



# Ziółowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich - zbiór przepisów

Broszura elektroniczna



Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Krakowie

Kraków 2024



# Wstęp

Niniejsza broszura dedykowana jest mieszkańcom wsi, w szczególności gospodyniom wiejskim, które pragną zdobyć wiedzę na temat wykorzystania ziół i roślin leczniczych w gospodarstwie domowym.

W broszurze: właściwości najcenniejszych ziół występujących w Polsce, a także przepisy, jak przygotować ziołowe specyfiki zarówno dla zdrowia, jak i urody. W tematycznych rozdziałach znajdują się m.in. przepisy na ziołowe mieszanki, herbatki, potrawy z dodatkiem ziół oraz kosmetyki naturalne, które można samodzielnie przygotować w domu.

## Spis treści

Część I	Ziołowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich autor: Zbigniew Nowak	3
Część II	Zioła w domowej apteczce autor: Robert Książkowski	16
Część III	Zioła w kuchni i na stole autor: Joanna Gil	29
Część IV	Zioła w kosmetykach i pielęgnacji autor: Barbara Domagała	41





Część I

## Ziołowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich

autor Zbigniew Nowak





### Herbatka dla dzieci pomocna w kaszlu

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka liści babki lancetowatej,</li><li>• 1/2 szklanki płatków róży pomarszczonej lub damasceńskiej. (komponenty powinny mieć postać dobrze rozkruszonego suszu)</li></ul>
Przygotowanie	Składniki dobrze wymieszać i wsypać do koniecznie suchego i szczelnego naczynia.
Stosowanie	Dla dzieci w wieku 2-5 lat sporządza się napar poprzez zalanie 1/2 łyżeczki uzyskanej mieszanki 1/2 szklanki wrzątku i parzenie 15-20 minut pod przykryciem.

### Lek z melisy i mleka na zdrowy sen

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka ususzonych liści melisy lekarskiej,</li><li>• 1 szklanka wrzącego mleka,</li><li>• 1 łyżeczka miodu lipowego.</li></ul>
Przygotowanie	Liście melisy zalać wrzącym mlekiem i parzyć pod spodeczkiem około 20 minut. Następnie odcedzić.
Stosowanie	Sporządzony napój mleczno-melisowy pić po dodaniu 1 łyżeczki miodu lipowego co najmniej na 2-3 godziny przed udaniem się do snu.

### Kąpiel, która łagodzi stres

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 szklanki suszonych liści lub ziela melisy lekarskiej (ziona powinny mieć postać rozkruszonego suszu),</li><li>• 1 szklanka szyszek chmielu (lub liści rozmarynu lekarskiego),</li><li>• 2 litry wody,</li><li>• 10 kropli olejku lawendowego, rozmarynowego lub melisowego.</li></ul>
Przygotowanie	Ziona zalać w emaliowanym garnku wodą i gotować pod przykryciem na słabym ogniu do 3 minut. Garnek odstawić na pół godziny, następnie odwar odcedzić i wlać do wanny z wodą przeznaczoną do kąpieli. Tuż przed kąpielą do wody dodać jeden z wymienionych olejków.
Stosowanie	Z kąpieli najlepiej korzystać 1-2 razy w tygodniu. Czas jej trwania: około 15 minut.





### Herbatka z melisą na bezsenność

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 szklanki liści melisy lekarskiej,</li><li>• 1/2 szklanki koszyczków rumianku,</li><li>• 1/2 szklanki szyszek chmielu.</li></ul> (ziota powinny być sproszkowane)
Przygotowanie	Wszystkie komponenty dobrze wymieszać i umieścić w suchym pojemniku.
Stosowanie	1 łyżkę uzyskanej mieszanki ziołowej zalać 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 15 minut, po odcedzeniu pić ciepły napar 3 razy dziennie między posiłkami (ostatnia porcja na 2 godziny przed snem). Napar dobrze jest posłodzić 1 łyżeczką miodu lipowego lub akacjowego.

### Zioła z tymiankiem dla zziębniętych

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka kwiatostanów lipy,</li><li>• 1/2 szklanki ziela tymianku,</li><li>• 1/2 szklanki kwiatów bzu czarnego.</li></ul> (komponenty powinny mieć postać rozdrobnionego suszu)
Przygotowanie	Wszystkie składniki dobrze mieszamy i wsypujemy do suchego pojemnika.
Stosowanie	1 łyżkę mieszanki ziołowej zalewamy 1 szklanką wrzątku, parzymy pod przykryciem 5 minut, następnie odcedzamy. Dobrze ciepły napar pijemy małymi łykami 2 razy dziennie w okresie przeziębienia i innych zimowych infekcji (ostatnia porcja obowiązkowo przed snem). Do naparu korzystnie jest dodać trochę soku z malin, który potęguje działanie napotne i rozgrzewające.

### Rozgrzewająca herbatka z bzem czarnym

Składniki	Po 1/2 szklanki suszu z kwiatów bzu czarnego, liści babki lancetowatej i kwiatostanów lipy.
Przygotowanie	Wszystkie składniki dobrze mieszamy i wsypujemy do suchego pojemnika.
Stosowanie	1 łyżkę uzyskanej mieszanki zalewamy 1 szklanką wrzątku i parzymy pod przykryciem 15–20 minut. Po odcedzeniu pijemy ciepły napar co najmniej raz dziennie – najlepiej na noc.





## Herbatka lipowa z miodem

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka rozkruszonych kwiatostanów lipy,</li><li>• 1 łyżeczka (lub więcej) miodu – najlepiej lipowego,</li><li>• 1 szklanka wrzątku.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Zioła zalać wrzątkiem, przykryć spodeczkiem i parzyć około 15–20 minut. Odcedzić, a kiedy napar nie będzie gorący (nie może mieć temperatury wyższej niż 40°C), dodać miód i dobrze wymieszać. Można też napar sporządzić według innej metody: wsypać od razu do termosu dawkę dzienną kwiatostanów lipy (3 łyżki) i zalać 3 szklankami wrzątku, parzyć po jego zamknięciu co najmniej 20 minut. Wlać do szklanki odpowiednią zalecaną ilość naparu, poczekać aż będzie dobrze ciepły (nigdy gorący!), dodać miód i wymieszać.</p>

## Zioła z szałwią i nagietkiem do płukania gardła

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 szklanki liści szaławii lekarskiej,</li><li>• 1/2 szklanki koszyczków nagietka lekarskiego.</li></ul>
Przygotowanie	Starannie wymieszać wymienione składniki i umieścić w suchym, szczelnym pojemniku.
Stosowanie	1 łyżkę ziół zalać 1 szklanką wrzątku, przykryć spodeczkiem i parzyć około 20 minut. Ciepłym (koniecznie!) naparem płukać gardło i jamę ustną 4–5 razy w ciągu dnia.

## Surówka z pokrzywy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• średni pęczek rzodkiewki,</li><li>• mała główka sałaty,</li><li>• trochę świeżych listków mięty pieprzowej,</li><li>• niepełna szklanka siekanych, młodych liści pokrzywy,</li><li>• 1/2 szklanki siekanego szczypiorku,</li><li>• 3/4 szklanki jogurtu naturalnego,</li><li>• trochę soku z cytryny,</li><li>• sól i pieprz do smaku (może być ziółowy).</li></ul>
Przygotowanie	Rzodkiewkę ucieramy na tarce o dużych oczkach, dodajemy siekane liście pokrzywy, które wcześniej sparzamy dobrze gorącą (nie wrzącą) wodą na sicie, a także szczypiorek, porozrywaną na cząstki sałatę i siekane liście mięty. Całość skrapiamy sokiem z cytryny i mieszamy z jogurtem z dodatkiem soli i pieprzu do smaku.





## Pesto z bazylii, czosnku i pestek dyni

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 dag świeżych liści bazylii (może być także bazylia o ciemnopurpurowych liściach),</li><li>• 20–30 g wyłuskanych (suchych) pestek dyni,</li><li>• 4–5 ząbków czosnku,</li><li>• ok. 6 łyżek oliwy z oliwek (tłoczonej na zimno) lub oleju rzepakowego, nierafinowanego,</li><li>• sól (najlepiej o niskiej zawartości chlorku sodu),</li><li>• pieprz do smaku.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Liście bazylii umyć, dobrze osuszyć na ściereczce lub ręczniku kuchennym, umieścić w blenderze, dodać sól i wlewając stopniowo oliwę z oliwek oraz dodając pestki dyni, dokładnie miksować na jednolitą miazgę. Nakładać do starannie wyparzonych słoików, zakręcić wyparzonymi zakrętkami i przechowywać zawsze w lodówce. Przygotowane w ten sposób pesto może stać tam około 3–4 dni. Do dłuższego przechowywania proponujemy je pasteryzować około 10 minut, ustawiając niewielkie słoiki na parze. Wtedy także należy trzymać je w chłodnym oraz ciemnym miejscu.</p>

## Surówka z pokrzywy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• średni pęczek rzodkiewki,</li><li>• mała główka sałaty,</li><li>• trochę świeżych listków mięty pieprzowej,</li><li>• niepełna szklanka siekanych, młodych liści pokrzywy,</li><li>• 1/2 szklanki siekanego szczypiorku,</li><li>• 3/4 szklanki jogurtu naturalnego,</li><li>• trochę soku z cytryny,</li><li>• sól i pieprz do smaku (może być ziołowy).</li></ul>
Przygotowanie	<p>Rzodkiewkę ucieramy na tarce o dużych oczkach, dodajemy siekane liście pokrzywy, które wcześniej sparzamy dobrze gorącą (nie wrzącą) wodą na sicie, a także szczypiorek, porozrywaną na cząstki sałatę i siekane liście mięty. Całość skrapiamy sokiem z cytryny i mieszamy z jogurtem z dodatkiem soli i pieprzu do smaku.</p>





### Surówka z mniszkiem lekarskim

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 łyżki posiekanych, młodziutkich liści mniszka (mlecza) – najlepiej pozbawionych zielonego koloru, tzw. „bielonych” lub zebranych w miejscach cienistych,</li><li>• 3-4 pomidory,</li><li>• 2 cebule ze szczypiorem – dymki (jeszcze lepsza jest cebulka szalotka),</li><li>• 1 mała główka sałaty,</li><li>• sos winegret.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Pomidory kroimy na grubą kostkę, sałatę po umyciu rozrywamy na drobne części, cebulę ze szczypiorem lub szalotkę drobno siekamy. Wszystkie składniki z posiekanym mniszkiem mieszamy w salaterce z dodatkiem sosu winegret.</p>

### Miodowy syrop z mniszka lekarskiego

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• około 400 koszyczków kwiatowych mniszka lekarskiego,</li><li>• 1 litr wody,</li><li>• 1 cytryna,</li><li>• 1 kg cukru trzcinowego.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Zerwane w pełni kwitnienia, w słoneczny dzień koszyczki (kwiaty) mniszka dokładnie wyplukać i odsączyć na sicie. Następnie umieścić w emaliowanym garnku, zalać wodą i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem około 10-15 minut, dodając na samym końcu pokrojoną w plastry cytrynę wraz ze starannie umytą skórką. Garnek odstawić na 12 godzin, nie zdejmując pokrywy. Po odcedzeniu i wyciśnięciu przez gazę resztek koszyczków do płynu dodać cukier i gotować na wolnym ogniu mniej więcej przez 2 godziny bez przykrycia, aż będzie miał postać gęstego syropu. Z takiej ilości składników po odparowaniu uzyskuje się zazwyczaj około 2 szklanek syropu (przypominającego miód). Gorący syrop zlewa się do wyparzonych małych słoiczków i umieszcza pod kocem na 2-3 godziny (sucha pasteryzacja). Syrop przechowujemy w chłodnym miejscu.</p>

### Oryginalny syrop z kwiatów fiołka wonnego

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 szklanki samych fioletowych kwiatów fiołka wonnego,</li><li>• 1 szklanka wody,</li><li>• cukier trzcinowy.</li></ul>
-----------	--







Przygotowanie	<p>Zebrane w słoneczny dzień kwiaty fiołka krótko płuczemy na sicie pod bieżącą wodą i dobrze odsączamy. Jeśli były zbierane w środowisku czystym, nie musimy ich już płukać. Kwiaty wsypujemy do emaliowanego garnka, zalewamy wodą i gotujemy pod przykryciem na wolnym ogniu około 10–15 minut. Następnie zdejmujemy z ognia i odstawiamy na 12 godzin. Odcedzamy, wyciskamy resztki kwiatów i znów wlewamy do emaliowanego garnka, wolno gotujemy, dodając stopniowo cukier i ciągle mieszając. Gdy płyn będzie miał już postać gęstego syropu, wlewamy wrzący do szczelnej butelki i umieszczamy na 2 godziny pod kocem (sucha pasteryzacja). Syrop zawsze przechowujemy w chłodzie i ciemności.</p>
Stosowanie	<p>Po 1 łyżce 2–3 razy dziennie (dorośli) i po 1 łyżeczce (dzieci) – 2 razy w ciągu dnia.</p>

### Konfitury z kwiatów fiołka wonnego

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 szklanki płatków fiołka wonnego,</li><li>• 2 szklanki wody,</li><li>• około 30 dag cukru żelującego,</li><li>• 1 cytryna.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Zerwane kwiatki fiołka umyć, dobrze odsączyć na sicie, osuszyć na kuchennym ręczniku. Usunąć z nich zielone części kielicha. Cytrynę bardzo dokładnie wyszorować w gorącej wodzie i pokroić w cienkie plastry. W emaliowanym garnku zalać na noc gorącą wodą płatki fiołka i cytrynę. Na drugi dzień doprowadzić do wrzenia, pogotować około 1–2 minut, wyjąć cytrynę i wsypać cukier żelujący. Jeszcze krótko gotować na wolnym ogniu. Gorącą masę wlać do wyparzonych słoiczków, które umieszcza się pod kocem (sucha pasteryzacja). Konfitury z fiołka zawsze należy przechowywać w chłodnym, ale suchym i ciemnym miejscu.</p>

### Twarożek z czosnkiem ojca Grzegorza

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1–2 ząbki czosnku,</li><li>• 100–150 g dobrego sera twarogowego,</li><li>• 1/3 szklanki słodkiej śmietanki (kremowej),</li><li>• 1 łyżka miodu pszczelego – najlepiej lipowego, malinowego, leśnego lub akacjowego.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Ząbki czosnku dobrze zmiążdżyć, dodać ser twarogowy, słodką śmietankę i miód pszczeli. Wszystko razem dokładnie wymieszać do konsystencji pasty.</p>





## Miód z czosnkiem i anyżem

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 sporych ząbków czosnku,</li><li>• 3 łyżki nasion (owoców) białego anyżu (anyżu),</li><li>• słoik (400 g) nieskryzalizowanego miodu lipowego, leśnego – wielokwiatowego, malinowego, akacjowego lub spadziowego z drzew iglastych.</li></ul>
Przygotowanie	Czosnek obrać ze skórki, drobno posiekać i dokładnie zmiążdżyć. Idealnie suche nasiona (owoce) anyżu zmielić w młynku do kawy. Oba komponenty bardzo starannie wymieszać z miodem w małym, szczelnym i idealnie wyparzonego słoiku. Lek należy przechowywać w lodówce. Nie warto sporządzać go w zbyt dużych ilościach – na zapas (dobrze mieć na kurację zawsze świeżą porcję).
Stosowanie	W okresie epidemii grypy czy chorób wywołanych przeziębieniem, dorosłym zaleca się zażywać ten specyfik po 1 łyżeczce (długo ssać) 3–4 razy w ciągu dnia (ostatnia dawka koniecznie przed udaniem się do snu). Dzieciom w wieku od 6 lat zaleca się podawać po pół łyżeczki tego miodu (też długo ssać) 3–4 razy dziennie.

## Herbatka na lepsze trawienie

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 szklanki ususzonych, rozkruszonych liści mięty pieprzowej,</li><li>• 1/2 szklanki ususzonego, rozkruszonego ziela mniszka lekarskiego.</li></ul>
Przygotowanie	Komponenty wymieszać. 1 łyżkę ziół zalać 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 15–20 minut. Po odcedzeniu pić napar 15 minut przed jedzeniem.

## Domowy szampon z pokrzywy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• ilość szamponu, jaką zwykle stosuje się do jednorazowego mycia włosów – proponujemy delikatny szampon dla dzieci,</li><li>• 1 łyżka lub więcej – jeśli włosy są gęste i długie – soku wyciśniętego ze świeżych, młodych roślin.</li></ul>
Przygotowanie	Szampon miesza się dokładnie tuż przed myciem włosów z sokiem z pokrzywy.
Stosowanie	Taki kosmetyk przeznaczony jest do regularnego mycia włosów. Myjemy je nim około 3 minut, delikatnie masując skórę głowy opuszkami palców.





