

MONIKA POLEDNÍKOVÁ

Bylinkové RECEPTY

*kosmetika • lékárna
domácnost*



DOMÁCÍ • EKOLOGICKÉ • KVALITNÍ

 **CPRESS**



Bylinkové recepty

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Monika Poledníková
Bylinkové recepty – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Bylinkové RECEPTY

Obsah

Úvod.....	9
PŘÍRODNÍ KOSMETIKA.....	13
Pleťová voda s řebříčkem a chrpou.....	14
Výživný krém s černým bezem a břízou na suché ruce.....	16
Oil pro zralou pleť s čerstvými šípky.....	17
Hydratační tělový balzám po opalování s vůní růží.....	18
Noční krém s pivoňkovým olejem proti vráskám.....	20
Čokoládové tělové mléko s jitrocelem.....	21
Šlehané tělové maslo s meduňkovými lístky pro suchou pokožku.....	22
Mrkvové opalovací maslo s měsíčkem.....	24
Trnková masážní emulze s lopuchem a pýrem proti celulitidě a striím.....	25
Kávoový olej s řebříčkem na zpevnění pleti.....	26
Gumovací kofeínová čistící maska se švestkovým olejem.....	28
Pupalkový pleťový olej s vůní růžového dřeva.....	29
Nadýchaný tělový pudr s nadrcenými lístky růže šípkové.....	30
Bezová detoxikační maska s lípou a aktivním uhlím pro problematickou pleť.....	32
Čistící směs s šalvějí proti černým tečkám.....	33
Hojivý olej s šeríkem na akné a spáleniny.....	34
Tekuté mýdlo se sedmikráskou.....	35
Mandlový peeling s meduňkovým macerátem.....	36
Peeling z mořské soli s medem a levandulí.....	38
Zahřívací masážní olej s cypřišem a skořicí proti celulitidě.....	39
Šumivé bomby do koupele se silou heřmánku.....	40
Sůl do koupele s levandulí a bergamotem.....	42
Srdíčka do koupele s ovsem.....	43
Kojenecký krém s vůní mandlí a měsíčku proti opruženinám.....	44
Šampon s heřmánkem pro děti.....	45
Antiperspirant ve spreji s yzopem a šalvějí.....	46
Domácí květová voda (hydrolát).....	48
Krém na holení s bazalkou pro ženy i muže.....	49

Tuhý deodorant s jetelem a grepem.....	50
Oplach vlasů s fialkovým octem.....	52
Kondicionér na vlasy s rozmarýnem.....	53
Regenerační voda na vlasy se silou bylin.....	54
Kopřivový šampon s pampeliškou pro rychle se mastící vlasy.....	56
Mateřídouškový šampon 2v1 z mydlice lékařské.....	57
Suchý šampon s mátou a citronem.....	58
Čistící přeliv s lopuchem a pohankou na podporu růstu vlasů.....	60
Kondicionér ve spreji s cedrem pro snadné rozčesávání.....	61
Bylinná barva s měsíčkem a heřmánkem pro světlé vlasy.....	62
Bylinná barva s ořešákem pro tmavé vlasy.....	63
Bělicí zubní pasta s meduňkou, mátou a aktivním uhlím.....	64
Zubní pasta pro svěží dech s lékořicí.....	66
Balzám po holení / na vousy s chmelem a cedrem.....	67
Olej na nehty s růžemi a vitamínem E.....	67
Svěží parfém s vůní jasmínu pro jemné ženy.....	70
Luxusní parfém se santalem a bergamotem pro silné muže.....	71
Depilační pasta s citronem.....	72
BYLINKOVÁ LÉKÁRNA.....	75
Zevní užití.....	76
Olejový macerát z pampelišky pro výživu pleti i hojení malých ran.....	77
Tinktura na bradavice z vlaštovičníku.....	78
Olej po opalování i na spálenou pokožku s aloe vera a měsíčkem.....	80
Regenerační balzám s ptačincem na omrzlé ruce.....	81
Balzám s medem a šafránem na poškozené rty.....	82
Pažitkový krém s aloe vera na popraskanou pokožku rukou.....	84
Hojivá mast se smrkovou pryskyřicí na regeneraci pokožky.....	85
Olejové mazání s třezalkou na bolavá záda.....	86
Mazání s kostivalem lékařským na bolavé klouby, pohmožděnin, naraženiny a zlomeniny.....	88
Gelová mast s kaštanem koňským proti pocitu těžkých nohou.....	89
Masážní emulze s hřebíčkem a oreganem po sportovním výkonu.....	90
Marantový pudr s přesličkou a vůní ylang-ylangu proti pocení nohou.....	92

