

KOŘEN LOPUCHU



Kořen lopuchu vyrýváme na podzim. List lopuchu má listy oválné, vejčité a zesponu jsou stříbrné. Jsou různé druhy lopuchů s trochu jinými listy. Pletou se s listy devětsilu – ten má listy do kulata, má 9 hlavních žil a je zelený z vrchní i spodní strany.

Kořen lopuchu je nasládlý. Sladkou chuť má na svědomí polysacharid inulin = přírodní inzulin.

Jak nám pomáhá:

- Inulin se podílí na snižování hladiny krevního cukru, takže je výborný pro cukrovkáře.
- Zrychluje metabolismus, látkovou výměnu - hubnutí, odplavování toxinů – zlepšuje se tím pleť a vlasy. Je tedy výborný na podporu růstu vlasů, na pleť a napomáhá hubnutí. Je to velký čistič.
- Je to skvělé dermatitidum – na jakýkoliv problém s pleť i těžké ekzematické stavy. Kořen obsahuje mykostatické látky, které skvěle působí proti plísním a bakteriím.
- Je hodně močopudný – pročistí močové cesty a odvodňuje

Co z něj:

- čaj – odvary - pročištění organismu, při špatné pleti, akné, vyrážky, ekzémy, plísně (kožní i nehtové) – vnitřně i z vnějšku. Pomáhá při hubnutí. Při snižování hladiny cukru v krvi. Zmírňuje vypadávání vlasů, pomáhá při mastných vlasech a na lupy. 1 lžíce kořene na ½ l vody. Je potřeba dlouhodobé pití aspoň půl roku s přestávkami. 14 dní a týden vynechat, 2x denně. Stav kůže většinou souvisí s játry a látkovou výměnou.
- tinktura - působí stejně jako odvar
- olej a mast – na potírání postižených míst
- vlasový oplach na vlasy a vlasovou pokožku – 5 lžic kořene v 300 ml vody vařit pod pokličkou asi 10 minut, pak ještě nechat dalších 10 minut louhovat. Přecedit a na 250ml odvaru dát hned 250 ml jablečného octa. Zamíchat, můžete přidat váš oblíbený éterický olej
- v kuchyni – nakládá se jako okurka, jako příloha k jídlu nebo do vařené zeleninové směsi

TUHÝ LOPUCHOVÝ ŠAMPON - ŠAMPUK



Ingredience na cca 110g šamponu (2 menší šampuky nebo 1 větší):

- 70g SCS (sodium coco sulfate)
- 10g oleje (například avokádový, olivový, slunečnicový, arganový, mandlový nebo bambucké máslo nebo přímo bylinkový olej)
- 15g prášku ze sušeného měsíčku
- cca 15g vodní složky (bylinkový výluh)
- esenciální oleje podle preference
- formičku na muffiny nebo na mýdlo

Sodium coco sulfate (přírodní tenzid kokosového oleje) můžete koupit např. na Ekokoze. Je to prostředek certifikovaný pro biokosmetiku.

Vodní složku - bylinkový výluh - si vytvoříte zalitím bylinky (čerstvé nebo sušené) vroucí vodou v případě měkkých částí rostlin (květ, list) nebo povařením kořenů. Použít můžete například tyto bylinky nebo jejich kombinaci:

- šípek - podporuje růst nových a pevných vlasů
- lopuchový kořen/ list - na lupy, podrážděnou pokožku
- přeslička - na jakékoliv vlasy, podporuje růst, dodává lesk
- heřmánek - suché vlasy, blondaté, podrážděnou pokožku
- lípa - uhlazuje a zvláčňuje
- kopřiva - suché vlasy, podporuje růst, blondaté vlasy může tónovat do zelena
- šalvěj - proti lupům způsobeným kvasinkami, podporuje růst, tónuje do béžova
- měsíček - mastné vlasy, blondaté, zklidňuje
- meduňka - mastné vlasy
- rozmarýn - podporuje růst, prokrvuje pokožku, na mastné vlasy
- máta - proti lupům, na mastné vlasy
- divizna - blondaté vlasy, zvláčňuje
- růže - zklidňuje pokožku
- bříza list - podporuje růst
- levandule - na mastné vlasy
- sedmikráska - zklidňuje, na blondaté vlasy
- preso z kávy - na tmavé vlasy

Recept:

Pokud do receptu využijete bambucké máslo, je potřeba ho nejdříve rozehtát na mírném ohni. Prášek z květů růže si vytvoříte tak, že sušené květy rozmixujete na co nejmenší kousky a přesejete přes sítko. Můžete využít i jinou bylinku např. kopřivu, heřmánek nebo měsíček.

Do misky nasypete opatrně kokosulfát (může prášit, pozor na vdechnutí). Přidejte měsíčkový prášek a nalijte olejovou složku. Důkladně, ale opatrně promíchejte. Přilijte vodní složku a znovu dobře promíchejte. V případě stále sypké konzistence, přidávejte po troškách vodná výluh. Výsledná konzistence je tuhá, kuličky kokosulfátu se nerozpustí.

TUHÝ LOPUCHOVÝ ŠAMPON - ŠAMPUK



Recept pokračování :

Během míchání můžete hmotu obohatit přidáním cca 20 kapek vašeho oblíbeného esenciálního oleje (nebo kombinaci více druhů) - nějaký citrusový, levandulový, mátový, rozmarýnový apod. EO šampuk nejen příjemně navoní, ale dodá i vlastnosti konkrétního EO. U vodního výluhu se podívejte, jak jednotlivé bylinky působí na vlasy a pokožku a podle toho také můžete provést výběr EO.

Hmotu rozdělte do dvou formiček (nebo jedné větší) a lžící jí důkladně vtlačte dovnitř a uhladte povrch. Nechte ztuhnout. Pak můžete z formiček vyndat. Já uchovávám v malé síťce, která mi visí ve sprše nebo můžete dát do mističky.

Použití:

Šampuk používejte místo klasického šamponu - pění díky kokosulfátu. Vlasy i vlasovou pokožku si důkladně namočte - při tom si pokožku masírujte. Pak několikrát přejedte šampukem po vlasech na hlavě (ne do délek). Pořádně pokožku i vlasy u kořenů masírujte. Smyjte a postup zopakujte.

Při mytí se vám otevře vlas a vytvoří se zásadité ph. Pokud máte problém se suchými konečky vlasů, tak si po mytí dejte na vlhkou ruku pár kapek oleje (skvělé jsou bylinkové oleje) a vmasírujte do konečků vlasů. Olej se díky otevřenému vlasu dostane dovnitř vlasu.

Po mytí je potřeba vlas zase uzavřít a upravit mu ph na kyselé. Toho docílíte tak, že si na vlasy dáte kondicionér. Buď z drogerie nebo si ho vytvoříte pomocí octu. Jak na skvělý bylinkový kondicionér se dozvíte v modulu o bylinkových octech.