

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

OLEJE A MASŤOVÉ ZÁKLADY

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.

BYLINKOVÝ OLEJ

- z jednodruhového rostlinného oleje (olivový, slunečnicový, řepkový, mandlový, ..)
- macerace bylinek v oleji

měsíčkový



VÝBĚR OLEJE

- **za studena lisovaný/ panenský - není rafinovaný - náchylnější ke zkažení**
- **rafinovaný - odstraní se nežádoucí látky, vůně, zbytky nečistot a vody, ale i některé prospěšné látky - je stabilnější**

VÝBĚR OLEJE

- **olivový olej** - za studena lisovaný je náchylnější ke žluknutí, dražší, voní, kazí se při maceraci na sluníčku a emulguje (houstne)
- **řepkový olej, slunečnicový** - mají vysoký obsah vitamínu E (přírodní konzervant), dobrý na pleť, levnější, bez vůně
- **stabilní oleje** - převažuje kyselina olejová nad linolovou - řepkový, mandlový, meruňkový, avokádový

VÝBĚR OLEJE NA OBLIČEJ

- komedogenita - stupeň zacpávání pórů (akné)
- stupnice 0 – 5 (0 = naprosto bezpečné a nekomedogenní, 5 = silně komedogenní)
- 5 stupeň: olej z pšeničných klíčků - na pokožku do vlasů, ale ne na pleť
- 4 stupeň: kokosový, lněný a olivový olej
- 3 stupeň: avokádový, pupalkový, sezamový olej
- stupeň 2: mandlový, meruňkový, baobabový, brutnákový, dýňový olej
- 1 stupeň: ricinový olej, hroznový olej, nimbový olej, šípkový olej, rakytníkový olej, olej z lískových oříšků, jojobový olej
- 0 stupeň: světlicový, slunečnicový, řepkový, arganový, konopný olej, bambucké máslo

PŘÍPRAVA OLEJE

- **čerstvé bylinky nechat zavadnout/ nebo použijte sušené**
- **skleničku i víčko pečlivě vymyjte, nechte vyschnout**
- **skleničku i víčko propláchněte alkoholem (už nemusíte nechat vyschnout)**

PŘÍPRAVA OLEJE

- bylinky vložte so sklenice a až v ní je opačným koncem vařečky rozdrťte (rozrušíte strukturu)
- množství bylinek:
 - čerstvé - půl až třičtvrtě objemu sklenice
 - sušené - 1/3 objemu sklenice
- zalejete olejem - bylinky nesmí z oleje trčēt

TIP - vyberte si skleničku, která bude přesně tak velká, kolik chcete mít bylinkového oleje a zalijte bylinky olejem až po hrdlo sklenice. Bylinky tak nebudou trčēt z oleje :-)

MACERACE BYLINEK

- sklenici popište - bylinka a datum naložení
- vše co roste nad zemí - na slunném místě v uzavřené sklenici (UV záření dezinfikuje)
- na slunci nemacerovat - pokud používáte panenský/ za studena lisovaný olej (mohl by zžluknout), kořen a pokud je to v receptu (oxidace)
- denně protřepávat
- 3-4 týdny



TIP - první týden obden otírejte víčko sklenice tamponkem namočeným v alkoholu - kvůli plísni, bylinky uvolňují vodu



PO MACERACI

- cca po měsíci přecedit do čisté a vydezinfikované (alkoholem) sklenice
- skladovat ve tmě a chladu
- oleje se používají hlavně na kůži, některé i vnitřně

TIP - vymacerovaný obsah můžete ještě použít jako masku na obličej.

