

KOUPELOVÁ SŮL

Co budeme potřebovat:

- Mořskou sůl
- Sušené květy levandule
- Éterický olej
- Volitelně kapku barvy
- Nádoba na promíchání
- Nádoba na skladování
- Etiketa

Postup:

Sůl nasypete do nádoby, po kapkách přidejte barvivo, éterický olej nebo jinou vůni a obsah protřepte, aby se sůl zabarvila. Přidejte květy levandule a opět promíchejte. Sůl nasypete do připravené nádoby ke skladování a opatřete etiketou. Etikety naleznete ke stažení na webu pod videem.

Použití:

Sůl přisypte do horké vody pro relaxační koupel ve vaně.

Dávkování:

Záleží podle množství vody a vašich preferencích.

Skladování:

Skladujte v suchu.

JITROCELOVÝ SIRUP

Co budeme potřebovat:

- Čerstvý jitrocel
- Cukr krystal nebo třtinový
- Zavírací nádoba na maceraci
- Nádoba na přelití
- Etiketa

Postup:

Čerstvé listy jitrocele si nastříháme na malé kousky a plníme do zavírací nádoby střídavě vrstvou nastříhaných jitrocelových listů, asi 2 cm vysokou, a krystalového cukru. Naplníme celou sklenici a na horu nasypeme cukr. Necháme odležet 2-7 dnů a poté tekutinu slijeme do nové sklenice a opatříme etiketou. Etiketou naleznete ke stažení na webu od videem.

Použití:

Při kašli.

Dávkování:

Dávkování dětem 1 čajovou lžičku, dospělí polévkovou lžící 3x denně.

Skladování:

Skladujeme v lednici a spotřebujeme do 3 měsíců od výroby.

MĚSÍČKOVÁ MAST

Co budeme potřebovat:

- Květy měsíčku lékařského (na 100 g masti 4-10 g květů)
- NESLANÉ vepřové sádlo (nebo bambucké máslo – seženete v lékárně či drogerii)
- Kelímek nebo sklenici na uložení masti
- Etiketa

Postup:

Do misky vložíme masťový základ – sádlo – a pomalu zahříváme, do rozpuštěného sádla přidáme měsíčkové květy – můžou být sušené nebo čerstvé. Květy musí být ponořené a necháme extrahovat a vychladnout cca 2-4 hodiny. Poté zahřejeme, aby se směs rozpustila a naplníme. Pokud budeme pracovat s bambuckým máslem, je nutné ho zahřát ve vodní lázni a směs našlehat – lépe se pak roztírá. Můžete přidat i některý ze za studena lisovaných olejů - mandlový, slunečnicový. Dají se také koupit v lékárně nebo v drogeriích. Na závěr opatříme etiketou. Etiketu naleznete ke stažení na webu od videem.

Použití:

Rozmasírování jizev, dohojení kůže.

Dávkování:

Dle potřeby.

Skladování:

Skladujeme v lednici a spotřebujeme do 1 roku od výroby.

ČAJOVÁ SMĚS při nachlazení

Co budeme potřebovat:

- 1 díl mateřídoušky
- 1 díl lipového květu
- 1 díl bezového květu
- ½ dílu list jahodníku
- ½ dílu slézového květu
- Nádobu na uskladnění
- Etiketku

Postup:

Jednotlivé byliny rozdrobíme a smícháme v doporučeném poměru. Nezapomínejte, že každá bylina váží v usušeném stavu jinak. Čajovou směs dobře promícháme a naplníme sáček nebo skleněnou nádobu. Opatříme etiketou. Etiketku naleznete ke stažení na webu od videem.

Použití:

Při nachlazení.

Dávkování:

2 g směsi smícháme se 150 ml vody.

Skladování:

Na suchém místě, spotřebujte do 1 roku od výroby.