Ústní voda proti paradontóze s anýzem a mátou	93
Obklad na oči při zánětu spojivek se světlíkemlékařským	94
Mast na suchá chodidla s pšenicí, meruňkou a měsíčkem	96
Antimykotické mazání na nohy s čerstvým jitrocelem	97
Chladivý olej s levandulí po štípnutí hmyzem	98
Olej na jizvy se slaměnkou a fialkovými květy	100
Olej proti menstruačním bolestem se silou bylin	101
Poctivá mast na veškeré bolístky s konopím	102
Olejová kúra proti vším s hřebíčkem a rozmarýnem	104
Balzám na nos při rýmě s vůní borovice	105
Meduňkové mazání s rýmovníkem proti oparům	106
Netoxická domácí vazelína s vůní medu – na cokoli	108
Hojivý gel s aloe vera s cistem	109
Vnitřní použití	110
Bylinná medicína proti špatné náladě i depresím	111
Tinktura se sedmikráskou na kašel i migrény	112
Elixír s léčivými bylinami pro dobrý spánek	113
Propolisový sprej s medem na bolavý krk	114
Čaj na posílení imunity z bylinné směsi	116
Sirup proti horečce z vrbové kůry	117
Tinktura z hořkých bylin pro zdravý žaludek	118
Káva z pampeliškových nebo čekankových kořenů na očistu jater	119
Čaj na bolavé břicho s fenyklem a heřmánkem	120
Diviznová tinktura s kadidlem proti kašli	122
Sirup na vysoký tlak s česnekem	123
ZELENÁ DOMÁCNOST	125
Glycerinové mýdlo s levandulí a mořskou solí	126
Dezinfekce na ruce s rozmarýnem	128
Antibakteriální mýdlo s eukalyptem	139
Dezinfekce na povrchy s citronem a tymiánem	130
Domácí pomerančový difuzér s kardamomem	132
Repelent proti obtížnému hmyzu s libečkem	133
Prášek na praní bílého prádla s vůní lesa	134

Voňavá aviváž s levandulí	136
Tablety do myčky s mandarinkovou vůní	137
Gel na barevné textilie s citronem	138
WC šumivé tablety s modřínem	140
Svěží WC gel s mátou a mařinkou proti vodnímu kameni	141
Tekutý písek na čištění povrchů s eukalyptem	142
Antibakteriální čistič s pomerančem na veškeré povrchy	144
Přírodní prostředek s citrusovou vůní na mytí nádobí	145
Čistič na koberce s tea tree olejem	146
Čistič na okna a skleněné povrchy s citrusovou vůní	147
Voda do žehličky s levandulí a tymiánem	148
Impregnace ve spreji s vůní jehličnanů	150
Domácí bublifuk (nejen) pro děti	151
Vlhčené ubrousky s jemnou vůní máku	151

Úvod

K přírodní kosmetice a ekologickým produktům mě před lety přivedla dcera. Jako fytoterapeutka se jí odmala snažím předávat znalosti z oblasti bylin a přírodní medicíny. Pokaždé se mě venku na procházce ptala, co je to za bylinku, k čemu je dobrá a co bychom z ní mohly připravit. Něco se dostalo do čaje, s jinými jsme experimentovaly. Vždycky to byla obrovská zábava. A baví nás to dodnes. Moc bych si přála, aby i vám přinesly následující stránky spoustu radosti a pohodově strávených volných chvil.

Domácí, ekologické a kvalitní. Takové mohou být všechny prostředky, které používáme. Nejenom pro náš domov, ale také pro nás samotné.

Do téhle knihy jsem se snažila zařadit vše, co by se vám mohlo v běžném životě hodit. Nebudete potřebovat nakupovat drahé suroviny. Nebudete muset těžce shánět exotické ingredience. Jednoduchost je hlavním heslem všech receptů, které uvnitř najdete.

