

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

OLEJE A MASŤOVÉ ZÁKLADY

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.

BYLINKOVÝ OLEJ

- z jednodruhového rostlinného oleje (olivový, slunečnicový, řepkový, mandlový, ..)
- macerace bylinek v oleji

měsíčkový



VÝBĚR OLEJE

- **za studena lisovaný/ panenský - není rafinovaný - náchylnější ke zkažení**
- **rafinovaný - odstraní se nežádoucí látky, vůně, zbytky nečistot a vody, ale i některé prospěšné látky - je stabilnější**

VÝBĚR OLEJE

- **olivový olej - za studena lisovaný je náchylnější ke žluknutí, dražší, voní, kazí se při maceraci na sluníčku a emulguje (houstne)**
- **slunečnicový olej i řepkový olej - mají vysoký obsah vitamínu E (přírodní konzervant), dobrý na pleť, levnější, bez vůně**
- **řepkový olej za studena lisovaný - obsahuje velké množství omega 3 mastných kyselin (jako mořské ryby)**

VÝBĚR OLEJE NA OBLIČEJ

- komedogenita - stupeň zacpávání pórů (akné)
- stupnice 0 – 5 (0 = naprosto bezpečné a nekomedogenní, 5 = silně komedogenní)
- 5 stupeň: olej z pšeničných klíčků - na pokožku do vlasů, ale ne na pleť
- 4 stupeň: kokosový, lněný a olivový olej
- 3 stupeň: avokádový, pupalkový, sezamový olej
- stupeň 2: mandlový, meruňkový, baobabový, brutnákový, dýňový olej
- 1 stupeň: ricinový olej, hroznový olej, nimbový olej, šípkový olej, rakytníkový olej, olej z lískových oříšků, jojobový olej
- 0 stupeň: světlicový, slunečnicový, řepkový, arganový, konopný olej, bambucké máslo

PŘÍPRAVA OLEJE

- **čerstvé bylinky nechat zavadnout/ nebo použijte sušené**
- **skleničku i víčko pečlivě vymyjte, nechte vyschnout**
- **skleničku i víčko propláchněte alkoholem (už nemusíte nechat vyschnout)**

PŘÍPRAVA OLEJE

- bylinky vložte so sklenice a až v ní opačným koncem vařečky rozrušte jejich strukturu
- množství bylinek:
 - čerstvé - půl až třičtvrtě objemu sklenice
 - sušené - 1/3 objemu sklenice
- zalejete olejem - bylinky nesmí z oleje trčēt

TIP - vyberte si skleničku, která bude přesně tak velká, kolik chcete mít bylinkového oleje a zalijte bylinky olejem až po hrdlo sklenice. Bylinky tak nebudou trčēt z oleje :-)

MACERACE BYLINEK

- sklenici popište - bylinka a datum naložení
- vše co roste nad zemí - na slunném místě v uzavřené sklenici (UV záření dezinfikuje)
- na slunci nemacerovat - pokud používáte panenský/ za studena lisovaný olej (mohl by zžluknout), kořen a pokud je to v receptu (oxidace)
- denně protřepávat
- 3-4 týdny



TIP - první týden obden otírejte víčko sklenice tamponkem namočeným v alkoholu - kvůli plísni, bylinky uvolňují vodu



PO MACERACI

- přecedit do čisté a alkoholem vydezinfikované
- skladovat ve tmě a chladu
- oleje se používají hlavně na kůži, některé i vnitřně



TIP - vymacerovaný obsah můžete ještě použít jako masku na obličej.

ŽIVOTNOST

- **záleží na správném uskladnění**
- **za studena lisovaný - 1 rok až 2**
- **rafinovaný i déle**
- **zkažený olej nevoní dobře a můžou v něm
plavat chuchvalce - nepoužívat**

BYLINKOVÉ OLEJE

- **třezalkový/ ľubovníkový** - má **hojivé a regenerační účinky**. Používá se na **pohmožděnin, modřiny, křečové žíly, rány, opary, spáleniny, bolavé plotýnky**.
- **heřmánkový/ harmančekový** - má **protizánětlivé a protiplísňové a hojivé účinky**. Používá se na **problémy s pokožkou, popáleniny, ekzémy, relaxační masáže, bolavé svaly**.

