

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: měsíček/ nechtík, okvětní plátky růží, levandule, maliník/ ostružiník list, smil/
slamiha, brutnák/borák, řebříček, šalvěj, jitrocel, sedmikráska, řepík, hluchavka, sléz,
lnice květel/ pyštek obyčejný, červený jetel svízel/ lipkavec

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

TYMIÁN + ROZMARÝN + ČESNEK

- Podporuje trávení, povzbuzuje nervovou činnost, proti nadýmání, má močopudné účinky, podpora imunity, protizánětlivé, antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky
- Naplňte 1/3 lahvičky rozmarýnem, tymiánem a 2 stroužky nadrceného česneku a zalijte octem
- používejte na dochucení jídel

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. Uchovávejte 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



ŠÍPKOVÝ OCET

- **Do 1/3 láhve vložte zralé šípky a pořádně rozrušte jejich strukturu. Zalijte jablečným octem. Nechte macerovat 5-8 týdnů na teplém místě, ne na přímém slunci. Přeced'te přes JEMNÉ plát'no a skladujte ve tmě.**
- **krásně červený**
- **na trávení, na očisty a při hubnutí - zrychluje metabolismus - 1 lžíce na 0,2 dcl vody**
- **na saláty - dobře chutná -**
- **vlasový oplach - nařed'te vodou minimálně 1:1 a využijte po umytí vlasů na uzavření vlasu, šípek jako zdroj vitamínů posílí vlasy a podporuje jejich růst**

VLASOVÝ OPLACH

- na lesklé vlasy, podporu růstu vlasů, pokožka hlavy
- kombinace odvaru z bylinek a octu
- jak na něj najdete v receptech

TIP - Na potíže s lupy můžete do octu přidat třeba tymián, lichořeřišnici/ kapucínky, květy měsíčku/ nechtíku a další bylinky, které podporují hojení vlasové pokožky - na použití si nařed'te min.1:1 s vodou, vmasírujte po umytí vlasů do pokožky a spláchněte

OVOCNÉ OCTY

- **Ovocný ocet se získává z vykvašeného ovoce.**
- **Kvašení = kvasinky "žerou" cukry a vyrábí oxid uhličitý a alkohol = alkoholové kvašení.**
- **Octové kvašení = přeměněna alkohol za přístupu vzduchu na kyselinu octovou a vodu.**
- **Ovoce s vysokým obsahem cukru - cukr startuje kvašení**

OVOCNÉ OCTY

- jablka, hrušky, švestky, broskve, třešně, mirabelky
- přidáváme bylinky
- jablko + růže, hruška + estragon, třešně + růže
- meduňka (medovka), tymián, rozmarýn



OVOCNÉ OCTY

- 400g ovoce, 0,5l vody nebo ovoce do 3/4 lahve a dolít vodou
- převařená voda (bez chloru)
- podpora startování kvašení - 100 až 300g cukru nebo můžu přidat tzv. matku z předchozího kvašení (na obličej - bez cukru)
- kvašení - dělají se bublinky, nekvasí - přidám cukr a promíchám
- přikrýt utěrkou a zavázat provázkem/ gumičkou

OVOCNÉ OCTY

1.fáze - alkoholové kvašení

- 10 dní/ 15 dní (bez cukru)
- v teplé místnosti, ne na sluníčko
- 2-3x denně nutné promíchat
- Dělají se bublinky, nahoře pěna, kvasí to a mění barvu – na hnědou. Zakalí se to.

OVOCNÉ OCTY

2.fáze - octové kvašení

- po 10/15 dnech slít a přesunout do studenější tmavé místnosti (sklep, skříň, NE lednice)
- nechat zrát dalších 20 dní zraje, stále pod utěrkou
- Celkem 30/35 dní.
- Potom scedit do skleněných lahví od vína (začněte si je shánět) do plna.
- Uskladnit naležato (nechceme přístup vzduchu, ocet se má dotýkat zátky). Můžu mít i v lednici.
- Kal není na závadu, nekazí se.

Ocet je po dokončení dobré nechat ještě měsíc uzrát.

Není to nutné, ale je pak lepší

ÚKOLY

- 1. Vytvořte si 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, svízel/ lipkavec, řepík, měsíček/ nechtík, sléz, šalvěj, Inice květel/ pyštek obyčejný**

ÚKOLY

2. Vytvořte si vlasový oplach - lze ze sušených i čerstvých bylinek

- **Jako základ je skvělá přeslička rolní. K ní můžete a nemusíte přidat např. kopřivu, pivoňku, květy růží, šípký, heřmánek, březové listí, ořešákové listí, řepík, svízel, ibišek.**
- **Kombinujte max 3 bylinky, to stačí**

ÚKOLY

3. Založte si ovocný ocet s bylinkou - Použijte např. jablko s růží. Pokud byste ho chtěli používat na pleť, nepřidávejte do něj cukr nebo jenom minimum.