Suroviny, které jsou v knize uvedeny, nakoupíte běžně v e-shopech, lékárnách nebo prodejnách se zdravou výživou. Zavítat můžete například do mého e-shopu na www.parapharmacy.cz, kde jsou uvedené ingredience také k mání.

Ale ještě než začnete tvořit, přečtěte si několik důležitých zásad. Při výrobě čistě přírodních produktů je nezbytné se jich držet.



Čerstvé bylinky

Bylinky sbírejte vždy v čistém prostředí. Jeďte pryč z města, jděte daleko od silnice a vyhýbejte se okolí továren. Květy sbíráme v plné síle, listy u většiny rostlin jsou k použití po většinu roku. Kořeny vykopáváme zásadně jen brzy zjara nebo na podzim. Nikdy tak nečiníme, pokud se rostlina už probrala ze „zimního spánku“ anebo pokud ještě zcela „neulehla“.

Bylinky sbíráme do dobře větratelné nádoby, například proutěného koše. V žádném případě nepoužíváme uzavíratelné nádoby nebo igelitové tašky. Byliny by se zapařily. Až bylinky nasbíráte, co nejrychleji je zpracujte. Pokud je sušíte, opět se pusťte do práce co nejrychleji po sběru.



Pamatujte, že bylinky jsou živý organismus, takže s nimi podle toho zacházejme. Možná to bude znít zvláště, ale mám vždy takový rituál – před sběrem pošlu „tam nahoru“ žádost o povolení sběru rostlin. A po sběru za dary poděkuji. Možná je to jen pro pocit, ale...

Za studena lisované oleje

Uvnitř najdete mnohokrát zvyrazněno, že oleje používáme výhradně za studena lisované. Má to svůj důvod. Výhradně za studena lisované oleje si uchovávají všechny své cenné látky, jako jsou vitamíny, minerály apod. Rafinované oleje nejsou z hlediska nejen výživy, ale i kosmetických produktů vhodné. To samé platí i o použití bambuckého nebo kakaového másla. Sáhněte vždy po kvalitě a ideálně bio variantě.

Éterické oleje

Na kvalitu éterických olejů si velmi potrpím. Do všeho, co na sebe nanáším nebo nějakým způsobem inhaluji, dávám jen to nejlepší. Vždy mějte na paměti, že i veškeré složky z krémů, tělových olejů nebo

mýdel prostupují skrz vaši kůži, až k orgánům. Každá složka kosmetiky prostupuje a ovlivňuje celé tělo. To samé platí i v případě různých úklidových čističů. Zde zase vůně čicháte – opět vás to celé ovlivňuje. Využívejte tedy jen to nejlepší. Nejlepší pro vás samotné. Buďte opatrní a pečlivě vybírejte kvalitní produkty. Ne všechny firmy prodávající éterické oleje jsou kvalitní a férové. Česká legislativa se touto oblastí příliš nezabývá, je proto velký problém sehnat opravdovou kvalitu.

Peelingy

Která přírodní abrazivní surovina je nejlepší? Po čem bych měl/a sáhnout? To jsou nejčastější otázky, které na workshopech dostávám. Odpověď zní – hlavně ty kvalitní! Na to kladu vždy důraz. Žádná ingredience sama o sobě není nejlepší ani nejhorší. Vždy záleží jen na vaší osobní preferenci, na tom, co máte, nebo nemáte rádi.

Do peelingů nejčastěji využívám třtinový cukr nebo speciální hrubou sůl, kterou jsem si dovezla od soukromého zemědělce ze solného pole na západě Francie. Krom toho pak hojně využívám nemletý mák, nadrcené mandle nebo lehce rozdrcené vlašské ořechy. Sáhnout tedy můžete po čemkoli, co je vám libo.

Kniha je rozdělena na tři části: *Přírodní kosmetika*, *Bylinková lékárna* a *Zelená domácnost*. Všechny recepty jsou sestaveny tak, aby byly co nejjednodušší a nenáročné na suroviny. Jejich účinnost je mnoha léty ozkoušená, fungují skvěle!

Ať vás kniha baví, pomůže vám rozšířit obzory a dodá vám inspiraci do dalšího tvoření.

Monika Poledníková

Přírodní KOSMETIKA



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 převaříme 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.

