

Katharina Bodenstein
Jutta Schneider

Kosmetyki naturalne *w moim ogrodzie*

Fotografie: Jutta Schneider
Koncepcja i teksty: Katharina Bodenstein

Przełożyła: Anna Grysińska

Nie ponosimy odpowiedzialności za informacje, praktyczne porady i przepisy zamieszczone w niniejszej książce. W przypadku wątpliwości, problemów skórnych i alergii na artykuły spożywcze przed ich użyciem należy skonsultować się z lekarzem specjalistą w celu wykluczenia chorób skóry i poważniejszych schorzeń. Jeśli czytelnik nie jest pewny, czy toleruje dany kosmetyk roślinny, powinien nanieść niewielką ilość mieszanki na mały fragment skóry, na przykład w zgięciu łokcia, a po upływie 12 godzin sprawdzić, czy nie pojawiły się zaczerwienienia lub krostki. Zamieszczone informacje zestawiono według najlepszej wiedzy, jednak autor i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za szkody, niezależnie od ich rodzaju, które wynikają bezpośrednio lub pośrednio z zastosowania opisanych zabiegów.

Naturkosmetik aus meinem Garten

© 2012 Schwabenverlag AG, Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern
www.thorbecke.de
© Wydawnictwo WAM, 2017

Opieka redakcyjna i korekta: Klaudia Adamus
Redakcja: Małgorzata Olszewska
Projekt okładki i skład: Edycja na podstawie wydania oryginalnego
fot. © Jutta Schneider

ISBN 978-83-277-1468-8

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk: COLONEL • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Stella Press 70 g wol. 1.3
dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.

Spis treści

Przedmowa 5

Świeże kosmetyki z ogrodu 6

Wszystko sprowadza się do skóry 8

Składniki 9

ABC pielęgnacji urody 11

Jak zbierać, ścinać, suszyć

i przechowywać zioła 17

**123 proste recepty na pielęgnację
i dobre samopoczucie** 19

Wiosna 21

Czosnek niedźwiedzi 22

Brzoza 24

Pokrzywa 26

Stokrotka pospolita 28

Czarny bez 30

Lipa 32

Mniszek pospolity 35

Mięta pieprzowa 36

Babka lancetowata 38

Melisa lekarska 39

Lato 41

Morela 42

Jeżyna 43

Truskawka 44

Ogórek 46

Malina 48

Dziurawiec zwyczajny 49

Rumianek pospolity 51

Lawenda 54

Wawrzyn szlachetny 56

Śláz dziki 57

Pietruszka zwyczajna 58

Brzoskwinia 60

Nagietek lekarski 61

Róża 63

Rozmaryn 66

Szałwia 69

Macierzanka tymianek 71

Pomidor 74

Jesień 77

Jabłko 78

Orzech laskowy 80

Marchew 81

Ziemniak 83

Por 84

Migdał 85

Pigwa 87

Kasztanowiec zwyczajny 90

Rokitnik zwyczajny 92

Słonecznik zwyczajny 94

Winogrona 95

Orzech włoski 97

Biała kapusta 98

Zima 99

Aloes 100

Awokado 101

Cytryna 102

Zimowe składniki z kuchni 104

Spis zabiegów i ich właściwości 115



5 Przedmowa

✿ Czy jest coś bardziej naturalnego niż wykorzystywanie świeżych owoców, warzyw i ziół w pielęgnacji urody? Kwiaty, liście i owoce z pól, łąk i ogrodów mogą dobrze służyć skórze i włosom, a poza tym są rozkoszą dla kubków smakowych. Naturalne kosmetyki są dostępne za darmo i na wyciągnięcie ręki. Domową kurację, która pielęgnuje skórę i zapewnia dobre samopoczucie, można rozpocząć o każdej porze roku, a włączenie w zabiegi

rodziny i przyjaciół sprawi podwójną radość. Jednakże osoby mające skłonność do alergii oraz kobiety w ciąży i matki karmiące powinny w razie wątpliwości skonsultować się z lekarzem lub w trosce o swoje zdrowie zrezygnować z przeprowadzania naturalnej kuracji. Wielu miłych doznań podczas testowania receptur życzy

