

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 na bylinky: měsíček, okvětní plátky růží, levandule,
maliník list, smil, brutnák, řebříček, šalvěj, jitrocel, heřmánek,
sedmikráska, fialky (violka vonná), hluchavka bílá

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

ČESNÁČKOVÝ OCET

- Česnáček má hojivé a dezinfekční účinky
- jablečný nebo vinný ocet
- Vhodný na dochucení salátů - má česnekovo kyselou chuť.
- Můžete naředit ocet s neperlivou vodou 1:2 - na čištění pleti nebo na výplachy místo ústní vody, při paradentóze nebo aftech.



FIALKOVÉ TONIKUM NA PLEŤ

- hrstička fialek (polovina lahvičky a doplnit jablečným octem)
- na problematickou a aknézní pleť, napíná pleť
- ředí se 1:2



OCET Z KVĚTŮ ČERNÉHO BEZU NA HOREČKY

- 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.
- při horečkách - potíráte dlaně a chodidla nebo uděláte kolem nich obklad (funguje hlavně u malých dětí)

JETELOVÝ OCET/ ĎATELINOVÝ

- do poloviny láhve vložte květy červeného jetele a zalijte jablečným nebo vinným octem
- na dochucování jídel - kvůli účinným látkám z jetele



PIVOŇKOVÉ TONIKUM

- do poloviny až 3/4 láhve vložte květy pivoněk a zalijte jablečným nebo vinným octem
- čistí, má hojivé účinky na pleť

KOPŘIVOVÝ KONDICIONÉR

- na lesklé vlasy a podporu růstu vlasů
- jak na něj najdete v receptech

TIP - Na potíže s lupy můžete do octa přidat třeba tymián, lichořeřišnici, květy měsíčku a další bylinky, které podporují hojení vlasové pokožky - na použití si nařed'te 1:1 s vodou

ÚKOLY

1. Vyroberte si bylinkový ocet - tonikum na pleť.

Použijte květy nebo listy, které se mohou aplikovat na pleť a které nám na pleť podle lékopisu nějakým způsobem pomáhají.

a. nádherné je tonikum z fialek (violka vonná)

b. nebo kombinace bylinek, které najdete

např. : sedmikrásky, jitrocel, maliník,

ptačinec, popenec, fialka, plicník,

hluchavka, zběhovec, šeřík, svízel



ÚKOLY

2. Vytvořte si kopřivový vlasový kondicionér - stojí za to ho vyzkoušet. Využijte mladé jarní kopřivy i s oddenky - bude z nich mít nádhernou růžovočervenou barvu.

