja

Macadamia nut oil

INCI-namn: Macadamia tetraphylla

Fettsyresammansättning

Laurinsyra C12:00,7%

Myristinsyra C14:01%

Palmitinsyra C16:08%

Stearinsyra C18:04%

Arakinsyra C20:02%

Palmitolsyra C16:120%

Oljesyra C18:160%

Linolsyra C18:25%

Stelningspunkt

5°C

Macadamiträdet är ett träd med gamla anor, känt av aboriginerna i Australien. Det kan bli 10-20 meter högt. Trädet fick inte sitt namn förrän år 1858, efter en man vid namn John McAdam.

Macadamiträdet växer vilt i regnskogarna i Queensland. Det träd som man tar nötterna ifrån nuför tiden, är en hybrid av det ursprungliga trädet. Detta träd bär cremevita, ljusrosa blommor med en fin blomdoft, som utvecklas till nötter. Trädet är självpollinerande, och kan fullt

utvecklat ge 25-45 kg nötter per träd. Nötterna är runda och ligger innanför ett hårt skal. De innehåller så mycket som upp till 75% olja. Förutom i Australien, odlas macadamiträdet numera i Sydamerika och på de flesta söderhavssöar – speciellt Hawaii. Odlingar finns även i Afrika, bland annat i Kenya. Förutom till oljeproduktion, används nötterna som snacks, ofta rostade.

Det finns flera olika kvaliteter på macadamiolja:

1. Kallpressad av obehandlade nötter
2. Kallpressad av rostade nötter
3. Varmpressad och raffinerad

Nummer ett och två är riktigt goda matoljor till sallader, men även till stekning och fritering.

Den varmpressade/raffinerade är framtagen för kosmetiskt bruk. Macadamioljan är svagt ljusgul till färgen och har en nötliknande doft och smak.

Den innehåller mest enkelomättade fettsyror, speciellt palmitolsyra med upp till 20%. Denna fettsyra är ovanlig i vegetabiliska oljor, men desto vanligare i fiskoljor, där den finns med 5-12%. Palmitolsyra finns naturligt i vårt underhudsfett, och kan vara viktig för vitaliteten i huden. Den hjälper också huden att bibehålla sin fuktighet. Halten av fettsyran minskar i hudfettet ju äldre vi blir, vilket innebär att vitaliteten också minskar. Macadamiolja innehåller inte antioxidanter som E-vitamin, vilket många andra vegetabiliska oljor gör. Men trots det har den en mycket bra hållbarhet. Möjligtvis är det palmitolsyran som besitter en skyddande effekt mot härskning. Följaktningvis har fettsyran även denna effekt på våra hudceller, när den smörjs på huden. Med andra ord kan man säga att palmitolsyra är vital för att sänka hudens åldringsprocess.

Macadamiolja tåls bra av de flesta, och kan användas i alla typer av hudvårdsprodukter för torr och äldre hud. Passar fint i produkter för det ömtåliga ögonområdet. Den är även bra som massage- och hudolja vid cirkulationsproblem. Med tanke på palmitolsyran, kan den även användas i solprodukter, för att motverka åldrande effekter på huden av för mycket solande.

Oljan räknas som en fet olja, och är lätt att

smörja ut på huden. Den absorberas bra, även om det tar en liten stund.

Magnesiumstearat (E 572)

INCI-namn: Magnesium Stearate

Salt framställt ur stearinsyra. Ett vitt, poröst pulver med "fettkänsla".

Magnesiumstearat är ett mycket viktigt basämne som ofta används inom kosmetiken till puder, rouge och ögonskugga. Magnesiumstearat höjer fästförmågan hos rouge, puder m m både på puderborsten och på huden. Magnesiumstearat används också som klumpförebyggande medel i tabletter och kapslar m m. Magnesiumstearat passerar opåverkat genom mag-tarmkanalen och har därför inget ADI-värde.

Mandelolja

Almond oil

INCI-namn: Prunus amygdalus var dulcis

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:04-9%

Stearinsyra C18:03%

Palmitolsyra C16:10,5%

Oljesyra C18:1 65-68%

Linolsyra C18:2 20-28%

Alfalinolensyra C18:30,4%

Stelningspunkt

-18°C

Mandelträdet blommar rikt med vackra vita eller röda blommor. Det kan bli upp till sju meter högt, och förekommer i flera olika varianter. De två vanligaste är sötmandelträdet *Prunus amygdalus var dulcis*, varifrån mandeloljan kommer, samt bittermandelträdet *Prunus amygdalus var amara*, varifrån äkta bittermandelolja kan utvinnas (en flyktig, eterisk olja). Sötmandelträdet har sitt ursprung i Asien, men odlas nu främst runt Medelhavet och i Kalifornien – men även i Kina, Japan och Australien.

Trädets frukt är en så kallad stenfrukt med ett segt och ludet ytterhölje. Innanför ytterhöljet finns ett hårt skal, och därinne hittar man själva fröet – sötmandeln. Mandeln består av nästan 50% olja, som antingen utvinns genom kallpressning eller varmpressning och

extrahering. Den kallpressade oljan har doft och smak, och är dyrare i pris. Den varmpressade/ extraherade är en billigare variant, med borttagen doft och smak.

Mandeloljan är halvfet och hållbar, och består till största delen av den enkelomättade fettsyran oljesyra. Den har också ett innehåll av oför tvålbara ämnen på 0,5-1% (steroler och E-vitamin). Mandeloljan är en klassisk hudvårdsolja: mild, mjukgörande och icke-irriterande. Den fördelar sig jämnt över huden och absorberas efter en liten stund. Oljan gör huden mjuk, len och smidig. Lämpar sig fint vid överkänslig hud, som lätt blir torr, och babyhud. Den kan hjälpa till att lindra hudinflammationer och den klåda som uppstår vid torr hud, olika eksem och psoriasis. Då mandelolja inte absorberas omedelbart, passar den även fint som bas i en massageolja. Observera att man bör vara försiktig med mandelolja om man är allergisk mot mandel

MF-fett (E 481)

INCI-namn: Sodium Stearoyl Lactylate

Rationellt, kemiskt namn: natriumstearoyl-2-laktylat.

Framställs av mjölksyra (E 270) och stearinsyra (E 570) av vegetabilisk härkomst. Det finns en animalisk variant av MF-fett.

MF-fett används som emulgeringsmedel och stabilisator, ofta tillsammans med VE-fett, se nästa sida. Accepterat dagligt intag (ADI) är 20 mg/kg kroppsvikt. Bryts vid matsmältning ned till stearin- och mjölksyra.

Mjölksyra (E 270)

INCI-namn: Lactic Acid

En av de vanligast förekommande syrorna i naturen, kan även bildas i människokroppen. Framställs kemiskt eller genom jäsning av kolhydrater med mjölksyrebakterier. Det som säljs som mjölksyra är en vattenlös, klar, färglös eller svagt gulaktig nästan luktlös vätska. Blandas lätt med vatten och sprit. Är lätt frätande i koncentrerad form, men helt ofarlig som utspädd. Saltet av mjölksyran kallas laktat, t ex natriumlaktat och kaliumlaktat. Mjölksyran och

dess salt har en viss konserverande effekt (vissa bakterier trivs inte i sur miljö). Eftersom de kan binda metaller, har de en förstärkande effekt på antioxidanter, typ E-vitamin, vilka används till att hämma härskning av fett/olja och brunfärgning.

