

**Bylinná
Kosmetika
Pro
Dospívající**

Úvod

Tento receptář vznikl v rámci mé profilové práce na přelomu šestého a sedmého ročníku víceletého Gymnázia Přírodní škola.

Součástí jsou recepty a fotopostup na jednotlivé přípravky, ale také obecné informace o rostlinách, jejich vlastnoruční kresby a postřehy, které jsem si poznamenala v průběhu práce.

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Anežce Koutníkové, která se mě ujala jako vedoucí práce a bez které by nebylo možné tento receptář vyrobit. Také bych chtěla poděkovat svému odbornému konzultantovi Mgr. Martinovi Culkovi PhD., který mě v mé práci doprovázel.

Zkratky

lat. - latinský název

I - XII - měsíce roku (leden - prosinec)

PL - polévková lžíce

ČL - čajová lžička

O Jednotlivých Rostlinách

levandule lékařská

lat.: *Levandula angustifolia*

období květu: VII -VIII

sběrná část: květ

období sběru: VII - VIII

Trsnatý polokeř je původem z okolí Středomoří. Dnes ho však nalezneme na většině zahrad po celém světě jako okrasnou rostlinu. V některých zemích se pěstuje ve velkém množství (Francie, Itálie atd.).

Levandule dorůstá výšky až 60 cm. Květy jsou drobné a uspořádané do klasu. Nejvyšší koncentrace květů je na vrcholu natě.

Obsahují 12 % tříslovin a 1-3 % silice, která je převážně tvořena linalylacetátem a lanilolem. V květech je uložené i podstatné množství hořčin a pryskyřice. Přípravky **zbavují zápachu**, ovšem používají se především jako **uklidňující** prostředky při zažívacích problémech. Jedna z látek vyskytujících se v levanduli také napomáhá **stimulaci nervové soustavy**.



meduňka lékařská

lat.: *Melissa officinalis*

období květu: VI - VII

sběrná část: nať a listy

období sběru: VI - VIII (před obdobím květu)

Vytrvalá až 1 m vysoká bylina je původem ze Středomoří, dnes ji nalezneme i u nás jako zahradní bylinu. Daří se jí na výživných a prosluněných místech. V Evropě se vysazovala jako léčivá a medonosná rostlina.

Nať je často větvená s listy vejcovitého tvaru a pilovitým okrajem. Dvoupyské květy mají většinou bledě modrou až fialovou barvu. Plodem meduňky, stejně jako všech hluchavkovitých rostlin, je tvrdka.

Hlavní látka v listech rostliny je silice. Důležitými složkami jsou: citralem a citronelalem. Nechybí ani třísloviny, které mají u meduňky **uklidňující účinky**. Působí pozitivně především na trávicí ústrojí, zabraňují tvorbě plynů a zvyšují vylučování žluči. Jako uklidňující prostředek se meduňka používá při poruchách nervového systému, **zpomaluje srdeční tep, snižuje krevní tlak, pomáhá proto při nespavosti a bušení srdce.**



kopřiva dvoudomá

lat: *Urtica dioica*

období květu: VI - IX

sběrná část: List a nať

období sběru: V - IX

Kopřiva je velmi známá a rozšířená bylina, dorůstající až 1,5 m. Nyní na ni můžeme narazit jako na vytrvalý plevel po celém světě v okolí lidských obydlí, znečištěných vodních toků, cest nebo zemědělských objektů.

K výrobě přípravku se sbírá nať i s listy, nejlépe když jsou kopřivy ještě mladé a z půdy vyrůstají přibližně 4 listy.

Léčivé látky v rostlině jsou především kyselina křemičitá (**močopudný účinek, udržuje zdravé vlasy, kosti atd.**) a třísloviny (**protikrvácivý účinek**). Mladé listy také obsahují poměrně velké množství vitamínu C. Kopřiva je jedním z důležitých zdrojů chlorofylu, který se hojně využívá při **hojení ran** různých typů. Pro kosmetiku je zásadní i výskyt kyseliny pantotenové, která **zlepšuje kvalitu vlasů, nehtů a kůže**.



lípa srdčitá (malolistá)

lat.: *Tilia cordata*

období květu: VI - VII

sběrná část: květy

období sběru: VI - VII

Lípa je poměrně vysoký strom dorůstající výšky až 25 m.

