

# Malý slovníček pojmů

*pro začínající domácí  
kosmetičky a kosmetiky*

## Nálev

Nálev získáte, když části rostlin přelijete vařící vodou a necháte je po určitou dobu luhovat.

## Extrakt

Extrakt je výtažek z rostlin, většinou se získává macerováním části rostliny v oleji nebo alkoholu.

## Macerát

Macerát je výluh rostliny za studena. Část rostliny se přelije tekutinou o teplotě 20 °C a nechá se po určenou dobu (dny, týdny nebo i měsíce) luhovat.

## Oleje lisované za studena (LZS)

Oleje lisované za studena neboli panenské oleje se získávají bez použití vysokých teplot, mají menší výtěžnost než rafinované oleje, a jsou proto dražší. A mnohem cennější.

## Odvar

Odvar vzniká namočením částí rostlin do vody pokojové teploty, která se následně přivede k varu.

## Hydrolát

Hydrolát je výsledný produkt, který vzniká parní destilací částí rostlin.

## Rafinované oleje

Rafinované oleje se vyrábí extrakcí za využití vysokých teplot a organických rozpouštědel. Jsou levnější než ty lisované za studena, protože postup jejich výroby umožňuje daleko vyšší výtěžek. Ve vysokých teplotách ale bohužel vzniká řada škodlivých látek. Ty se spolu se zbytky rozpouštědel musí odstranit tzv. rafinací. Zároveň se však odstraní i všechny látky vyskytující se v oleji ve stopovém množství. Získáme tak čistý tuk bez původní chuti a vůně.

# Esenciální oleje

V následujícím přehledu nejběžnějších esenciálních olejů najdete základní indikace, podle kterých můžete esence pro své domácí míchání vybírat, a kosmetiku tak přizpůsobit přesně svým zdravotním potřebám.

## Anýz:

bronchitida, rýma, kašel, nadýmání, chřipka, bolesti svalů, revmatismus

## Cedrové dřevo:

akné, artritida, zánět průdušek, kašel, cystitida, lupy, dermatitida, repelent, stres, úzkost, strach a nejistota

## Citronela:

bolesti, horečka, záněty, nadýmání, problémy s vylučováním, plísňe, neklid, deprese

## Eukalyptus:

záněty, artritida, nachlazení, virózy, revmatické a jiné bolesti

## Grapefruit:

špatná nálada, skleslost, záněty, snížená chuť k jídlu, infekce

## Levandule:

akné, alergie, úzkost, astma, podlitiny, popáleniny, plané neštovice, kolika, cystitida, deprese, dermatitida, bolest ucha, nadýmání, bolesti hlavy, hypertenze, bodnutí hmyzem, svědění, porodní

bolesti, migréna, mastná pleť, revmatismus, svrab, jizvy, vředy, výrony, stres, strie, vertigo, černý kašel

### Mandarinka:

žaludeční křeče, poruchy trávení, zácpa, deprese, úzkost, smutek, nervozita, PMS, strie v těhotenství a akné, mastná pleť, omlazení a péče o zralou pleť, nespavost, zadržování tekutin, obezita a sklíčenost

### Máta:

nachlazení, zánět dutin, rýma, horečka, bolesti hlavy, křeče

### Máta peprná:

nemoci trávicího traktu a dýchacího ústrojí

### Rozmarýn:

bolestivé svaly, artritida, lupy, mastná kůže, vyčerpání, dna, péče o vlasy, křeče, neuralgie, špatný krevní oběh, únava, vyčerpání a vyhoření, paměť a koncentrace

### Růžové dřevo:

akné, nachlazení, suchá kůže, mastná kůže, horečka, chřipka, frigidita, bolesti hlavy, jizvy, citlivá kůže, stres, strie

### Skořice:

koncentrace, citová a psychická únava, zácpa, vyčerpání, nadýmání, vši, nízký krevní tlak, revmatismus, svrab

### Tea tree:

akné, mykóza nohou, bakteriální infekce, bronchitida, popáleniny, kandidóza, opary, záněty, plísňové infekce, infekce dýchacích cest, onemocnění dásní, vyrážka, bolest v krku, spálení sluncem, angína, afty, virové infekce, bradavice a rány (podporuje jejich hojení)

### Tymián:

artritida, bronchitida, kandidóza, řezné rány, dermatitida, gastritida, zánět hrtanu

### Zázvor:

bolestivé svaly, artritida, nevolnost, špatný krevní oběh

# Základní výbava

Nebojte se, nemusíte si pořizovat malou chemickou laboratoř. Prohledejte prostě kuchyň, většinu vybavení už máte dávno doma a nic víc potřebovat nebudete.

**Míchátko** – ano, to, se kterým si vyrábíte mléčnou pěnu do caffè latte

**Kuchyňská váha** – raději digitální, aby vážila i malá množství

**Odměrky** – nějak ty mililitry odměřit musíte

**Hmoždíř** – na občasné drcení

**Dózy s pevným víčkem** – ke skladování výrobků

**Dezinfekce ve spreji** – před započítím práce pomůcky, pracovní desku a ruce postříkejte dezinfekčním prostředkem a nechte oschnout

**Chuť, čas, dobrá nálada a tahle knížka**

# Jak na to

**1.** Sežeňte si suroviny. Bylinky nejlépe v terénu (ne od silnice), ale lze i v lékárnách, bylinkárnách a hlavně ve specializovaných internetových obchodech. Dnes mají už opravdu všechno. Ušlechtilé rostlinné oleje (nejlepší jsou ty lisované za studena) objevíte kromě internetu i v prodejnách zdravé výživy či regionálních potravin, něco dokonce i v obyčejných drogeriích (např. kokosový olej). Pro destilovanou vodu skočte do lékárny, v drogeriích mívají často jen tu technickou, vhodnou spíše do ostříkovačů než na pleť. Esenciální oleje už také nejsou nedostupné zboží. Včelí vosk vám rád dá nebo prodá místní včelař nebo se dá objednat online. Glycerin prodávají v lékárně. Věřte, že i ty na první pohled nejpodivnější ingredience seženete na internetu, ať už jde o vitamín E či xanthan. A dobrá zpráva: spoustu toho už máte doma.

