

PLEŤOVÉ TONIKUM Z FIALEK (VIOŁKY VONNÉ)



Fialka v sobě skrývá účinné látky, které vám pomůžou vyčistit pleť a dodat jí potřebnou péči.

Fialka obsahuje:

- hodně saponinů, které působí dobře na citlivou pokožku (jemně ji čistí)
- hojivý sliz
- vitamín C, který má antiage účinky - pleť napíná
- kyselinu salicylovou, která má protizánětlivé účinky

Tonikum se hodí i na problematickou a aknézní pleť.

Ingredience:

- hrstička čerstvých květů fialek
- kvalitní jablečný ocet

Recept:

Naplňte skleničku do poloviny obsahu fialkovými květy a mírně rozrušte jejich strukturu opačným koncem vařečky. Dolijte do plna jablečným octem.

Dejte na parapet a nechte macerovat přibližně 14 dní. Denně protřepávejte, aby se uvolnily účinné látky. Scedte a před použitím naředte 1:2 s vodou ze studny nebo neperlivou minerální vodou (z 0,5 dcl fialkového octa vznikne 1,5 dcl tonika). Po naředění vodou uchovávejte v lednici.

Fialkový ocet vydrží rok i déle (skladujte ho v temnu a chladu do 20°C), tonikum 1-2 týdny v lednici.

Pokud použijete na výrobu domácí ocet, který má v sobě kal, může být i tonikum zakalené - není to na závadu.

Využití :

- na vyčištění a ošetření pleti, i problematické a aknézní



KOPŘIVOVÝ/ ŽIHĽAVOVÝ KONDICIONÉR



Po kopřivovém kondicionéru budou vlasy lesklé a zdravé. Podpoříte růst vlasů, předejdete lámání a třepení konečků vlasů. Usnadní vám rozčesávání - ocet pomůže uzavřít vlasovou kutikulu tzv. přírodním "chemickým" způsobem. Vlas ještě můžete uzavřít mechanicky pomocí kvalitního kartáče a správného vyfoukání. Pokud používáte kondicionéry z obchodu, musí si vlasy nejdříve zvyknout.

Kondicionér je dobrý i pro pokožku hlavy - pomáhá vyrovnat pH pokožky a má antibakteriální a antivirové účinky. Dokáže vyčistit vlasovou folikulu od bakterií a virů.

Kopřiva podporuje růst vlasů, zabraňuje jejich vypadávání, posiluje vlasovou pokožku, omezuje vznik lupů a dokáže vlasům vrátit přirozený lesk. Obsahuje vysoký podíl vitamínu A a C, vápníku, železa, draslíku a kyseliny křemičité, která má skvělé účinky na vlasy.

Na jaře kopřiva obsahuje hodně kyseliny mravenčí - oddenky jsou načervenalé. To dělá dobře vlasové pokožce, prokrvuje jí a podporuje růst vlasů.

Ingredience:

- přibližně 2-3 hrsti čerstvých mladých kopřiv i s oddenky (kořínky)
- 250 ml jablečného octa
- 250 ml vody
- případně éterický olej

Recept:

Propláchněte oddenky od hlíny, nakrájejte vše na menší kousky a vložte do 250 ml vroucí vody, chvilku mírně povařte. Vypněte a přidejte 250 ml octa. Odvar se nádherně zbarví do růžova.

Nechte ještě cca 15 minut vylouhovat pod pokličkou a pak přecedte přes sítko. Ještě teplé nalijte do vydezinfikovaných skleniček a uzavřete - v láhvi se vytvoří podtlak a obsah bude chráněn před přístupem vzduchu.

Kondicionér si můžete vylepšit přidáním éterického oleje - krásně pak voní a ještě dodáte do vlasů vlastnosti éterického oleje. Např. levandulový (hojivý, uklidňující a prokrvující), heřmánkový (blondaté vlasy, suché), nějaký citrusový (mandarinka, grep - jsou svěží a skvělé i na blondaté nebo rezavé vlasy), rozmarýnový (na mastné vlasy, podporuje růst vlasů a prokrvení pokožky), meduňkový (na mastné vlasy), mátový (proti lupům, na mastné vlasy)

Skladujte v temnu a chladu do 20°C. Vydrží rok.

KOPŘIVOVÝ/ ŽIHĚAVOVÝ KONDICIONÉR



Použití :

Po umytí vlasů použijte kopřivový kondicionér na uzavření a uhlazení vašich vlasů. Přelijete jím vlasy i pokožku a následně vmasírujte do pokožky hlavy a do délek.

Oplach se ještě doporučuje ředit teplou vodou. Každé vlasy jsou jiné a vyhovuje jim trochu jiný poměr. Suché vlasy vyžadují větší ředění než mastné. Začněte na poměru 1:4 (1 díl oplachu, 4 díly vody) a můžete pokračovat až do poměru 1:1. Zkoušejte, co vám bude vyhovovat. Důležitý krok je nechat kúru několik minut působit. Následně ji můžete na vlasech nechat a rovnou je vysušit, anebo opláchnout.

Pokud máte suché koncečky vlasů - použijte pár kapek oleje. Rozetřete si je na vlhké ruce a vmasírujte do mokrých koncečků vlasů. Dáváte tedy do umytých tzn. otevřených vlasů a před uzavření vlasů kondicionérem.



DOMÁCÍ REPELENT



Tento repelent je vhodný proti otravnému hmyzu a klíšťatům. Je čistě přírodní.

Ingredience:

- 3 citróny
- 5 - 7 snítek rozmarýnu nebo hrst kombinace těchto bylinek: rozmarýn, vratič, pelyněk černobýl
- jablečný ocet

Recept:

Nakrájejte citróny na kolečka i se slupkou. Vložte je do zavařovací sklenice a přidejte bylinky. Měly by tvořit cca 1/2 obsahu sklenice. Mírně rozrušte jejich strukturu. Zalijte do plna jablečným octem.

Nechte macerovat minimálně 1 měsíc v uzavřené sklenici. Občas protřepejte. Pokud máte vlastní jablečný ocet nechte v lednici.

Potom přecedte, nalejte do rozprašovače. Než půjdete na procházku nastříkejte si repelent na ruce, nohy, za krk. Účinky nevydrží tak dlouho jako u komerčního chemického repelentu, je nutné postřík opakovat.

Tímto postříkem nezatěžujete ani svoje tělo ani přírodu.

V případě vlastního jablečného octu skladujte v lednici, jinak v pokojové teplotě v temnu.