Z rostliny se sbírá květenství včetně podpůrného listu. Květ má žlutozelenou barvu a vyrůstá na stopce s podpůrným listem. Kveté od druhé poloviny června a velmi rychle odkvétá. Plodem je tvrdá nažka téměř kulovitého tvaru.

Léčivá látka obsahuje flavonové glykosidy a v malém množství silice, cukry a další. Výrobky **působí protizánětlivě, posilují imunitu, podporují pocení, rozpouští hleny, atd.** Používá se jako čajová směs s příměsí květů černého bezu.



bez černý

lat: *Sambucus nigra*

období květu: V - VI

užívaná část: květenství

sběr: V - VI

Bez černý je v Evropě poměrně běžně vyskytující se rostlina. Keř často nedorůstá ani výšky 6 m, najdeme ho v listnatých nebo smíšených lesích.

Květy se skládají ze žlutobílých lístků. Bez kvete od května do června, vyjímečně i v červenci. Plody jsou malé kulaté peckovičky, které jsou ve zralé podobě černé s červenou šťávou uvnitř. Ty se sbírají od srpna do září až října.

Květ obsahuje velké množství různých látek např.: organické kyseliny, aminy, sacharidy, minerální látky, stopy silice, atd. **Napomáhá pocení** během nachlazení, má i **močopudné účinky**. Nejčastěji se kombinuje s květy lípy srdčité.

Plod obsahuje antokyany, organické kyseliny, vitamíny skupin A a B. Plody působí **protizánětlivě**, občas i **mírně projímavě**. Používají se například : **při bolestech páteře a kloubů nebo při bolestech trojklanného nervu**.

Celkově mají přípravky z černého bezu široké působení.



třezalka tečkovaná

lat.: *Hypericum perforatum*

období květu: VI - IX

sběrná část: květ

období sběru: VII - VIII (v období květu)

Třezalka je vytrvalá bylina rozšířená po Evropě, Asii a severní Africe. Nejčastěji se vyskytuje ve slunných oblastech. Nevadí jí ani suchá půda, najdeme ji však i na vlhkých stanovištích.

Jde o vytrvalou až 60 cm vysokou bylinu s hustě olistěnými lodyhami. Listy jsou oválné a při pohledu proti slunci mají viditelné průsvitné tečky. Při roztržení květu vypouští červený až černý olej.

Bylina obsahuje především silici a třísloviny. Látky pozitivně **ovlivňují látkovou výměnu, podporují krevní oběh a mají i protizánětlivé účinky**. Přípravky mohou mít i mírně **sedativní účinky**.



Recepty A Poznámky

Voda na problematickou pleť

Ingredience:

- 1 sklenice sušených květů **levandule**
- kojenecká voda/neperlivá minerální voda

Pomůcky:

- sklenice
- vatový tamponek

1) Na přelomu července a srpna natrhejte natě levandule, ze kterých otrhejte květy a rozprostřete je rovnoměrně na dřevěný podtácek nebo na pečící plech.

2) Nechte květy sušit ve stínu.

3) Po usušení přemístěte květy do uzavíratelné sklenice a zalijte kojeneckou vodou (může být i minerální, neperlivá). Nechte květy louhovat 2 týdny v suchu a temnu.

4) Vzniklý výtažek z levandule poté přecedte a uchovávejte nejlépe v tmavé lahvičce, nebo v temnu.

Použití:

Přípravek naneste na vatový tamponek a jemně vmasírujte do obličejové pokožky. Můžete používat dlouhodobě 2x denně.

