

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

BYLINKOVÉ SOLI

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 SOLI

- **do vany**
- **peeling na kůži**
- **koupele nohou**
- **na inhalace**
- **do jídla**

JAKOU SŮL POUŽÍVAT

- **hrubozrnná mořská sůl**
 - **odstraňuje nečistoty z kůže**
 - **obnovuje přirozené pH pokožky**
 - **poskytuje vitamíny, minerály a živiny**
 - **umí bojovat s bakteriemi způsobujícími akné**
 - **pomáhá detoxikovat tělo**
- **do jídla bez fluoru a jodu - vynikne chuť bylinek**

JAKÉ BYLINKY

- **čerstvé - bylinková sůl se musí nechat usušit (1-2 dny při pokojové teplotě, ve stínu)**
- **sušené**

TIP - Bylinkovou sůl sušte na plechu vyloženém pečícím papírem - lépe se vám sůl přesype do sklenic.

POMĚR BYLINKY A SOLI

- z čerstvých bylinek - přibližně poměr bylinky a soli 1:1
- ze sušených bylinek - přibližně poměr bylinky a soli 1/2:1
- do jídla - z čerstvých bylinek - poměr bylinky a soli dle chuti od 1:1 do 4:1

POSTUP

- Sůl vsypte do větší mísy a k ní přidejte bylinku.
- Tyčovým mixérem sůl s bylinkou rozdrťte. Na jemno je lepší do koupelí.
- Pokud použijete čerstvou bylinku, vsypte sůl na plech a nechte volně, ve stínu uschnout.
- Suchou bylinkovou sůl vsypte do sklenice a uzavřete.

TIP - Můžete přidat pár kapek esenciálního oleje (např. tea tree je proti plísním, dezinfekční) nebo lžící např. kokosového oleje nebo mandlového oleje (přírozně pokožku ošetří)

TIPY NA BYLINKOVÉ SOLI

MEDUŇKOVÁ (MEDOVKOVÁ) SŮL:

Na dobré spaní, relaxaci. Meduňka osvěžuje a čistí i mastnou a problematickou pleť, vhodná i na akné, má antibakteriální účinky.

Přírodní sedativum - uklidňuje, uspává, mírní stres, deprese, strach, úzkost, podrážděnost, nespavost, bušení srdce, rozptyluje melancholii. Vhodná při migréně, pomáhá při nachlazení.



MĚSÍČKOVÁ (NECHTÍKOVÁ) SŮL:

Měsíčku jsou přisuzovány omlazující účinky. Má výrazné antiseptické účinky. Zjemňuje pokožku, čistí a zvláčňuje pleť, tvrdou kůži na patách a loktech. Působí příznivě na záněty, křečové žíly, krevní podlitiny, proleženiny, zapařeniny, mykózy, některé ekzémy.



SŮL Z RŮŽÍ:

Je skvělá na suchou a zralou pleť.

Je relaxační a afrodiziakální. Růže čistí a rozjasňuje pleť, má

omlazující účinky, zabraňuje

předčasnému stárnutí kůže, oživuje

a vypíná pokožku, vhodná i na

podrážděnou a citlivou pleť, drobné

vyrážky a akné. Zklidňuje, zlepšuje

náladu, navozuje pocit klidu a

připravuje na spánek.



LEVANDULOVÁ SŮL:

Je vhodná na kožní problémy. Je desinfekční, uklidňující, relaxační. Má antiseptické účinky, podporuje obnovu kožních buněk. Uklidňuje pokožku, normalizuje mazotok. Pomáhá při kožních problémech a ekzémech. Je dobrá pro klidný spánek, relaxaci a uvolnění, vhodná při depresi a stresu, bolesti hlavy, migréně. Urychluje léčbu nachlazení, pomáhá při dýchacích potížích, kašli. Uvolňuje bolesti svalů, zlepšuje krevní oběh. Je osvědčeným prostředkem proti šatním molům.

Levandulová sůl je šedá - ráda do ní přidávám např.růži pro oživení barvy .