Katharina Bodenstein



✱ Używanie do pielęgnacji świeżych produktów rosnących na polach, łąkach i w ogrodach jest łatwe i przyjemne. Oprócz tego, że przynosi radość, przyczynia się do dostarczania skórze ogromnej ilości substancji aktywnych. Niezależnie od pory roku owoce, warzywa i zioła wspomagają nasze zdrowie i kondycję psychiczną. W połączeniu ze składnikami dostępnymi w każdej kuchni, takimi jak twarożek czy miód, w kilka sekund stworzą skuteczny kosmetyk naturalny: pachnący żel do ciała, odświeżającą maseczkę lub odprężającą kąpiel, które pomogą nam naładować baterie. W przedstawionych w książce recepturach pielęgnacyjnych kryją się wartościowe składniki, natomiast nie znajdziemy w nich żadnych środków konserwujących.

Poznanie świata kosmetyków zapewniających dobre samopoczucie jest proste i oparte na jednej zasadzie: wszystko, co jest jadalne i dobrze przyswajane, czyli owoce, warzywa i zioła, nadaje się do zastosowania jako preparat do skóry twarzy lub pielęgnacji całego ciała. Maseczka z ogórków, aloesu lub truskawek, kąpiel malwowa, ocet lawendowy, peeling z pomidorów lub kuracja winogronowa to elementy idealne do domowej terapii zdrowotnej i pielęgnacji.

Domowe kuracje są bardzo różnorodne, ponieważ w zależności od pory roku zmieniają się stosowane w nich składniki. Cały proces pielęgnacyjny jest zgodny z rytmem pór roku, dzięki czemu możemy doświadczyć życia w zgodzie z naturą. Przygotowane produkty przeważnie nie nadają się do przechowywania przez dłuższy czas, ale za to ich składniki można mieszać ze sobą w mgnieniu oka, w chwili gdy dany kosmetyk jest nam potrzebny. Dodatkową zaletą własnoręcznie sporządzanych preparatów jest to, że te naturalne kosmetyki rosnące w ogrodzie lub sadzie nie obciążają portfela.

Receptury mikstur znalazły po części już nasze babki, które wiedziały, jak dbać o urodę, jeszcze zanim w sklepach pojawiły się gotowe kosmetyki pielęgnacyjne. Ku naszemu zaskoczeniu okazuje się, że większość dawnych przepisów jest wciąż aktualna, a współczesna nauka dostarcza dowodów na prawdziwość wiedzy przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Dzięki niej nie musimy być zależni od sklepowych produktów, które zawierają substancje konserwujące lub aromatyzujące, gdy tymczasem nasz organizm może ich nie tolerować. Podczas przygotowywania mikstur zanikają granice między delektowaniem się, pielęgnacją a gotowaniem, gdyż możemy na przykład spałszować purée z truskawek i równocześnie pozwolić mu czynić cuda na naszej twarzy. Do przygotowania mieszanin wystarczy sprzęt, którego zazwyczaj używamy w gospodarstwie domowym: waga i miarka kuchenna, szklane miseczki, deska do krojenia, lejek, ubijaczka, łyżka drewniana oraz wygotowane we wrzątku zakręcane słoiki i butelki. Składniki roślinne można znaleźć w ogrodzie, a oprócz tego rozglądać się za nimi podczas spaceru po polach i łąkach czy też na targach owocowo-warzywnych. Suszone zioła da się kupić w aptekach, w sklepach zielarskich lub w sklepach ze zdrową żywnością.

