

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

BONUSOVÝ MODUL:

- VÝROBA ŠLEHANÉHO KRÉMU
- DOMÁCÍHO HYDROLÁTU
- TĚSNÍCÍ MODELÍNY



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

VÝROBA ŠLEHANÉHO KRÉMU



Na výrobu krému používám bylinky, glycerol/glycerin, hydrolát/odvar z bylinky (sušené nebo čerstvé) plus tekuté a tuhé tuky. Na rozdíl od masti je v krému vodní složka díky tomu se krém lépe vstřebává do pokožky. Používám ho na obličej a dekolt.

Vyberu si bylinku, která má dobré působení na pleť (vysoký obsah slizových látek, vitamín C, pečující nebo zvláčňující účinky, atd.).

Glycerol/ glycerín pomáhá rozpouštět z bylinky i látky, které jinak nejsou rozpustné ve vodě (vitamín C, který má anti age účinky na pleť) a urychluje vylouhování.

Hojně se využívá v kosmetice díky svým vlastnostem - odstraňuje z pleti odumřelé buňky (můžou se pak tvořit nové), čistí, uzdravuje - zefektivňuje růst kožních buněk (dobře působí na ekzémy a lupénku - díky němu se kožní buňky v postižené tkáni obnovují rychleji), posiluje svrchní vrstvu kůže (škodlivé vlivy z okolí neproniknou dovnitř a potřebná vlhkost neuniká ven), vstřebává a udržuje vlhkost pleti, chrání ji před vysoušením (neředěný jí vysouší).

Hydrolát (pokud je z květů = květová voda) je produkt parovodní destilace rostlin - kondenzovaná pára, která přešla přes rostlinný materiál. Má jiné pH než voda a téměř se nekazí. Obsahuje téměř stejné aromatické složky jako esenciální olej, ale v mnohem jemnější formě. Je naprosto bez kontraindikací.

Ingredience:

- hrstičku bylinek/bylinky čerstvých nebo sušených - tipy: růže, sléz, měsíček, květ bezu, přeslička, pivoňka, heřmánek - stačí jedna bylinka nebo dvě
- cca 0,1 dcl glycerolu/glycerinu
- cca 0,1 dcl hydrolátu
- kvalitní olej - tipy: mandlový, olej z vinných jadérek, světlicový, meruňkový
- tuhé tuky - vyberu 1 nebo více druhů - např. mandlové máslo (je měkčí), avokádové máslo (měkčí), bambucké máslo (tužší), kakaové máslo (hodně tuhé)
- případně éterický olej (já nepřidávám)
- odměrku
- alkohol na dezinfekci



VÝROBA PLEŤOVÉHO SÉRA



Recept:

1.fáze: příprava macerátu z bylinek (bylinky, hydrolát, glycerol)

Bylinku dejte do misky. Zalijete glycerolem a hydrolátem (poměr 1:1) tak, aby byla bylinka ponořená - pokud není trochu dolejte. V tomto roztoku necháte bylinku macerovat cca 1 hodinu. Glycerol byste mohli i vynechat a macerovat v hydrolátu bylinku přes noc.

Směs vycedíte přes vydezinfikované sítko.

2.fáze: 1/4 vodní složka + 3/4 tuková složka (tuhé a tekuté tuky)

Poměr tuhých a tekutých olejů může být: 50/50, 60/40 nebo 70/30. Záleží, jakou mají konzistenci tuhé tuky.

Kakaové máslo je dost tuhé a potřebuje hodně naředit olejem - použijí poměr 50/50. Avokádové máslo je měkčí, takže stačí přidat méně oleje - použijí poměr 60/40 nebo 70/30.

Na 200ml krému potřebuji: 50ml vodní složky (1/4) + 90ml tuhých tuků + 60ml oleje (celkem tedy 3/4 tuků).

Ve vodní lázni rozpustíte tuhé tuky, množství odhadněte. Změříte až po rozpuštění. Necháte vychladnout, ale tak aby obsah zůstal tekutý.

Do misky nalijete 90ml rozpuštěných tuhých tuků, 60ml oleje a 50ml vodní složky. Vše pak kuchyňským robotem (metličkami na sníh) rozšleháte.

Rozšlehanou směs dáte do lednice zchladnout skoro do tuha a pak znovu ručním šlehačem rozšleháte do krémové konzistence. Šleháním se spojí všechny části v jednu hmotu – emulgují. Poté nalijete do připravených vydezinfikovaných mističek.

