



Růže šípková

kompletní
průvodce
královnou
bylin





Růže...

...je symbolem lásky.

A možná právě proto léčí nejen srdce,
ale i tělo.

Znáš ji jako keř u cesty?

Sbíráš šípký na čaj?

Objev se mnou vědecky podložené
využití nejcennější byliny v přírodní
lékárně.





Dnes se mnou objevíš:

- jak šípek tlumí bolest a zánět (a proč ho věda srovnává s ibuprofenem),
- proč vitamín C ze šípku funguje jinak než ten syntetický,
- jak se vyrábí a používá šípkový olej v kosmetice,





Dnes se mnou objevíš:

- jaký je rozdíl mezi esenciálním olejem a absolue z růže,
- jak se liší jednotlivé druhy růží používané v aromaterapii.
- A dostaneš recept na čaj proti nachlazení, luxusní pleťový olej a šípkové kapsle proti bolesti!



Ideme na to!



Šípek proti bolesti a zánětu

Co říkají studie?

- Prášek ze šípku snižuje bolest a zánět u pacientů s osteoartrózou.
- Účinek je v řadě studií srovnatelný s nesteroidními antiflogistiky (např. ibuprofen).
- Je zcela bez typických dráždivých účinků na žaludek.





Šípek proti bolesti a zánětu

- Používá se prášek z celého šípku, musí být namletý i se semínky.
- Dávkování: 5g prášku denně.
- Rychle zabírá a může se užívat i dlouhodobě.
- Použití: menstruační bolest, artróza, svalové bolesti, chronické záněty, akutní infekce (např. chřipka)

Vybrané studie:

- Christensen et al., Osteoarthritis and Cartilage (2008)
- Winther et al., Phytomedicine (2005)
- Rein et al., Scandinavian Journal of Rheumatology (2004)





Šípkové tobolky („šípalgín“)

Potřebuješ:

- sušené celé šípky,
- mlýnek na kávu nebo podobně výkonný mlýnek,
- želatinové nebo celulózové tobolky velikosi 00,
- strojek na plnění tobolek (zvládneš to i bez něj, ale práci urychlí).





Šípkové tobolky („šípalgín“)

Postup:

1. Namel šípký na jemný prášek bez kousků. (Pokud by se mlýnek přehříval, udělej pauzu několik hodin a teprve poté šípký domel.)
2. Dej je do tobolek tak, aby byly plné. Do jedné tobolky se vejde asi 0.8g prášku.





Použití:

- proti bolesti místo klasických analgetik (akutně i dlouhodobě),
- proti zánětu (zuby, klouby, chřipka),
- dlouhodobě pro snížení zánětlivých procesů v těle.

Jsou velmi bezpečné,
i v těhotenství a při
kojení.



Šípkový olej: *kosmetický poklad*

- Regeneruje pokožku,
- podporuje hojení jizev,
- pomáhá při akné i ekzémech,
- zlepšuje elasticitu pleti.

Vyrábí se lisováním ze
semen uvnitř šípků.



Studie potvrzují:

- zlepšení struktury pleti a pigmentací,
- zlepšení hojení jizev,
- zpomaluje stárnutí,
- vysoký obsah kyseliny linolové a alfa-linolenové, přirozený zdroj retinoidů (provitamín A)

Vybrané studie:

- Lin et al., International Journal of Molecular Sciences (2017)
- Fattahi et al. (2017): Avicenna Journal of Phytomedicine
- Valerón-Almazán et al. (2015): Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications





Pozor

⚠ Důležité upozornění!

Šípkový olej je velmi citlivý na světlo, teplo a oxidaci.

Musí být:

- lisovaný za studena,
- skladovaný v tmavém skle,
- ideálně čerstvý.

Proto je rozdíl mezi kvalitním šípkovým olejem a „něčím oranžovým v lahvičce“ opravdu zásadní.





Růže v aromaterapii

Nejčastější druhy růží:

- růže damažská – jemná, lehká, sladká, květinová, otevírající. Harmonizuje emoce a nervový systém při smutku, úzkosti.
- růže stolistá – hlubší, zemitější tón, pudrovější. Při hormonální nerovnováze, po porodu, při ztrátě kontaktu s tělem.

Esenciální olej (EO):

- vzniká parovodní destilací,
- jemnější, energeticky velmi silný,
- používá se v aromaterapii, parfémtech, péči o pleť.

Růžové absolue:

- získává se extrakcí rozpouštědlem,
- výraznější vůně, levnější,
- častější v luxusní parfumerii.



Luxusní pleťový olej

Potřebuješ:

- šípkový olej – 40 ml,
- esenciální olej z vybraného druhu růže – 6 kapek,
- mandlový nebo arganový olej – 50 ml
- 3 skleněné lahvičky z tmavého skla s kapátkem





Luxusní pleťový olej

1. Smíchej oleje a nalej do lahviček.
2. Do každé lahvičky přidej 2 kapky esenciálního oleje z růže.
3. Uzavři a jemně promíchej převrácením dnem vzhůru a zpět.
4. Používej několik kapek na vyčištěnou pleť navlhčenou nejlépe hydrolátem z rozprašovače. Lehce vmasíruj. Nahradí denní nebo noční krém.



