

Pleťová voda

s ŘEBŘÍČKEM a CHRPOU

Jakmile se venku objeví první řebříček, pouštím se do sběru. Chrpu je zase možné nalézt v létě. A jejich spojení zajistí zářivou a projasněnou pleť. Ve formě pleťové vody můžete bylinky používat, jak často chcete – ideálně tedy 2× denně. Ráno po probuzení a večer před spaním.

Na pleťovou vodu budeme potřebovat:

1 hrst řebříčku (lístky i květy)

1 hrst chrpy (jen květy)

½ l vody

JAK NA TO?

U nás doma používáme k výrobě pleťové vody vodu ze studánky, což je jedna z nejlepších variant. Pokud nemáte možnost nebo se vám nechce po čisté vodě v přírodě pátrat, pak použijte jakoukoli vodu, kterou máte po ruce. Měkká je lepší než tvrdá. Večer vodu převaríme a necháme chvíli stát. Ještě do horké vody pak vhodíme připravené byliny a přikryjeme pokličkou. Během nočního spánku necháme do rána odpočívat i bylinky. Poté směs přecedíme přes bavlněné plátno. Pleťovou vodu přelijeme do uzavíratelné lahvičky a spotřebujeme ideálně do tří dnů.

Na internetu najdete seznam studánek v České republice, takže si můžete zajít načerpat vodu někde ve vašem okolí.



Výživný krém

s ČERNÝM BEZEM a BŘÍZOU na suché ruce

Krémy mám moc ráda. V létě je využívám hojně po opalování a v zimě zase na popraskanou pokožku rukou. Tenhle úžasně vonící krém s černým bezem a břízou nejen dokonale ruce promaže, ale dodá jim i výživu a krásně je zvláční. Ostatně vyzkoušejte sami.

Na výživný krém budeme potřebovat:

- 1 hrst květů černého bezu
- 1 menší hrst březových lístků
- 30 ml kokosového oleje
- 20 ml lněného oleje
- 10 ml olivového oleje
- 20 g bambuckého másla
- 10 g kakaového másla
- 10 g glycerinu (rostlinného)
- 2 kapky éterického oleje z heřmánku pravého

Oleje volíme za studena lisované, v co nejlepší kvalitě. Co se týče bylinek – ideální variantou je použít čerstvě nasbírané. Rozhodnutí je však na vás. I varianta se sušenou bylinou je přípustná.

JAK NA TO?

Ve vodní lázni zahřejeme kokosový, lněný a olivový olej. Do směsi vhodíme bylinky a snažíme se ji alespoň po dobu 10–12 hodin uchovávat v teple. Poté směs olejů přefiltrujeme. Byliny důkladně vyždímáme. Rovněž ve vodní lázni začneme rozpouštět i bambucké máslo spolu s kakaovým. Jakmile se zcela rozpustí, přilijeme k nim i olejovou bylinkovou směs a promícháme. Přidáme glycerin a do chladnější směsi pak i heřmánkový éterický olej. Promícháme a přelijeme do nádoby s víčkem. Dáme rychle zchladit do mrazničky. Po vyndání už můžeme uchovávat při pokojové teplotě.

Olej pro zralou pleť

s ČERSTVÝMI ŠÍPKY

Atady pozor, ať si nepleteme pojmy s dojmy. Šípkový olej lisovaný ze semen za studena dělat rozhodně nebudeme. Ale můžete si ho koupit. Je bezkonkurenční na vrásky, jizvy a nejrůznější defekty kůže. Doma si ovšem můžete vyrobit velmi účinný, avšak o něco jemnější šípkový olej vzniklý louhováním nadrcených vlastnoručně sbíraných čerstvých šípků. Ano, dají se zpracovat i květy. V podstatě velmi podobným způsobem – jen je naložíte do oleje. Tomuto oleji z květů bude ale chybět vitamín C, který má ony zázračné účinky na jizvy a vrásky... Může však být zajímavým a voňavým doplňkem vaší kosmetické skříňky.

Na šípkový olej budeme potřebovat:

4 hrsti čerstvě natrhaných šípků

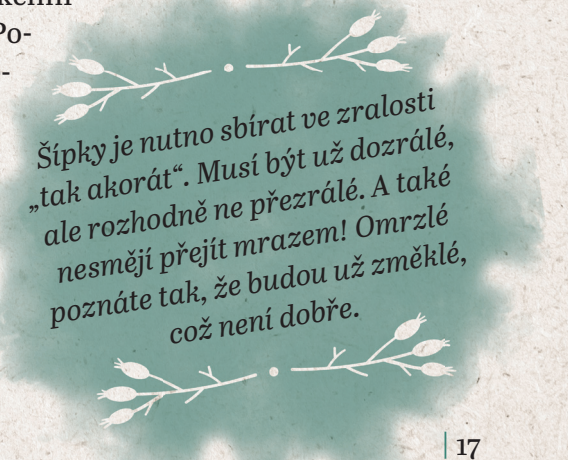
250 ml mandlového nebo olivového oleje (za studena lisovaného)

JAK NA TO?

Šípky jen lehce omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme. Také je bude nutné podrtit. Pro ten účel však nepoužíváme žádné kovové nástroje, ničili bychom tak vitamín C.

Nadrcené šípky natlačíme do zavařovací sklenice a až po okraj zalijeme kvalitním olejem. Šípky musí být pod hladinou oleje, aby nezačaly plesnivět. Zavařovačku položíme na okenní parapet a necháme 14 dní louhovat. Po každé když půjdeme kolem a vzpomeneme si, sklenici protřepeme.

Nakonec přepasírujeme přes plátno a šípky pořádně vymačkáme. Olej přelijeme do uzavíratelné sklenice a uložíme do temna a chladnějšího prostředí. Šípkový olej používáme 2× denně.



Šípky je nutno sbírat ve zralosti „tak akorát“. Musí být už dozrálé, ale rozhodně ne přezrálé. A také nesmějí přejít mrazem! Omrzlé poznáte tak, že budou už změkklé, což není dobře.