



# 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).

## Postup:

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

# 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

## Postup:

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



# 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.

## Postup:

- 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 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.

Růže je jen jedna léčivka z mnoha, 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 mrkni na 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.

👉 Tinkтуры, 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.“