Mjölksyra används i hudvårdsprodukter för sin milda hornupplösande egenskap - s k AHA-effekt (dosering: 5%). Det används också som bakteriedödande rengörande medel t ex vid fotsvett. I övrigt används mjölksyra mestadels som pH-regulator i hudvårdsprodukter, d v s det reglerar pH-värdet i produkter så att de får samma pH som huden. Det återställer då den naturliga syrabalansen i hudens syramantel. Mjölksyra används i en del intim- och kroppstvålar. Genom tillsats av små mängder mjölksyra kan pH-värdet nedsättas till 4-5 i produkten. Mjölksyran kan påverka konsistensen i cremer och tvålar; de blir lite tunnare. ADI-värdet är inte begränsat.

Morotsextrakt

INCI-namn: Daucus carota, Simmondsia chinensis

Oljeextrakt från morötter utvunnet med CO₂-extraktion (koldioxidextraktion), och utspädd med jojobaolja. Innehåller naturligt karotin. Används på samma sätt som karotin. Dosera 1-2%.

Myristylalkohol

INCI-namn: Myristyl Alcohol

Är liksom cetylalkoholen en s k fettalkohol. Bildar vita, glänsande kristaller som är lösliga i de flesta typer av ”lösningsmedel”. Myristylalkohol är ogiftig och finns naturligt i naturen. Övriga fysikaliska och kemiska egenskaper liknar cetylalkoholens.

Natrium PCA

INCI-namn: Sodium PCA

Flytande natriumproteinsalt. Ett salt som finns naturligt i huden och håret. Binder fukt. I hårprodukter minskar det den statiska elektriciteten. Används som fuktbindare i alla typer av kropps- och hårprodukter. Dosera 0,5-5% i tredje fasen.

Myristylalkohol

INCI-namn: Myristyl Alcohol

Är liksom cetylalkoholen en s k fettalkohol. Bildar vita, glänsande kristaller som är lösliga i de flesta typer av "lösningemedel".

Myristylalkohol är ogiftig och finns naturligt i naturen. Övriga fysikaliska och kemiska egenskaper liknar cetylalkoholens

Natrium PCA

INCI-namn: Sodium PCA

Flytande natriumproteinsalt. Ett salt som finns naturligt i huden och håret. Binder fukt. I hårprodukter minskar det den statiska elektriciteten. Används som fuktbindare i alla typer av kropps- och hårprodukter. Dosera 0,5-5% i tredje fasen.

Natriumbensoat (E 211)

INCI-namn: Sodium Benzoate

Saltet av bensoesyra. Kan utvinnas av naturliga råvaror, men framställs normalt syntetiskt. Bensoesyra finns naturligt i lingon och hjortron. Mycket vanligt konserveringsmedel. Hämmar tillväxt av jäst- och mögelsvampar samt vissa bakterier.

Fungerar bäst i sura produkter under pH 6, därför tillsätts ofta citron- eller mjölksyra i produkter med detta konserveringsmedel.

Kan ge allergiliknande symptom hos särskilt känsliga personer. Vålundersökt. ADI 5 mg/kg kroppsvikt, 0,5-3 g/kg livsmedel, 2-5 g/liter kosmetika (vid tillsats av örtavkok dosera 5 g eventuellt tillsammans med kaliumsorbitat).

Natriumbensoat hämmar ej alla bakterier och räcker oftast inte till i crèmer och lotioner, som lätt blir angripna av mikroorganismer.

Neemolja

Neem oil

INCI-namn: Melia azadiracta

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:013-18%

Stearinsyra C18:015-21%

Arakinsyra C20:02%

Oljesyra C18:150-53%

Linolsyra C18:22-12%

Stelningspunkt

15 till 20°C

Neemträdet är ett 20-25 meter högt träd som ursprungligen växer i Indien och Burma. Numera finner man även trädet i Västafrika och Sydostasien. Trädet kan leva i upp till 200 år, och är ett städsegrönt träd, ett träd som inte faller sina löv. Vid extrem torka eller frost, finns det ändå risk att bladen faller.

Neem har en 4 000-årig tradition i Indien – den räknas som en helig växt. Oljan är en viktig ingrediens i Ayurvedisk medicin. Neemoljan utvinns av nöten, som innehåller ca 50% olja. Det är en trögflytande, mörk och ganska fet olja, som har en bitter smak och en stark doft som påminner om gammal vitlök. Man tar även tillvara på neemträdets bark och blad. Av dessa gör man extrakt som används både invär tes och utvär tes, till samma användningsområden som oljan.

Neemoljan framställs antingen genom kallpressning eller genom värmebehandling av fröna och därefter pressning. Man kan också extrahera fram oljan med lösningemedel. Förutom fettsyror, innehåller oljan andra ämnen som gör att den har en starkt antibakteriell effekt. Man kan använda neemoljan vid hemorrojder och hudskador, till exempel sår och skrubbsår. Oljan har även svampdödande effekt, och kan användas vid de flesta former av bakteriella infektioner på huden. Den kan användas som ett naturligt insektsavvisande medel. I litteratur om neemolja, finner man rekommendationer att använda oljan vid psoriasis och acne samt som hårolja vid mjällproblem.

Oljans starka doft och färg gör den tyvärr svår att använda i hudvårdsprodukter. Den passar bäst i produkter för punktbehandlingar på kroppen – inte för helkroppsmassage

Nattljusolja

Evening primrose oil

INCI-namn: Oenothera biennis

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:06%

Stearinsyra C18:01,5%

Oljesyra C18:18%

Linolsyra C18:273%
Alfalinolensyra C18:30,2%
Gammalinolensyra C18:3 ..10%
Andra fettsyror1%
Stelningspunkt
-10°C

Nattljus tillhör dunörtsväxterna. Den är ettårig, och har sitt ursprung i Nordamerika, där den växer vilt. Den kom till Europa på 1700-talet, och växer numera vilt även i Mellaneuropa. Nattljus är en ganska allmän växt i våra svenska trädgårdar – den självsår sig mycket lätt. Den utvecklar vackra, gula blommor som bara lever en dag. Blomman är som vackrast på kvällen, därav sitt namn. Nattljus odlas kommersiellt i Storbritannien och i en del andra länder, som Kina. Kina är den största producenten av nattljusfröer. Fröerna utvecklas efter blomningen. De innehåller 25% olja, som är rik på fleromättade fettsyror – speciellt gammalinolensyra (GLA). Man framställer oljan på flera olika sätt:

1. Kallpressning – är att föredra vid invärtes bruk, men ger färg och doft till kosmetiska produkter.
2. Kallpressning/deodorisering – används oftast i naturkosmetiska produkter och för invärtes bruk.
3. CO₂-extraktion – används som punkt två.
4. Varmpressning, extraktion med lösningsmedel och en efterföljande raffinering – är det framtagningssätt som är standard för nattljusolja. Denna olja blir mer hållbar genom raffineringen, men då också mindre aktiv. Den används i annan kosmetik än naturkosmetik, och ibland även i preparat för invärtes bruk. Läs mer om GLA under gurkörtsoljan, som är ganska lik nattljusolja, men som innehåller dubbelt så mycket GLA. Nästan alla tester och rapporter på GLA är dock gjorda på nattljusolja.

Glöm inte antioxidant...

Liksom gurkörtsolja, är nattljusolja också en känslig olja. Den bör alltid tillsättas antioxidanter och förvaras i mörka flaskor i kylskåp. Vill man använda ren nattljusolja invär

tes, kan man naturligtvis ta ren olja, istället för de kapslar som finns på marknaden. Detta blir oftast mycket billigare. Dosera 2-4 ml per dag. Den kallpressade, som nu också finns i ekologisk kvalitet, är då att föredra. Nattljusolja hjälper hudens celler att bli stabila och starka. Oljan används vid eksem, psoriasis och problem vid torr hud (hud som fjällar, är röd och kliar). Sitter du vid en dator hela dagarna, är nattljusolja bra för dig. Den passar fint på livlös hud som saknar elasticitet, och i en rynkhämmande creme för ansiktet – för att förebygga hudens åldringsprocess. Har du mjällproblem, skall du testa nattljusolja.