ŽIVOTNOST

- **záleží na správném uskladnění**
- **za studena lisovaný - 1 rok až 2**
- **rafinovaný i déle**
- **zkažený olej nevoní dobře a můžou v něm
plavat chuchvalce - nepoužívat**

BYLINKOVÉ OLEJE

- **šípkový** - skvělé regenerační účinky, na zralou, sušší plet', pomáhá zpevnit pokožku, zabraňuje vzniku vrásek, vyhlazuje je, rozzáří plet', má omlazující účinky, urychluje hojení, jizvy, popáleniny, na lupénku nebo ekzém, i vnitřně - povzbuzuje trávení
- **kaštanový** - ne vnitřně, na masáže - křečové žíly, namáhané nohy, bolavé klouby, proleženiny, píštěl

BYLINKOVÉ OLEJE

- **řebříčkový**- má dezinfekční, antiseptické (ničí mikroorganismy na kůži), hojivé účinky a regenerační účinky. Pomáhá se záněty kůže, s ekzémy, akné. Čistí pleť. Je dobrý na jizvy a popáleniny, na popraskanou kůži, na odřeniny, na hemeroidy. Skvělý na dětskou kůži
- **měsíčkový (nehtíkový)** - má hojivé účinky, podporuje hojení kožních obtíží, ekzémů a podráždění.

BYLINKOVÉ OLEJE

- **třezalkový/ ľubovníkový** - má hojivé a regenerační účinky. Používá se na pohmožděniny, modřiny, křečové žíly, rány, opary, spáleniny, bolavé plotýnky.
- **heřmánkový** - má protizánětlivé a protiplísňové a hojivé účinky. Používá se na problémy s pokožkou, popáleniny, ekzémy, relaxační masáže, bolavé svaly.

BYLINKOVÉ OLEJE

- **tymiánový** - využijete při kašli a nachlazení, jelikož stimuluje krevní oběh, mírní kašel a působí protizánětlivě
- **rozmarýnový** - jako povzbuzující olej, který osvěží mysl, rozproudí krev, prohřeje pokožku, mírně dezinfikuje. (vnitřně nepoužívat v těhotenství, při epilepsii, vysokém krevním tlaku, u dětí mladších 6 let)

A JEŠTĚ NĚCO

**Většinu bylinkových olejů můžete využít i vnitřně - po lžičkách jako prevence, do salátů, pomazánek.
(Využijete tak účinné látky rozpustné v tucích.)**

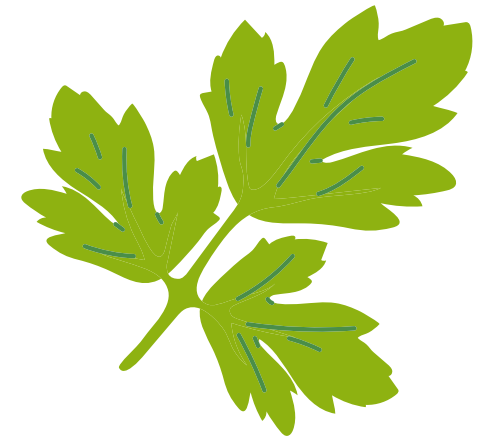
TIP - Pokud budete olej používat na ošetření kůže, dělejte to po koupeli. Lépe se vstřebá do kůže!

ÚKOL

- **Vyrobte si bylinkové oleje, nejlépe z čerstvých bylinek- tipy:**
 - **šípkový**
 - **kaštanový**
 - **vratičový a z něj následně i mast**

MAŠŤOVÝ ZÁKLAD

- **vepřové sádlo**
- **bambucké máslo**
- **vazelína**
- **kokosový olej**



SÁDLO

- **vepřový tuk je téměř shodný s lidským**
- **schopnost vstřebávat účinné látky a předat je pokožce**
- **zvláčňuje a regeneruje pokožku**
- **hypoalergenní**
- **vhodné pro problematickou a citlivou plet'**
- **cenově dostupné**

SÁDLO

- **skladování v lednici**
- **vůně**
- **nesolené, od řezníka nebo vyškvařit**



BAMBUCKÉ MÁSLO

- rostliného původu
- antibakteriální a protizánětlivé účinky
- dlouhá doba trvanlivosti
- skladování mimo lednici
- neutrální vůně
- UV filtr o přibližné hodnotě 4
- poměrně drahé - mohu doporučit tento obchod

