

ŠÍPKOVÝ OCET



Šípkový ocet si můžete připravit jak z čerstvých, tak z mražených šípků. Má krásnou barvu a skvěle chutná.

Využijete ho do salátů, smíchaný s vodou jako prostředek k očistě organismu. Zlepšuje trávení a zrychluje metabolismus (využijete při hubnutí).

Ingredience:

- hrst zralých šípků (do 1/3 lahvičky)
- jablečný ocet na zalití do plna

Recept:

Odměřte si zhruba 1/3 lahvičky šípků. Ty pak přímo v lahvičce rozdrťte opačným koncem vařečky nebo v utěrce paličkou na maso. Přesypejte do lahvičky a zalijte jablečným octem do plna.

Nechte stát na teplém místě. Denně protřepávejte, aby se uvolňovaly účinné látky.

Za 5-8 týdnů přecedte přes hodně jemné plátno do čisté lahvičky. Uchovávejte ve tmě a chladu.

Využití:

- dochucovadlo
- v poměru 1lžíce na 0,2dcl vody jako prostředek na detox, na dobré trávení, při hubnutí
- při paradentóze nebo zánětech na výplachy dutiny ústní (naředit 1:1 s vodou)
- na vlasový oplach - naředit s vodou minimálně 1:1



BYLINKOVÝ VLASOVÝ OPLACH



Po vlasovém oplachu budou vlasy lesklé a zdravé. Oplach funguje jako bezoplachový kondicionér. Podpoříte růst vlasů, předejdete lámání a třepení konečků vlasů. Ušnadní vám rozčesávání.

Octový oplach působí dobře jak na vlasy, tak na vlasovou pokožku. Pomáhá odstraňovat odumřelé kožní buňky, aniž by narušil ochrannou bariéru pokožky. Uhlazuje vnější vrstvu vlasového vlákna (kutikulu), tzv. přírodním "chemickým" způsobem. Kutikula chrání vlas před poškozením z vnějšího prostředí a odolává dokonce i mechanickým vlivům, jako je česání. Její povrch je velmi strukturovaný, a čím je hladší, tím vlasy vypadají zdravěji, jsou jemnější, lesklejší a jdou lépe rozčesat. Ocet pomůže uzavřít vlasovou kutikulu.

Vlas ještě můžete uzavřít mechanicky pomocí kvalitního kartáče a správného vyfoukání.

Nebojte se, že vlasy budou cítit po octu. Jakmile vlasy úplně uschnou, vůně octa z nich zmizí.

Přeslička obsahuje kyselinu křemičitou, která podporuje růst vlasů a jejich kvalitu. Zároveň je dobrá proti lupům a na nemocnou vlasovou pokožku. Růže vlasy zvlhčuje a zvláčňuje, má antibakteriální, antimikrobiální a antimykotické účinky. Šípek podporuje růst vlasů a jako zdroj vitamínů a minerálů vlasy posílí, je skvělý na vlasovou pokožku.

Bylinky, které můžete na vlasový oplach využít:

- zvlhčující/zvláčňující bylinky, které pomáhají při rozčesávání - květ černého bezu, květy divizny (skvělý pro blondýny), květ lípy, okvětní plátky růže, sléz
- podporující růst - list břízy, kopřivy, rozmarýn, šalvěj (tónuje do béžova), ibišek (barví), přeslička
- zmírňující tvorbu mazu, stahující - máta, dubová kůra, levandule, meduňka
- zklidňující - heřmánek, lopuch, meduňka, měsíček, proskurník, rozmarýn, řebříček, sedmikráska, sléz, šalvěj



BYLINKOVÝ VLASOVÝ OPLACH



Ingredience:

- 0,5l vody
- malá hrst sušené přesličky rolní, malá hrst šípků (podrcených), malá hrst sušených okvětních plátků růží (čerstvých bylinek větší hrst)
- 0,5 l jablečného octu
- pár kapek vhodného esenciálního oleje

Recept:

Přiveďte k varu 0,5 l vody a vhodte bylinky. Nechte krátce projít varem. Přikryjte pokličkou a nechte 10-15 vylouhovat. Scedte. Bylinkový macerát nyní naředte 1:1 s jablečným octem.