Osoby, które są uczulone na konkretne artykuły spożywcze, raczej nie będą ich tolerowały także na skórze, dlatego na wszelki wypadek lepiej z takich substancji zrezygnować. Jeśli ktoś zmaga się z alergiami, powinien skonsultować się z dermatologiem lub alergologiem, zanim przystąpi do testowania naturalnych kosmetyków. Jeśli nie masz pewności, możesz przeprowadzić test mieszanek, nakładając je na niewielki fragment skóry, na przykład w zgięciu łokcia. Po upływie 12 godzin trzeba sprawdzić, czy w tym miejscu skóra nie jest zaczerwieniona lub czy nie pojawiły się na niej krostki.



Wszystko sprowadza się do skóry

Skóra każdego z nas pragnie być dobrze odżywiona, nawilżona, chroniona i czysta. Istnieją jednak różne czynniki, takie jak wiek, geny i warunki środowiskowe, które mają wpływ na jej odmienną kondycję. Zgodnie z tymi uwarunkowaniami cerę dzielimy na normalną, tłustą, suchą, wrażliwą, dojrzałą, mieszaną i problematyczną.

Cera normalna Z wyglądu jest sprężysta i gładka, nie ulega podrażnieniom i jest dobrze ukrwiona. Pory nie są widoczne, a zanieczyszczenia występują raczej rzadko. Produkcja wydzieliny łojowej oraz potu nie jest ani zbyt mała, ani nadmierna. Ważną zasadą pielęgnacji jest to, aby taki typ cery dokładnie i delikatnie oczyszczać wysokowartościowymi olejkami.

Cera tłusta Czy twoja skóra lekko się błyszczy, ma szarawy odcień i widoczne są na niej rozszerzone pory? W takim razie masz skórę tłustą, która ma z kolei tę zaletę, że starzeje się wolniej niż inne rodzaje cery. Niekiedy w jej przypadku zaleca się częsty peeling, stosowanie kosmetyków oczyszczających, które usuwają nadmiar tłuszczu, i silnie działających toników do twarzy. Te produkty w założeniu mają zmniejszać produkcję sebum, ale tak naprawdę tylko ją pobudzają. Łagodną alternatywą dla wspomnianych środków mogą być odświeżające lotiony do twarzy bez alkoholu, lekkie, płynne kosmetyki oczyszczające, a także maseczki do twarzy dostosowane do potrzeb skóry tłustej.

✳ **Rada: nadmiar tłuszczu można usunąć chusteczką, przykładając ją do twarzy i lekko dociskając – w ten sposób nie ucierpi makijaż.**



Cera sucha Czy twoja skóra łatwo staje się napięta lub szybko reaguje na podrażnienia? Czy jest skłonna do zaczerwienień i się łuszczy? Jeśli twierdząco odpowiedziałaś na przynajmniej jedno z tych pytań, oznacza to, że masz skórę suchą. U osób z tym rodzajem skóry łatwo tworzą się zmarszczki, ponieważ nie jest ona wystarczająco elastyczna. Ważną zasadą jest unikanie preparatów zawierających alkohol – na przykład środków do demakijażu – oraz mydła. Lepszym rozwiązaniem są odżywcze kosmetyki nawilżające, wzbogacane, nawadniające środki do oczyszczania skóry, olejki do twarzy stosowane na noc, a także maseczki nawilżające.

Cera wrażliwa Czy twoja skóra szybko ulega zaczerwienieniu, jest napięta, łuszczy się lub swędzi, jest skłonna do alergii, a jej dotknięcie sprawia ból? W takim razie masz skórę wrażliwą, która jest bardzo podatna na podrażnienia. Należy postępować z nią podobnie jak ze skórą suchą, a przed wypróbowaniem nowego kosmetyku naturalnego i w razie jakichkolwiek wątpliwości przeprowadzić test na alergię.

Cera dojrzała Z wiekiem skóra staje się coraz bardziej sucha, cieńsza, szorstka, mniej

9 napięta i elastyczna. Cerę dojrzałą pielęgnujemy podobnie jak cerę suchą. Poza kosmetykami nawilżającymi dobrze służą jej delikatne masaże, które pobudzają przemianę materii w komórkach, a także kompresy ziołowe, dzięki którym jest ona przygotowana na wchłonięcie substancji pielęgnacyjnych. Poza tym pierwszorzędne znaczenie mają produkty zawierające substancje aktywne przeciwdziałające starzeniu się skóry, na przykład przeciwutleniacze takie jak witaminy C i E, witamina B3, niacyna oraz obecne w naszej skórze aminokwasy, tak zwane aminopeptydy.

