

ŠÍPKOVÝ OLEJ



Šípky obsahují velké množství vitamínu C, který na pleť působí jako antiage - krásně jí vypíná. I další vitamíny a látky obsažené v šípku působí dobře na pokožku.

Šípkový olej má skvělé regenerační účinky. Je velmi vhodný na zralou, sušší pleť. Pomáhá zpevnit pokožku, vyhlazovat vrásky a zabraňovat jejich vzniku. Rozzáří pleť, má omlazující účinky. Urychluje hojení. Využijete ho na jizvy, popáleniny, na lupénku nebo ekzém.

Pokud nepoužijete glycerin, dá se použít i vnitřně - povzbuzuje trávení a střevní peristaltiku.

Ingredience:

- čerstvé šípky do poloviny sklenice
- slunečnicový, řepkový, olivový olej, mandlový (nebo půl na půl slunečnicový a olivový)
- 1 žlice glycerinu na 0,5l oleje - pouze do oleje na vnější použití, rozpustí vitamín C

Recept:

Šípky natrhejte a nechte je na utěrce zhruba 1/2 dne proschnout. Pak je překryjte půlkou utěrky a pomocí paličky rozrušte jejich strukturu (uvolní se víc účinných látek v oleji).

Vezměte vhodnou skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem. Šípky do sklenice přesypejte - měly by tvořit zhruba polovinu sklenice.

Zalijte olejem do plné sklenice. Co z oleje trčí, to se kazí!!! Případně přilijte i lékárenský glycerin, který vytáhne víc účinných látek (ale pak nelze užívat vnitřně). Uzavřete a dobře protřepejte. Pokud jste použili glycerin, umístěte láhev na místo bez přístupu světla (skříňka, komora) na 4-5 týdnů. Pokud ho máte na vnitřní použití může být stejnou dobu na parapetu. Denně protřepávejte, budou se více uvolňovat účinné látky.

Uzávěr první týden obden otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň - z šípků se uvolňuje vlhkost. Potom přecedíte 2x přes jemné plátno do vydezinfikované sklenice. Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- kosmetika - vypíná pleť, vrásky, suchá a zralá pleť, omlazující účinky (s glycerinem)
- urychlení hojení, na jizvy
- popáleniny
- ekzémy, lupénka
- vnitřně - dobré trávení a peristaltika střev

KAŠTANOVÝ OLEJ



Bílé jádro kaštanů má léčivé účinky. Obsahuje látky, které působí protizánětlivě, urychlují vstřebávání otoků, zvyšují odolnost vlásečnic a zlepšují žilní tonus, aby cévou mohlo protékat více krve.

Pomáhá odstraňovat pocit těžkých nohou, ulevuje při trnutí nebo mravenčení a snižuje noční křeče v nohách.

Pozor kaštan je při vnitřním použití toxický.

Ingredience:

- čerstvé kaštany
- olej (slunečnicový, řepkový, olivový)

Recept:

Kaštany oloupejte z hnědé slupky. Bílé jádro nastrouhejte na jemno.

Vezměte vhodnou skleničku a propláchněte ji i s víčkem alkoholem. Nastrouhaný kaštan vložte do zhruba poloviny sklenice a zalijte olejem do plna.

Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr obden otírejte první týden pomocí tamponku namočeného v alkoholu), aby se netvořila plíseň.

Potom přecedíte přes plátno nebo sílonku do vydezinfikované sklenice. Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- pocit těžkých nohou, trnutí, mravenčení, křeče v nohách
- hemeroidy
- křečové žíly
- vstřebávání modřin a podlitin
- prevence trombů
- bolavé klouby



VRATIČOVÝ OLEJ/ MAST



Vratičové žluté květy objevíte snadno. Svítí už z dálky. Vratič má výrazné kafové aroma. Dříve se používal jako bylina proti parazitům, ale nebylo dost dobře možné určit, kdy je bylina prospěšná a kdy toxická. Proto dnes používáme jen z vnějšku těla!

Má silný antibiotický účinek na nehojící se rány (a také protizánětlivý), dále má silné antirevmatické působení. Tlumí bolest při artritidě a artróze

Účinné látky najdeme v květech i listech, ale víc jich je v květech - proto využijte do oleje květy.

Ingredience:

- čerstvé květy vratiče
- olej (slunečnicový, řepkový)

Recept:

Zavadlé květy vratiče otrhejte a vložte do 1/3 vydezinfikované lahvičky. Zalijte olejem do plna.

Nechte macerovat 2 až 4 týdny na okenním parapetě. Nebo urychlete maceraci ve vodní lázni a to tak, že lahvičku s olejem vložte do hrnce s vodou, přiveďte k mírnému varu a nechte olej 1-2 hodiny mírně zahřívát (nebo kratší dobu, ale vícekrát). Nechte zvolna vychladnout.

Po maceraci scedte přes plátno nebo sílonku. Můžete využívat ve formě oleje nebo si vytvořit rychlou šlehanou mast.

Mast vytvoříte tak, že vyšleháte olej s bambuckým máslem v poměru 1:1. Šlehám ručním kuchyňským šlehačem.

Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- revmatoidní artritida, revmatismus
- špatně se hojící rány
- patní ostruha a výrůstky
- pohmožděniny
- opruzeniny
- bolavé svaly
- karpální tunely
- mazání podbřišku při menstruačních bolestech