### **Płukanka pokrzywowo-cytrynowa**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 łyżki rozkruszonych (lub 1/2 szklanki świeżych, posiekanych) liści pokrzywy,</li><li>• 2 litry wody,</li><li>• sok z połowy cytryny.</li></ul>
Przygotowanie	Zioła zalać wodą w emaliowanym garnku i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem do 3 minut. Następnie garnek odstawić do przestygnięcia na pół godziny. Po odcedzeniu przez sito do odwaru dodać sok wyciśnięty z połowy cytryny.
Stosowanie	Jeszcze ciepłego odwaru używa się do ostatniego płukania włosów, oczywiście po spłukaniu już piany z szamponu. Płukankę stosuje się co najmniej raz w tygodniu.

### **Leczniczy ocet pokrzywowy (na połysk włosów)**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka suszonych liści pokrzywy,</li><li>• 1/2 litra octu jabłkowego lub winnego.</li></ul>
Przygotowanie	Liście pokrzywy zalać w czystym, wyparzonym słoiku octem jabłkowym lub winnym. Owinąć go warstwą szarego papieru i wystawiać na kilka godzin na intensywne słońce przez tydzień. Codziennie potrząsać słoikiem w celu właściwego połączenia się użytych składników. Następnie zdjęć papier i jeszcze przez miesiąc nie odcedzać płynu (cały czas trzymać w ciepłym miejscu i często nim potrząsać). Odcedzić, mocno wycisnąć przez gazę resztki liści i zlać do szczelnej butelki, najlepiej z ciemnego szkła.
Stosowanie	2 łyżki uzyskanego octu pokrzywowego wlać do 2-3 litrów ciepłej wody, której używamy do ostatniego płukania włosów (po spłukaniu już obfitej piany). Zabieg stosować 1 raz w tygodniu.

### **Płukanka na połysk włosów**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• garść świeżych bądź 3 łyżki suszonych, rozkruszonych liści brzozy,</li><li>• 2 litry wody.</li></ul>
Przygotowanie	Zioła wsypać do emaliowanego garnka, zalać wodą i wolno gotować pod przykryciem około 3-4 minut. Odstawić garnek na 20 minut. Potem odcedzić, wycisnąć przez gazę resztki liści.
Stosowanie	Sporządzony w ten sposób napar służy do ostatniego płukania włosów, po dokładnym spłukaniu piany. Płukankę stosuje się raz w tygodniu aż do wyraźnej poprawy zdrowia i wyglądu włosów.





### Brzozowa kąpiel odchudzająca

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 400-500 g świeżych albo 150-200 g ususzonych liści brzozy,</li><li>• 3-4 litry wody.</li></ul>
Przygotowanie	Zioła umieścić w emaliowanym garnku, zalać wodą i gotować pod przykryciem mniej więcej 3-4 minuty. Następnie garnek odstawić na pół godziny, odcedzić przez sitko, mocno wycisnąć resztki liści. Wlać otrzymany odwar do wanny z wodą przeznaczoną do kąpieli.
Stosowanie	Z dobrodziejstwa takiej kąpieli warto korzystać w sezonie nawet 2 razy w tygodniu, najlepiej wieczorem. Czas trwania kąpieli: 15-20 minut. Temperatura wody: 38-39°C.

### Kąpiel, która leczy trądzik

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 szklanki ziela skrzypu polnego,</li><li>• 1/2 szklanki ziela mniszka lekarskiego,</li><li>• 1/2 szklanki liści pokrzywy,</li><li>• 1/2 szklanki liści brzozy,</li><li>• 5 łyżek ziela bratka (fiotka trójbarwnego).</li></ul> (komponenty powinny mieć postać rozkruszonego suszu)
Przygotowanie	Zioła zalać w emaliowanym garnku 2-3 litrami wody i gotować pod przykryciem na wolnym ogniu nie dłużej niż 4 minuty. Odstawić garnek na pół godziny nie zdejmując przykrywkę. Następnie odwar odcedzić, wycisnąć przez gazę resztki ziół i wlać do wanny z wodą przeznaczoną do kąpieli. Czas kąpieli: około 15-20 minut, przy temperaturze wody 38-39°C.

### Kąpiel, krzemionkowa (wspomaga odchudzanie)

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g świeżego bądź 100 g suszonego ziela skrzypu polnego,</li><li>• 1 szklanka świeżych posiekanych liści pokrzywy,</li><li>• 2 litry wody,</li><li>• 5-10 kropli olejku grejpfrutowego lub lawendowego.</li></ul>
Przygotowanie	Z kąpieli korzystamy do 20 minut. Temperatura wody powinna wynosić około 37°C. Do wanny dodajemy jeszcze jeden z wymienionych olejków naturalnych.





### Sok ze stokrotki na ładną cerę

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>świeże liście i kwiaty stokrotki pospolitej</li></ul>
Przygotowanie	W miejscach nieskażonych nazbierać sporo liści i kwiatów stokrotki polnej, przepuścić przez maszynkę do mięsa albo sokowirówkę, aby uzyskać z nich sok. Nie warto go robić na zapas. W lodówce w szczelnym naczyniu sok ten można przechowywać kilka dni.
Stosowanie	Kurację rozpoczyna się od zastosowania 1 łyżeczki soku 3 razy w ciągu dnia między posiłkami po rozcieńczeniu niewielką ilością wody, np. z dodatkiem soku cytrynowego. Po tygodniu dawkę zwiększamy do 2 łyżeczek (też 3 razy dziennie między posiłkami). Czas leczenia około 4-5 tygodni, potem 2 tygodnie przerwy.

### Kompres rozjaśniający piegę i plamy wątrobowe

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>świeżo zerwane koszyczki kwiatowe stokrotki pospolitej (dziko rosnącej lub odmian uprawnych),</li><li>młody ogórek.</li></ul>
Przygotowanie	Koszyczki kwiatowe stokrotki polnej dokładnie zmiażdżyć – najlepiej w moździerzu i dodać tyle utartego na nierdzewnej tarce ogórka, aby po wymieszaniu powstała papka.
Stosowanie	Uzyskaną w ten sposób papkę nanosi się na świeżo umytą twarz lub te miejsca skóry, gdzie chcemy rozjaśnić przebarwienia. Kompres trzymać do 30 minut, następnie zdjąć go, a skórę przemyć ciepłym naparem z koszyczków nagietka lekarskiego, samą ciepłą wodą lub delikatnym tonikiem. Kompres dobrze jest stosować co drugi dzień aż do wyraźnego rozjaśnienia przebarwień na skórze.

### Domowy szampon nagietkowy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>napar z płatków bądź całych koszyczków kwiatowych nagietka,</li><li>delikatny szampon (np. dla dzieci).</li></ul>
Przygotowanie	Taką ilość szamponu, jaką zwykle stosuje się do każdego mycia włosów, rozcieńczamy 2-3 łyżkami mocnego naparu z płatków (bądź całych koszyczków kwiatowych) nagietka.
Stosowanie	Uzyskanym płynem myjemy włosy. Po spłukaniu obfitej piany wodą, włosy płuczemy ciepłym naparem z nagietka (na 2 litry wrzątku dajemy 3 kopiaste łyżki ususzonych koszyczków kwiatowych).





### Maseczka dla cery wrażliwej

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4-5 łyżek ususzonych, sproszkowanych płatków nagietka lekarskiego,</li><li>• odrobina mleka lub śmietanki.</li></ul>
Przygotowanie	Susz z płatków nagietka zalać ciepłym mlekiem (lub śmietanką). Całość dokładnie wymieszać aż do uzyskania konsystencji papki.
Stosowanie	Nanieść na świeżo umytą twarz na 25 minut. Po zmyciu maseczki niegazowaną wodą mineralną, stosujemy delikatny krem nawilżający lub tonik.

### Olejek z płatków nagietka

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• świeżo zerwane płatki nagietka</li></ul>
Przygotowanie	Płatki mocno ubijamy w czystym słoiku i trzymamy go po zakręceniu na słonecznym oknie. Po kilku dniach na dnie słoika zbierze się jasnopomarańczowa ciecz – to właśnie olejek nagietkowy. Ponieważ olejek nagietkowy nie daje się przechowywać zbyt długo, co jakiś czas należy przygotować nową jego porcję. Zrobiony olejek przetrzymujemy zawsze w lodówce.
Stosowanie	Aplikujemy go na skórę przy różnych jej zmianach.

### Maść z nagietkiem na trudno gojące się rany

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka podsuszonych (rozdrobionych) koszyczków kwiatowych nagietka lekarskiego,</li><li>• 200 g świeżego niesolonego smalcu,</li><li>• 1-2 łyżki oleju rokitnikowego.</li></ul>
Przygotowanie	Koszyczki kwiatowe rozkłada się cienką warstwą w cieniu aż nieco podeschną. Następnie rozdrabniamy je ostrym nożem i wrzucamy do dobrze rozgrzanego smalcu umieszczonego w emaliowanym rondlu. Chwilę podgrzewamy na wolnym ogniu, ciągle mieszając i nie dopuszczamy do zbytowego skwierczenia tłuszczu. Przykrywamy rondel pokrywką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Na drugi dzień masę znów podgrzewamy, odcedzamy przez gazę, wyciskamy mocno resztki koszyczków i dodajemy olej rokitnikowy. W przypadku przeznaczenia maści do leczenia wyjątkowo trudnych do opanowania owrzodzeń żyłakowych i odleżyn, do takiej masy trzeba dodać 2, a nawet 3 łyżki oleju rokitnikowego (aby spotęgować działanie gojące). Po dokładnym wymieszaniu z olejem, masę zlewa się do wyparzonych szczelnych słoiczków. Maść przechowujemy w lodówce.





## **Płukanka do włosów przetłuszczających się**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka posiekanych, świeżych lub pół szklanki ususzonych (rozkruszonych) kwiatów bądź liści i kwiatów krwawnika,</li><li>• 2 litry wody.</li></ul>
Przygotowanie	Same kwiaty (świeże lub suszone) albo z liśćmi zalać w emaliowanym garnku wodą i bardzo powoli gotować, około 3 minut pod przykryciem. Następnie garnek odstawić na pół godziny nie zdejmując przykrywki. Odwar przecedzić przez sito, odcisnąć resztki ziół.
Stosowanie	Ciepły odwar wykorzystuje się do ostatniego płukania włosów. Płukanki używa się co najmniej 1 raz w tygodniu, aż do wyraźnej poprawy zdrowia włosów.





Część II

## Zioła w domowej apteczce

autor Robert Księżopolski







## Współczesne postacie preparatów (przetworów) otrzymywanych z ziół

Zioła – substancje roślinne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proste – ich skład stanowią określone części konkretnych roślin leczniczych w odpowiednio rozdrobnionej postaci.</li><li>• Złożone – mieszanki ziołowe.</li></ul> <p>Przykłady ziół żółciopędnych: korzeń mniszka, liść mięty pieprzowej, kwiatostan kocanek, ziele krwawnika, ziele glistnika, kora kruszyny. Przyjmuje się, że w mieszance nie powinno być więcej niż 5 surowców (trudniej dawkować mieszanki).</p>
Soki roślinne	<p>Płynna postać leku otrzymywana przez mechaniczne wyciśnięcie soku ze świeżych roślin lub ich części, przeznaczona do podawania wewnętrznego. Stabilizowane parami alkoholu (95°), przez pasteryzowanie lub z dodatkiem środków konserwujących.</p> <p>Przykłady soków owocowych i ziołowych:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bardanae succus – sok z korzenia łopianu większego,</li><li>• Betulae succus – sok z liści brzozy,</li><li>• Echinaceae succus – sok z ziela jeżówki purpurowej,</li><li>• Millefolii succus – sok z ziela krwawnika,</li><li>• Plantaginis succus – sok z ziela babki lancetowatej,</li><li>• Taraxaci succus – sok z korzenia mniszka lekarskiego,</li><li>• Urticae succus – sok z ziela pokrzywy.</li></ul>
Wyciągi, ekstrakty	<p>To preparaty otrzymane z surowców roślinnych przez wytrawianie rozdrobnionego surowca wodą, etanolem, ich mieszaninami lub innym rozpuszczalnikiem, dokonane zwykle przez perkolację, aż do wydobycia z surowca zawartych w nim substancji leczniczych, a następnie zagęszczenie uzyskanego roztworu przez odparowanie właściwej dla typu ekstraktu ilości rozpuszczalnika.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wyciągi płynne (extracta fluida)</li><li>• Wyciągi gęste (extracta spissa) – zawartość wody 28–30%</li><li>• Wyciągi suche (extracta sicca) – zawartość wody &lt; 10%</li></ul>
Wyciągi wodne - napar wodny	<p>Płynny, świeżo sporządzony wyciąg wodny, otrzymany przez ogrzewanie rozdrobnionego surowca lub mieszanki ziołowej z określoną objętością wody w temperaturze poniżej wrzenia, przez około 15 min. Napar należy zakryć, np. spodkiem, by ograniczyć ulatnianie się olejków eterycznych.</p>
Wyciągi wodne - odwar wodny	<p>Płynny, świeżo sporządzony wyciąg wodny, otrzymany przez ogrzewanie rozdrobnionego surowca lub mieszanki ziołowej z określoną objętością wody i utrzymywanie ich w stanie wrzenia zwykle przez 30 min. Otrzymywane substancje czynne to głównie olejki i fenole nietlotne.</p>
Wyciągi wodne - macerat wodny	<p>Wyciąg otrzymywany przez wytrawianie surowca rozpuszczalnikiem np. wodą w temp. pokojowej przez określony czas. Przyrządzany z surowców zawierających związki śluzowe, np. z nasion lnu, korzenia prawoślazu.</p>





Wyciągi alkoholowe, ekstrakty etanolowe, nalewki	<p>Nalewki to płynne, zwykle etanolowo-wodne, niezagęszczone preparaty, otrzymane przez wytrawianie w temperaturze pokojowej określonym rozpuszczalnikiem rozdrobnionych suchych surowców roślinnych lub też odpowiednie rozpuszczenie wyciągów zagęszczonych.</p>
	<p>Wyróżniamy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nalewki proste – nalewki z pojedynczego surowca</li><li>• Nalewki złożone – nalewki z kilku surowców</li></ul>
	<p>Na 1 kg surowca o działaniu łagodnym dodajemy 5 kg rozpuszczalnika (1:5), zaś o silnym działaniu – 10 kg rozpuszczalnika (1/10). Np. nalewka gorzka – z ziela piołunu, liści bobrka, owocni pomarańczy gorzkiej i innych.</p>
Wyciągi alkoholowe – intrakty	<p>To wyciągi alkoholowe otrzymywane ze świeżych roślin przez działanie parami wrzącego etanolu pod ciśnieniem 1-2 Atm.</p>
	<p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crataegi intractum – z kwiatostanów głogu,</li><li>• Hippocastani intractum – z niedojrzałych owoców kasztanowca,</li><li>• Hyperici intractum – z ziela dziurawca,</li><li>• Melissae intractum – z ziela melisy,</li><li>• Valerianae intractum – z kłączy kozłka lekarskiego,</li><li>• Visci albi intractum – z ziela jemioli.</li></ul>
Krople	<p>To płynna postać leku, otrzymywana przez zmieszanie nalewek bądź intraktów lub rozpuszczenie stałych środków leczniczych w odpowiednio dobranym rozpuszczalniku, np. wodzie, etanolu, glicerolu, olejach roślinnych. Substancja lecznicza dawkowana jest w małych ilościach przez odliczanie określonej liczby kropli.</p>
	<p>Wyróżniamy krople:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• jednoskładnikowe oraz wieloskładnikowe (złożone);</li><li>• do użytku wewnętrznego oraz do użytku zewnętrznego (do nosa, oczu, uszu, do okładów, do płukania gardła).</li></ul>
Żele	<p>Szczególny rodzaj układu koloidalnego, zazwyczaj o konsystencji galaretowatej (różne substancje i pochodne – gliceryna, karboksyceluloza).</p>
	<p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wyciąg z arniki,</li><li>• wyciąg gęsty z nasion kasztanowca,</li><li>• wyciąg gęsty z kory dębu, koszyczka rumianku, liścia szatwii oraz liścia podbiału, ziela tymianku, kwiatu nagietka.</li></ul>





