

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

BYLINKOVÉ OCTY



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.



BYLINKOVÉ OCTY - POUŽITÍ

- na dochucení jídel - využijeme sílu bylinek
- vnitřně - lžící octu do 0,2dcl vody- na posílení při únavě, na podporu imunity, odkyselení organismu, na podporu detoxikace a správnou funkci metabolismu - max. 1 týden
- na vlasy a pokožku hlavy (lupy)
- na pleť (čistící tonikum) - ředí se vodou
- výplachy dutiny ústní - ústní voda (šalvějový)
- obklady - při horečce z květů černého bezu, na zánětlivou pokožku (ředí se vodou)
- místo tinktury (ocet je také rozpouštědlo)

BYLINKOVÝ OCET

- z ovocného octu (jablečný - vyrábíme z jablek ze zahrádky na podzim)
- vinného octa
- lihokvasný 8%



PŘÍPRAVA BYLINKOVÉHO OCTU

- **ČERSTVOU** Bylinku/y vložte do sklenice (do poloviny nebo až do 3/4). Větší části natrhejte na menší kousky a zalijte jablečným nebo vinným octem až po okraj sklenice. Než nasají tekutinu, tak se drží nahoře, ale později ztěžknou a klesnou.
- Ocet s bylinkami nechte na parapetu macerovat cca 14 dní.
- Denně protřepejte - uvolní se víc účinných látek. Kontrolujte, aby byly bylinky ponořené.
- Potom bylinky přeced'te. Ocet se nekazí, nemusí být v lednici ale je lepší ho mít v temnu.

TONIKUM NA PLEŤ

- vyrobený bylinkový ocet zředíte s neperlivou minerální vodou 1:2
tzn. 0,5dcl základního octu a k němu 1dcl vody
- naředěný s vodou vydrží týden až dva
- základní ocet nemusí být v lednici, naředěný patří do lednice
- jednodruhové/ vícedruhové
- voní po octu
- přidáním trochu oleje (např. mandlového) do naředěného tonika
vznikne dvoufázové tonikum na odlíčení obličeje (ne očí)

TIPY na bylinky: měsíček/ nechtík, okvětní plátky růží,
levandule, maliník list, smil/ slamiha, brutnák/borák, řebříček,
šalvěj, jitrocel, heřmánek, sedmikráska, řepík, hluchavka, sléz

BYLINKOVÝ OCET MÍSTO TINKTURY

- ne všichni můžou alkohol
- ocet je rozpouštědlo a konzervant
- pouze z čerstvých bylinek
- 2x více bylinek i 2 x delší macerace než u alkoholu (tinktura)
- Recept - 2/3 až celá láhev čerstvé bylinky, dolít octem tak, aby byly bylinky ponořené
 - listy, květy, natě - 6-8 týdnů na parapetu na slunci
 - kořeny, plody - 12-16 týdnů ve skříni
- Dávkování stejné jako u tinktur- viz lekce tinktura

VYUŽITÍ BYLINKOVÝCH OCTŮ

ROZMARÝNOVÝ OCET

- podporuje trávení, povzbuzuje nervovou činnost, proti nadýmání, má močopudné účinky
- naplňte 1/3 lahvičky rozmarýnem a zalijte octem používejte na dochucení
- není vhodný pro těhotné, kojící

RŮŽOVÉ ČISTÍCÍ TONIKUM NA PLEŤ

- čistí, tonizuje a vypíná pleť
- do poloviny až 3/4 láhve vložte okvětní plátky domácích růží a zalijte jablečným octem, nechte macerovat 14dní na slunném místě. Přeced'te a pro použití nařed'te vodou (1:2)

OCET Z KVĚTŮ ČERNÉHO BEZU NA HOREČKY

- při horečkách - potíráte dlaně a chodidla nebo uděláte kolem nich obklad (funguje hlavně u malých dětí)
- 20 čerstvých květů bezu nasypete (neoplachují se) do 1l sklenice a zalijte klasickým 8% octem, tak aby byly ponořené. Necháte macerovat cca 3 týdny v chladu, přecedíte. Uchováváte v chladu a temnu - vydrží rok do další sezóny bezu.

JETELOVÝ OCET/ ĎATELINOVÝ

- na dochucování jídel - kvůli účinným látkám z jetele
- do poloviny láhve vložte květy červeného jetele a zalijte jablečným nebo vinným octem



ŘEPÍKOVÉ TONIKUM

- je výborné na aknézní pleť, má stahující, hojící, dezinfekční a čistící účinky
- do poloviny až 3/4 láhve vložte kvetoucí nať řepíku a zalijte jablečným nebo vinným octem, hotový ocet nařed'te s neperlivou vodou 1:2.

VLASOVÝ OPLACH

- na lesklé vlasy a podporu růstu vlasů
- jak na něj najdete v receptech

TIP - Na potíže s lupy můžete do octa přidat třeba tymián, lichořeřišnici, květy měsíčku a další bylinky, které podporují hojení vlasové pokožky - na použití si nařed'te 1:1 s vodou

ÚKOLY

1. Vytvořte si bylinkový ocet - tonikum na pleť. Použijte čerstvé květy nebo listy, které se mohou aplikovat na pleť a které nám na pleť podle lékopisu nějakým způsobem pomáhají např.: růže, sedmikráska, jitrocel, maliník, ostružiník, list černého rybízu, hluchavka, svízel, řepík, měsíček, sléz, šalvěj



ÚKOLY

2. Vytvořte si vlasový oplach - jako základ použijte přesličku rolní. K ní můžete a nemusíte přidat např. kopřivu, pivoňku, heřmánek, březové listí, ořešákové listí, řepík, svízel, ibišek. Bylinky mohou být sušené nebo čerstvé.