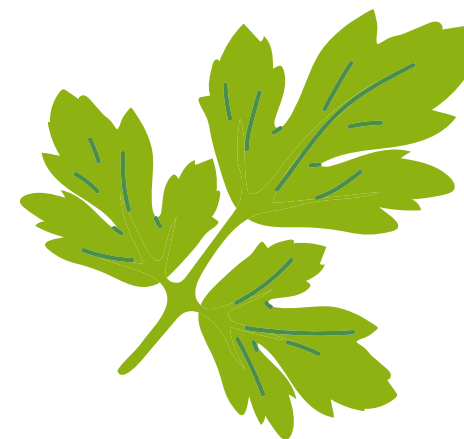
BAMBUCKÉ MÁSLO

- na kožní poranění
- k péči o pokožku
- k hydrataci pokožky
- k ochraně před extrémními vlivy počasí, především před sluncem
- k ošetření podráždění
- na popáleniny
- na atopické exémy, lupenku, dermatitidu
- na suché opruzeniny



LÉKAŘSKÁ VAZELÍNA

- ropný produkt
- vytváří na pokožce nepropustný a neprodyšný film = zrychlení hojení ran a lepší průnik léčivých látek do hlubokých vrstev kůže
- dlouhá dob trvanlivost
- skladování mimo lednici
- neutrální vůně
- snadno dostupná v lékárně, cenově přijatelná



LÉKAŘSKÁ VAZELÍNA

- nemá žádný lékařský účinek
- není pohlcována kůží
- v některých případech není vhodné ji používat =
nepropustný a neprodyšný film = ne v kosmetice
na každodenní používání

DÍKY VAZELÍNĚ DOCHÁZÍ

- k omezení odpařování vody
 - k výrazné hydrataci
 - k reflexnímu prokrvení a zahřátí kůže
 - k ochraně před extrémními vlivy počasí,
především před sluncem
 - k ochraně pokožky před vlhkostí nebo chladem
- = lepší průnik léčivých látek do hlubokých vrstev
kůže

KOKOSOVÝ OLEJ

- složení podobné našim tukům v pokožce = skvěle se vstřebává
- protizánětlivé účinky (akné, vyrážky i ekzémy),
protivirové a antibiotické účinky, 4. stupeň
komedogenity
- k odličování - i na voděodolnou řasenku a makeup
- zklidňuje pokožku (i po opalování)
- při pokojové teplotě je tuhý, nad 24°C měkne

VČELÍ VOSK

- **můžete přidat do mastí**
- **má antioxidační a antiseptické účinky**
- **bohatý na vitamin A**
- **regulátor tuhosti (dobré pro kokosový olej nebo sádlo)**

ESENCIÁLNÍ OLEJ/ PROPOLISOVÁ TINKTURA

- **několik kapek EO nebo tinktury se může přidat do masťového základu (vůně sádla nemusí být někomu příjemná)**
- **propolisová tinktura - má protizánětlivé, antibakteriální a antivirové účinky**
- **pozor! esenciální oleje někomu můžou dráždit kůži - používat minimum**

ÚKOL

- Rozhodněte se, jaký budete využívat olej a masťový základ.
- Pokud si budete kupovat bambucké máslo, můžu doporučit koupit na Ekokoza - BAMBUCKÉ MÁSLO, RAF tady.
- Nakoupíte zde i tmavou lahvičku s kapátkem, kterou můžete využít na aplikaci tinktury (ale stačí i obyčejné kapátko z lékárny, taky ho tam mají).
- Popřemýšlejte také v čem chcete uchovávat bylinkové oleje - v Ekokoze nabízejí i tmavé lahvičky (můžete mít olej u postele) nebo lahvičky s pumpičkou (líp si nadávkuje olej, který zároveň nepříjde do styku s pokožkou) nebo také lahvičky s rozprašovačem (mohlo by se hodit na dubovou tinkturu a stříkání do krku při bolení v krku)
- Můžete zde koupit i včelí vosk
- Pokud si budete chtít vyrobit balzám na rty, o kterém mluvím v modulu o mastích, můžete si na něj na Ekokoza pořídit i prázdné obaly.