---

Syrupy	<p>To płynna postać leku przeznaczona do podawania doustnego. Są wodnymi roztworami sacharozy, innych sacharydów lub alkoholi wielowodorotlenowych (np. sorbitolu) i ekstraktów lub soków zawierających substancje czynne. To leki jedno- lub wieloskładnikowe.</p> <p>W zależności od składu i przeznaczenia mogą być stosowane jako leki:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• czynne same przez się,</li><li>• wspomagające dodatkowo działanie innych leków,</li><li>• poprawiające smak.</li></ul> <p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Thymi Sirupus compositus – zawiera m.in. wyciąg tymiankowy,</li><li>• Tussipini Sirupus – zawiera m.in. wyciąg płynny z igieł sosnowych, nalewkę z kopru włoskiego,</li><li>• Verbasci Sirupus – zawiera wyciąg z kwiatów dziewanny.</li></ul>
Pasty ziołowe	<p>Półstała postać leku w zawieszynie przeznaczona do stosowania wewnętrznego, odpowiednik herbatek ziołowych, produkowane z zagęszczonego wodnego wyciągu i żelowaniu go za pomocą odpowiedniego podłoża (agar, glicerol).</p> <p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kłącze perzu,</li><li>• korzeń wilżyny,</li><li>• liść brzozy,</li><li>• korzeń lubczyku,</li><li>• nasiona pietruszki,</li><li>• ziele nawłoci,</li><li>• ziele rdestu ptasiego,</li><li>• ziele skrzypu,</li><li>• ziele połonicznika,</li><li>• składniki poprawiające smak np.: olejek pomarańczowy, sosnowy, szałwiowy i miętowy.</li></ul>
Aerozole	<p>Układy wielofazowe zamknięte w zbiornikach wyposażonych w urządzenie rozpraszające (umożliwiające uzyskanie subtelnej dyspersji w postaci kropelek roztworu, cząsteczek substancji stałej lub piany), często także w zawór dozujący; w opakowaniu jest skroplony gaz wytłaczający.</p> <p>Wyróżniamy aerozole:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• do użytku wewnętrznego,</li><li>• do użytku zewnętrznego.</li></ul> <p>Mogą zawierać emulsje wyciągów roślinnych np.: rumianku, nagietka, krwawnika, szałwii, skrzypu polnego, kory dębu – do stosowania na zmiany skórne.</p>

---





Granulaty ziołowe	<p>Stała, dozowana postać leku, przeznaczona do podawania doustnego. Mają kształt nieregularnych grudek (ziarenek) wielkości najczęściej 1,6–3,2 mm. Otrzymywane ze sproszkowanych surowców roślinnych. Mogą być powlekane. Stosowanie: zażywa się 1 łyżeczkę granulatu i popija 1/2 szklanki ciepłej przegotowanej wody.</p>
Tabletki	<p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kora wierzby,</li><li>• kwiat wiązówki,</li><li>• liść brzozy,</li><li>• liść pokrzywy,</li><li>• ziele rdestu ptasiego,</li><li>• ziele skrzypu.</li></ul> <p>Stała dozowana postać leku, otrzymywana przez sprasowanie w specjalnych maszynach (tabletkarkach) mieszaniny substancji leczniczej oraz pomocniczych. Mogą mieć różny kształt i wielkość, np. płaskie lub dwustronnie wypukłe krążki, często z rowkiem umożliwiającym dzielenie, wydłużone.</p> <p>Mogą być pokryte powłoczką wytworzoną z cukru, skrobi i innych dodatków (drażetki) lub z błonotwórczych substancji powlekających (tabletki powlekane). Powleka się, aby ułatwić połknięcie, by substancja czynna rozpuściła się w odpowiednim miejscu przewodu pokarmowego lub by ukryć zapach.</p>
Kapsułki	<p>Stała, dozowana postać leku, przeznaczona do podawania doustnego. Składają się z otoczki żelatynowej wypełnionej substancją leczniczą lub mieszaniną substancji leczniczych, w postaci suchego proszku, granulatu, zawiesiny lub roztworu, najczęściej z dodatkiem substancji pomocniczych.</p> <p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kapsułki twarde zawierające sproszkowane kłącze imbiru,</li><li>• kapsułki zawierające olej z nasion dyni.</li></ul>
Pastylki	<p>Stała, twarda postać leku gotowego w formie płaskich krążków lub tabliczek różnokształtnych wycinanych fabrycznie z wilgotnej masy plastycznej w prasie i następnie suszonych.</p> <p>Każda pastylka zawiera dokładnie odmierzoną ilość środka farmaceutycznego. Podłoże stanowi guma arabska lub syrop cukrowy, do których dosypuje się np. proszki roślinne, kakao.</p> <p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pastylki anyżowe,</li><li>• pastylki wykrztuśne.</li></ul>





---

Czopki, globulki	<p>Stała postać leku przeznaczona do wprowadzenia substancji leczniczej do jam ciała. Zawierają substancję leczniczą w postaci ekstraktu (najczęściej taniny) oraz podłoże lipidowe lub glicerynowe (w globulkach) i substancje pomocnicze. Wyróżniamy m.in. czopki doodbytnicze, dopochwowe.</p> <p>Przykładowo czopki zawierają wyciągi gęste z koszyczków rumianku, kory kasztanowca, kłączy pięciornika czy ziela krwawnika.</p>
Pasty lecznicze	<p>Kawałki płótna lub plastiku pokryte jednostronnie substancjami leczniczymi w określonej dawce, wykazujące działanie miejscowe (np. wywołujące przekrwienie skóry) lub uogólnione. Stosowane w bólach mięśniowych, nerwobólach, w celu usunięcia nadmiernego rogowacenia (np. odcisków).</p> <p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capsici emplastrum – z wyciągiem z owoców pieprzowca,</li><li>• Meliloti emplastrum – z wyciągiem z ziela nostryka.</li></ul>

---

### Preparaty roślinne o ugruntowanych zastosowaniach leczniczych

---

Ból i objawy zapalenia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Owoc pieprzowca (Capsici fructus) – produkt ziołowy stosowany w leczeniu bólów mięśniowych okolicy krzyżowej.</li><li>• Olejek eteryczny miętowy (Menthae piperitae aetheroleum) – wskazania:<ul style="list-style-type: none"><li>— produkt ziołowy stosowany w leczeniu objawowym dolegliwości skurczowych przewodu pokarmowego, ze wzdęciem i bólem brzucha, zwłaszcza u pacjentów z zespołem jelita drażliwego,</li><li>— produkt ziołowy stosowany w leczeniu objawowym bólu głowy o łagodnym nasileniu.</li></ul></li><li>• Kora wierzby (Salicis cortex) – produkt ziołowy stosowany w leczeniu bólów mięśniowych okolicy krzyżowej.</li></ul>
Kaszel i przeziębienia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele jeżówki purpurowej (Echinaceae purpureae herba) – produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałej profilaktyce i leczeniu objawów przeziębienia.</li><li>• Liść bluszczu (Hederae helicis folium) – produkt ziołowy stosowany jako środek wykrztuśny w przypadkach kaszlu mokrego (z odksztuszaniem).</li><li>• Ziele tymianku/korzeń pierwiosnka (Thymi herba i Primulae radix) – dwuskładnikowy produkt ziołowy stosowany jako środek wykrztuśny w przypadkach kaszlu mokrego (z odksztuszaniem).</li></ul>

---





Zaburzenia krążenia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liść mitorzębu japońskiego (<i>Ginkgo folium</i>) – produkt ziołowy stosowany w celu poprawy zaburzeń pamięci związanych z wiekiem oraz jakości życia przy łagodnych objawach otępienia naczyniowego.</li><li>• Nasienie kasztanowca (<i>Hippocastani semen</i>) – produkt ziołowy stosowany przy przewlekłych objawach niewydolności żylnej, z obrzękami nóg, rozszerzeniami żyłakowatymi kończyn dolnych, uczuciem ciężkości, bólów, uczucia osłabienia mięśni nóg, pieczenia, obrzmienia i kurczów łydek.</li><li>• Liść winorośli właściwej (<i>Vitis viniferae folium</i>) – produkt ziołowy stosowany przy przewlekłych objawach niewydolności żylnej, z obrzękami nóg, rozszerzeniami żyłakowatymi kończyn dolnych, uczuciem ciężkości, bólów, uczucia osłabienia mięśni nóg, pieczenia, obrzmienia i kurczów łydek.</li></ul>
Dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego	<ul style="list-style-type: none"><li>• Owoc niepokalanca zwyczajnego (<i>Agni casti fructus</i>) – produkt ziołowy stosowany w leczeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego.</li><li>• Kłącze pluskwicy groniastej (<i>Cimicifugae racemosae rhizoma</i>) – produkt ziołowy stosowany w leczeniu objawów dolegliwości menopauzalnych, takich jak uderzenia gorąca i obfite pocenie.</li></ul>
Zaburzenia żołądkowo-jelitowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olejek eteryczny miętowy (<i>Menthae piperitae aetheroleum</i>) – produkt ziołowy stosowany w leczeniu objawowym dolegliwości skurczowych przewodu pokarmowego, wzdęcia i bólu brzucha, zwłaszcza u pacjentów z zespołem jelita drażliwego.</li><li>• Kłącze imbiru (<i>Zingiberis rhizome</i>) – produkt ziołowy stosowany w profilaktyce nudności i wymiotów wywołanych chorobą lokomocijną.</li></ul>
Zaparcia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alona barbadoska, Alona przyłękowa (<i>Aloe</i>) – produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałych lub okazjonalnych zaparciach.</li><li>• Kora kruszyny (<i>Frangulae cortex</i>) – produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałych lub okazjonalnych zaparciach.</li><li>• Nasienie lnu (<i>Lini semen</i>) – produkt ziołowy stosowany w leczeniu zaparć nawykowych.</li><li>• Nasienie babki jajowatej, łupina nasienna babki jajowatej (<i>Plantaginis ovatae semen, Plantaginis ovatae seminis tegumentum</i>) – wskazania:<ul style="list-style-type: none"><li>— produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałych lub okazjonalnych zaparciach,</li><li>— produkt ziołowy stosowany dla ułatwienia defekacji np. w przypadku szczelin lub guzków krwawniczych.</li></ul></li><li>• Nasienie płesznika (<i>Psyllii semen</i>) – wskazania:<ul style="list-style-type: none"><li>— produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałych lub okazjonalnych zaparciach,</li><li>— produkt ziołowy stosowany dla ułatwienia defekacji np. w przypadku szczelin lub guzków krwawniczych.</li></ul></li></ul>





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kora szakłaku amerykańskiego (<i>Rhamni purshianae cortex</i>) – produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałych lub okazjonalnych zaparciach.</li><li>• Korzeń rzewienia (<i>Rhei radix</i>) – produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałych lub okazjonalnych zaparciach.</li><li>• Olej rycynowy (<i>Ricini oleum</i>) – środek przeczyszczający stosowany krótkoterminowo w sporadycznych zaparciach.</li><li>• Liść senesu (<i>Sennae folium</i>) – produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałych lub okazjonalnych zaparciach.</li></ul>
Stany stresu i zaburzenia nastroju	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele dziurawca (<i>Hyperici herba</i>) – produkt ziołowy stosowany w krótkotrwałym leczeniu objawów obniżonego nastroju o łagodnym nasileniu.</li><li>• Korzeń kozłka (<i>Valerianae radix</i>) – produkt ziołowy stosowany w stanach napięcia nerwowego o łagodnym nasileniu.</li></ul>
Zaburzenia snu i okresowa bezsenność	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele dziurawca (<i>Hyperici herba</i>) – produkt ziołowy stosowany w zaburzeniach snu o łagodnym nasileniu.</li><li>• Korzeń kozłka/szyszka chmielu (<i>Valerianae radix, Lupuli flos</i>) – produkt ziołowy stosowany w celu zmniejszenia objawów zaburzeń snu, w tym trudności w zasypianiu.</li></ul>

### Monografie Unijne produktów leczniczych pochodzenia roślinnego – kategorie terapeutyczne

Zaburzenia krążenia	<p>Wzmacniające mięsień sercowy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kwiatostan/owoc głogu (<i>Inflorescentia/Fructus Crataegi</i>) – w przebiegu leczenia chorób układu krążenia istotną rolę odgrywa leczenie nadciśnienia tętniczego. W przebiegu leczenia nadciśnienia istotną rolę odgrywa normalizacja wagi ciała, prawidłowa dieta z ograniczeniem ilości spożywanego sodu, odpowiednia aktywność fizyczna i farmakoterapia, w której ważną rolę mogą odegrać również preparaty pochodzenia roślinnego.</li></ul> <p>W przebiegu nadciśnienia tętniczego:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele serdecznika pospolitego (<i>Herba Leonuri cardiaceae</i>).</li></ul> <p>Stany zapalne i zaburzenia mikrokrążenia w gałce ocznej:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Owoc borówki czernicy (<i>Fructus Myrtilli</i>).</li></ul> <p>Uszczelniające i wzmacniające naczynia krwionośne, rozszerzające naczynia tętnicze mózgowe i obwodowe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liść miłorzębu (<i>Folium Ginkgo bilobae</i>).</li></ul>
---------------------	---





	<p>Uszczelniające i wzmacniające naczynia krwionośne, stosowane w żyłkach kończyn dolnych i żyłkach odbytu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kora/kwiat/nasienie kasztanowca (Cortex/Flos/Semen Hippocastani) – escyna, eskulina,</li><li>• Kłącze i korzenie ruszczyka (Rhizoma rusci et Radix Rusci).</li></ul>
	<p>Immunostymulujące:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korzeń/ziele jeżówki (Radix/Herba Echinaceae).</li></ul>
	<p>Wykrztuśne i przeciwkaszlowe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele/olejek tymianku (Herba/AetheroleumThymi),</li><li>• Liść/olejek z liścia eukaliptusa (Folium/Aetheroleum Eucalypti),</li><li>• Liść/olejek z liścia rozmarynu (Folium Rosmarini),</li><li>• Owoc/olejek z owoców anyżu (Fructus/Aetheroleum Anisi).</li></ul>
Kaszel i przeziębienia	<p>Wykrztuśne o działaniu saponinowym i/lub łagodzenie stanów zapalnych, działanie powlekające:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liść bluszczu (Folium Hederæ heliçis),</li><li>• Korzeń pierwiosnka (Radix Primulæ),</li><li>• Kwiat dziewanny (Flos Verbasci).</li></ul>
	<p>Przeciwzapalne/antyseptyczne na błony śluzowe jamy ustnej, gardła:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kora wierzby (Cortex Salicis),</li><li>• Ziele tymianku (Herba Thymi),</li><li>• Eteryiczny olejek miętowy (Menthae piperitæ aetheroleum).</li></ul>
	<p>Działanie napotne i przeciwgorączkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kwiat bzu czarnego (Flos Sambuci),</li><li>• Kwiatostan lipy (Inflorescentia Tiliae),</li><li>• Kora wierzby (Cortex Salicis),</li><li>• Kwiat wiązówki błotnej (Flos Ulmariae).</li></ul>
Zmęczenie i osłabienie	<p>Surowce i preparaty o działaniu pobudzającym: (surowce kofeinowe stosowane są w fitoterapii raczej doraźnie głównie w stanach zmęczenia, przejściowego osłabienia po infekcjach, u osób z tendencją do zbyt niskiego ciśnienia oraz wspomagająco w przebiegu kuracji odchudzających):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liść mate (Folium Mate),</li><li>• Nasienie kola (Colae semen),</li><li>• Liść herbaty (Camelliae sinensis non fermentatum folium).</li></ul>
	<p>Substancje adaptogenne zawarte w roślinach:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Panax ginseng radix,</li><li>• Eleutherococci radix.</li></ul>
Dolegliwości w obrębie oczu	<p>Podrażnienia spojówek, uczucie suchości wywołane silnym wiatrem lub klimatyzacją:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liść i kora oczaru wirginijskiego (Hamamelidis folium et cortex aut ramunculus destillatum).</li></ul>







Dolegliwości  
w obrębie jamy  
ustnej i gardła

W krótkotrwałych dolegliwościach jamy ustnej i gardła mogą być stosowane objawowo leki z różnych grup terapeutycznych, w tym leki roślinne zmniejszające obrzęk zapalny błon śluzowych, o działaniu łagodzącym, przeciwbólowym i antyseptycznym, w tym m.in.:

- Ziele rzepiku (*Agrimoniae herba*),
- Korzeń prawoślazu (*Althaeae radix*),
- Kwiat nagietka (*Calendula officinalis flos*),
- Olejek eteryczny goździkowy (*Caryophylli aetheroleum*),
- Kora oczaru, Liść oczaru (*Hamamelidis cortex*, *Hamamelidis folium*),
- Kwiat rumianku (*Matricariae flos*),
- Owoc borówki czernicy, suchy (*Myrtilli fructus siccus*),
- Liść babki lancetowatej (*Plantaginis lanceolatae folium*),
- Ziele rdestu ptasiego (*Polygoni aviculare herba*),
- Kwiat róży (*Rosae flos*),
- Liść maliny (*Rubi idaei folium*),
- Liść szatwii (*Salviae officinalis folium*),
- Ziele stulisza lekarskiego (*Sisymbrii officinalis herba*).

Wiatropędne/rozkurczowe:

- Owoc/olejek anyżu (*Fructus/Aetheroleum Anisi*),
- Owoc/olejek kopru włoskiego (*Fructus/Aetheroleum Foeniculi*),
- Owoc kminku (*Fructus Carvi*),
- Koszyczek rumianku (*Anthodium Chamomillae*).

Pobudzające czynność żołądka i wydzielanie soków trawiennych:

- Korzeń goryczki (*Radix Gentianae*),
- Ziele tysiącznika (*Herba Centaurii*),
- Ziele piołunu (*Herba Absinthii*),
- Ziele krwawnika (*Herba Millefolii*),

Zaburzenia  
żołądkowo-  
jelitowe

Przeciwzapalne/przeciwwrzodowe:

- Nasienie lnu (*Semen Lini*),
- Koszyczek rumianku (*Flos Chamomillae*),
- Liść/korzeń prawoślazu (*Folium/Radix Althaeae*).

