



Eteriska oljor Vegetabiliska oljor Örtter DIY Superfoods



I fokus

Örtvatten eller Hydrolater



Till Crearomes hydrolat

Utökat sortiment
Gurka & Jasmin med flera

FAKTA Vad är ett Hydrolat?

~ Hydrolater är en biprodukt vid destillering av örter och blommor till eteriska oljor. Vid destilleringen används rent källvatten. Vattnet värms upp och skickas genom växterna i form av ånga. De eteriska oljorna och andra ämnen samlas då upp av ångan. Därefter tas de eteriska oljorna (som lägger sig ovanpå vattnet) bort. Kvar är



blom/örtvatten som innehåller lite eterisk olja och andra vattenlösliga ämnen från plantorna. ~

**Citronverbena,
Apelsinblom, Eukalyptus,
Immortell ...**

Inget annat, som till exempel konserveringsmedel, är tillsatt. Hydrolaterna kan användas som de är som **ansiktsvatten**, aromatiska **bad**, babybad, i **spray** för att fräscha upp huden samt som **roomspray**.

Du kan också använda dem istället för vatten i olika produkter tillsammans med andra råvaror, till exempel i ansiktsmasker, cremer, lotioner, balsam och hårschampon.

De ekologiska hydrolaterna är kontrollerade av EcoCert i Frankrike.

Jasminvatten

Hydrolat - en lækker värld att upptäcka!

Recept tips inför våren

Exfoliering eller **peeling** som det också kallas är processen där vi gör oss av med gamla hudceller så att ny, fräsch hud får titta fram. Exfoliering hjälper mot t ex pigmentförändringar och mot dynamiska rynkor. Din hud blir silkesmjuk och strålande. Huden i ansiktet är ömtålig och det är inte alla som tål en mekanisk exfoliering väl (till exempel en sådan med skrubbkorn som vi använder till kroppen), och ett alternativ är en kemisk exfoliering.

Vi använder oss av Tamarin AHA som är en alfahydroxysyra, och kombinerar den med vårdande aloe vera. Tamarin AHA tränger igenom hudens yttre lager och hjälper den att bli av med de döda hudceller som vi vill bli av med. Den tränger varsamt ner i porerna och rengör, men det är samtidigt en mild peeling.

Du behöver följande:

1 matsked [Aloe vera 1:10 extrakt Crearome](#) eller [Aloe vera Gel aktiv](#).
3 droppar [Tamarin AHA Crearome](#)

Blanda ut AHA-syran i aloe veran och smörj in hela ansiktet utom området runt ögonen. Låt verka i 15-20 minuter och tvätta därefter av ansiktet. Spraya med vårt [hamamelisshydrolat Crearome](#), som gör att hudens nu rengjorda porer drar ihop sig. Utsätt inte huden för sol efter exfolieringen.



PS! Missa inte våra andra spännande recept! Vi har allt från kropps-, ansikts- och hudvård till mat, desserter, smink, praktiskt enkla DIY tips och så vår eterisk oljekalender där du får lära dig känna alla våra eteriska oljor och dess användningsområden!

Recept på RAW FIKA



Chaga Nice Cream

Krämig chaga glass med chaismak! Chaga är ett pulver på svampen sprängticka som sägs vara välgörande på flera sätt.

Ingredienser:

3 stora, frusna bananer (skivade)
1/2 dl kokosmjölk eller Lyx havre dryck
1 - 2 tsk [chaga pulver Crearome](#)
1/2 tsk [kanel äkta ceylon eko Crearome](#)
1/4 tsk [kardemumma eko Crearome](#)
1 knivsudd [ingefära eko Crearome](#)
1 Knivsudd äkta vaniljpulver eller droppar.

Gör så här:

Mixa alltsammans och servera direkt - ev med kokosflakes eller kanderade nötter på toppen. Du kan kandra



Raw Choklad Mousse

Mousse

Läckert len raw mousse med rik chokladsmak. Moussen är baserad på avokado och dadlar vilket gör den naturligt söt och lagom krämig. (De färska dadlarna kan bytas ut mot lagom mängd [dadelsocker](#).)

Ingredienser:

1 mogen avokado
30 g urkärnande dadlar (eller dadelsocker som du blandar med ca 50% vatten, så 15 g [dadelsocker](#) och ca 15 ml vatten i detta recept)
2 msk raw kakao pulver Criollo
0,5 msk [kokossockersirap](#)
1-1,5 msk vatten
0,5 krm vaniljpulver

Gör så här:

nötter med vårt [kokossocker!](#)
Miss inte att vi också har [Reishi pulver](#) i lager som smakar mald svamp och är fin även i matlagning.

Mixa samman alla ingredienser. Söta med kokossockersirap efter smak. För en lösare mousse tillsätts mer vatten.