NFF

INCI-namn: Sodium Lactate, Sodium PCA, Urea, Hydrolyzed Vegetable Protein, Sodium PH

Ett rent vegetabiliskt alternativ till animaliskt collagen eller elastin. NFF står för NaturligFuktighetsFaktor, och består bl a av olika ämnen som redan finns i huden och som naturligt binder fukt i den: olika salter som natriumlaktat, natrium PCA, karbamid, natriumfosfat samt extrakt från sparris och vegetabiliskt sojabönsprotein.

NFF är testat på människor (s k blindtest) och visar att produkter innehållande NFF ger 60-70% bättre fuktighetsbevaring än produkter utan. NFF används i cremer och lotioner med 1-5% beroende på hur stor fuktbindande effekt som önskas. Det tillsätts i den färdiga produkten vid 35-40°C.

Nyponfröolja

Rosehip seed oil

INCI-namn: Rosa affinis rubiginosa

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:0 ...3,5-8%

Stearinsyra C18:02%

Oljesyra C18:113-19%

Linolsyra C18:248%

Alfalinolensyra

C18:325-35%

Andra fettsyror 1-2%

Stelningspunkt

Under -15°C

Nyponrosen tillhör rosfamiljen Rosaceae. Det finns många arter av nyponrosen, som växer vilt i södra Sverige och i hela Mellaneuropa. Odling av nyponrosen har spridit sig över hela världen, men nästan all torkad nypon kommer från Polen eller Kina. Nyponrosolja kommer från Chile. Den är framställd från en art *Rosa rubiginosa*, utvecklad från *Rosa canina* – som är vanligt förekommande här i Sverige. Européer förde denna till Chile, och den växer nu vilt i Anderna i Chile och Peru. Dessa båda arter är helt lika varandra till utseendet.

Nyponrosen föredrar näringsfattig jord, och kan bli två och en halv meter hög. De mogna, röda frukterna skördas för hand, och är rika på C-vitamin och karotin. Inne i frukten finns frön, som utgör 70% av frukten viktligt. Frukten torkas och fröna separeras. Man avlägsnar det hårliska luddet som finns runt fröna, och krossar dem. Oljan framställs genom pressning. Man extraherar även pressresterna, för att få ut all olja. Därefter raffinerar man för det mesta oljan, för att få en olja med bättre hållbarhet. Man kan också frysa oljan, för att avlägsna vaxämnen. Det förekommer även en liten produktion av kallpressad nyponfröolja. Denna har en vacker gulröd färg.

Nyponfröolja tillhör den lilla, exklusiva gruppen av vegetabiliska oljor med högt innehåll av alfalinolensyra (25-35%). Detta är en nyttig omega 3-fettsyra. Övriga medlemmar i denna skara är linolja med 55-60%, hampfröolja med 21%, valnötolja med 11-14%, vetegroddsolja med 12%, havtornfruktsolja med 30% samt soja- och rapsolja med 8-10%. En annan viktig ingrediens i nyponfröolja är retinsyra – en typ av A-vitamin. Retinsyra förekommer med 125 mcg per 100 g olja. Nyponfröolja är en aktiv olja, som absorberas med lätthet av huden. Enligt flera tester av oljan som gjorts på människor, kan oljan göra stor nytta som hudregenererare. Detta gäller främst vid skador på huden som ärr (även operationsärr), smärre brännskador från solen, pigmentfläckar och inflammation efter strålbehandling. Oljan kan reducera skadorna

samt ge färg och mer liv till huden.

Nyponfröolja ses som en av de bästa rynkhämmande oljorna. Den slätar ut linjer, gör huden elastisk och reducerar hudens åldringsprocess. Den används med fördel på små rynkor runt ögon och mun, och om man drabbats av solens uttorkande effekt på huden. Nyponfröolja är även väl värd att prova på eksemhud. Tänk på att oljan har dålig hållbarhet, på grund av alfalinolensyra. Man måste helt enkelt tillsätta antioxidant. Använd oljan som den är, eller blanda den med andra lämpliga vegetabiliska oljor. Detta gör man för att ändra känslan och absorptionen av den, så att den passar flera olika hudtyper.

Olivolja

Olive oil

INCI-namn: Olea europea

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:0 ...3,5-8%

Stearinsyra C18:02%

Oljesyra C18:113-19%

Linolsyra C18:248%

Alfalinolensyra

C18:325-35%

Andra fettsyror 1-2%

Stelningspunkt

Under -15°C

Olivträdet är ett litet träd med grågröna blad (de högsta träden kan dock bli 10 meter höga).

Det är ett städsegrönt träd. Historiskt material visar att olivfrukterna och dess olja har använts av människan i över 5 000 år.

Olivträdet växer mycket långsamt. Det bär frukt efter 15 år, och för tsätter därefter med det i hundratals år. Ett träd kan leva så länge som 1 000 år! Rent naturligt hör det hemma i medelhavsområdet, men odlas även i Kalifornien, Mexico och Australien. Den största olivproducenten är Spanien följt av Italien, Grekland och Turkiet.

Trädet blommar sent på våren med vita blommor. Frukten, oliven, utvecklas under sommaren och hösten, och skördas i november/december. Oliven är grön och blir svart när den

mognat. De gröna, omogna oliverna skördas och används främst till inläggningar. Den mogna frukten innehåller 50-55% olja. Oljan finns i fruktköttet – inte i kärnan.

De plockade (nerskakade), nästan mognade, oliverna pressas så snabbt som möjligt. Lagring av oliver bildar fria fettsyror, vilket innebär kvalitetsförsämring.

En försiktig pressning av hela oliven med skal vid låg temperatur, ger det som kallas jungfruolja (virgin extra), med innehåll av fria fettsyror under 1%.

Nästa kvalitet är virgin fine med ett syretal under 1,5%. Vid högre tryck och temperatur, erhålls en olja av sämre kvalitet med större innehåll av fria fettsyror. Efter pressningen centrifugeras och filteras oljan. Jungfruoljan har en framträdande grön olivsmak, som kommer från fruktköttets innehåll av klorofyll. Den har en karakteristisk olivdoft. I Europa är ju olivoljan en kulinarisk, mycket omskriven olja. Experter väljer och vrakar bland de olika sorterna, och blir exalterade av olika oljors smak och karaktär. Det är en självklarhet att oljan skall vara kallpressad. Tänk om det kunde finnas samma intresse och samma mängd rekommendationer omkring andra goda matoljor? Det finns så många goda, smakfulla, kallpressade oljor!

Olivolja är en mat- och salladsolja, som enligt traditionerna ringlas över salladen, brödet, osten, de kokta grönsakerna, köttet och fisken. Detta är en hälsosam tradition som vi kan ta till oss. Och inte bara med olivolja! Det finns många goda och smakfulla kallpressade matoljor att använda istället för kemiskt hårt värmebehandlade margariner! Genom sitt stora innehåll av oljesyra, har olivoljan en mycket bra hållbarhet (ca tre år). Konsistensen blir grumlig vid omkring 10°C, då vita kristaller bildas. Det är palmitinsyran som fälls ut. Vid några plusgrader, är oljan fast i konsistensen. Förutom fettsyror, innehåller oljan E-vitamin, steroler och squalane. Olivolja är lite mer trögflytande och känns tyngre i konsistensen än andra flytande oljor. Det är en fet olja, som tar lång tid på sig att gå helt in i huden.