Przeciwbiegunkowe/ściągające/przeciwzapalne:

- Liść maliny (*Folium Rubi idaei*),
- Owoc borówki czernicy (*Fructus Myrtilli*),
- Kora dębowa (*Cortex Quercus*),
- Kłącze pięciornika (*Rhizoma Tormentillae*),
- Ziele rzepiku (*Herba Agrimoniae*),
- Kłącze ostryżu długiego (kurkumy) (*Rhizoma Curcumae*),
- Liść boldo (*Folium Boldo*),
- Liść/ziele karczocha (*Folium/Herba Cynarae*),
- Ziele dziurawca (*Herba Hyperici*),
- Korzeń mniszka lekarskiego (*Radix Taraxaci*)





Obniżony apetyt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele piołunu (<i>Absinthii herba</i>),</li><li>• Korzeń łopianu (<i>Arctii radix</i>),</li><li>• Ziele tysięcznika (<i>Centaurii herba</i>),</li><li>• Korzeń cykorii (<i>Cichorii intybi radix</i>),</li><li>• Nasiona kozieradki (<i>Foenugraeci semen</i>),</li><li>• Korzeń goryczki (<i>Gentianae radix</i>),</li><li>• Kwiat krwawnika, ziele krwawnika (<i>Millefolii flos</i>, <i>Millefolii herba</i>),</li><li>• Ziele i korzeń mniszka lekarskiego (<i>Taraxacum radix cum herba</i>).</li></ul>
Ból i objawy zapalenia	<p>W schorzeniach reumatycznych i nerwobólach:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Owoc pieprzowca (<i>Fructus Capsici</i>),</li><li>• Kora wierzby (<i>Salicis cortex TU WEU</i>),</li><li>• Olejki eteryczne: eukaliptusowy, jałowcowy, miętowy.</li></ul> <p>Środki pochodzenia roślinnego stosowane wewnątrznie w preparatach przeciwreumatycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korzeń hakorośli (<i>Radix Harpagophyti</i>),</li><li>• Kora wierzby (<i>Cortex Salicis</i>),</li><li>• Pączki/kora/liść topoli (<i>Gemmae/Cortex/Folium Populi</i>),</li><li>• Kora/Liść jesionu (<i>Cortex/Folium Fraxini</i>).</li></ul>
Zmiany skórne i niewielkie zranienia	<p>Przeciwbólowe/przeciw migrenowe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele maruny (<i>Tanacetii parthenii herba</i>).</li></ul> <p>Stosowane są w większości przypadków zewnętrznie na skórę w postaci maści, okładów, żelów, zasypek, przemywania i kąpeli w celach przeciwzapalnych i łagodzących.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kwiat nagietka (<i>Flos Calendulae</i>),</li><li>• Kwiat arniki (<i>Flos Arnicae</i>),</li><li>• Kora dębu (<i>Cortex Quercus</i>),</li><li>• Kłaczce pięciornika (<i>Rhizoma Tormentillae</i>),</li><li>• Liść/kora oczaru (<i>Folium/Cortex Hamamelis</i>),</li><li>• Korzeń łopianu (<i>Radix Arctii</i>),</li><li>• Ziele krwawnika (<i>Herba Millefolii</i>),</li><li>• Ziele nostryka (<i>Herba Meliloti</i>),</li><li>• Ziele fiołka trójbarwnego (<i>Herba Violae tricoloris</i>),</li><li>• Ziele dziurawca (<i>Herba Hyperici</i>),</li><li>• Liść orzecha włoskiego (<i>Juglandis folium</i>).</li></ul>
Zaburzenia snu i okresowa bezsenność	<p>Do najczęściej stosowanych surowców i preparatów o doraźnym leczeniu trudności w zasypianiu należą:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korzeń kozłka (<i>Radix et Rhizoma Valerianae</i>),</li><li>• Szyszka chmielu (<i>Strobilus Lupuli/Lupulinum</i>),</li><li>• Liść melisy (<i>Folium Melissa</i>),</li><li>• Ziele męczennicy (<i>Herba Passiflora</i>),</li><li>• Kwiat lawendy (<i>Flos Lavandulae</i>),</li><li>• Ziele serdecznika (<i>Herba Leonuri cardiaca</i>).</li></ul>





---

Moczopędne/dezynfekujące drogi moczowe/wspomagająco w kamicy nerkowej:

- Kłącze perzu (Rhizoma Agropyri),
- Liść mącznicy lekarskiej (Folium Uvae ursi),
- Liść brzozy (Folium Betulae),
- Ziele skrzypu (Herba Equiseti),
- Owoc jałowca (Fructus Juniperi),
- Liść/ziele pokrzywy (Urticae folium/herba),
- Ziele rdestu ptasiego (Herba Polygoni avicularis),
- Naowocnia fasoli (Phaseoli pericarpium),
- Ziele nawłoci (Herba Solidaginis virgaureae).

Dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego

Zaburzenia miesiączkowania :

- Ziele tasznika (Herba Bursae pastoris),
- Ziele rdestu ostro gorzkiego (Herba Poligoni hydropiperis).

Dolegliwości okresu przekwitania:

- Owoc niepokalanka (Fructus Agni casti),
- Kłącze pluskwicy (Rhizoma Cimicifugae).

Stany zapalne pochwy:

- Ziele krwawnika (Herba Millefolii).

W przeroście gruczołu krokowego:

- Ziele wierzbownicy (Epilobii herba),
  - Liść/korzeń pokrzywy (Radix Urticae),
  - Kora śliwy afrykańskiej (Cortex Pruni africanae),
  - Owoc palmy sabal (Fructus Sabal).
- 

### **Diety prozdrowotne z użyciem przypraw i ziół, sprzyjających zachowaniu zdrowia**

---

Zioła/przyprawy sprzyjające oczyszczeniu organizmu	bylica boże drzewko, dziurawiec, drapacz lekarski, ostrożeń warzywny, cynamon, imbir, kurkuma, kardamon, papryka, lubczyk, liście borówki czernicy, szyszkogody jałowca, hyzop, rzepik, fiołek trójbarwny, owoce borówki czernicy, kalina koralowa kora, liść porzeczki czarnej, nagietek lekarski, werbena, malwa, czosnek, aloes, nasturcja, aronia, chmiel, głóg, serdecznik, mięta, chaber bławatek, liść brzozy i inne
Zioła poprawiające przemianę materii oraz zioła wspomagające odchudzanie	bylica boże drzewko, bobrek trójlistkowy, anyż, mięta, werbena, rumianek, tymianek, liść brzozy, lubczyk, skrzyp, macierzanka, nasiona lnu, aloes, liść senesu, kolendra, hyzop, cykoria podróżnik, oman wielki, kozieradka, ostrożeń warzywny, kocanka piaskowa, rzepik pospolity, drapacz lekarski, ostropest plamisty, estragon, szalwia lekarska, szanta zwyczajna, chili, papryka, pieprz czarny, koper, kminek, imbir, kurkuma, kardamon, gałka muszkatołowa, bazylika, cząber, oregano i inne

---





Zioła łagodzące stany niepokoju, w stanach stresu	werbena, bazylia, melisa, mięta, ruta zwyczajna, kalina koralowa kora, jemiola, głóg, rumianek, kozłek, dziurawiec, anyż, serdecznik, arcydzięgiel i inne
Zioła poprawiające sprawność intelektualną, koncentrację	kasztanowiec zwyczajny – kwiatostan, miłorząb japoński, głóg, dziurawiec, żeń-szeń, rózeniec górski, barwinek zwyczajny, jemiola, melisa, ziele kozłka lekarskiego, werbena, liść borówki czernicy, owoc borówki czernicy, ruta zwyczajna, jałowiec, nagietek, sosna, kardamon, cynamon, oman wielki, imbir, fiołek trójbarwny i inne
Zioła wpływające na odporność organizmu, wzmacniające	kora, pędy i szyszka sosny zwyczajnej (nalewki, syropy), fiołek trójbarwny, nostrzyk żółty, hyzop lekarski, ostrożeń warzywny, lubczyk, jeżówka wąskolistna, korzeń żeń-szenia, aloes, aralia wysoka, goździki, oman wielki, ruta zwyczajna, anyż (biedrzeniec), werbena, kalina koralowa, kocanki piaskowe, szanta, imbir, serdecznik, cynamon, głóg, kasztanowiec, kardamon, kurkuma, szalwia lekarska, gorczyca, rumianek i inne
Zioła dla osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia	czosnek, owoc róży, głóg, skrzyp, ruta zwyczajna, jemiola, kasztanowiec zwyczajny – kwiatostan, ziele kozłka lekarskiego, fiołek trójbarwny, kalina koralowa – kora, ostrożeń warzywny, nostrzyk żółty, estragon, serdecznik, bylica boże drzewko, hyzop lekarski, bobrek trójlistkowy, drapacz lekarski, lubczyk, oman wielki, werbena, sosna zwyczajna, kocanka piaskowa, papryka chili, kardamon i inne
Zioła dla osób ze schorzeniami układu oddechowego	szalwia lekarska, majeranek, kminek, kolendra, czarnuszka, koper włoski, rumianek czosnek, macierzanka, tymianek, oman wielki, sosna zwyczajna, szanta zwyczajna, malwa czarna, gałka muskatołowa, pączki kwiatowe goździkowca wonnego, cynamon, hyzop lekarski, werbena, anyż (biedrzeniec), bazylia, jeżówka wąskolistna, estragon, rzepik pospolity, lubczyk, mięta, kocanka piaskowa, nagietek, głóg kwiatostan i inne
Zioła wpływające stan skóry, włosów i paznokci	hyzop, ostrożeń warzywny, lukrecja gładka, rzepik, sosna zwyczajna, werbena, anyż (biedrzeniec), drapacz lekarski, jeżówka wąskolistna, nostrzyk żółty, bylica boże drzewko, szalwia lekarska, ruta zwyczajna, fiołek trójbarwny, stokrotka, jemiola, kocanka piaskowa, szanta, kasztanowiec – kwiatostan, nagietek lekarski, goździki, głóg, skrzyp polny, brzoza, kardamon, owoc jarzębiny (przemrożony), poziomnik szorstkolistny, bobrek trójlistkowy i inne
Zioła dla sprawności ruchowej, zmniejszające dolegliwości bólowe układu kostno-stawowego	róża dzika, fiołek trójbarwny, podagrycznik, sosna zwyczajna, melisa, jemiola, rozmaryn, kocanka piaskowa, szalwia lekarska, bobrek trójlistkowy, hyzop lekarski, szanta zwyczajna, drapacz lekarski, ostropest plamisty, werbena, jeżówka wąskolistna, serdecznik, kalina koralowa kora, goździkowiec, kminek, imbir, macierzanka, gorczyca, mięta, nagietek, głóg, kasztanowiec zwyczajny – kwiatostan, skrzyp polny, brzoza, kardamon, czosnek, papryka, pieprz i inne







## Potpourri na mokro – przepis na mieszankę

---

Przygotowanie	<b>Krok 1 – fermentowana baza</b> Wybierz płatki pachnących kwiatów, np. róż czy konwalii. Na dnie naczynia glinianego umieść warstwę soli niejodowanej, na to wyłóż warstwę płatków i drugą warstwę soli. Przekładaj na zmianę warstwę płatków i soli, na samej górze powinna znajdować się sól. Wypełnione naczynie przykryj niezbyt szczelnie folią spożywczą i przyciśnij jakimś obciążnikiem. Fermentowanie trwa od 6 do 8 tygodni.
	<b>Krok 2 – wzbogacanie zapachu</b> W połowie fermentowania dodaj do bazy mieszankę przypraw, korę lub żywicę i fermentuj jeszcze przez jakiś czas.
	<b>Krok 3 – utrwalanie zapachu</b> Tradycyjnie jako utrwalacz (fixative) stosuje się korzenie kosaćca lub benzoinę (oleożywicę).
	<b>Krok 4 – przechowywanie</b> Tak przygotowane potpourri przechowuj w szczelnym pojemniku i otwieraj w razie potrzeby.

---

## Potpourri - mieszanka kuchenna

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 filiżanki majeranku,</li><li>• pół filiżanki tymianku (kwitnących wierzchołków),</li><li>• pół filiżanki bazylii,</li><li>• 20 liści laurowych,</li><li>• po 2 łyżki stołowe mącznicy lekarskiej, mirtu, skórek pomarańczowych, goździków,</li><li>• po 20 ziaren kardamonu, anyżu, jałowca, 2 laski cynamonu.</li></ul>
-----------	--

---

## Potpourri - mieszanka cytrusowa

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 filiżanki werbeny cytrynowej,</li><li>• po 1 filiżance tymianku, mięty cytrynowej, pysznogłówki,</li><li>• po pół filiżanki bazylii, geranium, mięty pieprzowej, liści złocienia, płatków nagietka,</li><li>• 20 pokruszonych ziaren jałowca,</li><li>• ćwierć filiżanki skórki pomarańczowej,</li><li>• po dwie krople olejku cytrynowego, pomarańczowego, bergamotowego.</li></ul>
-----------	--

---





### Potpourri - mieszanka uspokajająca

---

Składniki

- po 2 filiżanki werbeny i płatków róży,
  - po 1 filiżance kwiatów lawendy, tawuły, płatków nagietka, kwiatów rumianku,
  - około 30 g korzenia arcydzięgla,
  - 1 łyżka stołowa kłącza kosaćca.
- 

### Potpourri - mieszanka kwiatowa

---

Składniki

- 2 filiżanki płatków róży,
  - 1 filiżanka pączków róży, płatków geranium, liści pysznogłówki, goździków, kwiatów ostróżki polnej,
  - pół filiżanki kwiatów stokrotki,
  - 8 kwiatów chmielu,
  - 5 łyżek stołowych kłączy kosaćca.
- 

### Woreczki zapachowe

---

Przygotowanie

Krok 1 – Z kawałka tkaniny wytnij prostokąt o wymiarach ok. 10 x 30 cm. Następnie złoż go na pół prawą stroną do siebie.

Krok 2 – Zszyj ze sobą dłuższe boki blisko krawędzi.

Krok 3 – Jeżeli chcesz, ozdób swój nowy woreczek za pomocą koralików, wyszyj własne logo, bądź wyhaftuj coś na nim.

Krok 4 – Wypełnij woreczek do około 2/3 objętości wybraną mieszanką wysuszonych ziół. Do takiej mieszanki możesz również wykorzystać kilka kropli naturalnych olejków eterycznych.

Krok 5 – Zawiąż woreczek ozdobną tasiemką lub sznurkiem.

Krok 6 – Umieść go w wybranym miejscu.

---

### Woreczki zapachowe – kompozycja: uspokajający susz ziołowy

---

Składniki

- płatki róży,
  - płatki nagietka,
  - kwiaty lawendy.
- 





### **Woreczki zapachowe – kompozycja: woreczek na ból głowy**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• kwiaty lawendy,</li><li>• majeranek,</li><li>• kilka goździków.</li></ul>
-----------	---

---

### **Woreczki zapachowe – kompozycja: woreczek relaksujący**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• tymianek,</li><li>• skórka z pomarańczy,</li><li>• liście laurowe.</li></ul>
-----------	--

---

### **Woreczki zapachowe – kompozycja: na dobry sen**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• lawenda lub szyszki chmielu.</li></ul>
-----------	--

---

### **Woreczki zapachowe – kompozycja: zimowy woreczek zapachowy**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• skórka z pomarańczy,</li><li>• goździki,</li><li>• kora cynamonu.</li></ul>
-----------	---

---

### **Woreczki zapachowe – kompozycja: na mole**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• susz z bazylii,</li><li>• majeranku,</li><li>• mięty,</li><li>• tymianku.</li></ul>
-----------	---

---

### **Woreczki zapachowe – kompozycja: do samochodu**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• sosnowe igły,</li><li>• suszone liście mięty,</li><li>• skóra z cytryny.</li></ul>
-----------	--

---







### Domowy odświeżacz powietrza w sprayu

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• szklanka wody,</li><li>• 25 ml alkoholu (wódki lub spirytusu),</li><li>• pół łyżeczki sody oczyszczonej,</li><li>• olejek zapachowy,</li><li>• butelka ze spryskiwaczem.</li></ul>
Przygotowanie	Sodę rozpuść w szklance wody, wlej do butelki ze spryskiwaczem. Dodaj alkohol i kilkanaście kropli olejku eterycznego. Im więcej olejku, tym zapach będzie bardziej intensywny. Zakręć szczelnie butelkę, dokładnie wymieszaj i gotowe.