1)



3)



- Sbírejte pouze mladší květy. Přípravek by se jinak nemusel povést.
- Před zalitím sklenice vodu převařte, aby se vám louh nezkazil.
- Sklenici s květy kontrolujte každý den. Mně se stalo, že jsem ji pár dní nezkontrolovala a louh mi začal uvnitř sklenice kvasit. V takovém případě přípravek **nepoužívejte!**

Sirup pro dobré spaní

Ingredience:

- 40 ks natí **meduňky**
- 2 l vody
- 30 g kyseliny citronové
- 2 citrony
- 2 kg krupicového cukru

Pomůcky:

- dostatečně velký hrnec
- textilie/cedník
- vymyté lahve

1) Meduňku můžete sbírat prakticky během celého léta a pro přípravu sirupu budete potřebovat cca 40 natí přibližně 20 cm dlouhých. Ty opláchněte a zalijte 2 l převařené a vychladlé vody.

2) Přidejte 30 g kyseliny citronové a 2 umyté citrony, nakrájené na kolečka. Citrony nechte i s kůrou **pouze** pokud jsou v bio kvalitě. Nezapomeňte jim odstranit pecky.

3) Hrnec nechte jeden den stát.

4) Poté přecedte přes nějakou textilií. Nebojte se ji pořádně vymačkat a dostat tak co nejvíce šťávy.

5) Přisypte 2 kg krupicového cukru a zahřejte. Při zahřívání byste neměli dosáhnout teploty varu. Za stálého míchání počkejte, až se cukr rozpustí, pak už můžete míchat jen občas po dobu 10 minut.

6) Dokud je sirup ještě horký, nalijte ho do čistých a vyschlých lahví.

Použití:

Servírujte jako šťávu nebo jako sladidlo do čaje.



1)



2)



3)



5)

- Meduňka obsahuje velké množství éterických olejů, proto má zklidňující účinky na většinu částí lidského těla (nervy, srdce, žaludek atd.)
- Je vhodná i pro ženy, které trpí problémy s menstruací a klimakteriem.
- Můžete použít i nasušenou meduňku, ale budete jí potřebovat o něco více (přibližně 2x tolik, co čerstvé).

Tinktura na poničené vlasy

Ingredience:

- cca. 5 hrstí čerstvě natrhaných **kopřivových** listů
- 250 ml - 500 ml 40% alkoholu (tak, aby byly listy ponořené)
- olivový olej
- ricinový olej

Pomůcky:

- sklenice (např. od medu)
- igelitový pytlík
- houbička na nádobí

1) Kopřivy je důležité sbírat velmi časně, nejlépe tak, že mají vyrostlé maximálně 4 listy. Je možné je sbírat i vyšší, ovšem obsah účinných látek se tak zmenší. Budete potřebovat cca 5 hrstí listů, klidně i s natí.

2) Naplňte uzavíratelnou sklenici (např. od medu) nasbíranými listy.

3) Poté zalijte alkoholem (k tomu jsem použila vodku, ale může být i slivovice) tak, aby byly listy skoro ponořené.

4) Nálev nechte louhovat 3 týdny na stinném místě.

5) Po vylouhování nálev přecedte a nechte ve sklenici.

Použití:

Smíchejte 3 PL kopřivové tinktury s 1 PL olivového oleje a 2 ČL ricinového oleje. Směs vmasírujte do pokožky u vlasových kořínků (nebo naneste pomocí houbičky na nádobí) a nechte působit 30 minut pod igelitovým pytlíkem. Poté opláchněte a umyjte vaším běžným šamponem pod čistou vodou.



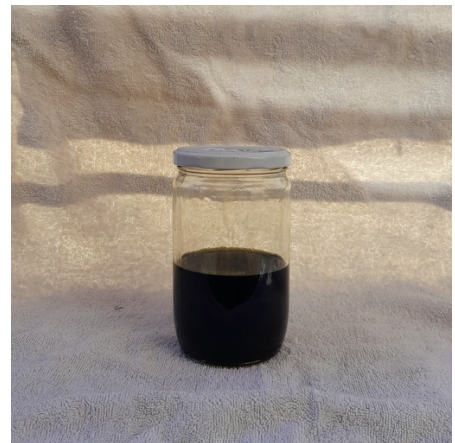
1)



2)



3)



5)

- Ricinový olej seženete nejčastěji v drogériích nebo bio obchodech
- Louh můžete udělat i ze sušených listů, na účinek to nemá vliv.
- Doporučuji sklenici každý den během louhování protřepat.
- Nic se nestane, když na nálev trochu zapomenete a necháte ho louhovat klidně i 5 týdnů.

