

LEVANDULOVÝ OLEJ



Levandule má zklidňující, regenerační, lehce dezinfekční a protiplísňové účinky. Uklidňuje pokožku, ale i svalové napětí a mysl. Zlepšuje náladu a prokrvení pokožky. Pomáhá při bolestech hlavy. Odpuzuje komáry.

Ingredience:

- čerstvé květy levandule - cca do poloviny obsahu sklenice
- olej - řepkový, slunečnicový
- případně lékárenský glycerin/ glycerol (vytáhne víc účinných látek) - na 2,5 dcl použijete 1 lžíci (ne víc, vysušoval by pokožku)

Recept:

Vezměte skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem. Čerstvé, lehce zavadlé, květy vložíte do sklenice a přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušíte strukturu květů (uvolní se víc účinných látek). Pokud jsou květy velké, roztrhněte je na půl. Zalijte olejem (případně přidejte glycerin). Uzavřete, protřepete a ujistíte se, že z oleje nic netrčí. Pomocí vařečky zajistěte, aby byly všechny květy ponořené. Co z oleje trčí, to se kazí!!!

Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň (stačí prvních 10-14 dní).

Potom přecedíte přes plátno nebo silonku do vydezinfikované sklenice.

Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- dobrý spánek
- zklidnění, zlepšení nálady
- masáže
- uvolnění svalového napětí
- zklidnění pokožky
- prokrvení pokožky
- bolest hlavy
- kožní plísně. ekzémy

ŘEBŘÍČKOVÝ OLEJ



Řebříček má dezinfekční, antiseptické (ničí mikroorganismy na kůži), hojivé účinky a regenerační účinky. Zklidňuje podrážděnou kůži a umí také působit proti plísním.

Sbíráte celou rozkvetlou nať (květ, list i stonek) za slunečného počasí kolem poledne.

Výborný i na dětskou kůži.

Ingredience:

- čerstvé květy i listy řebříčku - cca do poloviny obsahu sklenice
- olej - řepkový, slunečnicový

Recept:

Vezměte skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem. Čerstvé, ale zavadlé květy a lístky (aspoň 2 hodiny) natrhejte na menší části a vložte do sklenice a přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušte strukturu (uvolní se víc účinných látek). Zalijte olejem do plné sklenice. Uzavřete, protřepete a ujistíte se, že z oleje nic netrčí. Pomocí vařečky zajistěte, aby byly všechny květy ponořené. Co z oleje trčí, to se kazí!!!

Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň (stačí prvních 10-14 dní).

Potom přecedíte přes plátno nebo silonku do vydezinfikované sklenice.

Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- kožní problémy (ekzémy, vyrážky, rozpraskaná kůže ..)
- spáleniny (i od sluníčka)
- jizvy
- bolavé svaly
- vlasové zábaly, masáž vlasové pokožky
- plíseň na kůži a nehtech
- malé ranky, oděrky, rozpraskaná kůže (dezinfikuje a hojí)
- masáž křečových žil
- po kousnutí hmyzem (zklidňuje)
- hemeroidy

TŘEZALKOVÝ/ ĽUBOVNÍKOVÝ OLEJ



Třezalkový olej je učiněný zázrak (říká se mu také krev sv. Jana) a má velmi široké uplatnění - doporučuji ho do každé přírodní lékárny.

Třezalka má největší účinky na svátek Jana Křtitele nebo v období letního slunovratu 21.-24.6 - kolem poledne, za sucha a při sluníčku. Sbírat můžete i později - potřebujete květy a poupata třezalky.

Květy obsahují mimo jiné hypericin (antidepresivum), který způsobuje červenou barvu tinktury.

POZOR! Při užívání třezalky se raději vyhýbejte sluníčku (hlavně lidé se světlou pletí) - může způsobit pigmentové skvrny na kůži díky obsahu hypericinu, který sluneční UV záření vytáhne na kůži. Skvrny vymizí.

Ingredience:

- čerstvé květy a poupata třezalky - cca do poloviny obsahu sklenice
- řepkový olej

Recept:

Vezměte skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem. Čerstvé květy a poupata vložte do sklenice a přímo v ní opačným koncem vařečky hodně rozrušíte strukturu květů (uvolní se víc účinných látek). Zalijte olejem do plné sklenice. Uzavřete, protřepete a ujistěte se, že z oleje nic netrčí. Pomocí vařečky zajistěte, aby byly všechny květy ponořené. Co z oleje trčí, to se kazí!!!

Láhev umístěte na parapet na slunné místo, balkon nebo přímo do zahrady minimálně na 10-14 dní. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky a olej se zbarvovat do ruda. Hypericin v třezalce je mnohem účinnější, pokud je vystaven sluníčku.

Uzávěr každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň (stačí prvních 10-14 dní). Po 14 dnech můžete přesunout mimo sluníčko, ale nechte květy klidně ještě 5-8 týdnů macerovat. Můžete nechat macerovat i celou dobu na sluníčku.

Potom přecedíte přes plátno nebo silonku do vydezinfikované sklenice. Pokud je výsledný olej hodně tmavý, znamená to, že třezalka obsahovala velké množství hypericinu a je možné ho naředit olejem a důkladně protřepat.

Skladujte v temnu a do 20°C.

TŘEZALKOVÝ/ ĽUBOVNÍKOVÝ OLEJ



Využití:

- masáže, uvolňuje napětí a vyvolává pohodu
- na namožené svaly
- blokády zad, skříplé ploténky, bolest v kříži
- pohmožděniny, modřiny
- křečové žíly
- drobné ranky (dezinfikuje), vředy, hemeroidy
- opary
- SPÁLENINY (i od sluníčka)
- po opalování ošetřuje kůži - suchá, popraskaná kůže
- ekzémy
- jizvy před i po porodu
- na ošetření hráze
- vlasové zábaly
- masáž pokožky hlavy
- při vypadávání vlasů

TIP: Když děti večer nemůžou usnout a mají strachy, použijte třezalkový olej na masáž. Dejte si olej na ruce a hladte je na zádech - mezi lopatkou a páteří je psychosomatická dráha, kam se dávají akupunkturní jehličky nebo baňky. Krásně to pomáhá.