### Domowy dyfuzor zapachowy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• ozdobna buteleczka, najlepiej po perfumach lub mały flakonik,</li><li>• patyczki ratanowe lub patyczki do szaszłyków,</li><li>• 50 ml alkoholu (pomaga rozpuścić się olejkom i przepływać zapachowi przez patyczki),</li><li>• łyżeczka sody oczyszczonej,</li><li>• 50 ml wody,</li><li>• olejek eteryczny.</li></ul>
Przygotowanie	Sodę rozpuść w szklance z wodą. Dodaj alkohol, kilkanaście kropli olejku eterycznego, całość wymieszaj. Tak przygotowaną mieszaninę przelej do przygotowanej buteleczki i umieść w niej patyczki.

### Odświeżacz powietrza w żelu

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• naczynie na odświeżacz – może to być szklaneczka, słoik lub inny szklany pojemnik,</li><li>• szklanka do przygotowania żelatyny,</li><li>• żelatyna lub kulki żelowe do nawadniania roślin,</li><li>• olejki eteryczne,</li><li>• ewentualnie dekoracje – np. muszelki.</li></ul>
Przygotowanie	Żelatynę przygotuj według przepisu. Gdy nieco przestygnie, dodaj olejek eteryczny, wymieszaj. Przelej do przygotowanego naczynia, możesz w niej umieścić elementy dekoracyjne, np. muszelki lub sztuczne kwiaty. Możesz też ją zabarwić barwnikami spożywczymi. Jeżeli chcesz, to możesz poczekać aż zastygnie w szklance, a później pokroić ją jak galaretkę i w takiej postaci przełożyć do naczynia. Łatwiej wykorzystać żelowe kulki do kwiatów. Do naczynia wsyp kuleczki, zalej wodą i dodaj olejek eteryczny. Wymieszaj i poczekaj aż kuleczki napęcznieją.





## Świece ziołowe

---

### Składniki

- wosk pszczeli (jonizuje powietrze) lub sojowy,
  - knoty wykonane z naturalnych materiałów: bawełny lub drewna ze stopkami,
  - naczynie szklane na świecę,
  - olejki eteryczne wedle upodobań,
  - ulubione suszone kwiaty i owoce do ozdoby, na przykład kwiaty nagietka, lawendy, bławatka, anyż, cynamon, goździki,
  - opcjonalnie barwniki do nadania koloru,
  - duży słoik lub puszka, do stopienia wosku w kąpielu wodnej,
  - drewniane lub plastikowe mieszadełko,
  - klamerki i patyczki do szaszłyków, do umocowania knotów,
  - opcjonalnie – termometr do żywności.
- 

### Krok 1

Przygotuj knoty. Możesz kupić gotowe knoty lub sznurek bawełniany pociąć na równe kawałki pasujące do wysokości naczyń, w których chcemy zrobić świece. Jeżeli knoty robisz samodzielnie ze sznurka, roztop niewielką ilość wosku, namocz w nim przygotowany sznurek i ułóż go równo na folii aluminiowej do zastygnięcia. Dzięki temu knot będzie sztywny i nie będzie wyływał ze świecy.

### Krok 2

Wosk sojowy lub pszczeli podziel na mniejsze kawałki – możesz go pokroić lub zetrzeć na tarce.

### Krok 3

Knoty umieść na środku naczynek w pozycji stojącej. Do tego celu użyj patyczka do szaszłyków i klamerki. Knot umieść między dwoma patyczkami i zepnij je ciasno ze sobą, unieruchamiając sznurek pomiędzy nimi.

### Przygotowanie

### Krok 4

Wosk przełóż do naczynia odpornego na ciepło, którego nie będzie Ci żał pobrudzić woskiem, ponieważ ciężko go potem usunąć – może to być większy słoik. Naczynie z woskiem następnie umieść w garnku z wodą i ogrzewaj powoli, co jakiś czas mieszając. Pamiętaj o tym, żeby nie przegrzać wosku, gdy tylko się stopi wyjmij go z kąpielu wodnej.

### Krok 5

Odczekaj, by wosk nieco ostygł (ale nie stęzał), do temperatury ok. 50 stopni i dodaj wybrany lub wybrane olejki eteryczne. Bardzo dobrze wymieszaj. Ostudzenie wosku jest konieczne, by uniknąć degradacji lub odparowania olejków.

### Krok 6

Ostrożnie przelej wosk do słoiczeków.

---





## Kominki zapachowe

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• foremki silikonowe,</li><li>• ulubione suszone zioła.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Lekko ostudzony, ale nie tężejący воск wylej do formy silikonowej. W foremkach możesz umieścić susze ulubionych roślin. Pozostaw do zastygnięcia. Gdy będzie już dobrze stężały, wyjmij ostrożnie z silikonowych foremek. Wosk możesz też zabarwić za pomocą kredek woskowych na różne kolory lub barwnikiem w jednym kolorze, ale w różnej intensywności. Do rozpuszczonego wosku sojowego dodaj pokruszone kredki woskowe. Wosków do kominków, użyj po 2-3 dniach, aby olejki dobrze się połączyły z woskiem.</p>

## Kadzidła

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mieszanki ziół, roślin oraz przypraw – ich dobór zależy głównie od własnych upodobań oraz do jakiego celu chcesz je stosować. Najpopularniejsze to mięta, róża, dziewanna, bylica, jałowiec, lubczyk, rozmaryn, krwawnik pospolity, tymianek, lawenda, melisa, kozłek lekarski, nawłóć, hyzop, cyprys i szatwia.</li><li>• Patyczek do kadzidełek patyczkowych – wybierając drewno na patyczek, który będzie się znajdował wewnątrz kadzidła, pamiętaj, aby nie wydzielał on zbyt dużo dymu. Aby nie dymił, musi być przede wszystkim bardzo dobrze wysuszony. Nadaje się do tego drewno z bambusa lub patyczki do szaszłyków rozdzielone na kilka części.</li></ul>
Przygotowanie	<p><b>Krok 1</b> Najlepiej użyć ziół w postaci sproszkowanej, np. bazylii, cynamonu, majeranku, mięty pieprzowej, anyżu. Rozetrzyj je w moździerzu. Proporcje dobierz według własnych upodobań. Poeksperymentuj, aby znaleźć przepis, który najbardziej Ci się spodoba.</p> <p><b>Krok 2</b> Po wymieszaniu sypkich ziół, możesz dodać do mieszanki odrobinę ulubionego lub ulubionych olejków eterycznych i miodu.</p> <p><b>Krok 3</b> Masa na kadzidło powinna mieć konsystencję plasteliny, nie powinna przyklejać się do rąk, dodaj więc do niej taką ilość wody, aby uzyskać odpowiednią gęstość.</p> <p><b>Krok 4</b> Plastyczną masę trzeba teraz uformować. Roluj ją do momentu uzyskania czegoś na kształt patyczka. Jeżeli chcesz, aby kadzidło miało w środku patyczek, połóż go wzdłuż uformowanej masy i roluj razem. Po chwili powinny się połączyć. Kadzidło nie powinno być zbyt grube.</p>





## Oliwa ziołowa

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• zioła – takie jak lubisz,</li><li>• dobrej jakości oliwa,</li><li>• butelki – najlepiej o pojemności mniejszej niż pół litra. Możesz wykorzystać szklane po sokach, świetnie się też sprawdzą butelki z kapslem,</li><li>• termometr kuchenny.</li></ul>
Przygotowanie	Metoda na ciepło. Za pomocą nożyczek zetnij gałązki ziół, rozłóż je na papierze i wysusz. W butelkach umieść przygotowane zioła, na przykład strąki ostrej papryki, bazylię i czosnek. Podgrzej oliwę w garnku do temperatury 150°C. Ostrożnie przelej oliwę do butelek. Przechowuj szczelnie zamkniętą w lodówce lub w szafce przez około miesiąc.

## Domowy ocet ziołowy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• ocet jabłkowy lub winny,</li><li>• świeżo zebrane zioła (bazylię, cząber, czosnek, estragon, fenkuł, liście kopru ogrodowego, liście laurowe, majeranek, melisa, mięta, rozmaryn, trybula, tymianek),</li><li>• moździerz i butelka.</li></ul>
Przygotowanie	Jako bazy do wykonania octu ziołowego użyj octu jabłkowego lub winnego. Świeżo zebrane zioła rozgnieć w moździerzu lub na desce, napełnij nimi słoik. Zioła zalej ciepłym, ale nie gorącym octem po brzeg słoika, a następnie szczelnie zakręć odporną na działanie kwasu zakrętką. Trzymaj w ciepłym miejscu przez 1-2 tygodnie, codziennie delikatnie wstrząsaj. Po tym czasie ocet jest gotowy do spożycia.

## Ziołowe kostki lodu

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• świeże zioła (płatki nagietka, chabra bławatka, kwiaty ogórecznika, liście mięty, melisy, ziele pietruszki lub inne ulubione),</li><li>• foremki do kostek lodu,</li><li>• woda.</li></ul>
Przygotowanie	Do formy na kostki lodu wlej niewielką ilość wody, wstaw do zamrażarki. Na zamrożonej warstwie lodu ułóż kilka płatków, pojedyncze kwiaty, małe liście mięty albo melisy. Dolej nieco wody, wstaw do zamrażarki. Po zamrożeniu warstwy z ziołami, foremki uzupełnij wodą do pełnej objętości i ponownie wstaw do zamrażarki.





### **Puder na pchły**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• łyżeczka suchego rozmarynu,</li><li>• łyżeczka zmielonych nasion kopru,</li><li>• łyżeczka suszonego piołunu,</li><li>• łyżeczka suszonej ruty zwyczajnej.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki rozetrzyj i dokładnie wymieszaj ze sobą. Wczesz dokładnie w sierść psa lub kota. Możesz dodać także garść wrotyczu pospolitego i wetrzeć roztarte liście w sierść. Możesz również zrobić mocny napar z rozmarynu i wykąpać w nim psa. W tym roztworze możesz także wyprać legowisko psa i namoczyć w nim obroźę, aby odstraszyć pchły.</p>

### **Cytrynowy środek odkażający**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 kropli naturalnego olejku cytrynowego (opcjonalnie tymiankowego, pomarańczowego, jałowcowego, goździkowego, lawendowego, miętowego, rozmarynowego, eukaliptusowego),</li><li>• 50 ml spirytusu,</li><li>• 450 ml wody.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Olejek cytrynowy wymieszaj ze spirytusem. Dodaj wodę w temperaturze pokojowej (gorąca woda może spowodować szybkie wyparowanie olejku).</p>

### **Rozmarynowy środek odkażający**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• łydzy i liście rozmarynu,</li><li>• niewielka ilość wody.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Małe łydzy i liście rozmarynu gotować na małym ogniu przez pół godziny w niewielkiej ilości wody. Im mniej użyjemy wody, tym bardziej stężony roztwór otrzymamy. Po ugotowaniu przecedzić. Nadaje się do czyszczenia umywalek, zlewów, ale też do mycia podłóg i parapetów. Do wywaru możesz dodać też trochę płynu do mycia naczyń w celu czyszczenia silniej zabrudzonych powierzchni. Tak przygotowany roztwór przechowuj w lodówce przez tydzień.</p>





### Środek do mycia okien

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• garść liści lipii trójlistnej świeżych lub suszonych,</li><li>• 220 ml wody,</li><li>• 30 ml octu winnego,</li><li>• 3-4 krople mydła w płynie.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Liście lipii umieść w garnku, zalej wodą, zagotuj i podgrzewaj na wolnym ogniu przez 10 minut. Następnie ostudź, przecedź i przelej do butelki. Dodaj ocet i mydło w płynie, zakręć i wymieszaj. Przechowuj w zakręconej butelce ze spryskiwaczem i użyj w ciągu trzech tygodni. Inne zioła do wyboru: melisa lekarska, pysznogłówka dęta. Odchody much z szyb z łatwością usuniemy za pomocą szmatki zamoczonej w ciepłej herbacie.</p>

### Środek do szorowania

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 g skrzypu,</li><li>• 500 ml wody.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Ziele skrzypu, dzięki zawartości dwutlenku krzemu, ma właściwości podobne do papieru ściernego. Nadaje się więc do czyszczenia silnie zabrudzonych powierzchni. Przygotuj napar zalewając przygotowany skrzyp wodą. Zalane rośliny pozostaw na dwie godziny, dopiero po tym czasie gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut i odcedź. W tak przygotowanym naparze umyj i wypoleruj zabrudzone przedmioty.</p>

### Uniwersalny środek do czyszczenia

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• garść świeżych liści szatwii,</li><li>• 300 ml wody,</li><li>• 2 łyżki stołowe sody oczyszczonej,</li><li>• 8 kropli soku z cytryny.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Liście szatwii włóż do garnka, zalej wodą i zagotuj. Podgrzewaj na małym ogniu przez 20 minut. Zdejmij z ognia i ostudź. Kiedy roztwór będzie już zimny, przecedź go, wlej do butelki, dodaj dwie łyżki stołowe sody oczyszczonej i 8 kropli soku z cytryny. Zakręć i dobrze wymieszaj. Tym roztworem można czyścić zlew, powierzchnie w kuchni i łazience. Przechowuj w lodówce przez tydzień. Inne zioła do wyboru: tymianek lub rozmaryn.</p>





### Majerankowy środek do czyszczenia mebli

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 150 g wosku pszczelego,</li><li>• 500 ml terpentyny,</li><li>• 250 ml mocnego naparu z majeranku,</li><li>• 1 łyżka stołowa startego mydła,</li><li>• naturalny olejek majerankowy.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Pokruszony wosk pszczeli wrzuć do terpentyny i pozostaw do rozpuszczenia (może to potrwać kilka dni). W garnku zagotuj napar z majeranku, dodaj mydło i dalej gotuj, po zagotowaniu ostudź.</p> <p>Po wystudzeniu połącz z mieszaniną wosku i terpentyny. Ostrożnie podgrzewaj (niska temperatura wrzenia), aż do uzyskania tłustego, jednolitego kremu. Kremem pocieraj meble, aż do uzyskania połysku. Zamiast majeranku możesz użyć rozmarynu, melisy lub lawendę.</p>

### Szampon do tapicerki

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 g suszonego lub świeżego korzenia mydlnicy lekarskiej lub dwie garście świeżych pędów,</li><li>• 500 ml wody.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Świeży, nieobrany korzeń umyj pod bieżącą wodą. Jeżeli używasz suchych korzeni, namocz je na noc w wodzie. Włóż mydlnicę do garnka z wodą i ogrzewaj przez 20 minut, następnie pozostaw do ostudzenia.</p> <p>Przelej roztwór do butelki i przechowuj przez tydzień w lodówce.</p> <p>Gdy chcesz wyczyścić tkaninę, nasącz gąbkę roztworem i delikatnie pocieraj zabrudzone miejsce. Pozostaw do wyschnięcia, a jeżeli zajdzie potrzeba, przetrzyj jeszcze raz.</p>

### Choinki z laszek cynamonu na choinkę

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• laski cynamonu,</li><li>• gwiazdki anyżu,</li><li>• sznurek do zawieszki,</li><li>• pistolet z klejem na gorąco, nożyczki lub sekator.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Przygotuj laski cynamonu docinając je nożyczkami lub sekatorem od najdłuższej do najkrótszej. Przyklej je za pomocą kleju poprzecznie do pionowo ustawionej laski, która będzie pniem choinki. Na szczycie choinki, do najkrótszej laski przyklej zawieszki i gwiazdkę anyżu.</p>





### Choinki z tkaniny na choinkę

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• kawałek tkaniny, najlepiej bawełny, może być jednokolorowa lub wzorzysta,</li><li>• laska cynamonu, która będzie pniem choineczki,</li><li>• wypełnienie – może to być wkład do poduszek lub wata,</li><li>• gwiazdki anyżu,</li><li>• nożyczki, igły i nici, pistolet z klejem na gorąco, sznurek.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Z tkaniny wytnij dwa jednakowe równoramienne trójkąty, złoż je prawą stroną do siebie. Zszyj dwa boki jednakowej długości całkowicie, a dolny bok zszyj w taki sposób, żeby na środku pozostał otwór na włożenie laski cynamonu i wypełnienia. Włóż laskę cynamonu i wypełnienie, zszyj resztę tkaniny przy „pniu” drzewka. Na czubku choinki przyszyj zawieszkę ze sznurka i przyklej gwiazdkę anyżu.</p>

### Bożonarodzeniowe potpourri

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• suszona pomarańcza,</li><li>• goździki,</li><li>• imbir,</li><li>• anyż,</li><li>• gałka muskatołowa,</li><li>• orzechy włoskie,</li><li>• cynamon,</li><li>• olejki eteryczne: pomarańczowy, cynamonowy, goździkowy.</li></ul>
-----------	---

### Bożonarodzeniowe świece

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• świeca przygotowana samodzielnie lub ze sklepu,</li><li>• dekoracje: laski cynamonu, suszone plastry pomarańczy, gwiazdki anyżu, gałązki jodły lub świerku, gałązki ostrokrzewu, sznurek,</li><li>• tkanina jutowa,</li><li>• pistolet z klejem na gorąco.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Świecę przygotuj według podanego wcześniej przepisu. Do roztopionego i nieco ostudzonego wosku dodaj kilkanaście kropli olejku pomarańczowego, goździkowego i cynamonowego. Do świecy (zrobionej samodzielnie lub kupionej) za pomocą kleju przyklej wybrane przez siebie ozdoby. Wykorzystaj pokruszoną laskę cynamonu, anyż i kawałki suszonych plastrów pomarańczy.</p>







#### Część IV

## Zioła w kosmetykach i pielęgnacji

autor Barbara Domagała





### Oczyszczająca maść stokrotkowa do cery

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 garści kwiatów stokrotki pospolitej (około 25 sztuk),</li><li>• 50 ml oleju słonecznikowego,</li><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 50 ml olejku ze stokrotek (uzyskanego po zalaniu stokrotek olejem słonecznikowym).</li></ul>
	Produkt sporządzany etapowo. Najpierw należy zalać olejem słonecznikowym ułożone warstwowo kwiaty stokrotki w słoiku. Odstawić w jasne miejsce na okres około 4 tygodni.
Przygotowanie	Składniki maści włożyć do naczynia i trzymać w kąpielii wodnej do rozpuszczenia się wosku pszczelego. Następnie dokładnie wymieszać, nie dopuścić do dostania się wody. Wymieszać macerat oleju słonecznikowego z kwiatami stokrotki precedzonego ze słoika. Połączyć z roztopionym woskiem pszczelim. Przełać do pojemniczków po kremie, „Kinder jajku”, bądź innym zakręcanym słoiczku. Odstawić do ostygnięcia i stężenia.