BYLINKOVÉ OLEJE

- **z pampeliškových květů/ púpavový - uvolňuje svaly a napětí, na popraskanou a suchou pokožku, na kožní problémy - ekzémy, lišeje, vyrážky**
- **sedmikráskový - pěstící olej pro krásu, obnovuje pevnost pokožky, na ekzematické stavy pokožky, na otoky, odřeniny, modřiny, akné, ošetřování jizev**

BYLINKOVÉ OLEJE

- **levandulový** - podporuje dobrý spánek, uklidňuje mysl i podrážděnou pokožku a zlepšuje náladu. Pomáhá při bolestech hlavy. Odpuzuje komáry a má lehce dezinfekční účinky.
- **meduňkový** - uklidňuje, uvolňuje a působí proti bolestem hlavy.
- **vlaštovičnickový** - repelent - maže se na kůži, i pejskům (+éterický olej)

BYLINKOVÉ OLEJE

- **řebříčkový**- má dezinfekční, antiseptické (ničí mikroorganismy na kůži), hojivé účinky a regenerační účinky. Pomáhá se záněty kůže, s ekzémy, akné. Čistí pleť. Je dobrý na jizvy a popáleniny, na popraskanou kůži, na odřeniny, na hemeroidy. Skvělý na dětskou kůži.
- **měsíčkový/ nechtíkový** - má hojivé účinky, podporuje hojení kožních obtíží, ekzémů a podráždění.

BYLINKOVÉ OLEJE

- **oregánový/dobromyslový** - má antibakteriální, protiplísňové, antiseptické a uklidňující účinky.
Použijte na kvasinkové infekce kdekoliv na těle, bolesti hlavy, bolesti zubů, dásní, bolesti svalů, ztuhlé svaly.
- **tymiánový** - využijete při kašli a nachlazení, jelikož stimuluje krevní oběh, mírní kašel a působí protizánětlivě

BYLINKOVÉ OLEJE

- **rozmarýnový - jako povzbuzující olej, který osvěží mysl, rozproudí krev, prohřeje pokožku, mírně dezinfikuje. (vnitřně nepoužívat v těhotenství, při epilepsii, vysokém krevním tlaku, u dětí mladších 6 let)**

A JEŠTĚ NĚCO

**Většinu bylinkových olejů můžete využít i vnitřně - po lžičkách jako prevence, do salátů, pomazánek.
(Využijete tak účinné látky rozpustné v tucích.)**

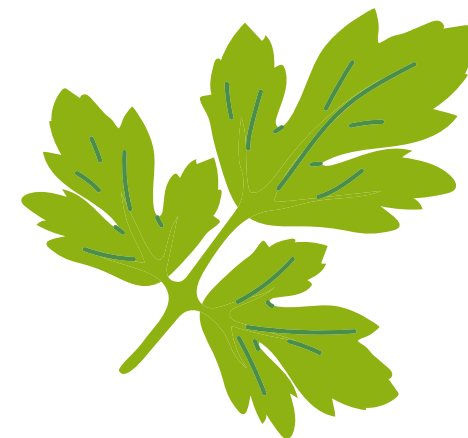
TIP - Pokud budete olej používat na ošetření kůže, dělejte to po koupeli. Lépe se vstřebá do kůže!

ÚKOL

- **Vyrobte si bylinkové oleje, který využijete - použijte sušenou nebo čerstvou bylinku**

MAŠŤOVÝ ZÁKLAD

- **vepřové sádlo**
- **bambucké máslo**
- **vazelína**
- **kokosový olej**



SÁDLO

- **vepřový tuk je téměř shodný s lidským**
- **schopnost vstřebávat účinné látky a předat je pokožce**
- **zvláčňuje a regeneruje pokožku**
- **hypoalergenní**
- **vhodné pro problematickou a citlivou plet'**
- **cenově dostupné**

SÁDLO

- **skladování v lednici**
- **vůně**
- **nesolené, od řezníka nebo vyškvařit**



BAMBUCKÉ MÁSLO

- rostliného původu
- antibakteriální a protizánětlivé účinky
- dlouhá doba trvanlivosti
- skladování mimo lednici
- neutrální vůně
- UV filtr o přibližné hodnotě 4
- poměrně drahé - mohu doporučit tento obchod