Olivolja är en traditionell olja för användning i hud- och hårvård. Ett fåtal människor kan dock få hudreaktion av oljan. I Läkar tidningen nr 9/91, redovisas några fall av allergiskt kontakteksem vid användning under längre tid (fem år) utvärtes. Olivoljan verkar närande, mjukgörande, skyddande och har anti-inflammatoriska egenskaper. Den är värd att prova vid hudirritationer efter bland annat insektsbett och efter hudkontakt med nässlor. Passar även vid ytliga solskador, olika typer av eksem, psoriasis, klåda och hudbristningar. Kosmetisk användning av olivolja passar torr och känslig hud, samt vid olika typer av hår- och hårbottenproblem (torrt, slitet och överbehandlat hår samt irriterad och känslig hud i hårbotten). Om något talar emot användning av olivolja, är det doften. Den kan vara svår att använda i hudvård och speciellt vid massage, på grund av sin kraftiga doft. Men det finns bra olivolja med ganska mild doft på marknaden. Besväras man av doften, kan man ju alltid blanda den med andra, mer diskret doftande vegetabiliska oljor.

Olivolja lämpar sig mycket väl för användning till vissa örtextraktioner, speciellt extraktion av johannesörstblommor och arnicablommor. Den är bra i olika hudsalvor.

Olivåterfettning

INCI-namn: Oliveoil Peg-10 Esters

Olivolja som har blivit etoxilerad, dvs man har med kemins hjälp lagt till 10 stycken polyetylenglykolenheter och därigenom gjort olivoljan delvis vattenlöslig.

På detta förfarande kan man använda olivåterfettning som återfettningsmedel i vattenlösliga produkter som hårshampoo eller duschtvål. Kemiskt namn: Olivoljeetoxylat. Doseringen är 2-5%. Vid låga temperaturer blir olivåterfettning fast och bildar klumpar. En lätt uppvärmning till ca 30°C gör det flytande.



Paraben

INCI-namn: Phenoxyethanol, Metylparaben, Ethylparaben and Propylparaben

En blandning av olika parabener. Är flytande, och därmed lätt att dosera och mindre retande än konserveringsmedel i pulverform.

Paraben kan användas i både basiska, neutrala och sura produkter. Det ändrar ej doft eller färg på produkterna. Tål hög värme och är fullt nedbrytbart. Används med följande mängd i hudvårdsprodukter: shampo 0,35-0,65% (liten mängd vatten, använd lägsta doseringen - mycket vatten eller örtavkok, dosera högre), cremer/lotioner 0,4-0,7% (beroende på vattenmängd och örter i produkterna).

Allmän information om Parabener:

En grupp konserveringsmedel kallas parabener och är estrar av p-hydroxybensoesyra. De framställs kemiskt av bensoesyra och karbolsyra (phenol). P-hydroxybensoesyra och några av dess estrar finns i vissa växter. I praktiken används de ofta ihop och har då ett mycket brett bakterie, jäst-, svamp- och mögelhämmande/dödande spektrum. Parabener är de mest använda konserveringsmedlen i hudvårdsprodukter och fungerar bättre och tåls ofta bättre än kaliumsorbat och natriumbensoat. Har använts i 50-60 år, är mycket välundersökta och tåls av de flesta människor. (Mycket känsliga personer kan dock reagera på dem.) ADI-värdet är 10 mg/kg kroppsvikt. Används i mat, flytande medicin samt i ögon- och hudprodukter

Persikokärnsolja

Peach kernel oil

INCI-namn: Prunus persica

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:0 5-6%

Stearinsyra C18:0 2-5%

Palmitolsyra C 16:1 <1%

Oljesyra C18:1 60-65%

Linolsyra C 18:2 24-30%

Alfalinolensyra C18:3 ... 0,2-1%

Smältpunkt

-15°C

Persikoträdet kommer ursprungligen från Persien

och är släkt med aprikos- och plommonträdet.

Det är ett litet träd, och dess stora, välsmakande och saftiga frukter är välkända. (Nektarinen är en glatt variant av den ludna persikan.)

Persikoträdet odlas i Europas sydligare länder, USA och ustralien. Frukten används också till juiceframställning. Därmed kan kärnan, och dess innehåll av ett frö, användas till oljeframställning.

Fröet i kärnan innehåller 32-45% olja. Oljan framställs genom pressning, och raffinerar i ett senare skede, då nästan all persikokärnsolja används i kosmetik. Persikokärnsolja påminner om aprikoskärn- och mandelolja i sin fettsyresammansättning. Därför har de liknande användningsområden, och de kan ersätta varandra i recept. Oljan är halvfet, ganska stabil och är ljusgul till färgen. Doften och smaken är svag och mild. Den absorberas sakta och skyddar huden.

Persikokärnsolja är bra vid klåda och eksem, torr, känslig och mogen hud. Oljan används ofta i ögoncrèmeer vid åldrande hud, äppbalsam, hand- och kroppslotion samt massgeoljor. Den är även fin att använda som ingrediens i en ansiktsolja.

Pimpsten

INCI-namn: Pumice

Finmald lavasten. Används som peelingämne främst för att ta bort fet smuts på händerna och peela bort förhårdnader på fötterna. Dosera 3-10%

Propylenglykol

INCI-namn: Propylene Glycol

En tvåvärdesalkohol som tillverkas av gaser (propan) från den petrokemiska industrin. Propylenglykol är en färg- och doftlös syntetisk vätska med en svag, söt smak. Den är en mycket vanligt ingrediens i hud- och hårvårdsprodukter och används som fuktbindare, lösningsmedel/extraktionsmedel av växter samt som neutralt fyllningsmedel i deodorantstift, -spray, läppstift, mascara, hårshampo, munvatten m m. Det används även i glycerintvålar för att ge klarhet och förhindra att tvålen "svettas".

Propylenglykol är ett syntetiskt ämne, och som många andra syntetiska ämnen från den petrokemiska industrin är dess lämplighet som ingrediens i hud- och hårvårdsprodukter ofta diskuterad. Vissa böcker, som "Beauty to die for", anser det vara ett hudirriterande ämne, och därtill giftigt om det kommer in i människans kropp. Andra anser det vara giftigt enbart för lägre organismer (svamp och bakterier kan ej leva i det), därför används det i mjällprodukter. De flesta människor tycks tåla propylenglykol bra på huden. Propylenglykol är godkänt som lösningsmedel för livsmedelstillsatser, t ex för aromer (ingår i E 405 och E 477). ADI-värdet är 25 mg/kg kroppsvikt, vilket betyder 1,2 g per dag för en människa på 50 kg. Giftighet enligt LD50 (oralt rått) är 21-34 g/kg, vilket översatt till människa på 50 kg är över 1 liter, som alltså kan drickas innan det blir akut giftigt

Pumpakärnolja

Pumpkin seed oil

INCI-namn: Cucurbita maxima/Cucurbita pepo

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:013-15%

Stearinsyra C18:05-7%

Oljesyra C18:135-47%

Linolsyra C18:235-50%

Alfalinolensyra C18:3<2%

Stelningspunkt

-15°C

Pumpa är en ettårig, krypande växt som är nära besläktad med gurka. Den utvecklar först stora, gula blommor och därefter stora frukter som kan väga över 10 kg. Pumpan har amerikanskt ursprung, liksom övriga besläktade arter. Den har odlats i USA i flera tusen år. Där är den väl mest känd som attribut i Halloweenfestligheter. När pumpans frukt mognar, utvecklas fröna. Det är i fröna som oljan finns. Fröna används främst som snacks, råa eller rostade. De används också vid prostataproblem hos män. Kanske är det frönas stora innehåll av zink som ger positiv effekt vid dessa problem. Liksom med mycket annat, är det bättre att förebygga än att försöka bota. Så, män efter 50 – ät mer pumpafrön! Pumpakärnolja kallpressas fram. Den är mörk

och har en kraftfull smak och doft.