### Wiosenna tynktura stokrotkowa

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 garść kwiatów stokrotki pospolitej (około 50 sztuk),</li><li>• 70 ml alkoholu 40%.</li></ul>
Przygotowanie	Stokrotki należy umieścić w słoiku, po czym zalać alkoholem. Zamknięte naczynie odstawić na kilka godzin (4–6) w słoneczne miejsce. Co pewien czas wstrząsnąć, by składniki się równomiernie zalały alkoholem. Następnie mieszaninę należy precedzić, przełać do butelki z ciemnego szkła (np. po syropie aptecznym).
Stosowanie	Stosować tylko do użytku zewnętrznego. Tynktura stokrotkowa ma działanie oczyszczające miejscowo, łagodzi podrażnienia skóry i wykazuje działanie przeciwzapalne.

### Prosta pasta oczyszczająca do cery problematycznej

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżeczka sody oczyszczonej,</li><li>• 1 łyżeczka mleka (najlepiej krowie).</li></ul>
Stosowanie	Pastę nakłada się miejscowo (w przeciwieństwie do maseczek), na zmiany na twarzy – trądzikowe, wypryski, zaskórniki. Warto aplikować ją także na „strefę T” (czoło + nos). Pasta ma działanie antyseptyczne, złuszcza martwy naskórek i odblokowuje pory, delikatnie nawilżając i łagodząc niewielkie podrażnienia.





### Oczyszczająca pasta z czosnku niedźwiedziego

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 liści czosnku niedźwiedziego,</li><li>• 2 łyżki stołowe twarożku,</li><li>• 2 łyżki stołowe ziaren słonecznika,</li><li>• 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek (lub zamiennie olej słonecznikowy).</li></ul>
Przygotowanie i stosowanie	Wszystkie składniki należy zmiksować na jednolitą papkę. Delikatnymi i okrężnymi ruchami rozprowadzić ją na skórze twarzy. Pozostawić na 10 minut, następnie zmyć letnią wodą.

### Okłady odświeżające cerę z mniszka pospolitego

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 garść liści mniszka pospolitego,</li><li>• 1/4 litra wody.</li></ul>
Przygotowanie	Liście mniszka (bez łodyg) należy rozdrobnić i zalać wrzątkiem. Zaparzać pod przykryciem 4-5 minut, następnie zanurzyć w nim czysty bawełniany ręcznik, tetrową pieluchę, bądź jałową gazę. Tkaninę delikatnie odcisnąć z nadmiaru płynu i położyć na twarz.
Stosowanie	Okład „na ciepło” z mniszka pospolitego odświeża cerę. Posiadacze wrażliwej, naczynkowej cery powinny stosować okłady nie gorące lecz letnie, przestudzone.

### Nawilżająco-odświeżająca maseczka z aloesem

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 ogórka,</li><li>• 3 łyżki stołowe jogurtu naturalnego lub twarożku,</li><li>• 2 łyżki żelu aloesowego.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki wymieszać (ogórka zetrzeć na drobną miazgę), po czym nałożyć na twarz.
Stosowanie	Sok ze świeżego ogórka ma działanie wybielające cerę – pomoże rozjaśnić przebarwienia i pozbyć się niechcianych piegów, efekt nie utrzymuje się jednak bardzo długo.

### Oczyszczająca sauna do twarzy z liści pokrzywy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 łyżek stołowych suszonych lub 3/4 garści świeżych liści pokrzywy,</li><li>• 1,5 l wody.</li></ul>
Przygotowanie	Liście pokrzywy należy zagotować w wodzie, przygotować stabilne miejsce na ułożenie garnka z gorącym naparem. Pochylić twarz nad parującym naczyniem. W celu uzyskania efektu sauny - nakryć głowę ręcznikiem.





### Okłady na czystą cerę z babki lancetowatej

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 garść liści babki lancetowatej,</li><li>• 250 ml wody.</li></ul>
Przygotowanie	Liście babki zalać wrzącą wodą i parzyć pod przykryciem przez 30 minut. Gotowym wywarem nasączyć bawełniany ręcznik, pieluchę tetrową czy gazę, następnie nałożyć na twarz.
Stosowanie	Działanie maseczki intensyfikuje obłożenie ręcznikiem (stwarzamy wtedy warunki termookluzji). Pozostawić na twarzy przez 20 minut, relaksując się. Spłukać twarz ciepłą, a następnie zimną wodą.

### Odświeżający tonik z zielonej herbaty

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/4 filiżanki zaparzonej zielonej herbaty,</li><li>• 2 łyżki octu jabłkowego,</li><li>• 10 kropli olejku eterycznego z trawy cytrynowej,</li><li>• 5 kropli lawendowego olejku eterycznego.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki (w temperaturze pokojowej, bądź schłodzone) mieszamy ze sobą. Przelewamy do buteleczki z atomizerem, bądź niewielkiego pojemniczka, z którego będziemy mogli aplikować niewielkie ilości toniku bezpośrednio na wacik do przemywania twarzy.

### Oczyszczająca maseczka malinowa

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5-10 sztuk malin,</li><li>• 1 łyżeczka miodu,</li><li>• 1 łyżeczka słodkiej śmietany.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki wymieszać (maliny rozgnieść na papkę), nałożyć na twarz. Zaczekać aż nieco wyschnie. Następnie zmyć letnią wodą. Sok z malin ma świetne właściwości oczyszczające cerę, a miód dodatkowo ją odżywia.

### Uniwersalny olejek do demakijażu

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 łyżki oleju jojoba,</li><li>• 1 kapsułka płynnej witaminy E (do kupienia w aptece),</li><li>• 2 krople olejku eterycznego (dowolnego – tylko dla mało wrażliwej skóry).</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki należy wlać do niewielkiej buteleczki i połączyć ze sobą poprzez intensywne wstrząsanie. Frakcje olejowe powinny bez problemu połączyć się z również „olejową” płynną witaminą E. Gotowy olejek najlepiej przechowywać w niewielkich buteleczkach z ciemnego szkła z pipetą bądź zakręcane korkiem.





### **Woda różana**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka wody destylowanej,</li><li>• płatki z 3 róż (najlepiej ogrodowych – nie kwaciarnianych czy farbowanych),</li><li>• opcjonalnie 2-3 krople różanego olejku eterycznego.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Płatki kwiatów należy dokładnie umyć, następnie zalać wodą destylowaną i podgrzać w garnku. Nie dopuścić do wrzenia. Garnek należy przykryć i odstawić do wystygnięcia. Uzyskany produkt przecedzić przez sitko i przelać do buteleczki z atomizerem (można kupić nową albo wykorzystać buteleczkę ze sprayem po gotowym i wykorzystanym już produkcie). Można dodać olejek eteryczny.</p>

### **Domowy dwufazowy płyn do demakijażu**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3/4 szklanki wody przegotowanej lub destylowanej (dla cery wrażliwej użyć wody różanej),</li><li>• 1/4 szklanki oleju z pestek winogron,</li><li>• 5 kropli olejku z drzewa herbacianego (ukoi skórę tłustą z wypryskami) lub 5 kropli witaminy E (z apteki – dla skóry normalnej lub suchej).</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki łączymy ze sobą, przelewamy do szczelnie zamykanej buteleczki (z korkiem bądź atomizerem). Przed każdym użyciem należy mocno wstrząsnąć buteleczką, aby faza wodna z fazą olejową się wymieszały. Płyn do demakijażu aplikujemy na wacik i przecieramy nim skórę.</p>

### **Ujędrniająca maseczka na tkaninie do cery pozbawionej sprężystości**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• garść świeżego szpinaku,</li><li>• 2 gałązki natki pietruszki,</li><li>• 4 łyżki wody.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki należy zblendować na gładką, jednolitą masę. Zanurzyć w niej kompres i nałożyć na twarz.</p>

### **Ujędrniająca maseczka na tkaninie do cery pozbawionej sprężystości**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• garść świeżego szpinaku,</li><li>• 2 gałązki natki pietruszki,</li><li>• 4 łyżki wody.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki należy zblendować na gładką, jednolitą masę. Zanurzyć w niej kompres i nałożyć na twarz.</p>





### **Normalizująca maseczka na tkaninie do cery mieszanej i tłustej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 torebka lub łyżeczka liści zielonej herbaty,</li><li>• 3 łyżki wrzątku,</li><li>• 2 łyżki mleka kokosowego.</li></ul>
Przygotowanie	Zaparzyć liście lub torebkę zielonej herbaty we wrzącej wodzie. Odczekać 5 minut, odcedzić, a następnie dodać mleko kokosowe. Wymieszać i namoczyć przygotowany kompres z tkaniny. Nałożyć maseczkę na twarz.

### **Łagodząca maseczka na tkaninie do skóry wrażliwej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 torebka herbaty rumiankowej (ew. 1 łyżeczka koszyczków rumianku),</li><li>• 1 łyżeczka zmielonego siemienia lnianego,</li><li>• 1/4 szklanki wody.</li></ul>
Przygotowanie	Rumianek należy zaparzyć we wrzącej wodzie. Do gorącego naparu rumiankowego dodać siemię lniane i natychmiast intensywnie wymieszać. Poczekać, aż składniki napęcznieją i nieco przestygną. Następnie nasączyć kompres produktem i położyć na twarz.

### **Maseczka rewitalizująca**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 banana,</li><li>• 1 łyżka kakao,</li><li>• 1 łyżka oleju jojoba lub oleju z pestek winogron.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać (rozgnieść widelcem, zblendować). Powstałą papkę nałożyć na twarz na 15 minut. Zmyć letnią wodą i nałożyć na twarz ulubiony krem.

### **Maseczka odżywcza**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 dojrzałego awokado,</li><li>• 1 żółtko,</li><li>• 1 łyżeczka płynnego miodu.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać (rozgnieść widelcem, zblendować). Powstałą papkę nałożyć na twarz na 15 minut. Zmyć letnią wodą i nałożyć na twarz ulubiony krem.





### **Maseczka przeciw wypryskom**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 świeżego ogórka,</li><li>• sok wyciśnięty z 1/2 cytryny,</li><li>• 1-2 łyżeczki zmielonych płatków owsianych.</li></ul>
Przygotowanie	Ogórek należy zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i wymieszać z sokiem z cytryny. Następnie wsypać zmielone płatki owsiane, odczekać aż wchłoną cały płyn. W razie potrzeby dodać więcej płatków. Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać i nałożyć na twarz wykonując delikatne koliste ruchy. Pozostawić na twarzy przez około 10 minut. Zmyć letnią wodą i nałożyć na twarz ulubiony krem.

### **Specjalistyczny krem oczyszczający z arinką dla skóry tłustej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody hamamelisowej (inaczej hydrolat z oczaru wirginijskiego),</li><li>• 45 g wosku pszczelego,</li><li>• 5 g masła kakaowego,</li><li>• 15 g lanoliny,</li><li>• 40 g olejku z arniki,</li><li>• 10 kropli olejku z melisy.</li></ul>
Przygotowanie	Krem idealnie nadający się do demakijażu cery, ze względu na jego oleiste właściwości. Składniki oleiste mieszamy w kąpielu wodnej (temp. 60-70°C). Następnie nieco schłodzone ubijamy mikserem – z postaci klarownej powinny zrobić się mętne, białawe. W trakcie tego procesu powoli wlewamy składniki płynne. Mieszamy produkt kilka minut, aż stanie się jednolity i ostygnie. Na koniec dodajemy olejek zapachowy i przekładamy do słoiczków.

### **Skuteczny krem z migdałami do mycia skóry tłustej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 filiżanki letniej, przegotowanej wody,</li><li>• 4 łyżki otrębów migdałowych.</li></ul>
Przygotowanie	Otręby mieszamy z wodą do otrzymania jednolitej masy. Nakładamy na twarz, pozostawiamy kilka minut, masujemy okrężnymi ruchami i zmywamy letnią wodą.





### Oczyszczający krem do cery tłustej z kielkami pszenicy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 łyżki płatków z kielków pszenicy (liofilizowane),</li><li>• 1/2 filiżanki letniego półtłustego mleka.</li></ul>
Przygotowanie	Kielki pszenicy mieszamy z mlekiem do otrzymania jednolitej masy. Nakładamy na twarz, pozostawiamy kilka minut, masujemy okrężnymi ruchami i zmywamy letnią wodą.

### Oczyszczający olejek z dziurawca do cery suchej

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g olejku z dziurawca,</li><li>• 40 g oleju z pestek winogron,</li><li>• 8 g Tween 80.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki mieszamy z emulgatorem (Tween 80) i energicznie mieszamy. Nakładamy na twarz.

### Mleczko oczyszczające ze skrzypu dla cery tłustej

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 g naparu ze skrzypu polnego,</li><li>• 20 g wody hamamelisowej,</li><li>• 60 g oleju z kielków pszenicy,</li><li>• 5 g masła kakaowego,</li><li>• 10 kropli Tween 80.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki wodne należy dokładnie wymieszać ze sobą (napar ze skrzypu, wodę hamamelisową) oraz ze składnikami olejowymi i emulgatorem (Tween 80). Dokładnie potrząsamy.

### Oczyszczająca emulsja z aloesem

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka żelu aloesowego,</li><li>• 1 łyżka olejku cytrynowego.</li></ul>
Przygotowanie	Obydwa składniki dokładnie mieszamy i aplikujemy na twarz. Emulsja daje efekt nawilżenia i odświeżenia.
Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody różanej,</li><li>• 20 g oleju z pestek winogron,</li><li>• 7,5 g masła kakaowego,</li><li>• 30 g olejku migdałowego,</li><li>• 5 g lanoliny,</li><li>• 3 krople olejku różanego,</li><li>• 15 g Tween 80.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki dokładnie mieszamy – tłuszczowe łączymy z emulgatorem (Tween 80). Wstrząsamy.







### **Mleczko oczyszczające ze skrzypu polnego dla cery tłustej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 g naparu ze skrzypu polnego,</li><li>• 20 g wody hamamelisowej,</li><li>• 60 g oleju z kiełków pszenicy,</li><li>• 5 g masła kakaowego,</li><li>• 10 kropli Tween 80.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki wodne (napar ze skrzypu polnego, wodę hamamelisową) dokładnie mieszamy ze składnikami tłuszczowymi oraz z emulgatorem (Tween 80). Następnie dokładnie i energicznie potrząsamy.

### **Tonik różano-pomarańczowy dla każdego typu cery**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g wody różanej,</li><li>• 50 g wody pomarańczowej.</li></ul>
Przygotowanie	Oba składniki dokładnie mieszamy i tonik gotowy.

### **Tonik z bzu czarnego**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 g wyciągu wodnego z bzu czarnego,</li><li>• 30 g wody różanej,</li><li>• 30 g wody hamamelisowej.</li></ul>
Przygotowanie	Wyciąg z bzu czarnego: zbieramy garść świeżych kwiatów bzu czarnego (baldachy), przepłukujemy wodą i rozdrabniamy. Wsypujemy 6 łyżek kwiatów do dzbanka, następnie wlewamy 4 filiżanki wrzącej wody i pozostawiamy na noc. Przechodzimy przez sitko i wlewamy do butelki. Wszystkie składniki razem mieszamy.

### **Tonik różano-nagietkowy dla cery suchej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g wody różanej,</li><li>• 50 g nalewki (tynktury) nagietkowej,</li><li>• 4 krople olejku sandałowego.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki mieszamy i przelewamy do buteleczki.





