



Růžový peeling

do sprchy či do koupele

Suroviny:

260 g soli
60 g mandlového oleje
2 g prášku z růže
2 g růžového jílu
20 g ovesné mouky
5 kapek růže stolistá
15 kapek EO grep
1 kapka EO nard
1 kapka EO geranium

Postup:

Smícháme suché suroviny (sůl, prášek z růže, růžový jíl, ovesná mouka), zalijeme mandlovým olejem, zakapeme esenciálními oleji a důkladně promícháme. Přeplníme do připraveného kelímku.



Měsíčkový peeling

do sprchy či do koupele

Suroviny:

245 g soli
30 g měsíčkového oleje
40 g mandlového oleje
15 g ovesné mouky
10 g mletého sušeného měsíčku
10 g žlutého jílu
1 kapka EO oud
10 kapek EO pomeranč
4 kapky EO lípa

Postup:

Smícháme suché suroviny (sůl, ovesná mouka, mletý sušený měsíček, žlutý jíl), zalijeme mandlovým a měsíčkovým olejem, zakapeme esenciálními oleji a důkladně promícháme. Přeplníme do připraveného kelímku.

Poznámky

Pokud některý z esenciálních olejů nemáte, lze je samozřejmě vynechat či nahradit jinými. Experimentovat lze i s jíly – nemusí to nutně být například žlutý jíl, ale klidně může být nahrazen zeleným a podobně.

A ještě k měsíčkovému oleji – vyrábí se tak, že se sušené květy měsíčku naloží na 2–3 týdny do vámi zvoleného oleje. Mezi ty stabilnější patří právě mandlový, ale i meruňkový, olivový, avokádový, makadamiový apod. Za stabilní pokládáme i arganový, rýžový nebo sezamový. Pozor u makového, lněného a i slunečnicového, ty mají převahu mastných kyselin s nenasycenými vazbami a mají tendenci žluknout. Pokud byste některý takový olej volili, pak je nezbytná antioxidační vitamínem E, kterého stačí 10–15 kapek na toto množství.

Ať se to povede!



Kořenící směs „Itálie“

Pro milovníky rajčat, těstovin a jiných italských pokrmů. Hodí se i jako koření na mozarellu s rajčátky a olivovým olejem. Nebo na pizzu.

Suroviny:

bazalka
oregano
tymián
rozmarýn
šalvěj

Postup:

Nachystáme si sušené bylinky a rovným dílem je promícháme.

Pokud se nám poštěstí mít bylinky čerstvé, můžeme si vyrobit bylinkovou sůl – a to tak, že bylinky zmíněné výše nasekáme, zvážíme a výsledek vydělíme čtyřmi. To, co nám vyjde, bude hmotnost soli, kterou k bylinkám přisypeme. Spolu směs promícháme a necháme proschnout na pečícím papíru. Když bude směs úplně suchá, přeplníme do uzavíratelné nádoby.



Kořenící bylinková směs na kuře

Na kuře se hodí tyto bylinky: saturejka, tymián, koriandr, estragon, fenykl, majoránka, meduňka a máta. Kořenící směs se navíc může obohatit o granulovaný česnek a cibuli a také o papriku. Bylinky všechny rovným dílem smíchat a promixovat, aby byl i fenykl nasekaný.

Základní recept na koupelovou sůl

Suroviny:

500 g epsomské soli (pro obsah hořčíku – uvolňuje svaly a působí relaxačně)

250g mořské, himalajské nebo obyčejné kuchyňské soli

trochu oleje (může být kuchyňský)

10–15 kapek esenciálního oleje

sušené bylinky dle volby – drcené

Postup:

Smícháme obě soli v dostatečně velké míse. Pokud jsme se rozhodli použít esenciální olej, nejprve si ho rozptýlíme v nosném oleji a ten poté zapracujeme do soli, to zabrání podráždění kůže esenciálním olejem, který je jinak ve vodě nerozpustný. Přimícháme i drcené bylinky a máme v zásadě hotovo. Pokud bylinky použijeme, je vhodné tuto bylinkovou sůl nadávkovat do látkových pytlíčků, aby bylinky neplavaly po celé vaně, někomu to může vadit. Tip: Například v Orionu prodávají plnitelné pytlíčky na čaj z netkané textilie ve dvou velikostech.

Výběr bylin:

levandule pro relaxaci

měsíček na hojení (výborný pro exematiky)

růže pro sebepéči

heřmánek pro hojení a zklidnění

šalvěj pro dezinfekci a pro potivce

lípa pro suchou a atopickou pokožku

Výběr esenciálních olejů:

rozmarýn na svaly a bolavá záda

levandule na dobrý spánek

ylang-ylang jako afrodiziakum

bergamot proti stresu

pomeranč pro povzbuzení