Recept på hur du gör din egen kokossockersirap hittar du [här](#).



Björksocker, 250g

79 kr

Björksocker el Xylitol som den också kallas, är en sockeralkohol (som t.ex sorbitol/maltitol). Det framställs vid kemisk behandling av xylos (träsocker) som finns utbrett i naturen speciellt i fibrerna på frukt/grönt och björkbark. Därav namnet björksocker. Xytitol är, precis som andra sockeralkoholer, tandvänligt och ger 1/3 mindre kalorier än socker.



Kokossocker, 250g

79 kr

Kokossocker med sitt låga GI-värde är ett hälsosammare alternativ till vanligt socker. Dessutom har den en god smak av karamell som förhöjer smaken i bakverk och andra maträtter. Ersätt vanligt socker mot kokossocker i alla dina bakrecept. Upptäck dess många användningsområden och fördelar.

Nyhet Dadelsocker

Crearomes ekologiska dadelsocker tillverkas av torkade, ekologiska dadlar och tillför sötma till desserter mm, även om det inte löser sig i drycker eller smälter som strösocker.

Dadelsocker marknadsförs ibland som ett hälsosammare alternativ till farinsocker från dadelpalmfrukten. Det är ett mindre raffinerat socker än vitt socker.

60 % av dadelpalmfruktens vikt är sackaros, och den har en högre sockerhalt än både rösocker och betsocker.

Dadelsocker kan vara ett alternativ till raffinerat vitt socker och bör enligt studier fungera som ersättare i många livsmedel och drycker utan nämnbar smakförlust. Används därför i mat, dryck, konfekttillverkning mm.



Söta med torkade, malda ekologiska dadlar
Se recept [här](#)

Köp nu



Två boktips till fikastunden 20 % rabatt

~ med rabattkod Fikastund ~ gäller fram till 15 april på konsumentpris
och på vår hemsida www.naturkosmos.se ~



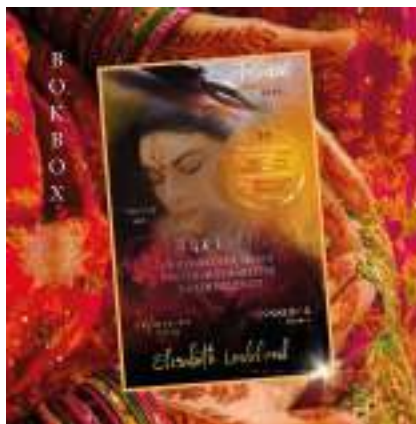
Clarissas bok
DET SOM ÄR DU
KÄNNS
från **199 kr**

~ **Handling** ~ Clarissa började svälta sig i tonåren och har inte kommit över sin tvillingbrors försvinnande i början av 90-talet då han reste till ett achram i Indien. Ovissheten ligger som en dimma mellan henne och livet. När hon steg ut ur barndomens land blev hemmet kusligt tyst och fyllt av det man inte talar om. Clarissa åker regelbundet till Älvaliv som hennes barndomsvän Jonna har skapat. Där erbjuds gemenskap, kurser, mat och yoga ~ en plats att läka på.

Boken beskrivs av läsare som en **varm, trygg filt** trots att svåra och tunga livsöden tas upp.

"Hur djupt dina karaktärer än sjunker och vad de än utsätts för inger du ändå hopp och ljus med dina böcker."

En kärleksfull och tankeväckande bokserie som blandar ljus med mörker och rädsla med hopp och får dig att vilja stanna på ön där elva kvinnor möts. Älvaliv - för en ny värld, del 1 i en serie om 11 böcker där allt inryms.



Jonnas bok
TANKAR FÅR
FÖRST TÅR SEDAN
FÖTTER...
från **199 kr**

Jonna föds i Indien och lever med sitt trauma då hon adopterades bort och kom till en helt ny värld. Rädslan för övergivenhet ligger som en dimma mellan henne och livet. Behovet av att skapa något bestående och aldrig behöva vara ensam fick Jonna att skapa ett själshem som erbjuder allt det hon älskar av miljö, gemenskap, yoga, workshops och kurser. Hon bjuder också in till systercirklar.

Amrita och Hannes träffas i Indien i början av sjuttioalet och deras omöjliga möte får konsekvenser från en världsdel till en annan! Hannes resa till Indien förvandlar hela hans liv till något lika vackert och vibrerande som förtvivlat ofattbart!

En bok är en resa med det som är
du!

Nya tvålbaser i lager!



- Från naturen direkt till dig!

Tagga oss #crearome #crearomeunboxing #crearomeDIY

Följ oss på:



Storpack | Köpvillkor | Kontakta oss | www.naturkosmos.se