### **Tonik ziołowy dla cery wrażliwej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łyżki kwiatu rumianku,</li><li>• 1 łyżka liści podbiału,</li><li>• 50 g wody różanej,</li><li>• 100 g wody destylowanej,</li><li>• 20 g alkoholu 70%,</li><li>• 10 kropli nalewki rumiankowej.</li></ul>
Przygotowanie	Zioła wsypujemy do zamykanego naczynia, zalewamy wodą destylowaną z dodatkiem alkoholu i pozostawiamy na noc. Następnego dnia przecedzamy płyn przez czystą gazę, płótno albo filtr bibułkowy, dodajemy wodę różaną, nalewkę rumiankową i dokładnie mieszamy.

### **Tonik z liści babki dla cery tłustej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 100 g naparu z liści babki lancetowatej,</li><li>• 50 g wody hamamelisowej,</li><li>• 10 g alkoholu 70%.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki wlewamy do butelki i mieszamy.

### **Tonik kamforowy z arinką dla cery tłustej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 100 g wody hamamelisowej,</li><li>• 1 łyżeczka spirytusu kamforowego,</li><li>• 1 łyżeczka miodu,</li><li>• 5 kropli olejku z melisy.</li></ul>
Przygotowanie	Miód rozpuszczamy w wodzie hamamelisowej (temp 25°C), olejek z melisy rozprowadzamy spirytusem kamforowym. Składniki wlewamy do butelki i energicznie mieszamy, wstrząsając.

### **Tonik ze skrzypu polnego**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g naparu ze skrzypu polnego,</li><li>• 30 g wody destylowanej,</li><li>• 10 g alkoholu 70%,</li><li>• 5 g octu owocowego,</li><li>• 20 g wody miętowej,</li><li>• 40 g wody hamamelisowej.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki wlewamy do butelki i mieszamy poprzez potrząsanie.





### **Krem pielęgnacyjny do cery normalnej: pomarańczowy**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody pomarańczowej,</li><li>• 4 krople olejku pomarańczowego,</li><li>• 40 g oleju z pestek winogron,</li><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 5 g lanoliny bezwodnej.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne ubijając całość mikserem.

### **Krem pielęgnacyjny do cery normalnej: różany**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody różanej,</li><li>• 40 g oleju migdałowego,</li><li>• 15 g lanoliny bezwodnej,</li><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 3 krople olejku różanego.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne ubijając całość mikserem.

### **Krem pielęgnacyjny do cery tłustej: tymiankowy**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody hamamelisowej,</li><li>• 30 g oleju z tymianku,</li><li>• 20 g oleju z kielków pszenicy,</li><li>• 10 g wosku pszczelego,</li><li>• 30 g lanoliny bezwodnej,</li><li>• 5 kropli olejku tymiankowego.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne ubijając całość mikserem.

### **Krem pielęgnacyjny do cery tłustej: rozmarynowy**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody hamamelisowej,</li><li>• 40 g oleju migdałowego,</li><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 15 g lanoliny bezwodnej,</li><li>• 10 kropli olejku rozmarynowego.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne ubijając całość mikserem.





### **Krem pielęgnacyjny z awokado do cery wrażliwej i suchej**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody hamamelisowej,</li><li>• 15 g lanoliny bezwodnej,</li><li>• 10 g oleju z awokado,</li><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 4 krople olejku geraniowego.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne ubijając całość mikserem.

### **Krem pielęgnacyjny do cery suchej i wrażliwej: z dziurawcem**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g wody różanej,</li><li>• 2 g masła kakaowego,</li><li>• 30 g olejku z dziurawca,</li><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 15 g lanoliny,</li><li>• 6 kropli olejku geraniowego.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne ubijając całość mikserem.

### **Krem pielęgnacyjny do cery suchej i wrażliwej: z melisą**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 2 g masła kakaowego,</li><li>• 15 g lanoliny,</li><li>• 30 g oleju migdałowego,</li><li>• 40 g wody różanej,</li><li>• 10 kropli olejku z melisy.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne ubijając całość mikserem.

### **Krem pielęgnacyjny dla białej cery – na poprawę kolorytu**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 g lanoliny bezwodnej,</li><li>• 1 łyżeczka lecytyny,</li><li>• 4 łyżki ciepłej wody,</li><li>• 5 g miodu.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne, ubijając całość mikserem. Na samym końcu dodajemy płynny miód.





### **Krem pielęgnacyjny z olejkiem migdałowym**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 g lanoliny bezwodnej,</li><li>• 5 g wosku pszczelego,</li><li>• 5 g masła kakaowego,</li><li>• 40 g wody różanej,</li><li>• 40 g olejku migdałowego.</li></ul>
Przygotowanie	Najpierw mieszamy składniki olejowe, tłuste i stałe w kąpieli wodnej, następnie dolewamy frakcje wodne, ubijając całość mikserem.  Latem można zamienić olej migdałowy na olej sezamowy. Olej sezamowy pełni również funkcję naturalnego filtra ochronnego przed promieniowaniem słonecznym. Nie jest jednak tak wysoko skuteczny jak filtry chemiczne.

### **Peeling do ust klasyczny – wersja podstawowa (baza)**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łyżki cukru (zwykły lub brązowy),</li><li>• 2 łyżki ulubionego oleju (kokosowy, z pestek winogron, jojoba, migdałowy, sezamowy, z pestek dyni).</li></ul>
Przygotowanie	Należy zmieszać składniki ścierające i płynne, nałożyć na usta i masować okrężnymi ruchami przez około 30 sekund. Zmyć letnią wodą, osuszyć i nałożyć ochronny balsam, pomadkę ochronną, olejek. Stosować 1-2 razy w tygodniu.

### **Waniliowy peeling do ust (wersja na randkę)**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• peeling podstawowy – baza,</li><li>• 1/4 łyżeczki cukru wanilinowego, ziarenka z 1/4 laski wanilii lub 2 krople aromatu waniliowego do ciasta,</li><li>• kilka kropli barwnika spożywczego.</li></ul>
-----------	---

### **Kokosowo-migdałowy peeling do ust Raffaello**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• peeling podstawowy – baza,</li><li>• 1 łyżeczka wiórków kokosowych,</li><li>• 1 kropla migdałowego aromatu spożywczego.</li></ul>
-----------	---





### **Cynamonowy peeling – efekt pełnych ust**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• peeling podstawowy – baza,</li><li>• 1 płaska łyżeczka startej skórki z pomarańczy,</li><li>• szczypta cynamonu.</li></ul>
-----------	--

### **Balsam do ust – odżywczy i pielęgnujący**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łyżeczki oleju kokosowego,</li><li>• 1 łyżeczka oleju jojoba,</li><li>• 2 łyżeczki wosku pszczelego,</li><li>• kilkanaście kropli płynnej witaminy E,</li><li>• 1 kropla olejku eterycznego.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki rozpuszczamy w kąpieli wodnej i dokładnie mieszamy. Przelewamy do niewielkich zakręcanych pojemniczków (mogą być to np. opakowania po Kinder-niespodziance) – wypełniamy do połowy. Pozwalamy stężeć i gotowe.

### **Podstawowy balsam do ust**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka oleju migdałowego,</li><li>• 1 łyżka oleju wazelinowego,</li><li>• 2 łyżeczki wosku pszczelego.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki mieszamy w tygielku. Rozpuszczamy je, mieszając nad gorącą wodą, gdy konsystencja jest wciąż płynna – przelewamy do małego pojemniczka.

### **Pachnący olejek do kąpieli**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g olejku zapachowego (jaśminowy, pomarańczowy, różany),</li><li>• 70 g oleju sojowego lub z kiełków pszenicy,</li><li>• 5 g Tween 80.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki olejkowych mieszanin wlewamy do buteleczek i energicznie potrząsamy. Na pełną wannę wody wystarczy 1-2 łyżki olejku. Szczelnie zamkniętą buteleczkę przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu.





### Ziołowy olejek do kąpieli

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g olejku ziołowego (z melisy, szalwii, rozmarynu),</li><li>• 70 g oleju sojowego lub z kiełków pszenicy,</li><li>• 5 g Tween 80.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki olejkowych mieszanin wlewamy do buteleczek i energicznie potrząsamy. Na pełną wannę wody wystarczy 1-2 łyżki olejku. Szczelnie zamkniętą buteleczkę przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu.

### Olejek do ciała z mięty pieprzowej

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• garść świeżych listków mięty pieprzowej,</li><li>• 250 ml oliwy z oliwek.</li></ul>
Przygotowanie	Listki mięty najlepiej rozdrobnić w rękach na niewielkie kawałki, zalać oliwą z oliwek i odstawić w ciepłe miejsce. Po około 3-4 tygodniach przefiltrować miksturę przez sitko, dodatkowo wyciskając pozostały w liściach sok. Przechowywać w szklanej, ciemnej butelce, szczelnie zamkniętej. Odpowiednio przechowywany zachowa świeżość i swe właściwości przez kilka miesięcy.

### Kąpiel miętowa (orzeźwiająco-chłodząca) na letnie upały

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 garście świeżych listków mięty,</li><li>• 4 cytryny,</li><li>• 1 litr gorącej wody o temperaturze około 80°C.</li></ul>
Przygotowanie	Liście mięty zalać gorącą, ale nie wrzącą wodą. Odcedzić po około 10 minutach. Wywar wlać do wanny, dodać wyciśnięty sok z cytryn.  Uwaga! Kąpieli nie stosować na podrażnioną skórę (po opalaniu, uszkodzoną, itp.). Sok z cytryny może podrażniać.

### Błyskawiczna pomoc uszkodzonej skóry – babka zwyczajna

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• liście babki zwyczajnej (wg. potrzeb),</li><li>• bandaż elastyczny.</li></ul>
Przygotowanie	Na uszkodzoną skórę położyć umyte i zebrane w czystej okolicy liście babki zwyczajnej. Można je delikatnie pognieść, chociaż nie jest to konieczne. Owinąć bandażem elastycznym, aby liście babki zwyczajnej pozostały na miejscu uszkodzonej skóry. Pozostawić na kilka godzin, np. na noc.





### Relaksująca kąpiel melisowo-miodowa

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 garście świeżych liści melisy,</li><li>• 3/4 filiżanki miodu pszczelego naturalnego,</li><li>• bawełniana lub lniana chusta.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Świeże liście melisy ułożyć na środku chusty z naturalnej tkaniny, związać w formie tobołka. Wrzucić do wanny z gorącą wodą. Odczekać kilka chwil aż woda przestygnie. Następnie wlać miód, pozwolić się składnikom rozpuścić. Zażyć kąpieli, która pozwoli się zregenerować ciału i umysłowi. Starać się wdychać dobroczynne aromaty melisy. Po kąpieli odpocząć i nie splukiwać ciała. Miód ma dodatkowe działanie ochronne przed wysuszeniem, nadaje skórze miękkość i regeneruje.</p>

### Musujące kule do kąpieli – baza

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g sody oczyszczonej,</li><li>• 100 g kwasu cytrynowego,</li><li>• 6 łyżek oliwy z oliwek bądź oleju kokosowego,</li><li>• 1 łyżeczka cukru wanilinowego lub innego dodatku o przyjemnym zapachu.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Sodę mieszamy razem z kwasem cytrynowym, dodajemy oliwę z oliwek (bądź olej kokosowy) i mieszamy. Dodajemy wybrane składniki aromatyzujące. Całość masy do kul musujących cały czas mieszamy, wygniatamy – powinna mieć konsystencję piasku kinetycznego (sypka, lecz nieco plastyczna). Gotową masę przekładamy do foremek do kul bądź silikonowych foremek do muffinek (najłatwiej wyciągnąć gotowy produkt). Mocno ugniatamy. Pozwalamy masie nieco stężeć i wyschnąć, wyciągamy i kule są gotowe do użycia.</p>

### Kule z lawendową nutą

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• baza do stworzenia kuli do kąpieli,</li><li>• kilkanaście kropli olejku lawendowego,</li><li>• fioletowy barwnik spożywczy,</li><li>• suszone kwiaty lawendy.</li></ul>
-----------	---

### Różane musujące kule

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• baza do stworzenia kuli do kąpieli,</li><li>• kilkanaście kropli olejku różanego,</li><li>• barwnik spożywczy,</li><li>• suszone płatki róży.</li></ul>
-----------	---







### Świąteczne kule do kąpieli

Składniki

- baza do stworzenia kuli do kąpieli,
- dowolny olejek zapachowy (piernikowy, korzenny, pomarańczowy),
- barwnik spożywczy,
- odrobina cynamonu,
- suszone fragmenty cytrusów do ozdoby.

### Peeling grejpfrutowy

Składniki

- 1 szklanka cukru,
- 1/2 szklanki oleju kokosowego,
- skórka starta z 1 grejpfruta.

Przygotowanie

Najpierw mieszamy olej kokosowy z cukrem, a następnie dodajemy startą skórkę oraz sok z grapefruita. Wymieszać i gotowe.

### Najłatwiejsze autorskie mydła do ciała

Składniki

- gotowa baza glicerynowa mydlana,
- dowolne olejki eteryczne,
- dowolne dodatki ozdobne.

Przygotowanie

Dowolną objętość glicerynowej bazy mydlanej zetrzeć na tarce. Następnie topić w kąpeli wodnej. Nie dopuścić do wrzenia. Następnie dodawać dowolne składniki – olejki eteryczne, barwniki spożywcze, suszone kwiaty/ziola/owoce. Idealny pomysł na upominek DIY.

### Puszysty mus peelingujący

Składniki

- 3/4 szklanki oleju kokosowego,
- 1/2 szklanki cukru,
- 1 łyżka kardamonu,
- 1 laska wanilii.

Przygotowanie

Mikserem ubijamy olej kokosowy z cukrem na puszystą masę. Dodajemy mielony kardamon oraz zeskrobujemy wnętrze z rozciętej laski wanilii. Peeling zachowuje swoją konsystencję do 3 tygodni. Do peelingów nadaje się również sól himalajska (zamiast cukru).

Stosowanie

Nawilża, odżywia i świetnie złuszcza. Ma delikatną konsystencję i piękny zapach. Idealny na prezent dla kogoś bliskiego.





### Aromatyczny peeling waniliowy

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka cukru,</li><li>• 1/4 szklanki oleju kokosowego,</li><li>• 1 łyżeczka cukru wanilinowego lub kilka kropli spożywczego waniliowego aromatu.</li></ul>
Przygotowanie	Rozpuszczony w kąpeli wodnej (bądź mikrofalówce) olej kokosowy mieszamy z cukrem wanilinowym, a następnie ze zwykłym cukrem.

### Świąteczny peeling korzenny

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka cukru,</li><li>• 1/4 szklanki oleju kokosowego,</li><li>• 1 łyżeczka gotowej przyprawy korzennej,</li><li>• ziarenka z połowy laski wanilii,</li><li>• 1/4 łyżeczki cynamonu,</li><li>• 1/8 łyżeczki mielonych goździków,</li><li>• opcjonalnie: żółty i czerwony barwnik spożywczy lub sok z buraków i cynamon.</li></ul>
Przygotowanie	Do rozpuszczonego oleju kokosowego należy dodać przyprawę. Następnie cukier. Uzyskana mieszanina będzie koloru miodowego. Jest to końcowy etap produkcji aromatycznego peelingu świątecznego. Można jednak podzielić powstały produkt na mniejsze części, które po osobnym zabarwieniu (barwnikiem spożywczym bądź naturalnym), nakładamy warstwowo do ozdobnego, zakręcanego słoiczka.

### Masełko do ciała

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka masła shea,</li><li>• 1/2 szklanki oleju kokosowego,</li><li>• 1/2 szklanki dowolnego oleju płynnego (olej migdałowy, jojoba),</li><li>• 10-15 kropli olejku eterycznego lub laska wanilii,</li><li>• 5 kapsułek (lub 15 kropli) płynnej witaminy E.</li></ul>
Przygotowanie	Masło shea wraz z olejem kokosowym rozpuszczamy i mieszamy w kąpeli wodnej. Dodajemy do mieszaniny oleje płynne. Odstawiamy do wystygnięcia. Następnie dodajemy witaminę E, olejek eteryczny lub inne zapachowe dodatki. Mikserem ubijamy wszystkie składniki na gładką i puszystą masę. Gotowe masełko przekładamy do słoików.





### **Odświeżająca mgiełka do włosów z pokrzywy**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 duże garście pokrzywy (liście i/lub młode pędy),</li><li>• 75 ml wody.</li></ul>
Przygotowanie	Pokrzywę należy zmiksować na gładką masę, oddzielić sztywne i twarde łodygi. Uzyskaną papkę (z sokiem z pokrzywy) – ok. 50 ml – należy rozcieńczyć podobną ilością wody i wmasowywać w skórę głowy.
Stosowanie	Najlepsze efekty uzyskuje się, stosując mgiełkę tuż po umyciu włosów. Uzyskany płyn poprawia ukrwienie skóry głowy i wzmacnia włosy. Regularne stosowanie po myciu włosów poprawia ich ogólną kondycję i utrzymuje efekt świeżości.