Oljan används i flera sydeuropeiska länder som matolja – en riktigt god sådan. Den är god att ringla över sallader, grönsaker, kött och fisk. Pumpakärnolja är halvfet och utmärkt att använda i hudvård, trots sin färg och doft. Oljan fördelar sig fin när man smörjer den på huden, och passar att användas i hand- och kroppsprodukter samt ansiktsprodukter vid torr, mogen och skadad hud.

Pärlemortensid

INCI-namn: Glycol Distearate, Lauramide DEA, Cocoamidopropyl Betaine

En tensid som framställs av vegetabiliskt fett med hjälp av kemikalier. Används i alla typer av kroppsrengöringsprodukter tillsammans med andra tensider som laureth sulfate, betain och sockertensid. Byt ut betain eller sockertensid mot pärlemortensid. Pärlemortensiden ger ett vitt, skimrande utseende till produkten och är godkänd av svenska Naturskyddsföreningen för användning i "Bra miljövals- produkte". Dosera 5-10%.

Rapsolja

Rape seed oil

INCI-namn: Brassica napus, Brassica campestris

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:0 4%

Stearinsyra C18:01,5%

Arakinsyra C20:00,6%

Behensyra C22:00,5%

Oljesyra C18:162%

Gadoljesyra C20:11,4%

Erukasyra C22:10,2%

Linolsyra C18:229%

Alfalinolensyra

C18:310-12%

Stelningspunkt

Under +0°C

Raps hör till kålfamiljen, och blir 75-175 cm hög. Den syns vacker t blommande lite överallt på åkermarker i södra Sverige, under juni månad. De knallgula rapsfälten lyser verkligen upp! Raps är en av människans äldsta kulturväxter. Vi har odlat raps i minst 5 000 år.

Tidigare användes rapsolja bland annat som lampolja. Den raps som odlas nu är modifierad och framodlad, och innehåller mer olja än den raps som fanns förr. Fettsyresammansättningen ser också helt annorlunda ut: tidigare rapsolja innehöll 40-60% erukasyra, den nuvarande endast 0,2%. Förr fanns det misstankar om att erukasyra skulle kunna orsaka cancer och hjärnproblem. Men i Indien har man använt matoljor rika på erukasyra i hundratals år! Det nya rapsfröet innehåller också mer protein, vilket gör att pressresterna är utmärkt kreatursfoder. Raps är de nordligare ländernas riktiga oljeväxt. Den odlas i Sverige, Finland, Polen, Storbritannien, Tyskland och Frankrike – men även i Kanada, Indien och Kina. Rapsfröet innehåller 35-40% olja. De stora oljeföretagen framställer rapsolja genom varmpressning och extraktion med lösningsmedel. Därefter raffinerar den.

Denna olja används mest till livsmedelsindustrin, och är en smak-, doft- och färglös olja. En liten del används som teknisk olja. Raffinerad rapsolja kan köpas till en billig penning i varje matbutik.

Under de senaste tio åren har flera mindre oljeframställare i Sverige och andra länder börjat kallpressa rapsfrön från både konventionella och ekologiska odlingar. Rapsfröna pressas för det mesta med skalen på. Detta ger en olja som är präglad av de doft- och smakämnen som sitter i skalen – en grön olja med typisk grön, gräsigt smak och kraftig doft. Några få framställare pressar rapsolja från skalade frön, vilket ger en gyllengul olja med svag doft och mild, nötaktig smak.

Rapsolja var förr inte känd för att vara någon särskild hudolja, men svenska undersökningar har visat att oljan kan lindra klåda och ha bra effekt på hudirritationer. (Undersökningarna gjordes på raffinerad rapsolja).

Jag rekommenderar kallpressad rapsolja för användning till hudvård. Testa först att doften och färgen är bra. Rapsolja är halvfett till halvtorr i sin karaktär, och absorberas ganska snabbt av huden. Den är bra vid känslig, torr och

irriterad hud samt vid klåda och hudinflammationer.

Rasul (Marockansk tvällera)

INCI-namn: Moroccan Lava Clay

(Ghassoul). En speciell sorts lera som använts sedan Antikens dagar, och som utvinns i Atlasbergens underjordiska gångar. Rasulleran har rengörande effekt – den absorberar fett och smuts från hud, hår och hårbotten utan att skada hårets struktur och hudens naturliga fettlager. Ger len hud och blankt hår. Om du inte tål tensider eller har mycket känslig hud, är detta ett bra alternativ till rengöring. 15 g rasullera som absorberas i 25 ml vätska sväller till ca 35 ml – vilket räcker till en kropps/hårtvätt.

Ricinolja

Castor oil

INCI-namn: Ricinus communis

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:01%

Stearinsyra C18:0<2%

Oljesyra C18:1 2,5-5%

Linolsyra C18:23-6%

Ricinolsyra

C12-OH 18:1.....ca 88%

Stelningspunkt

Under -15°C

Ricinväxten är ett 5-10 meter högt träd i vilt tillstånd. Den odlade ricinväxten är flera varianter av buskar, som blir ca 3 meter höga. Växten har stora, långskaftade, rödaktiga blad. Frukten har form av en taggig, grön kapsel med stora, ovala, marmorerade och bönliknande frön. Här i Sverige finns ricin som en ettårig trädgårdsväxt. Några örtagårdar i södra Sverige, har dock fått växten att övervintra och utvecklas till ett litet träd!

Ricinväxten kommer ursprungligen från Indien, och har odlats i varmare trakter sedan Antikens dagar, för sina oljerika frön. Oljan har använts för att försköna hud och hår, till behandling av sår och bölder samt som brännolja i lampor. De stora producenterna av ricinolja är Brasilien, Indien och Kina. Varje frukt har tre frön, som innehåller nästan 50% olja. Ett annat

nehållsämne är det mycket giftiga enzymet ricin, som förekommer med 3%. Ricinet blir kvar i presskakan vid oljeframställningen. Oljan blir dessutom alltid behandlad med värme, för att förstöra eventuella rester av enzymet. Ricin är dödligt giftigt – även i små mängder. Ett par frön kan faktiskt döda ett barn! Men, som sagt, detta ämne finns inte i oljan.

Man framställer ricinoljan främst genom kallpressning. Denna kvalitet används invär tes som laxermedel (intag av 15-20 ml), i hud- och hårvårdsprodukter samt vid tillverkning av turkisk rödolja (en emulgator för eteriska oljor i bad). En teknisk kvalitet tas även fram av pressresterna, genom varmpressning och extraktion. Man får då en mörkfärgad olja som används i färg-, lack- och plastindustrin – även som smörjmedel i motorer.

Ricinoljan är helt annorlunda andra vegetabiliska oljor. Den innehåller bara omkring 10% vanliga fettsyror. I övrigt finner man ricinolsyran – en ovanlig, mycket stabil och hållbar fettsyra. Oljan har alltså mycket lång hållbarhet. Ricinolja räknas som en fet olja, som absorberas långsamt av huden. Man har därför stor användning av oljan i produkter där fettets skall vara kvar på huden, som ansiktsrengöringsprodukter, läppcerat, läppglans och läppstift. Ricinoljan används inom den Ayurvediska medicinen vid ryggsnitt, ischias och reumatism – där oljan oftast blir uppvärmd innan man smörjer den på huden. Det finns också ett visst bruk av ricinolja i USA vid ovanstående åkommor samt svårläkta sår, bölder, blåskatarr, åderbråck, revorm och hemorrojder. Man gör omslag med oljeindränkt bomull, och tillför sedan värme.