Šípek a vitamín C



Šípek patří mezi nejbohatší přírodní zdroje vitamínu C – ale to není to hlavní.

Proč funguje jinak než tableta z lékárny?

Vitamín C je doprovázen bioflavonoidy – díky tomu:

- je mnohem stabilnější,
- lépe se vstřebává,
- nezatěžuje trávení,
- má silnější antioxidační účinek.



Šípek a vitamín C



Obsah vitamínu C:

- 426–1200mg/100g (citron má pouze 53mg/100g),

Vitamín A, E, K, rutin, kvercetin.

Čaj ze šípku:

- podporuje imunitu,
- pomáhá při nachlazení,
- je vhodný i pro děti a citlivé osoby.

⚠ Pozor na teplotu – flavonoidy sice částečně zabraňují rozkládání vitamínu C, přesto čaj nikdy nevař.



Čaj proti nachlazení

Potřebuješ:

- sušené šípky – 2 hrsti
- sušený květ bezu – 2 hrsti
- sušený květ heřmánku – 1 hrst
- sušený květ divizny – 1 hrst

Pokud některou z bylin
nemáš, nevadí.





Čaj proti nachlazení



Šípky je potřeba nadrtit, aby se mohly účinné látky vyluhovat do nálevu.

Použij papírový nebo plastový sáček, do kterého šípky vložíš, a paličku na maso, kterou šípky přes stěnu sáčku rozdrtíš.

Poté přimíchej všechny sušené květy a čajová směs je hotová!





Čaj proti nachlazení

Čaj se zalévá vroucí vodou v poměru 250 ml na 1 lžičku, nechá se stát 10 minut (nejlépe přikrytý) a pije se ještě horký! Můžeš ho dosladit medem.

⚠ Že jsou chloupky ze šípku nebezpečné, je mýtus! Případné chloupky v čaji projdou trávicím ústrojím jako každá jiná vláknina.





Tip:

V Rychlokurzu přírodní lékárny najdeš 16 dalších receptů na čaje proti různým obtížím, 13 receptů na čaje pro prevenci a wellbeiiing a 7 na běžné každodenní pití.



Kde sehnat suroviny?

- šípkový olej, sušený šípek: ekokoza.cz
- EO růže damažská, stolistá: phytos.cz
- arganový, mandlový olej, absolue růže, lahvičky, tobolky: fichema.cz
- sušené byliny: herbaroja.cz



A co dál?



Máš teď radost z toho, co všechno
umíš použít z růže?

Hned za domem Ti roste spousta
dalších bylin!

Jestli máš:

- chuť zkoušet,
- touhu rozumět bylinám víc do
hloubky
- a zároveň trochu respekt, jestli to
„děláš správně“...

Tak je to úplně v pořádku!

A co dál?



Bylinkaření není o tom:

- znát stovky rostlin nazpaměť,
- ani mít doma laboratoř.

Je o tom:

- rozumět základům,
- vědět, proč něco funguje
- a postupně si budovat jistotu v praxi.

A přesně tak jsem vytvořila své kurzy.

Rychlokurz

přírodní lékárny



Je pro Tebe, pokud:

- s bylinkami začínáš
- nebo je používáš intuitivně, ale chceš pevný základ,
- chceš mít funkční domácí lékárnu, ne chaos v sušených sklenicích.

☞ Naučíš se pracovat s 16 klíčovými léčivými rostlinami.

☞ Tinktury, masti, čaje, oleje – prakticky a srozumitelně.

☞ Netoxická přírodní kosmetika a drogerie.

Rychlokurz je vstupní brána. A pro Tebe teď jasný další krok.

Místo, kde se přestaneš ptát: „Můžu?“ a začneš říkat: „Vím.“





kurz Bylinková revoluce

Pokud cítíš, že:

- bylinky nejsou jen doplněk, ale součást Tvého života,
- chceš rozumět souvislostem,
- chceš si vytvořit vlastní bylinkářský systém.

Pak je tu Bylinková revoluce.

☞ Společně jdeme celou bylinkovou sezónou, sbíráme a zpracováváme

☞ Intenzivní podpora 3 lektorek, které jsou všechny lékárnice a bylinkářky

☞ Pochopení principů, ne jen receptů. Tohle není sbírka návodů.

To je bylinkářské vzdělání, které Ti zůstane.



Právě jsi ochutnala



Ukázku toho, jak s bylinami pracuji:

- s úctou,
- s vědeckým přesahem
- a zároveň lidsky a prakticky.

Pokud chceš:

- jít dál,
- učit se postupně
- a stát se ženou, která si opravdu věří, když sáhne po bylině,

☞ **dveře do Rychlokurzu přírodní lékárny jsou právě otevřené!**





Chci pokračovat dál do
rychlokurzu!

Děkuji!