Cera mieszana Czy okolice twojego czoła, nosa i brody świecą się i są tłuste, a skóra na policzkach pozostaje sucha i niekiedy masz uczucie, jakby była ściągnięta? W taki razie masz cerę mieszaną, którą należałoby pielęgnować w dwojaki sposób.

Do tak zwanej strefy T, czyli okolic czoła, nosa i brody, odpowiednie będą kosmetyki do cery tłustej, a suchą skórę na policzkach trzeba intensywnie nawilżać.

Cera problematyczna Czy na twojej skórze widoczne są zaczerwienienia, podrażnione miejsca i często pojawiają się plamki? Z tego typu cerą, która najczęściej jest tłusta, należy obchodzić się delikatnie i nie wolno pozwalać sobie na stosowanie silnie działających kosmetyków. Nastolatki powinny zrezygnować z peelingów o działaniu złuszczeniowym, które jedynie wzmagają produkcję sebum i przyczyniają się do powstawania nowych pryszczy, a postawić na ściągające, kojące kosmetyki, takie jak okład z glinki i rumianku.

Jak samodzielnie sprawdzić rodzaj cery Dzięki temu testowi możesz szybko określić swój rodzaj cery. Najpierw dokładnie oczyść skórę twarzy. Po kilku godzinach połóż na jej poszczególne fragmenty, czyli na czoło, skrzydełka nosa, policzki i podbródek, kawałki pergaminu (papier śniadaniowy) i lekko je dociśnij. Jeśli na całej powierzchni papieru pojawiły się plamy, oznacza to, że masz cerę tłustą. Cera sucha lub normalna nie pozostawia żadnych śladów. Jeśli natomiast na papierze ukaże się odcisk czoła i nosa w kształcie litery T, masz cerę mieszaną.

Składniki

Rośliny i produkty znajdujące się w każdym gospodarstwie domowym, takie jak twarożek czy jajka, zawierają składniki, które mają za zadanie uzdrowić, pielęgnować i poprawić wygląd skóry.

Olejki eteryczne nie tylko przyjemnie pachną i pobudzają zmysły, lecz także ożywiają, odprężają skórę i mają na nią uzdrawiający wpływ. Są to najczęściej mieszanki różnych substancji, które można znaleźć w kwiatach, liściach i owo-

cach roślin, rzadziej w ich korzeniach. Intensywny aromat olejków wpływa stymulująco na umysł. Dodane do kąpieli lub wcierane w skórę mają działanie relaksujące (melisa) lub pobudzające (rozmaryn). Stosuje się je jako dodatek do preparatów do dezynfekcji jamy ustnej i gardła (szałwia), środek do odstraszenia owadów (lawenda, geranium) czy też substancję kojącą skórę (melisa, lawenda). Olejki eteryczne mogą jednak działać drażniąco, dlatego nie należy ich

aplikować bezpośrednio na skórę bez uprzedniego przeprowadzenia testu (zobacz: strona 6). Kobiety w ciąży, matki karmiące i alergicy mogą stosować olejki jedynie po konsultacji z lekarzem.

Garbniki to związki rozpuszczalne w wodzie, mające działanie ściągające, wysuszające i przeciwzapalne wskutek tego, że wchodzą w reakcje z białkami znajdującymi się w górnej warstwie skóry i w śluzówce. Znajdziemy je w szafwii, korze dębu oraz wielu roślinach różowatych. Pijąc czarną herbatę, możemy poczuć, jak drętwieje nam język. Za takie wrażenie odpowiedzialny jest związek białka i garbników, który powstaje w kontakcie płynu ze śliną i śluzówką w ustach.