Čaj proti nachlazení

Ingredience:

- sušené květy bezu a lípy

Pomůcky:

- čajové sítko

1) K tomu abyste si mohli vychutnat ozdravný čaj při nachlazení je nejprve potřeba si nasbírat květy bezu a lípy (nejlépe 1:1). Nejlepší období na sběr je na přelomu června a července. Je důležité období květu nepropásnout, protože lípa odkvétá poměrně rychle.

2) Sesbírané květy rozprostřete na nejlépe dřevěné podtácky (ale nevadí i běžný pečící plech) a nechte pomalu sušit.

3) Když jsou květy usušené, můžete je buď nechat tak jak jsou a nasypat do papírových pytlíků, nebo květy bezu zbavit “paprsků” a společně s květy lípy rozdrtit v hmoždíři.

Použití:

Stačí už pouze nasypat 1 - 2 ČL do čajového sítka, nechat 5 - 10 minut vylouhovat a případně dodat citron s medem pro ještě lepší chuť. Během čtvrt až půl hodiny by měl čaj začít působit a vy byste se měli začít potit.



1-2)

výsledek



- Nejlépe sušte květy pomalu ve stínu, docílíte tak nejlepších výsledků.
- Obě rostliny mají potopudné účinky. Tím napomáhají organismu se zbavit nečistot.
- Do čaje nepřidávejte květy, které vám během sušení zhnědly. Sice nemají vedlejší účinky, ale přichází tak o účinné látky.

Antistresový olej

Ingredience:

- 7-10 hrstí **třezalky**
- cca 250 ml
olivový/lněný olej

Pomůcky:

- sklenice
- textilie/cedník

- 1)** Během července a srpna natrhejte květy třezalky.
- 2)** Do sklenice přidejte 100 g (cca. 7-10 hrstí) čerstvých květů a zalijeme olivovým/lněným olejem tak, aby byly květy ponořené.
- 3)** Sklenici zavřete a nechte na slunném místě.
- 4)** Každý den, po dobu šesti týdnů pořádně protřepejte.
- 5)** Po 3-6 týdnech by měl mít olej načervenalou barvu. Přecedte ho nejlépe přes kus látky a uchovávejte ve tmavé sklenici.

Použití:

stres: Pro vnitřní užívání doporučuji maximálně 1 kapku 2x denně. Pro vnější použití naneste trochu oleje na konečky prstů a jemně promasírujte spánky.

popáleniny a jiná kožní poranění: Naneste malé množství oleje na poškozenou pokožku



2-3)



5)

- Množství květů není potřeba měřit nějak přesně, stačí, když budou nakonec všechny ponořené v oleji.
- Nevadí, když budou květy naložené o něco kratší dobu. Na účinné látky by to nemělo mít vliv.
- Neužívejte olej déle jak 6 týdnů. Během dlouhodobého užívání by mohl mít vedlejší účinky.

Použitá Literatura

- **Janča, Jiří a Zentrich, Josef Antonín.** *Herbář léčivých rostlin.* Praha : Eminent, 1994.
- **Rubcov, Valentin Gennad'jevič a Beneš, Karel.** *Zelená lékárna.* Praha : Lidové nakladatelství, 1985.
- **Korbelář, Jaroslav a Endris, Zdeněk.** *Naše rostliny v lékařství.* Praha : Albatros, 1973.
- **Wenzel, Melanie.** *Léčivé rostliny: nejlepší využití pro zdraví celé rodiny.* Praha : Grada, 2014. 978-80-247-5155-9.
- **Hlava, Bohumír und Lánská, Dagmar.** *Küchenkräuter und gewürze.* Prag : Aventium, 1977.