

HEŘMÁNKOVÝ OLEJ



Heřmánek je univerzální bylina na všechno. Na kůži má protizánětlivé, hojivé, dezinfekční účinky, protiplísňové, antibiotické, bolest tišící a relaxační účinky.

Lepší k maceraci jsou čerstvé květy heřmánku, ale můžete využít i sušený.

POZOR! - nesbírat u polí (jsou stříkaná). Je možné si ho pěstovat na zahrádce nebo koupit sušený.

Ingredience:

- čerstvé květy heřmánku - do poloviny až 3/4 obsahu sklenice (sušené květy jen do 1/3 obsahu)
- kvalitní olej (slunečnicový, řepkový, olivový)

Recept:

Vezměte skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem.

Sušené květy (1/3 obsahu sklenice) vložíte do sklenice a zalijete olejem do plna.

Čerstvé, ale zavadlé květy vložíte do sklenice (polovina až 3/4 obsahu sklenice) a přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušíte strukturu květů - uvolní se tak víc účinných látek. Zalijete olejem do plné sklenice.

Pomocí vařečky zajistěte, aby byly všechny květy ponořené. Co z oleje trčí, to se kazí!!!

Uzavřete, protřepete a ještě jednou se ujistíte, že nic z oleje netrčí. Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr první týden až 10 dní každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň. Můžete i otáčet (na víčko a zpět).

Potom přecedíte přes plátno do vydezinfikované sklenice. Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- kožní problémy (ekzémy, vyrážky, rozpraskaná kůže ..)
- popáleniny (i od sluníčka)
- masáže, uvolňuje napětí a vyvolává pohodu
- jizvy
- bolavé svaly
- vlasové zábaly
- plíseň na kůži a nehtech
- malé ranky (dezinfikuje)



SEDMIKRÁSKOVÝ OLEJ



Sedmikráska má má protizánětlivé a hojivé účinky. Zpevňuje a regeneruje pleť. Zlepšuje stav pokožky a využívá se na vyrážky, ekzémy, akné, lupénku.

Olej je pro krásu - rozjasňující, zpevňující, obnovuje pevnost pokožky (skvělý na dekolt a poprsí). Vypíná povolenou kůži po porodu a doporučuje se i na strie.

Ingredience:

- čerstvé zavadlé květy sedmikrásky - do poloviny obsahu sklenice
- kvalitní olej (slunečnicový, řepkový, olivový)

Recept:

Vezměte skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem.

Čerstvé zavadlé květy vložíte do sklenice (polovina obsahu sklenice) a přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušíte strukturu květů - uvolní se tak víc účinných látek. Zalijete olejem do plné sklenice.

Pomocí vařečky zajistěte, aby byly všechny květy ponořené. Co z oleje trčí, to se kazí!!!

Uzavřete, protřepete a ještě jednou se ujistíte, že nic z oleje netrčí. Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr první týden až 10 dní každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň. Můžete i otáčet (na víčko a zpět).

Potom přecedíte přes plátno do vydezinfikované sklenice.

Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- na ekzematické stavy pokožky, akné, vyrážky, lupénka
- na otoky, odřeniny, modřiny
- jizvy, strie
- dekolt, poprsí, kůže po porodu (vypíná)



BŘEČŤANOVÝ OLEJ PROTI CELULITIDĚ



Listy břechťanu obsahují teď na jaře velké množství různých kyselin (jablečnou, octovou, mravenčí a kávovou), pak už během roku ne. Listy jsou mírně jedovaté, takže není doporučováno je užívat vnitřně ve větším množství.

Výtažek z břechťanu můžete najít jako jednu ze složek v přípravcích proti celulitidě. Účinné látky v listech pozitivně ovlivňují prokrvení kůže, odtok lymfy a potlačují i hromadění vody v podkoží.

Šťáva z čerstvých listů ale i mladé, chlupaté břechťanové výhonky mohou vyvolat alergickou reakci. Citlivější jedinci mohou mít potíže, i když se jich jen dotknou. Při trhání holou rukou můžou méně brnět ruce.

Můžete také přidat větvičku rozmarýnu, který přispěje k většímu prokrvování kůže.

Ingredience:

- mladé jarní listy břechťanu
- případně snítka čerstvého rozmarýnu nebo 1/2 lžíce sušeného
- kvalitní olej (slunečnicový, řepkový, olivový)

Recept:

Vezměte skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem.

Čerstvé zavadlé listy natrhejte (nakrájejte) na menší kousky a vložte do sklenice (polovina až tři čtvrtě obsahu sklenice) a přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušte jejich strukturu - uvolní se tak víc účinných látek. Zalijete olejem do plné sklenice.

Pomocí vařečky zajistěte, aby byly všechny listy ponořené. Co z oleje trčí, to se kazí!!!

Uzavřete, protřepete a ještě jednou se ujistíte, že nic z oleje netrčí. Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr první týden až 10 dní každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň. Můžete i otáčet (na víčko a zpět).

Potom přecedíte přes plátno do vydezinfikované sklenice. Vůni můžete vylepšit několika kapkami éterického oleje, který vám voní.

Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- proti celulitidě - aplikujte pravidelně po teplé koupeli, pokud vydržíte v pravidelné aplikaci, výsledek bude opravdu znatelný :-)

ŠALVĚJOVÝ OLEJ PRO ZDRAVÍ I KRÁSU



Šalvěj má protizánětlivé, dezinfekční a antibakteriální účinky. Je vhodná jak na vnitřní, tak vnější použití.

Listy je nejlepší sbírat těsně před tím, než šalvěj nasadí na květy - to listy obsahují nejvíce éterických olejů, které jsou léčivé (např. usnadňují dýchání).

Šalvěj také tlumí stres, pomáhá při nespavosti a zklidňuje nervy. Kůži umí zklidnit a hojit.

Ingredience:

- listy šalvěje
- kvalitní olej (slunečnicový, řepkový, olivový)

Recept:

Vezměte skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem.

Čerstvé zavadlé listy natrhejte (nakrájejte) na menší kousky a vložte do sklenice (polovina až tři čtvrtě obsahu sklenice) a přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušte jejich strukturu - uvolní se tak víc účinných látek. Zalijete olejem do plné sklenice.

Pomocí vařečky zajistěte, aby byly všechny listy ponořené. Co z oleje trčí, to se kazí!!!

Uzavřete, protřepete a ještě jednou se ujistíte, že nic z oleje netrčí. Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr první týden až 10 dní každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň. Můžete i otáčet (na víčko a zpět).

Potom přecedíte přes plátno do vydezinfikované sklenice.

Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- na vlasy jako zábal nebo k masáži pokožky hlavy - olej pomáhá při potížích s lupy
- na pleť - zpevňuje kůži a vypíná jí, pomáhá předcházet vráskám, dodává jí mladistvý vzhled. hojí akné, jizvičky
- na zuby a dásně - k masáži proti zánětům a bolesti zubů
- vnitřně na trávení - pomáhá zmírnit zácpu - 1 lžička na lačno