Många människor har upptäckt att ricinoljan kan vara bra vid egenbehandling för att reducera det som kallas skönhetsfläckar och åldersfläckar – alltså bruna pigment- och leverfläckar. Man smörjer fläckarna regelbundet två eller flera gånger per dag i flera månader.

Riskliolja

Rice bran oil

INCI-namn: Or yza sativa

Fettsyresammansättning

Myristinsyra C14:0.....0,3%
Palmitinsyra C16:013%
Stearinsyra C18:02%
Arakinsyra C20:0<3%
Oljesyra C18:142%
Gadoljesyra C20:1<2%
Linolsyra C18:240%
Alfalinolensyra C18:32%

Stelningspunkt

under 10°C

Ris är en urgammal kulturväxt, som anses ge föda åt fler människor än någon annan växt. Det är ett omkring meterhögt gräs med enblommiga småax i vippor. De främsta odlingsländerna är Indien och Kina, men även i Japan, Java, Brasilien, USA och norra Italien producerar man ris. Det ris man äter är för det mesta skalat och polerat (varvid flera viktiga vitaminer och mineraler tyvärr försvinner).

Ris är inte känd som en oljeväxt. Råris innehåller ca 2% fett och polerat ris 0,4%. Oljan framställs ur den grodd (kli) som avlägsnas vid polering, genom extraktion med lösningsmedel, med efterföljande raffinering. Trots denna nästan hårdhänta behandling, är riskliolja en intressant olja på grund av sin sammansättning. Den innehåller 3-4% oför tvålbara ämnen som vax, stor mängd E-vitamin, flera steroler (bland annat oryzanol) samt en antioxidant, ferulasyra. Riskliolja gör huden mjuk och len. Det är en halvfet till halvtorr olja som absorberas ganska snabbt av huden. Den skyddar och hjälper huden att bibehålla sin fuktighet. På grund av sitt innehåll av antioxidanter, kan den vara nyttig att använda på åldrande hud. Oljan är bra i produkter vid svullnad och mörka ringar under ögonen, i oljor och cremer vid torr och mogen hud samt i läppcerat för torra läppar. Passar även vid hudinflammationer. Riskliolja kan också användas i håroljor vid känsligt och slitet hår, som utsatts för permanent och färgning.



Salvia glycerolextrakt

INCI-namn: Salvia officinalis and Glycerine

Utvinnis ur salviablåd. Innehåller garvämnen och eterisk olja. Verkar bakteriehämmande och sammandragande. Används främst till deodoranter, ansiktsvatten, hårinpackningar och shampo.

Sesamolja

Sesame oil

INCI-namn: Sesamum indicum

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:09%

Stearinsyra C18:05%

Arakinsyra C20:00,5%

Behensyra C22:00,2%

Oljesyra C18:141%

Linolsyra C18:244%

Alfalinolensyra C18:3 .. <1,5%

Stelningspunkt

-3 till -6°C

Sesamväxten är en ettårig ör t, som kan bli en halv till två och en halv meter hög. Det är en gammal kulturväxt som har blivit odlad i minst 4 000 år i mellanöstern, Nordafrika och Indien.

Numera är sesamväxten en viktig oljeväxt, och odlas i Kina, Indien, Pakistan, Sydamerika samt i afrikanska länder som Sudan och Burkina Faso.

(Det sistnämnda landet producerar den största delen ekologiska sesamfrön, som pressas och säljs i Europa.)

Sesamfröna är små med färgspektra från gula/gulbruna till violetta, eller till och med svar ta. De innehåller ungefär 50% olja. Exempel på produkter med sesamfrön är Tahini, en pasta av rostade och malda sesamfrön, och Halva, ett typiskt medelhavsgodis gjord av krossade sesamfrön och honung.

Största delen sesamolja framställs genom varmpressning, och därefter raffinering. Den bästa och finaste sesamoljan kallpressas dock, vilket ger en svagt sesamdoftande olja – en

matolja helt i klass med den finaste olivoljan!

Sesamolja kanske dock hör hemma vid tillagning av arabisk, indisk och annan österländsk mat. Jag använder den gärna när jag wookar. Samtidig är den kallpressade oljan en förstklassig hudvårdsolja.

Förutom de olika fettsyrorerna, innehåller sesamolja också naturliga antioxidanter som sesamol och sesamin (djur tester har visat att sesamin också kan hämma utveckling av cancer tumörer). Detta gör oljan mer hållbar än andra oljor med liknande fettsyresammansättning. Sesamoljan är halvfet och absorberas fint. Den gör huden mjuk och smidig. Tåls bra av de flesta och är fin att använda i massageoljablandningar, hudoljor och babyoljor samt i crèmer och lotioner. Den är värd att prova vid psoriasis, torra eksem och så kallade ”broken veins”. Man återfinns ofta oljan i agelbandsprodukter på marknaden. Sesamolja har också lång tradition för användning i oljor, då det innehåller ett visst naturligt solskydd. Inom Ayurveda förordar man sesamolja. Beroende på vilken så kallad dosha – kroppstyp – man har, blir man rekommenderad att smörja in huden en till tre gånger i veckan. Man använder oljan i Ayurvediska massage-, hår- och hudbehandlingar. Då värmer man den ofta till kroppstemperatur innan användning, vilket gör att den blir tunnare, och därmed lättare att arbeta med. (Det underlättar även hudens absorption).

Tips! Ha oljan i en liten plastflaska, som enkelt kan värmas upp under en stråle av varmt vatten.

Sheasmör, Sheasmörolja

Sheabutter/Sheabutter oil

INCI-namn: Butyrospermum parkii

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:03-5%

Stearinsyra C18:040-45%

Oljesyra C18:145%

Linolsyra C18:27%

Alfalinolensyra C18:3<0,5%

Smältpunkt

35 till 40°C

Sheaträdet är ett städsegrönt träd, som växer vilt

och blir ca 20 meter högt. Det bär frukt efter 8-12 år, och kan därefter producera frukt i över 200 år! Inte förrän efter 40 år, uppnår trädet sin fulla fruktpotential. Ett bra träd kan ge upp till 80 kg nötter per år. Sheatträdet blommar i januari/februari. Frukten mognar mellan maj och augusti.

Sheatträdet växer i områden med mycket lite nederbörd. I Afrika växer trädet i ett bälte från Gambia i väst till Uganda i öst och från Sahara i norr till regnskogarna i söder. Under tusentals år, har sheasmör använts som matfett, lampolja, i skyddande salvor samt vid tvåtillverkning.

Frukten är ca 5 centimeter lång. När den mognat, faller den av och samlas upp, något som brukar vara de lokala kvinnornas och barnens arbete. Frukten fermenteras för att få bort det yttre skalet. Innanför detta, finns ytterligare ett kraftigt skal, som tas bort genom kokning eller rostning. Man får då fram själva nöten, som torkas innan den traditionellt krossas för att få fram smöret. 100 kg sheafrukt ger ungefär 8 kg smör. Själva nöten innehåller 45% fett.

Från att ha varit ett lokalt använt fett, sker numera en större produktion av sheasmör i Europa. Det sker med importerade sheanötter från Afrika. Modern framställning av sheasmör går till så att det först pressas fram och därefter extraheras och renas. Man får då ett vit-gult fast fett. Vill man få fettet flytande (sheasmörsolja), behandlar man det vidare genom att reducera mängden stearinsyra.

Sheasmör används till stor del som ingrediens i choklad, men den används allt mer i kosmetikindustrin. Förutom fettsyror, innehåller sheasmör och sheasmörsolja upp till 8% oför tvålbara ämnen. Däribland kanelsyraester (cinnamic acid ester), som ger solskyddseffekt till fettet/oljan. Vill man göra solskyddsolja, kan man också tillsätta andra solskyddsfilter (som titandioxid), för bättre effekt. Sheasmöret innehåller även sterolerna spinasterol och stigmasterol, E-vitamin och triterpener. Detta gör att fettet/oljan har antiinflammatoriska egenskaper och stimulerar hudläkning vid småsår, bristningar och sprickor.