Śluz, który zawierają na przykład ślaz dziki oraz kwiaty lipy, korzenie i liście prawoślazu lekarskiego, otacza skórę niczym warstwą ochronną i w ten sposób działa leczniczo, kojąco, wygładzająco i łagodzi podrażnienia. Śluzy są rozpuszczalne w wodzie, wiążą ją i w niej pęcznieją. Niektóre ich rodzaje, jak pektyna, zawarte są w dojrzałych owocach, na przykład w jabłkach oraz pigwie.

Inne substancje aktywne, takie jak **saponina**, **siarka i glikozyd**, mają działanie oczyszczające, antyseptyczne i stymulują pracę gruczołów. Często to właśnie połączenie wielu składników w jednej roślinie decyduje o tym, że ma ona przewagę nad preparatem zawierającym tylko jedną substancję aktywną.



11 ABC pielęgnacji urody

✿ W dalszej części książki znajdziesz różne sposoby na zaspokojenie potrzeb twojego ciała, począwszy od maseczek i okładów aż po olejek do skóry. Oto ABC pielęgnacji.

Kąpiel jest balsamem dla duszy

Kilkaśmi minut w wannie to luksus służący odprężeniu się, pogłębieniu oddechu, a także ożywieniu i odświeżeniu ciała i umysłu. Do kąpeli można dodawać rozmaite wyciągi roślinne, które są remedium na niemal wszystkie problemy (zobacz: *Elementarz stosowania ziół do kąpeli parowych*, strona 12).

Kąpiele parowe nadają skórze

blask Kąpiele parowe otwierają pory, mają działanie przeciwzapalne i oczyszczające, po-

prawiają ukrwienie skóry, zmiękczają ją i przygotowują na przyjęcie substancji aktywnych. Nawilżają też drogi oddechowe. Osoby będące pod kontrolą dermatologa powinny jednak wcześniej skonsultować możliwość stosowania takich zabiegów z lekarzem. Olejki eteryczne mogą zaostrzyć problemy dermatologiczne lub osłabić działanie leków homeopatycznych.

Na początku należy nałożyć opaskę na czoło, aby włosy nie opadały na twarz. Następnie dokładnie oczyścić skórę i osuszyć ją ręcznikiem. Zagotować 2 l wody i dodać jedną lub dwie garście albo filiżankę świeżych lub suszonych ziół. Ostłonić głowę sporym ręcznikiem i nachylić się nad naczyniem, tak aby aromatyczne opary nie wydostawały się



na zewnątrz oraz żeby twarz była ciepła, ale nie gorąca. Pozostać w takiej pozycji 5–10 minut, aby para mogła oddziaływać na skórę. Następnie delikatnie osuszyć twarz, spłukać ją letnią lub zimną wodą i nałożyć krem. Innym sposobem na orzeźwienie skóry jest aplikowanie zimnego okładu. W tym celu należy włożyć do lodówki zwilżony wodą ręcznik i po parówce odświeżyć nim twarz.

Elementarz stosowania ziół w kąpielach parowych

Przetacznik leśny nazywany lekarskim (działa oczyszczająco w przypadku skóry trądzikowej), podbiał pospolity (w stanach zapalnych skóry), rumianek (działa kojąco), kwiaty lipy (do skóry suchej), melisa (działa oczyszczająco), nagietek lekarski (działa kojąco w przypadku stanów zapalnych skóry; parówka powinna trwać około 10 minut u osób z cerą tłustą, ale tylko 2–3 minuty u osób ze skórą suchą), liście róży (działają oczyszczająco, ożywczo), rozmaryn (poprawia ukrwienie, oczyszcza), szalwia (działa leczniczo, oczyszczająco), kwiaty głogu (do podrażnionej, suchej skóry).

Cera normalna: rumianek, kwiaty lipy, róża.

Cera tłusta: pokrzywa, pietruszka, mięta pieprzowa, rozmaryn, szalwia, tymianek.