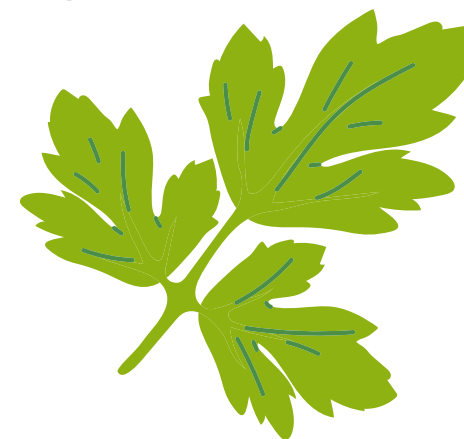
BAMBUCKÉ MÁSLO

- na kožní poranění
- k péči o pokožku
- k hydrataci pokožky
- k ochraně před extrémními vlivy počasí, především před sluncem
- k ošetření podráždění
- na popáleniny
- na atopické exémy, lupenku, dermatitidu
- na suché opruzeniny



LÉKAŘSKÁ VAZELÍNA

- ropný produkt
- vytváří na pokožce nepropustný a neprodyšný film = zrychlení hojení ran a lepší průnik léčivých látek do hlubokých vrstev kůže
- dlouhá dob trvanlivost
- skladování mimo lednici
- neutrální vůně
- snadno dostupná v lékárně, cenově přijatelná



LÉKAŘSKÁ VAZELÍNA

- nemá žádný lékařský účinek
- není pohlcována kůží
- v některých případech není vhodné ji používat =
nepropustný a neprodyšný film = ne v kosmetice
na každodenní používání



DÍKY VAZELÍNĚ DOCHÁZÍ

- k omezení odpařování vody
 - k výrazné hydrataci
 - k reflexnímu prokrvení a zahřátí kůže
 - k ochraně před extrémními vlivy počasí,
především před sluncem
 - k ochraně pokožky před vlhkostí nebo chladem
- = lepší průnik léčivých látek do hlubokých vrstev
kůže

KOKOSOVÝ OLEJ

- **složení podobné našim tukům v pokožce = skvěle se vstřebává**
- **protizánětlivé účinky (akné, vyrážky i ekzémy),
protivirové a antibiotické účinky, 4. stupeň
komedogenity**

KOKOSOVÝ OLEJ

- k odličování - i na voděodolnou řasenku a makeup
- zklidňuje pokožku (i po opalování)
- při pokojové teplotě je tuhý, nad 24°C měkne



VČELÍ VOSK

- můžete přidat do mastí
- má antioxidační a antiseptické účinky
- bohatý na vitamin A
- regulátor tuhosti (dobré pro kokosový olej nebo sádlo)



ESENCIÁLNÍ OLEJ/ PROPOLISOVÁ TINKTURA

- **několik kapek EO nebo tinktury se může přidat do masťového základu (vůně sádla nemusí být někomu příjemná)**
- **propolisová tinktura - má protizánětlivé, antibakteriální a antivirové účinky**
- **pozor! esenciální oleje někomu můžou dráždit kůži - používat minimum**

ÚKOL Č.2 A ODKAZY

- Rozhodněte se, jaký budete využívat olej a masťový základ.
- Pokud si budete kupovat bambucké máslo, můžu doporučit koupit na Ekokoza - BAMBUCKÉ MÁSLA, RAF tady.
- Nakoupíte zde i tmavou lahvičku s kapátkem, kterou můžete využít na aplikaci tinktury (ale stačí i obyčejné kapátko z lékárny, taky ho tam mají).
- Popřemýšlejte také v čem chcete uchovávat bylinkové oleje - v Ekokoze nabízejí i tmavé lahvičky (můžete mít olej u postele) nebo lahvičky s pumpičkou (líp si nadávkuje olej, který zároveň nepříjde do styku s pokožkou) nebo také lahvičky s rozprašovačem (mohlo by se hodit na dubovou tinkturu a stříkání do krku při bolení v krku) - zde.
- Pokud si budete chtít zkusit vyrobit balzám na rty, tak se mrkněte sem.
- Můžete zde koupit i včelí vosk