De flesta människor tål sheasmör/sheasmörsoljan mycket bra. Genom sin ettsyresammansättning, skyddar smöret/oljan huden mot irritationer som uppkommit av till exempel kemikalier. Smöret är givetvis fetare än oljan, och kan användas som det är på huden. Smöret liksom oljan har fantastiska, mjukgörande egenskaper och kan användas på torra kroppsdelar, hudsprickor och alla typer av hudbristningar. Huden blir underbar t mjuk och smidig. Oljan är även bra för behandling av torr t hår och känslig hårbotten. I Frankrike, säljer man rent sheasmör under namnet karitésmör, för användning direkt på huden. Oljan och smöret är även bra att prova vid stukningar, muskelvärk och reumatism.

Sojavax

INCI-namn: Glycine max

Sojabönan tillhör ärtväxtfamiljen och har sitt ursprung i Ostasien. Fullt utvecklad är det en upprätt, rikgrenig växt med violetta blommor och starkt håriga baljor – som innehåller två till fem frön. Sojabönan kan, liksom andra ärtväxter, själv absorbera kväve från luften med hjälp av sitt rotsystem och bakterier. Den växer mycket snabbt.

Sojabönan är en av våra äldsta kulturväxter, och har odlats i Kina i minst 5 000 år. Produktionen av sojabönor har niodubblats de senaste 50 åren. Det beror främst på att bönan används som djurfoder. USA är den största producenten. På en yta lite större än forna Västtyskland, odlas sojabönan där. Man odlar den också i Kina, Japan, Brasilien och Argentina. Sojabönan är den viktigaste oljeväxten i världen, trots att bönan bara innehåller 17-20% olja. Förutom oljeinnehållet, är den mycket proteinrik. Den innehåller också sterolerna stigmasterol och sitosterol, som är viktiga råvaror för framställning av steroidhormoner, till exempel könshormonerna progesteron, testosteron och östrogen samt andra hormoner som kortison och hydrokortison. Bönorna är rika på lecitin. Bönan innehåller också uppemot 3% lecitin. Nästan all lecitinproduktion i världen sker från sojabönan. Lecitin är ett mycket viktigt fettämne för kroppens celler. I livsmedels- och läke-

medelsindustrin används lecitin som emulgeringsmedel.

Traditionellt framställer man naturlig sojasås och Tofu av sojabönan. Nu finns även sojaprotein på marknaden, som används som köttersättare i många livsmedelsprodukter för vegetarianer. Man drygar också ut vissa köttprodukter (till exempel korv) med sojaprotein.

Sojaolja framställs genom extraktion med lösningsmedel. Större delen av oljeproduktionen används inom livsmedelsindustrin – främst till olika typer av margariner (bagerifett och oftast härdat livsmedelsfett), majonnäs och dressingprodukter. Sojaolja figurerar även i färg- och lackprodukter. Endast en liten del av den totala världsproduktionen används i kosmetikindustrin. Om man härdar sojaoljan, och ändrar konsistensen på den från stelningpunkt -8°C till smältpunkt $+60^{\circ}\text{C}$, får man fram så kallat sojavirus. Sojavirus består mest av mättade fettsyror som stearinsyra. Det används som konsistensgivare till cerat och läppstift, och som ersättare för vaselin eller bivax i salvor.

Spirulina

INCI-namn: Spirulina pacifica

En blågrön sjöväxtalga som är rik på klorofyll, mineraler, B-vitamin och betakarotin. Spirulina har den karaktäristiska havsdoften. Kan användas i ansiktsmasker och berikande inpackningar. Kan även användas till närings-tillskott.

Talk

INCI-namn: Talc

Talkum, magnesiumsilikat. Vitt fint pulver som är huvudbeståndsdel i sk fettsten. Skall vara av medicinsk kvalitet, då teknisk kvalitet kan innehålla lite asbest.

Talk är finare i konsistensen än kaolin och används till puder, ögonskugga, rouge, som mild slipmedel i tandkräm samt som täckande, lenande medel på retade hudtyper. Till barnstjärter används det som ströpulver (suger upp fukt och täpper till huden). I tabletter och piller används det som konsistensmedel.

ADI-värdet är inte begränsat. Talk passerar mag-

tarmkanalen utan att upptas i kroppen och är därför ofarligt. Versatt till människa på 50 kg är över 1 liter, som alltså kan drickas innan det blir akut giftigt.

Tistelolja

Safflower oil

INCI-namn: Carthamus tinctorius

Fettsyresammansättning

Palmitinsyra C16:07%

Stearinsyra C18:02,5%

Palmitolsyra C16:1 <0,5%

Oljesyra C18:114%

Linolsyra C18:276%

Alfalinolensyra C18:3 .. <0,5%

Stelningspunkt

-20 till -10°C

Tistel är en meterhög växt med många gula och orangea blommor, som traditionellt genom tiderna använts som färgämne i kosmetik och till målning. I arabiska länder använder man fortfarande tistelblommorna till färgkosmetiska produkter. Förr brukade man dryga ut dyrbar saffran med torkade blomblad från tisteln.

Tisteln har förädlats till en oljeväxt i Egypten, Asien och delar av centrala Europa. Den förädlade tisteln har inga taggar och producerar mer frön med större mängd oljeinnehåll. I våra dagar odlar man även den förädlade tisteln i länder som Australien, USA, Kina, Indien, Mexico samt i medelhavsområdet. Tistelfröna innehåller upp till 50% olja, som utvinns genom både kall- och varmpressning. Den varmpressade oljan blir ofta raffinerad till en svagt ljusgul olja, utan smak och doft. Den kallpressade är gul i färgen och har viss frösmak och -doft. Det är en god och smakrik salladsolja.

Tistelolja är den vegetabiliska olja som innehåller störst mängd av omega 6-fettsyran linolsyra. Det är alltså en torr olja, som snabbt tränger ner i huden. Trots sitt höga inolsyrenehåll, har oljan god hållbarhet, då den inte innehåller några omega 3-fettsyror. Linolsyra är ”moderfettsyran” i omega 6-gruppen. Med hjälp av denna, kan kroppen bilda GLA och vidare prostaglandiner. Bildas inte tillräcklig mängd prostaglandiner i kroppen, kan

vi få torr hud som blir rynkig i för tid. Man kan med fördel använda tisteloljan tillsammans med fetare och kraftigare oljor – för att underlätta användandet av de fetare oljorna, och för att huden skall kunna absorbera dem. Liksom solrosolja, kan tisteloljan användas på hud som visar brist på innehåll av linolsyra. Exempel på detta kan vara äldre och stillasittande människor, som får tunn och känslig hud med dålig cirkulation. Överhuvudtaget på hud med dålig cirkulation samt vid eksem och grov, gropig hud. Använd oljan i alla typer av hudvårdsprodukter, och i olika oljeblandningar. Den är jättefin i ansiktisoljor! Många upplever att tistelolja som inte blandats med någon annan olja, kan vara lite för torr. Tistelolja är en av mina absoluta favoritolja – både invärtes och utvärtes. Den finns med i många av bokens recept. Jag rekommenderar att använda kallpressade oljor, när det gäller sådana med stort innehåll av omega 3- och omega 6-fettsyror.