Cera sucha: fenkuł włoski, rumianek, kwiaty lipy, kwiaty malwy, róża.

Cera mieszana: rumianek, kwiaty lipy, szalwia.

Głębokie działanie okładów

Ciepłe okłady stanowią alternatywę dla kąpiele parowych, zwłaszcza jeśli masz popękane naczynka krwionośne na nosie. Okład przygotowuje się w następujący sposób: należy sporządzić odwar z ziół, nasączyć nim bawełniany ręcznik, odcisnąć, położyć ręcznik na środku twarzy i rozwinąć na boki. Następnie nałożyć ręcznik frotté, aby utrzymać stałą temperaturę.



Stosowanie letnich okładów z rumianku, kwiatów lipy i kwiatów róż na zmianę z zimnymi ma działanie odświeżające. Osoby z cerą zanieczyszczoną i tłustą mogą wybrać naprzemienne gorące i zimne okłady z rozmarynu, mięty pieprzowej i tymianku. W przypadku cery mieszanej zielarze zalecają ciepłe okłady z szalwii, liści lipy i rumianku, które można nakładać miejscowo, na przykład na czoło. Po zastosowaniu okładu działanie peelingu, maseczki lub glinki jest jeszcze intensywniejsze.

Peeling – na ratunek skórze

Zadaniem peelingu jest usuwanie wierzchniej warstwy naskórka (warstwy rogowej), nadmiaru sebum oraz obumarłego naskórka. Takie zabiegi stosuje się przede wszystkim w przypadku cery tłustej, zanieczyszczonej. Dzięki peelingowi skóra jest bardziej elastyczna i odporna na warunki zewnętrzne. Poza tym preparat ten poprawia wchłanianie substancji aktywnych i pobudza w skórze produkcję kolagenu i elastyny. Na peeling twarzy, ciała, dekoltu lub dłoni można sobie pozwolić najwyżej raz na tydzień. Przed zabiegiem należy

oczyścić skórę lub przygotować ją, stosując okład albo kąpiel parową. Peeling należy nanosić pędzelkiem lub palcami, omijając okolice ust i oczu, a także dolne partie szyi po prawej i lewej stronie. Po wchłonięciu i wyschnięciu mieszanki delikatnie ścieramy ją palcami, nie rozciągając skóry. Po zakończeniu zabiegu można zastosować maseczki i glinki do dalszej pielęgnacji skóry lub nałożyć krem odżywczy. Jeśli zauważysz, że peeling nie działa korzystnie na twoją cerę (na przykład trądzikową), spłucz kosmetyk letnią wodą i dokładnie umyj twarz w zimnej wodzie. Przy widocznych popękanych naczynkach krwionośnych, tak zwanych pajęczkach, również lepiej jest zrezygnować ze stosowania peelingu. Do mechanicznego oczyszczania skóry nadaje się peeling przygotowany z mielonych płatków owsianych, glinki, cukru, soli morskiej. Jego działanie wzmacniają kwasy owocowe, wyciśnięte na przykład z truskawek lub ze startych jabłek.

Odżywcze i pielęgnacyjne działanie maseczek i kompresów

Z wielu składników znajdujących się w kuchni można sporządzić skuteczne maseczki, które odżywiają, koją, napinają, leczą lub wygładzają skórę. Do cery normalnej i zanieczyszczonej idealnie nadają się przede wszystkim owoce i warzywa o dużej zawartości wody, takie jak pomidory i ogórki, które dostarczają skórze wielu minerałów, odświeżają ją i oczyszczają. Owoce bogate w tłuszcz, na przykład awokado, doskonale odżywiają natomiast skórę suchą i dojrzałą. Produkty mleczne, miód i jajka uwalniają do skóry substancje pielęgnujące. Można z nimi połączyć zioła i wyciągi ziołowe. Jeśli chcesz zafundować sobie maseczkę, wymieszaj składniki do uzyskania kremowej masy i pędzelkiem lub palcami nanieś na twarz grubą warstwę, omijając okolice oczu i ust. Maseczka powinna wchłaniać się 10–15 minut.