### **Płukanka do włosów z brzozowych liści**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka stołowa suszonych liści brzozy,</li><li>• 1 filiżanka wody.</li></ul>
Przygotowanie	Liście należy zalać wrzącą wodą i odstawić do wystygnięcia, po czym precedzić. Przemywać włosy i skórę głowy, masować skalp. Płukanka sprawi, że włosy lśnią, są miękkie, a kondycja skóry głowy się poprawia.
Stosowanie	Płukanki tej nie powinny stosować posiadacze jasnych włosów. Gotowym naparem można przemywać skórę twarzy, ma doskonałe działanie tonizujące.

### **Maseczka wzmacniająca do włosów**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 banana,</li><li>• 1/2 awokado,</li><li>• 2 łyżeczki jogurtu naturalnego.</li></ul>
Przygotowanie	Maseczka działa odżywczo na każdy rodzaj włosów, do tego nawilża i koi skórę głowy. Wszystkie składniki należy wymieszać przy użyciu blendera, miksera, ew. rozgnieść widelcem. Po aplikacji powstałej papki na całą długość włosów oraz na skalp należy wykonać masaż głowy i skóry głowy. Maskę trzymamy na włosach około pół godziny, następnie spłukujemy.
Stosowanie	Warto nałożyć na włosy pokryte maską czepek foliowy do włosów, reklamówkę foliową bądź czepek kąpielowy, owinąć głowę ręcznikiem bądź ogrzewać suszarką – ciepło pozwoli otworzyć się łuskom włosów i wnikać substancjom odżywczym w ich głębi.





### **Energetyzująca odżywka na porost włosów**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 cm korzenia imbiru,</li><li>• około 5 łyżek oleju sezamowego lub lnianego.</li></ul>
Przygotowanie	Corzeń imbiru ścieramy na papkę na tarce kuchennej, wyciskamy uzyskany z niego sok przez gazę bądź sitko. Następnie imbirowy sok mieszamy z olejem na gładką masę. Powstałą emulsję wcieramy w skórę głowy i masujemy kolistymi ruchami. Nie używamy do tego paznokci, aby nie podrażnić skóry głowy. Owijamy głowę ręcznikiem, nakładamy worek foliowy/czepek i czekamy 10 minut. Następnie spłukujemy włosy i skórę głowy letnią wodą.

### **Odżywczy napar z mniszka pospolitego do odświeżenia włosów i skóry głowy**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1-2 garście kwiatów mniszka pospolitego,</li><li>• 250-500 ml wody.</li></ul>
Przygotowanie	W zależności od długości i ilości włosów sparzyć 1 lub 2 garście kwiatów mniszka odpowiednio większą bądź mniejszą ilością wrzącej wody. Zaparzać pod przykryciem kilka minut (5-10). Przefiltrować przez gazę. Świeżo umyte włosy przepłukiwać uzyskaną płukanką i wmasowywać ją w skórę głowy. Nie spłukiwać.

### **Szampon pokrzywowy/ziółowy do włosów normalnych i przetłuszczających się**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g nalewki z pokrzywy (można zastąpić rumiankiem, rozmarynem, tymiankiem lub krwawnikiem),</li><li>• 10 g potażu,</li><li>• 750 ml wody destylowanej,</li><li>• 50 g szarego mydła.</li></ul>
Przygotowanie	Szampony ziołowe tworzymy poprzez przegotowanie wody lub naparów ziołowych, dodanie potażu oraz szarego mydła. Mieszaninę należy ogrzewać na wolnym ogniu przez ok. 20 minut, aż płyn zgęstnieje. Po ostudzeniu tej mieszaniny dodajemy nalewki ziołowe, mieszamy i szampon jest gotowy.

### **Zakwaszająca pianka do każdego rodzaju włosów**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łyżki octu owocowego,</li><li>• 1/2 filiżanki wody,</li><li>• sok z cytryny.</li></ul>
Przygotowanie	Ocet mieszamy z sokiem cytrynowym, dodajemy wody i rozprowadzamy na wilgotnych włosach. Pozostawiamy chwilę i spłukujemy letnią wodą.





### **Autorska pielęgnacyjna odżywka**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 żółtka,</li><li>• 1 łyżeczka miodu,</li><li>• 2 łyżki soku z cytryny.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki mieszamy w naczyniu (miód uprzednio ogrzewamy do temp. 25°C). Nakładamy na włosy na 10 minut i spłukujemy.

### **Woda pokrzywowa**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 250 ml octu owocowego,</li><li>• garść suszonych liści pokrzywy,</li><li>• 750 ml wody destylowanej.</li></ul>
Przygotowanie	Do wrzącego octu wrzucamy garść liści pokrzywy, pozostawiamy na 10 minut i odcedzamy. Używamy co 2 dzień do mycia lub płukania włosów. Nie spłukujemy. Woda pokrzywowa zapobiega wypadaniu włosów, łagodzi swędzenie skóry głowy i niweluje łupież. Zalecana szczególnie do włosów tłustych.

### **Woda miętowa**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 filiżanka octu owocowego,</li><li>• 2 filiżanki wody,</li><li>• 1 garść suszonych liści mięty.</li></ul>
Przygotowanie	Sporządzamy podobnie jak wodę pokrzywową. Najpierw nacieramy nią skórę głowy, następnie myjemy nią włosy. Ma działanie oczyszczające i łagodzące, koi swędzącą skórę i pobudza krążenie krwi. Można ją stosować po umyciu włosów, wcierając w wilgotny skalp i pozostawiając bez spłukiwania.

### **Autorski ziołowy suchy szampon**

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 łyżki skrobi ziemniaczanej,</li><li>• 1 łyżeczka nalewki z pokrzywy.</li></ul>
Przygotowanie	Skrobię ziemniaczaną ucieramy w młynku, wkraplając po niewielkiej ilości nalewki z pokrzywy. Ucieramy, aby otrzymać proszek o lekko zwartej konsystencji. Przekładamy do odpowiedniego opakowania – może być to puste opakowanie po zasypce dla niemowląt bądź słoiczek, w którego zakrętce wywiercone zostaną liczne drobne otwory.
Stosowanie	Suchy szampon stosujemy w sytuacjach wyjątkowych, gdy włosy są przetłuszczone, straciły objętość, a nie mamy czasu na ich dokładne mycie. Należy aplikować niewielkie ilości produktu, posypując





---

skórę głowy. Wykonać masaż przy skalpie, pozwolić kosmetykowi wchłonąć nadmiar tłuszczu ze skóry głowy i z włosów. Dokładnie wyczesać, żeby nie pozostawić śladów produktu.

---

### **Miętowy odświeżający peeling do stóp**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 cytryny,</li><li>• 15-20 świeżych listków mięty pieprzowej,</li><li>• 2 łyżeczki cukru,</li><li>• 1 łyżeczka oliwy z oliwek.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Pokrojone w drobne cząstki cytryny utrzeć w moździerzu (ewentualnie zblendować) razem z liśćmi mięty. Dodać cukier i oliwę. Peeling najlepiej stosować na stopach wymoczonych w kąpieli (skóra jest miększa). Uzyskaną masę cytrynowo-miętową wmasowywać okrężnymi ruchami w skórę stóp, w pięty, przesuając się w górę łydek. Po zakończonym masażu peelingującym spłukać ciało i utrwalić efekt miękkiej i świeżej skóry aplikując krem do stóp bądź pachnący olejek miętowy. Założyć bawełniane skarpety i pozwolić wchłonąć się nałożonym produktom.</p>

---

### **Wzmacniający olejek do paznokci**

---

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka oleju rycynowego,</li><li>• 1 łyżka oleju z pestek winogron,</li><li>• 2-3 krople ulubionego olejku eterycznego lub łyżeczki soku z cytryny.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki należy zmieszać i przelać do małej buteleczki. Najlepiej z ciemnego szkła. Nakładaj niewielkie ilości na paznokcie i delikatnie rozprowadź. Odczekaj kilka chwil, a nadmiar wmasuj w skórę dłoni. Najlepsze efekty daje nałożenie olejku na dłonie na noc i włożenie ich w bawełniane rękawiczki.</p>
Stosowanie	<p>Olejek warto stosować na paznokcie i dłonie regularnie. Ma bowiem szerokie działanie – nawilża skórki wokół paznokci, wzmacnia płytkę paznokcia, dodaje giętkości i odżywia. Można stosować go naprawczo bądź profilaktycznie zgodnie z codziennym rytuałem dbania o dłonie.</p>

---





### Wybielająca maseczka do paznokci

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżeczka sody oczyszczonej,</li><li>• sok z cytryny.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki maseczki wymieszać i nałożyć na paznokcie i skórę wokół przy użyciu szpatułki. Pociierać przeznaczoną do tego celu szczoteczką do zębów lub miękką szczoteczką do paznokci. Masować paznokcie przez kilka minut. Następnie zmyć letnią wodą, dokładnie osuszyć skórę dłoni i nałożyć odżywczą maseczkę regenerującą bądź krem do rąk.
Stosowanie	Pomaga walczyć z przebarwieniami płytki paznokcia.

### Regenerujące masełko do suchych skórek

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łyżki wazeliny,</li><li>• 2 łyżki oleju jojoba,</li><li>• 1 łyżka lanoliny,</li><li>• 1/2 łyżeczki masła kakaowego.</li></ul>
Przygotowanie	Składniki masełka rozpuszczamy w kąpeli wodnej (lub w kuchence mikrofalowej). Dokładnie mieszamy. Płynną masę należy przelać do pojemnika (dobrze sprawdzi się słoiczek po kremach). Masełko można wcierać w skórki wokół paznokci oraz w skórę dłoni. Warto nakładać grubszą warstwę, pozwolić nieco wchłonąć, a następnie nałożyć na noc rękawiczki bawełniane.

### Melisowa woda do płukania jamy ustnej

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 garść świeżych liści melisy,</li><li>• 100 ml alkoholu 40%.</li></ul>
Przygotowanie	Liście włożyć do ciemnego słoika, zalać alkoholem, tak aby wszystkie fragmenty zioła były zalane. Zamknąć słoik i pozostawić na okres 3-4 tygodni w temperaturze pokojowej. Po tym czasie płyn przecedzić przez filtr np. do parzenia kawy lub sito przykryte bawełnianą tkaniną. Stosować do płukania jamy ustnej i gardła w formie rozcieńczonej: kilka kropli wody melisowej na kubek wody do płukania jamy ustnej i gardła.
Stosowanie	Melisa lekarska stosowana w płynach do płukania jamy ustnej ma silne działanie dezynfekujące. Świeżo zmielone listki melisy mają działanie chłodzące i łagodzą ból po ukąszeniu przez np. pszczoły i inne owady.





### Naturalny puder do twarzy – wersja autorska

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 kropli oleju roślinnego np. migdałowego,</li><li>• 3 łyżki skrobi ziemniaczanej,</li><li>• 1/2 łyżeczki suszonego buraka.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki „suche” mieszać w niewielkim naczyniu. Dodawać po kropli oleju roślinnego. Wszystkie składniki ucierać jak w młynku. Efektem tych działań będzie otrzymanie proszku mającego lekko zwartą konsystencję. Następnie należy przełożyć róż do niewielkich pojemniczków (np. po zużytym drogerijnym różu, małego płaskiego słoiczka). Nakładamy delikatnie pędzelkiem lub opuszką palca.</p>

### Domowy podkład do twarzy – wersja autorska

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka ulubionego kremu lub oleju roślinnego,</li><li>• 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej,</li><li>• odrobina kakao w proszku,</li><li>• odrobina suszonego buraka,</li><li>• odrobina cynamonu/kurkumy,</li><li>• kapsułka bądź 3 krople witaminy E.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki „suche” dodawać po kolei do porcji kremu. Zaczynając od skrobi kukurydzianej, przez odrobinę kakao, suszonego buraka i kurkumy. Dokładnie mieszać po dodaniu każdego ze składników. Wkropić witaminę E. W razie potrzeby dodać więcej bazy (krem/skrobia) bądź wybranego dodatku nadającego barwę kosmetyku. Przekładamy do niewielkiego słoiczka. Aplikujemy na twarz przy użyciu pędzla do podkładu, gąbeczki bądź opuszkami palców. Najlepiej przechowywać w lodówce.</p>

### Domowy róż do policzków – wersja autorska

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 krople oleju roślinnego (np. migdałowego),</li><li>• 1 łyżka skrobi kukurydzianej,</li><li>• 1/2 łyżeczki suszonego buraka.</li></ul>
Przygotowanie	<p>Wszystkie składniki „suche” mieszać w niewielkim naczyniu. Dodawać po kropli oleju roślinnego. Wszystkie składniki ucierać jak w młynku. Efektem tych działań będzie otrzymanie proszku mającego lekko zwartą konsystencję. Następnie należy przełożyć róż do niewielkich pojemniczków (np. po zużytym drogerijnym różu, małego płaskiego słoiczka). Nakładamy delikatnie pędzelkiem lub opuszką palca.</p>







### Kolorowa i odżywcza pomadka do ust

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 łyżka wazeliny,</li><li>• 1 łyżka oleju kokosowego,</li><li>• 1 kapsułka lub 3 krople płynnej witaminy E lub olejku jojoba,</li><li>• 1 kropla aromatu do ciasta (nie jest to konieczne),</li><li>• dodatki kolorystyczne: proszek z suszonego buraka, resztki ulubionej szminki, gotowy pigment, bądź barwnik spożywczy.</li></ul>
-----------	---

### Naturalny pokrzywowy nabłyszczacz do włosów

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 łyżek stołowych suszonych lub 1 garść świeżych liści pokrzywy,</li><li>• 250 ml wody,</li><li>• 125 ml octu jabłkowego.</li></ul>
-----------	---

Przygotowanie	Liście pokrzywy zalewamy wrzącą wodą i parzymy przez 20 minut. Następnie przecieramy przez sitko, by uzyskać jak najwięcej skoncentrowanego soku z liści pokrzywy. Po przestudzeniu naparu dodajemy do niego ocet jabłkowy. Gotową miksturę przelewamy do butelki z ciemnego szkła.
---------------	---

Stosowanie	Produkt wmasowany w skórę głowy i włosów powoduje uczucie odświeżenia, piękny połysk włosów i ułatwia rozczesywanie. Preparat przechowujemy w ciemnym opakowaniu (ciemna szklana butelka), w chłodnym pomieszczeniu. W takich warunkach można zachować pełnię właściwości do 2 tygodni. Warto wykorzystać butelki z atomizerem i przelewać z ciemnej butelki tyle płynu by użyć do jednej aplikacji.
------------	--

### Rozjaśniający rabarbarowy koktajl do włosów

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• sok wyciśnięty z kilku łodyg rabarbaru,</li><li>• sok z cytryny.</li></ul>
-----------	--

Przygotowanie	Mieszaninę obu soków nałożyć na wilgotne włosy. Unikać kontaktu ze skórą głowy. Pozwolić włosom przeschnąć, w razie dyskomfortu spłukać letnią wodą. Najlepiej rozjaśniająco działa przesuszanie włosów w pełnym słońcu.
---------------	--





### Nabłyszczacz do włosów

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 żółtko,</li><li>• 1/2 szklanki mleka krowiego lub roślinnego,</li><li>• 4 łyżki wody różanej.</li></ul>
Przygotowanie	Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać, można użyć do tego celu miksera. Nałożyć równomiernie na włosy – od nasady aż po końce. Zgodnie z zasadą termookluzji warto owinąć na 20 minut włosy czepkiem foliowym, kąpielowym bądź workiem foliowym i ręcznikiem lub ogrzewać suszarką. Następnie umyć włosy szamponem i spłukać.
Stosowanie	Stosuj tę metodę 2 razy w tygodniu do uzyskania trwałego błysku włosów, efekt zostaje uzyskany dzięki regularnemu domykaniu łusek włosowych.

### Odżywka do włosów z henną

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 filiżanka henny neutralnej,</li><li>• 1 filiżanka gorącej wody,</li><li>• opcjonalnie: odrobina podgrzanego dowolnego oleju roślinnego (do włosów suchych).</li></ul>
Przygotowanie	Masę nakładamy na włosy, przykrywamy czepkiem z folii. W zależności od potrzeb i rodzaju włosa trzymamy 15-60 min.

### Woda z cukrem do układania włosów

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łyżeczki cukru,</li><li>• 1/2 szklanki gorącej wody, (można użyć również: białka jajka kurzego, piwa, soku z cytryny).</li></ul>
Przygotowanie	Roztwór wody z cukrem rozprowadzamy na włosach i układamy fryzurę.

### Miodowy płyn do układania włosów

Składniki	<ul style="list-style-type: none"><li>• 250 ml wody,</li><li>• 1 łyżeczka miodu,</li><li>• odrobina octu,</li><li>• kilka łyżek naparu z rumianku.</li></ul>
Przygotowanie	Podgrzaną wodę odstawiamy do dużej miski, dodajemy miód i ocet oraz napar z rumianku. Mixture nakładamy na włosy przy użyciu atomizera. Nadajemy włosom odpowiedni kształt i suszymy je.





Koniec



Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Krakowie

Kraków 2024