Vyrábíme domácí kosmetiku z bylinek

Macerát je když...

Jako základ balzámů na rty, mastí, tělových krémů, masážních olejů většinou používáme takzvané maceráty. Co to vlastně znamená?

Macerace neboli výluh za studena je způsob extrahování léčivých látek z vybraných bylinek. Do sklenice nasypeme čerstvé nebo suché byliny a zalijeme kvalitním olejem nebo alkoholem.

Postup při maceraci bylinek v oleji:

1. Připravíme si například bio slunečnicový olej, který sám o sobě nemá výraznou vůni, ale ochotně přejímá vůni bylinek. Na obličejový olej je zas nejlepší mandlový olej, který je jemnější a výživnější. Na vlasy nebo zuby je nejlepší zvolit olivový nebo konopný olej. Oblíbený je také kokosový olej.
2. **Čerstvé bylinky necháme minimálně jeden den zavadnout.**
3. **Poté je vložíme do zavařovací sklenice a zalijeme vybraným olejem.** Pozor, ani kousek bylinky nesmí vyčuhovat, zplesnivěla by a macerát by se znehodnotil!
4. **Sklenici s bylinkami necháme tři týdny louhovat, poté obsah přecedíme přes plátýnko, uzavřeme v tmavé lahvičc**e a na lahvičku dáme popisek s obsahem a datem.

Kosmetický zázrak z Afriky

Tak se říká bambuckému máslu. Vyrábí se složitým způsobem z ořechů posvátného tropického stromu Shea Tree, zvláčňuje pokožku a pomáhá se zbavovat kožních problémů. Používáme jej při výrobě bylinkových krémů a mastí.

Postup při výrobě bylinné bambucké masti:

1. Postup přípravy je jen trochu odlišný od macerace v oleji. **Můžeme také pracovat s čerstvými (zavadnutými) i sušenými bylinkami. Dáme je do sklenice, na ně bambucké máslo**, tak, aby byly zakryté.
2. Sklenici vložíme do vodní lázně a zahříváme do doby, než se směs rozpustí. Potom **sklenici uložíme za okno na slunce a po další 3 dny směs rozpouštíme a opět necháváme zatuhnout**. Nakonec **přecedíme přes plátno a je hotovo.**

Recepty na výrobu domácí kosmetiky:

Balzám na rty

Hrst šalvěje, máty, rozmarýnu, oregana a meduňky macerujeme podle předešlé instrukce v bambuckém másle, slijeme do malých skleniček nebo dóziček.

Masážní olej z máty

5-6 vrchovatých lžic sušené máty nasypeme do 300-400 ml mandlového oleje, který se dobře vstřebává a vyživuje pokožku. Tři týdny macerujeme. Po scezení přidáme tři kapky eukalyptového nebo rozmarýnového esenciálního oleje.

Mátový olej skvěle uvolňuje svaly.

Měsíčková mast s olejovým základem

100 ml oleje, ve kterém se maceroval měsíček lékařský, zahřejeme (nevaříme), přidáme 15 g včelího vosku a

mícháme do jeho rozpuštění. Poté naplníme do čisté nádobky a uložíme.

Měsíčková mast ze sádla nebo vazelíny

250 g vepřového sádla nebo vazelíny rozpustíme na mírném ohni ve vodní lázni a přidáme dvě hrsti měsíčku. Zamícháme, odstavíme a necháme 24 hodin odstát. Druhý den směs znovu zahřejeme tak, aby se sádlo opět rozpustilo. Následně již přecedíme, vlijeme do vhodné nádoby a uložíme.

Měsíček působí antisepticky, podporuje tvorbu nových kožních buněk, zlepšuje prokrvení kůže. Měsíčková mast je vhodná pro citlivou, vysušenou nebo podrážděnou pokožku, změkčení tuhých jizev, opruzeniny. Někteří bylinkáři ji doporučují i na bércové vředy.

Vlasový zábal po umytí vlasů

Macerujeme vybrané bylinky dle návodu. Směs vetřeme do vlasů, vmasírujeme do pokožky hlavy, zabalíme do teplého ručníku a necháme alespoň 20 minut působit. Poté umyjeme kvalitním šampónem, popřípadě naneseme kondicionér.

Bylinky, které pozitivně působí na vlasy

- Pelyněk – vysušuje mastné vlasy
- Levandule – zklidňuje vlasovou pokožku, regeneruje a čistí
- Heřmánek – zklidňuje pokožku hlavy a zároveň působí protizánětlivě, zvyšuje lesk vlasů
- Bazalka – zklidňuje pokožku a povzbuzuje růst vlasů
- Máta – osvěžuje, dezinfikuje pokožku hlavy, zabraňuje tvorbě lupů
- Kopřiva – obsahuje minerály, vitamíny a aminokyseliny, které podporují růst vlasů, posiluje je a omezuje padání vlasů, podporuje lesk vlasů
- Měsíček – působí protizánětlivě, ošetřuje citlivou pokožku a zjemňuje vlasy
- Petrželka – podporuje růst vlasů
- Podběl – posiluje vlasy, podporuje jejich lesk

Bylinková sůl do koupele

Do dobře uzavíratelné nádoby nebo vhodného sáčku nasypeme cca 3 cm kvalitní soli (např. himalájské nebo soli z Mrtvého moře) a na ni vybrané bylinky (nejčastěji se volí levandule, růže, heřmánek, máta, měsíček, meduňka, jitrocel, šalvěj).

Pokračujeme další vrstvou soli, poté znovu vrstvou bylinek, končíme solí. Navrch můžeme kápnout několik kapek levandulového nebo meduňkového esenciálního oleje, případně nalít lžíci olivového nebo mandlového oleje. Uzavřeme, důkladně protřepeme a necháme řádně uležet. Do koupele přidáváme 2-3 lžíce směsi.

Bylinná sůl pomáhá zmírnit únavu a stres, podle zvolených bylinek pomáhá při některých zdravotních obtížích, lze používat i na inhalace.