

MRKVOVÝ OLEJ

- 2-3 kvalitní mrkve
- 0,2-0,3l oleje (slunečnicový, řepkový)

1. Mrkev oloupejte
2. Škrabkou pak loupejte dál - vytvoříte si mrkvové hoblinky.
3. Hoblinky nechte usušit (topení, sušička, trouba na 50°C s pootevřenými dvířky).



MRKVOVÝ OLEJ

4. Usušené hoblíky v ruce lehce podrťte a dejte do skleničky.

Podrcené hoblíky by měly tvořit cca 1/3 obsahu skleničky.

5. Zalijte olejem skleničku do plna.

Z oleje nesmí nic trčet, jinak se olej kazí.

6. V oleji mrkev nechte 6 týdnů na okenním parapetu.

7. Denně protřepávejte.

8. Přeced'te (není nutné). Scezený obsah využijte samotný nebo do salátu.



MRKVOVÝ OLEJ

VYUŽITÍ:

- před a při krátkém opalování
- k hojení ran a popálenin, ke zlepšení vzhledu jizev
- na vlasy – vlasový zábal
- do salátů

OBSAHUJE:

- velké množství betakarotenu, který působí protizánětlivě, zpomaluje stárnutí pokožky a regeneruje ji
- lutein, který je dobrý na oči