Do krému můžete také před šleháním nakapat kvalitní éterický olej, který vám vyhovuje.

Konzistence krému záleží na tom, kolik dáte oleje. Pokud by se vám krém zdál tuhý, můžete jej rozpustit ve vodní lázni a pak přidat trochu (30-50 ml oleje) a pak znovu vychladlé rozšleháte.

Nezapomeňte vše dezinfikovat, náčiní i skleničky!

VÝROBA PLEŤOVÉHO SÉRA



Nákup surovin např. na Ekokoza.cz:

- glycerin - https://eshop.ekokoza.cz/cs/glycerin-palm-free.html?search_query=glycerin&results=117
- hydroláty: https://eshop.ekokoza.cz/cs/vyhledavani?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=kv%C4%9Btov%C3%A1+voda&submit_search=
- nakoupíte zde i tuhé tuky a různé oleje

DOMÁCÍ VÝROBA HYDROLÁTU



Hydrolát nebo také květová voda má jiné pH než voda (kyselé, okolo 5pH), obsahuje řadu prospěšných látek z bylinek, nekazí se. Proto ho doporučuji při výrobě pleťového séra. Hydrolát si buď můžete koupit nebo vyrobit.

Hydrolát vzniká při parní destilaci. Při ní pomocí vodní páry spolu s vodou zkapalňují i těkavé látky nerozpustné ve vodě - éterický olej. Ten se shlukuje na hladině, protože je lehčí než voda. Po ukončení destilace se éterický olej oddělí a zbyde čistý hydrolát. Z jedné destilace máme tedy dva produkty.

Nejllepší na výrobu je destilační kolona. Můžeme si ho ale vyrobit i bez destilační kolony i když ne v takové kvalitě.

Ingredience:

- hrnec (nejlépe napařovací)
- pařáček s volným středem
- malá miska o obsahu aspoň 200ml
- bylinka (sušená nebo čerstvá) - tipy - levandule, růže, heřmánek, meduňka, máta, řebříček, okurka i se slípkou, rozmarýn, šalvěj (buď jednotlivě nebo mix)
- led (případně mražená zelenina)
- modelína na utěsnění

Recept:

Do poloviny hrnce nalijete vodu, Po vrchní hraně hrnce obtočíte modelínu, aby neunikala pára. Na hrnec postavíte pařáček. Do něj nasypete bylinku - na výšku 1cm. Doprostřed dejte misku.

Modelínou obtočíte i okraj pařáčku. Přiklopíte pokličkou, ale úchytem dolů, aby zkondenzovaný hydrolát odkapával dolů na misku. Nahoru na pokličku dáte led.

Zapněte plotýnku. Jakmile horká pára vystoupá k poklici, okamžitě se ledem zchladí a zkapalní. Poté hydrolát kapá po uchu poklice do nachystané misky. Na hladině hydrolátu uvidíte mastné kapičky - to je esenciální olej. Do séra používám hydrolát i esenciální olej. Hlídejte, ať vám neutíkají páry - když tak ještě dolepte modelínu.

Hydrolát může být ze začátku mléčné barvy, časem se vyčeří. Uchovávejte ho v ledničce - vydrží i více, jak jeden rok. Nicméně jakýkoliv vzniklý zákal znamená zkažení.

Využití:

- do séra, krémů, místo pleťových vod, do osvěžovačů, repelentů, nosních kapek, výplachy hnisajících očí (heřmánkový nebo růžový hydrolát), na vlasy (rozčesávání), léčba kůže, na řezné rány, můžete ho pít

RECEPT NA VÝROBU DOMÁCÍ MODELÍNY



Modelínu na utěsnění domácí destilační "kolony" můžete použít i kupovanou, ale je lepší vyrobit si hmotu z mouky, vody, octa, soli a oleje. Máte pak jistotu čistého složení, nějaký kontakt modelíny s párou tam přeci jen je.

Ingredience:

- 225g hladké mouky
- 111g soli
- 450g vody
- 3 lžíce octa
- 1,5 lžíce oleje

Recept:

Na pánev nasype mouku se solí. Do vody přidejte 3 lžíce octa a 1,5 lžíce oleje. Vlijte na pánev.

Zahřívejte na středním plameni a stále míchejte. Hmota se nejdřív lepí, po pár minutách se z ní stane kompaktní koule. Vypněte plotýnku a hmotu ještě 2-3 minuty propařujte na pánvi. Odstavte a nechte zchladnout.

Na utěsnění hrnců při destilaci si vyválejte hada a obtočte okraj hrnce.