Po upływie tego czasu spłucz mieszankę letnią wodą lub zetrzyj ją wilgotnym ręcznikiem. Po zabiegu skóra może być napięta, ponieważ maseczka wysycha, tworząc twardą, nieprzepuszczającą powietrza warstwę. Aby zniwelować efekt, posmaruj twarz kremem. Możesz też podczas samego zabiegu przykryć maseczkę zwilżonym, ciepłym ręcznikiem. Powstanie w ten sposób kompres, którego zaletą jest to, że przepuszcza powietrze, ciepło i płyny.

Olejki i maści pełne substancji aktywnych

Tajemnicą dobrego kremu do skóry jest zastosowany w nim olejek oraz zioła o różnym działaniu. Olejki najlepiej jest przygotowywać wiosną i latem, ponieważ w tym okresie mamy największy wybór ziół. Butelki z preparatami na pierwszym etapie trzymamy w ciepłym miejscu, aby uwolniły się z nich substancje aktywne, takie jak olejki eteryczne. Proces przenikania substancji aktywnych do olejku ziołowego trwa około 3 tygodni. Po tym czasie można precedzić olejek przez gazę i przelać do butelek z ciemnego szkła. Gotowy preparat przechowujemy w chłodnym miejscu. Zioła można również precedzić dopiero wtedy, gdy chcemy przetworzyć olejek, czyli sporządzić maść. Bazą olejku może być na przykład olej słonecznikowy, ponieważ ma neutralny zapach. Ważne jest, aby zioła w całości zanurzyć w płynie. Mimo że własnoręcznie przygotowana maść do skóry nie zawiera substancji konserwujących, można ją stosować przez okres od kilku miesięcy aż do roku, przechowując w normalnych warunkach w łazience. Maści nie zawierają wody, dlatego bakterie i inne zarazki nie mają czym się żywić. W najgorszym przypadku składniki zjełczeją, co od razu będzie można poznać po charakterystycznym zapachu.



Podstawowa receptura na olejek ziołowy

10 g suszonych części roślin, na przykład: nagietka lekarskiego, pokrzywy, stokrotki pospolitej, mięty pieprzowej, krwawnika, kwiatów dzikiego bzu albo róży
1/2 l oleju słonecznikowego

Części roślin ułożyć warstwami w słoiku o szerokim otworze, zalać olejem i odstawić na około 4 tygodnie w ciepłe miejsce.

Po tym czasie przenieść do ciemnego pomieszczenia, na przykład do piwnicy. Rośliny odcedzić dopiero wtedy, gdy chcemy sporządzić maść.

Podstawowa receptura na maść do skóry

W pierwszej kolejności z oleju i wosku pszczelego przygotowujemy bazę kremu (zobacz: *Wosk pszczelej*, strona 104).

50 ml olejku ziołowego
5 g wosku pszczelego

Składniki włożyć do naczynia (na przykład do szklanej miarki), umieścić w większym naczyniu z gotującą się wodą i rozpuścić. Cały czas przy tym mieszać i pilnować, aby woda nie przedostała się do preparatu. Gdy podgrzany olejek i wosk pszczelej utworzą jednolitą ciecz, wyjąć naczynie z kąpielii wodnej i wlać całość do pojemniczka na krem. Poczeekać, aż ostygnie.

*** Rada:** Jeśli chcesz, aby maść pachniała, możesz przed przelaniem płynu do pojemniczków dodać do niego 1–2 krople olejku eterycznego. Osoby cierpiące na alergię i kobiety w ciąży powinny jednak zrezygnować z tej metody.

Napar, macerat i odwar Podczas przygotowywania naparu woda rozpuszcza wartościowe składniki znajdujące się w roślinach. W tym celu zalewamy kwiaty, liście lub korzenie gorącą wodą i zaparzamy pod przykryciem przez około 10 minut, a następnie odcedzamy zioła.

Po zmieszaniu oleju z woskiem powstaje maść