Macerát můžete také částečně nahradit hydrolátem z bylinek (1/3 hydrolátu, 2/3 macerátu). Do oplachu můžete také přidat pár kapek vašeho oblíbeného esenciálního oleje kvůli vůni. Pozor může dráždit pokožku.

Ještě teplé nalijte do vydezinfikovaných skleniček a uzavřete - v láhvi se vytvoří podtlak a obsah bude chráněn před přístupem vzduchu.

Použití:

Oplachem přelijete vlasy a pokožku a následně vmasírujte do pokožky hlavy a do délek.

Oplach se ještě doporučuje ředit teplou vodou. Každé vlasy jsou jiné a vyhovuje jim trochu jiný poměr. Suché vlasy vyžadují větší ředění než mastné.

Začněte na poměru 1:4 (1 díl oplachu, 4 díly vody) a můžete pokračovat až do poměru 1:1. Zkoušejte, co Vám bude vyhovovat.

Důležitý krok je nechat kúru několik minut působit. Následně ji můžete na vlasech nechat a rovnou je vysušit, anebo opláchnout.

JABLEČNÝ OCET S RŮŽÍ



Jablečný ocet se získává z vykvašených jablek. Kvašení je proces, při kterém kvasinky "žerou" cukry a vyrábí oxid uhličitý a alkohol = alkoholové kvašení. Následně je pak při octovém kvašení přeměněn alkohol za přístupu vzduchu na kyselinu octovou a vodu.

Na výrobu potřebujete cukernatá domácí jablka. Cukr v ovoci (případně přidáný) startuje kvašení. Pokud cukr nepřidáte, začne kvašení později a proto je potřeba kvasit déle.

Ingredience:

- 400g domácích cukernatých jablek na 0,5l vody/ nebo jablka do 3/4 objemu sklenice a vody na zalití do plna
- hrst čerstvých plátků růží
- převařená voda
- cukr, pokud jsou jablka málo cukernatá: 100-300g (pokud chcete používat na pleťové tonikum, tak bez cukru)

Recept:

Jablka nastrouhejte i s jádřinci a slupkou nebo nakrájejte na malé kousky a vložte do čisté, alkoholem vydezinfikované sklenice. Zalijte vodou (případně s cukrem). Přisypte plátky růží a promíchejte. Přikryjte utěrkou a upevněte gumičkou nebo provázkem.

Nechte stát na světlém a teplém místě, ale ne na přímém sluníčku. Během kvašení se na povrchu utvoří vrstva jablečné pěny, proto jablečnou směs 2-3 denně promíchejte čistou lžící, aby povrch nezačal plesnivět.

Po 10 dnech (nebo po 15 dnech pokud nepřidáte cukr) se láhev přesune na chladnější tmavší místo (sklep, skříň, ne lednice). Vyberte si, zda obsah scedíte (do vydezinfikované láhve) nebo ponecháte. Láhev musí stále přístup vzduchu, tzn. necháte ji přikrytou utěrkou, která je upevněná gumičkou.

Necháte zrát dalších 20 dní. Občas protřepete. Ocet je tedy hotový po 30/35 dnech od začátku kvašení - chutná kysele a už se nedělají bublinky (bublinky = ocet ještě kvasí a zraje). Scedíte, pokud jste neudělali po 1.fázi, můžete i 2x. Plníte do skleněných láhví (např. od vína) do plna. Uskladněte naležato, ocet se má dotýkat zátky - tak tam nebude přístup vzduchu. Můžete mít uloženo i v lednici. Nechte ho ještě tak měsíc plně dozrát. Kal v octu není na závadu. Ocet se nekazí.

Využití:

- vnitřně na imunitu/ pročištění - max. 1 týden v kuse - lžíce octa do 0,2 l vody ráno na lačno, do salátů, do polévek
- zevně - jako desinfekce - na drobná poranění, oděrky nebo po bodnutí hmyzem, jako základ bylinkových octů, občas jako víno naředěný 1:1 s vodou
- na vlasy jako kondicionér a na pokožku hlavy (pokud není vyrobený s cukrem :-)