**2.** Obstarejte si vhodné nádoby na skladování hotových výrobků. Kelímky přímo určené na domácí krémy se dají koupit na internetu, dobře poslouží obyčejné sklenice na zavařování, ale stejně tak můžete i zrecyklovat obaly, které máte v koupelně. Čím víc budete vyrábět, tím méně ovšem budete nakupovat v drogerii a vhodné obaly vám brzy dojdou. Pak nezbývá než posbírat kelímky a lahvičky po známých a příbuzenstvu. Uvidíte, že se jich rádi zbaví. Nádobky však důkladně vymyjte, sklo je ideální vyvařit.

**3.** Dodržujte hygienické zásady. Výrobky si nechceme zbytečně kazit konzervanty, proto je nutné dbát na čistotu. Než se tedy pustíte do díla, vždy si nejprve pečlivě omyjte ruce a ideálně vydezinfikujte pracovní desku i ruce izopropanolem nebo 70% etanolem a nechte oschnout, ať si výrobek nijak nekontaminujete. (Můžete si i vyrobit vlastní dezinfekční prostředek – recept najdete na str. 210.) Pokud máte možnost, používejte jednorázové rukavice.

# Dětský pudr

(za pusou)

Jako obvykle nic není tak složité, jak to vypadá. Příkladem je dětský pudr. Chcete si ho udělat sami? Čekáte dlouhý seznam a složité nakupování? Ne. Vše potřebné máte doma.

200 g kukuřičného škrobu

8 kapek oblíbeného  
esenciálního oleje, např.  
z levandule

nádobka na pudr (cukřenka,  
solnička, může být  
i sklenička na zavařování,  
do jejíhož víčka uděláte  
dírkou)

- **1** Jediné, co musíte udělat, je
- promíchat škrob a olej, nejlépe to půjde
- v uzavíratelné sklenici či v tubusu.
- 
- **2** Protřepejte jako koktejl a přesypte do
- nádobky na pudr.
- 
- **Pozor:** Nikdy nepoužívejte na kůži
- napadenou plísní. Ta potřebuje speciální
- péči a škrob by situaci jen zhoršil.

# Balzám na rty

Tak a teď něco pro holky. Jakmile trošku přituhne, je čas vytáhnout balzámký. Pokud máte vypotřebováno, udělejte si radost tvorbou svého vlastního. Nebudete už chtít jiný. A pokud bez balzámu nevyjdete ani na krok, a když si ho zapomenete doma, jste schopná zrušit rande, mám pro vás dobrou zprávu: tento domácí balzám prokazatelně snižuje nutkavou potřebu neustálého „balzamování“, které hraničí s tikem. Ověřeno nezávisle na sobě několika těžkými závisláký.

4 lžíce olivového oleje  
1 lžíce včelího vosku  
1 lžíce medu (pokud chcete, aby byl balzám sladký)  
1/4 lžičky vitamínu E  
5 kapek esenciálního oleje (vybírejte nejen podle vůně, ale i podle léčivých účinků - více na str. 232)

**1** V žáruvzdorné misce ve vodní lázni velmi pomalu rozehejte olej a vosk, než se vše rozpustí a spojí.

**2** Odstavte a vmíchejte esenciální olej a vitamín E. Pokud chcete, aby měl balzám i barvu, přidejte do směsi 1 lžičku rtěnky, třeba nějaké, kterou už nepoužíváte nebo se rozbila. Předpokládám, že pokud ji máte doma, tak není prošlá a je vám známo její složení. Hezkého hnědého tónu a příjemné vůně docílíte i přidáním kakaového prášku.

**3** Přemístěte misku do ledové lázně a pomalu přidávejte med, něžně (opravdu něžně) míchejte, než se vše spojí. Pak opatrně přelijte do nádoby na balzám.

**4** Nechte nejlépe 6 hodin odpočinout.

**5** Spotřebujte s ohledem na trvanlivost použitých surovin. Když zapátráte po starožitnictvích či bleších trzích, možná objevíte nádherné dózičky, které budou pro tenhle balzám důstojným obalem. Ty na fotce jsou prvorepublikový poklad.

# Domácí výživná náplň do řasenky

A když už řasy zahustíme, proč je taky přírodně nepřibarvit? Domácí řasenka není sice „extra ultra“ černá, ale je zdravá, přírodní, detoxikační, výživná a hlavně jenom naše!

2 g kokosového oleje

4 g aloe vera gelu

1 g včelího vosku (já jsem použila bio)

1 tableta aktivního černého uhlí

1 Olej, vosk a gel rozehejte ve vodní lázni a nechejte spojit.

2 Odstavte a vmíchejte najemno rozdrcené aktivní uhlí.

3 Přelijte do nádoby a míchejte do vychladnutí.

4 Uchovávejte při pokojové teplotě a aplikujte např. starým, pečlivě vymytým kartáčkem z řasenky. Trvanlivost dle trvanlivosti použitých surovin.