Triethanolamin

INCI-namn: Triethanolamine

Framställs inom den petrokemiska industrin. Triethanolamin användes i flera decennier (och används fortfarande) inom kosmetikaindustrin som emulgator i tvål, hårshampo, hudcremer, rakprodukter, hårgeléer samt till många handrengöringsmedel inom industrin. Det är ett emulgeringsmedel som inte under några som helst omständigheter bör ingå i kosmetiska beredningar. Kemikalien är inte bara kraftigt irriterande på ögon och hud, den kan också tillsammans med de nitratjoner som allmänt finns i vårt dricksvatten och i många charkuteriprodukter, bilda det cancerogena ämnet nitrosamin (enligt "Dansk Veckoskrift för Läkare nr. 146 1984). Triethanolamin tränger igenom huden och kan även skada levern.

Turkisk rödolja

INCI-namn: Sulfated Castor Oil

Betecknas kemiskt som natriumsulforicinoleat. Detta innebär att man sulfaterar ricinolja och sedan neutraliserar denna med natriumhydroxid,

ammoniak eller dylikt.

Turkisk rödolja är en nonjonaktiv, oljig, klar och gulbrun vätska. 10%-ig vattenlösning har pH 7,0-7,5. Den är lösligt i vatten, alkohol och är dispergerbar i de flesta feta oljor. Produkten finns i olika koncentrationer: 50-80-100%. Används främst till olika badpreparat, och till sådana beredningar används bäst 100%-varianten.

Ullfett

INCI-namn: Adeps lanae

Utvinnas som namnet anger ur ull från får. Eftersom fåren badas i insektsdödande medel ett par gånger om året för att avlägsna olika smådjur, händer det ofta att flera av dessa skadedjur (DDT, Lindan, Endrin, Dieldrin m fl) följer med i ullfettet. Pesticider resorberas lätt av huden, och då de är fettlösliga ämnen, anlagras de i människans fettvävnad. Nästan allt ullfett som säljs är pesticidreducerat till acceptabla nivåer; ca 2-3 ppm (1 ppm = en miljondel). Ullfett smälter vid 38-42°C och kan då uppta nära två gånger sin egen vikt vatten (!), detta gör ullfett till ett utmärkt emulgeringsmedel. Man har länge känt till att ullfettet är ett huduppmjukande medel. Dess förmåga att bibehålla en riktig fuktbalans i huden samt dess kraftigt emulgerande verkningar, gör den ännu mer användbar. Ullfett har sin största användning i fetare cremer som avser att skydda hudpartier som ofta blir utsatta för nötning (t ex knän, armbågar, fötter och händer). Den är även mycket användbar i läppstift och läppcremer, som sk "conditioner" i hårkurer och shampo osv. Vid rumstemperatur är ullfettet en relativt hård och seg massa med mörkgul färg och karakteristisk doft av ull. Ullfett får ej förväxlas med lanolin. Lanolin är ullfett som fått uppta ganska ansevärd mängder vatten. Detta innebär då att lanolin ej kan emulgera lika kraftigt som rent ullfett. Misstänker man att det ullfett man köpt kanske innehåller vatten, kan man lätt kontrollera detta genom att smälta lite av fettet på vattenbad. Innehåller ullfettet vatten, delar det sig i två lager, varav de undre är vatten och det övre består av rent ullfett.

Vissa människor kan vara överkänsliga mot ullfett, och reagerar då med små kliande plitor liknande myggbett. Detta är dock helt ofarligt och symptomen försvinner när man slutar att använda ullfettet. Tilläggas bör också att ullfett skall förvaras mörkt, dock ej nödvändigtvis kallt, då det inte kan härskna.



Vallörtsrot glycerolextrakt

INCI-namn: Symphyti officinalis and Glycerine
Utvinnas ur vallörtsroten. Innehåller slemämnen, garvämen och allantoin. Verkar lenande och fuktbevarande. Används bland annat till omslag, rakcreme, rakvatten, shampo och ansiktsvatten

VE-fett (E 471)

INCI-namn: Glyceryl Stearate

VE-fett är kemiskt sett mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror. Även denna har en animalisk variant.

Fett och oljor består av fettsyror och glycerin, fettsyrorna sitter fastkopplade på glycerinmolekylerna. Vanligast är att tre fettsyror är fästade vid varje glycerinmolekyl - detta kallas allmänt för en triglycerid. Genom kemisk manipulation kan man bortskaffa både en och två av fettsyremolekylerna. Helt följdriktigt kallas då en glycerid med två fettsyremolekyler för diglycerid och en glycerid med en fettsyremolekyl för monoglycerid.

Där fettsyran haft sin plats på glyceriden kan man med lätthet koppla fast vattenmolekyler. Detta är principen för ett emulgeringsmedel. Mono- och diglycerider är vanligt förekommande emulgeringsmedel/stabilisatorer i livsmedel (bröd, kakor, barnmat, glass och margarin). I likhet med andra fetter bryts mono- och diglycerider ner i matsmältningsprocessen, och har därför inget ADI-värde.

Vegetal

INCI-namn: Cetearyl Glucoside

Kemisk benämning: cetearyl-glykos.

Vegetal är ett unikt emulgeringsmedel då det är helt och hållet uppbyggt av vegetabiliska komponenter; glykos utvunnet ur majs och fettämnen från kokos.

Vid framställningen av Vegetal har inte heller några kemikalier eller organiska lösningsmedel använts. Detta gör Vegetal till ett enastående emulgeringsmedel vid tillverkning av s k eko-produkter. Pga sin speciella glykosstruktur, uppvisar Vegetal en kraftig emulgeringskapacitet. Emulsioner med Vegetal är dessutom mycket stabila. Fettfaser på upp till 30% emulgeras snabbt och enkelt med så lite som 5% av produkten. Vegetalemulsioner är lätta och angenäma att applicera. De efterlämnar en mjuk och behaglig, icke klibbade hudkänsla. Det är noggrant laboratorietestat, dock ej på djur, och det kan emulgeras fettfas i vattenfas (vid 75°C) eller vattenfas till fettfas (vid 50°C). Förutom i naturlig kosmetika, passar Vegetal utmärkt i s k anti-acnecremer, då produkten är ett av de få emulgeringsmedlen på marknaden som ej är comedogen (acneframkallande). Det är även bra att använda i hårbalsam, då det har hög tolerans mot katjonaktiva ämnen (ämnen som allmänt används i hårbalsam för att motverka s k flygighet).

Xanthangum (E 415)

INCI-namn: Xanthan Gum

En polysackarid som produceras av speciella bakterier - xanthomonas compestris - vid fermentering av glykos. Xanthangum används som förtjockningsmedel i läkemedel och kosmetiska produkter. ADI-värdet är 10 mg/kg kroppsvikt.

Zinkoxid

INCI-namn: Zinc Oxide

Oxydum zincicum venale. Vitt eller svagt gult pulver som framställs vid smältning av metallen zink. Är en förbindelse mellan zink och syra. Den medicinska zinkoxiden är renad från tungmetaller som bly och arsenik m fl. Verkar lokalt skyddande, svagt sammandragande och bakteriedödande. Torkar ut huden vid längre tids användning. Används i salvbaser vid irriterad,

rodnande och sårig hud. Är också bra vid behandling av skrubbsår, liggsår och brännsår. Är även bra som täckfärg i make up, till vitt

clownsmink och till uttorkande salvor. Zinkoxid används också som solskyddsmedel på samma sätt som titandioxid.



Läs även om olika råvaror i våra böcker samt i våra olika informationsbroschyrer!

re rome

The logo for 're rome' features the brand name in a lowercase, black, serif font. The letters 're' and 'rome' are connected by a thin, black, curved line that loops around the 'e' and 'r'. To the right of the text, there is a stylized graphic of three yellow leaves with white veins, arranged in a fan shape.