ROZMARÝNOVÁ SŮL:

Má povzbuzující, zahřívací a antiseptické účinky. Využijete při nachlazení, svalové únavě, nízkém krevním tlaku, duševní vyčerpanosti - povzbuzuje nervový systém. Rozmarýn čistí pleť, tonizuje a hojí. Je dobrý proti celulitidě a při kožních problémech. Prokrvuje a zahřívá - využijete na studené končetiny, při rýmě a nachlazení, dýchacích potížích.

Rozmarýn je nevhodný při vysokém krevním tlaku, epilepsii, pro děti do šesti let a těhotné ženy.

A DALŠÍ:

- **MÁTOVÁ** – pro svěží pleť a proti křečím.
- **HEŘMÁNKOVÁ** - uklidňuje, relaxuje.
- **ŠALVĚJOVÁ** – protizánětlivá, posilující nervový systém, dezinfekční.
- **SATUREJKOVÁ** – povzbuzující.
- **DOBROMYSLOVÁ** – na uklidnění, posílení organismu, proti špatnému prokrvování, při kožních nemocech.
- **JITROCELOVÁ** - při kožních problémech, hojivá.
- **KÁVOVÁ** (z lógru kávy) - má povzbuzující účinky, podporuje prokrvení pokožky, zpevňuje pokožku

KOMBINACE BYLINEK

Bylinkové soli vyrábím jednodruhové. Do koupele si je ale můžete míchat například:

- uvolnění mysli i svalů před spánkem - heřmánek, levandule, meduňka nebo mateřídouška
- povzbuzení unaveného těla, po sportu - rozmarýn, tymián, dobromysl
- nachlazení - máta, meduňka, heřmánek, šalvěj
- krása - růže, pivoňka, šeřík

TIP - Vyroberte svým blízkým dárek - nakombinujte do skleničky barevné bylinkové soli. Můžete využít i čistou mořskou sůl.



JAK NA KOUPEL

- **2-3 lžíce bylinkové soli rozpustit do vody ve vaně (i víc - podle velikosti vany)**
- **20 minut poležet**
- **nepoužívat mýdlo**
- **neosprchovat se**
- **neotřít se do ručníku**
- **jít si lehnout pod deku**



BYLINKOVÉ CUKRY

- **na peeling - bylinkové soli jen na tělo,
bylinkový cukr i na obličej**
- **zdobení dezertů nebo ozdobení okraje
skleničky**
- **cukr je konzervant**

RŮŽOVÝ CUKR

INGREDIENCE:

- 0,5kg cukru krystal
- čerstvé růžové plátky v poměru růže cukr 1:1 (nebo sušené v poměru 1/2:1)
- volitelně 3-4 lžíce mandlového nebo kokosového oleje - přidávejte postupně (dobře se roztírá po pokožce)

POSTUP:

- Cukr nasypte do větší mísy, přidejte růži a olej a vše rozmixujte tyčovým mixérem - buď úplně do hladka anebo nechte kousky růžových plátků.
- Z čerstvých růží necháte proschnout a pak uzavřete do sklenice. Cukr je konzervant - vydrží 1-2 roky.

RŮŽOVÝ CUKR

Využijete na obličej i celé tělo.

Tonizuje, obsahuje vitamín C (antiage efekt), napíná a zpevňuje kůži a prokrvuje pokožku, dělá jí pevnější a zpomaluje stárnutí.

Použijete tak, že si navlhčíte pokožku a pak růžovým cukrem hladíte a masírujete pokožku.



TIP na další CUKROVÉ PEELINGY- z měsíčku, heřmánku, slézu, kávového lógru se skořicí, levandule.

TIP: MEDOVÝ PEELING NA RTY

- **Vyrobte si malé množství peelingu na rty - použijte kvalitní med, trochu cukru a bylinku (například plátky růží, sléz, měsíček).**
- **Vše promíchejte tyčovým mixérem a uložte do kelímku.**

ÚKOL

- **Vyrobte si bylinkové soli z bylinek, které máte k dispozici.**
- **Můžete vyzkoušet i cukrový peeling nebo medový na rty.**