



moje každodenní  
**biokosmetika**

**Voda a bublinky...**

Osvěžující sprchy a relaxační masáže...

Jemná tělová mléka a rychle se vstřebávající gely...

100% organické deodoranty a 100% přírodní zubní pasty...

...se 100% účinností. Vychutnávejte život plnými doušky!

# Smyslné mýdlo s pelargonií a ylang ylang

Víte, že mýdlo, které dnes v nejrůznější podobě najdeme v každé koupelně, existuje už 3 000 let? A víte, že ručně vyrobené mýdlo vydrží déle než běžné tekuté mýdlo a že neobsahuje žádné znečišťující přísady? Na rozdíl od průmyslových mýdel je plně odbouratelné přírodní cestou, a tak nepředstavuje žádné nebezpečí pro životní prostředí...

**Příprava** 30 min – **Náročnost** \*\*\* – **Trvanlivost** 6 měsíců

**Konzervační prostředek** Extrakt z grepových jader

## JEDNO VELKÉ MÝDLO

### Přísady

- 60 g mýdlových vloček (nejlépe z Alepu)
- 60 g květové vody z růže
- 6 g mimóзовého vosku
- 6 g organického levandulového medu
- 3 ml RO z meruňkových jader
- 20 kapek EO z ylang ylang
- 20 kapek EO z pelargonie
- 5 až 20 kapek šťávy z organické červené řepy (podle toho, jak výraznou si přejete získat barvu)
- 3 kapky extraktu z grepových jader

### Budete potřebovat

- 1 forma
- 1 hrnec
- 1 odměrná sklenice
- 1 váha

### tip

Mýdlo se při vysoušení scvrkává. Můžete ho tedy vyklopit z formy, jakmile ztvrdne, a nechat je doschnout na vzduchu.



**1** V hrnci necháme ve vodní lázni rozehtát růžovou květovou vodu, mýdlové vločky a mimóзовý vosk. Pravidelně mícháme. Jakmile je hmota homogenní, stáhneme z ohně.

**2** Přidáme všechny ostatní přísady a dobře promícháme.

**3** Hotovou směs nalijeme do formy a necháme vysychat 5 až 8 týdnů.

# Mýdlo pro hladkou pleť s propolisem

Propolis vytvářejí včely z pryskyřičných látek, které sbírají na různých částech rostlin (zejména na pupenech a kůře stromů) a obohacují je přidáním vlastních výměšků (hlavně vosku a slin), a využívají jej na stavbu úlu. Propolis je známý svými antibakteriálními účinky.

**Příprava** 30 min – **Náročnost** ●●● – **Trvanlivost** 6 měsíců

**Konzervační prostředek** Extrakt z grepových jader

## JEDNO VELKÉ MÝDLO

### Přísady

- 60 g mýdlových vloček
- 60 g organické květové vody z verbeny
- 6 g včelího vosku
- 6 g organického medu z manuky
- 3 ml RO ze sezamu
- 1 kávová lžička organického kakaového prášku na obarvení (kávová barva)
- 30 kapek rostlinné propolisové tinktury

### Budete potřebovat

- 1 forma
- 1 hrnec
- 1 odměrná sklenice
- 1 váha

1

V hrnci necháme ve vodní lázni rozehtát květovou vodu z verbeny, mýdlové vločky a včelí vosk. Pravidelně mícháme. Jakmile je hmota homogenní, stáhneme z ohně.

2

Přidáme všechny ostatní přísady a vše dobře promícháme.

3

Hotovou směs nalijeme do formy a necháme vysychat 5 až 8 týdnů.

Víte, že

Přírodní mýdlo Alep na bázi olivového a vavřínového oleje vděčí za své jméno syrskému městu, odkud pochází. V průběhu staletí došlo k jeho rozšíření po celé Evropě a stalo se základem veškerých našich mýdel, včetně věhlasného marseilleského mýdla.



# Jemný sprchový gel s květy tahitských věnců

Smyslnost ylang ylangu, rozkoš vanilky, blahodárné vyhlazující účinky monoi, tento sprchový gel připraví všem vašim smyslům dokonalé každodenní potěšení a zanechá vaši pleť po toaletě jemnou a vláčnou.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 1 měsíc

**Konzervační prostředek** přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

## FLAKON 250 ML

### Příklady

50 ml bio sprchového gelu s neutrálním pH

25 ml bio květové vody z lípy

15 ml bio RO z jojoby

10 ml RO monoi de Tahiti

45 kapek EO (roztok 0,5 %), složení:

- 30 kapek bio vanilkového extraktu
- 10 kapek EO z ylang ylangu
- 5 kapek EO z grepu

50 kapek extraktu z grepových jader

17 kapek přírodního vitamínu E

### Budete potřebovat

1 odměrná sklenice

## tip

Rostlinný olej monoi de Tahiti by měl být A.O.C., tzn. musí mít chráněné označení původu (*appellation d'origine contrôlée*).

Abyste se o tom ujistili, ověřte si, že je na lavičce logo představující bílý květ tiaré a nápis *Monoi de Tahiti, appellation d'origine contrôlée*.

## víte, že

Olej monoi je výtažek z květů tahitské gardenie macerovaných v oleji z kopry (kokosový olej). Ochraňuje pokožku a zpevňuje kožní tkáň, snadno se vsakuje a zanechává pleť vláčnou. Je to také ideální péče o vlasy.

1

Do flakonu nalijeme bio sprchový gel s neutrálním pH a přidáme květovou vodu z lípy.

2

Pak přilijeme oba rostlinné oleje, kapky esenciálních olejů, vanilkový extrakt, vitamín E a extrakt z grepových jader.

3

Flakon důkladně protřepeme, aby se vše dobře smísilo.

# Sprchové mléko s verbenou a kamélií

Tento smyslný hydratační elixír s květovou vodou z verbeny a kaméliovým olejem zahálí vaše probuzení do přírodní vůně a dodá vaší sprše příchutí ranní rosy.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 1 měsíc

**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

## FLAKON 250 ML

### Přísady

50 ml bio sprchového gelu s neutrálním pH

25 ml bio květové vody z verbeny

15 ml bio RO z kamélie

45 kapek EO z verbeny (roztok 0,5 %)

50 kapek extraktu z grepových jader

17 kapek přírodního vitamínu E

### Budete potřebovat

1 odměrná sklenice

1

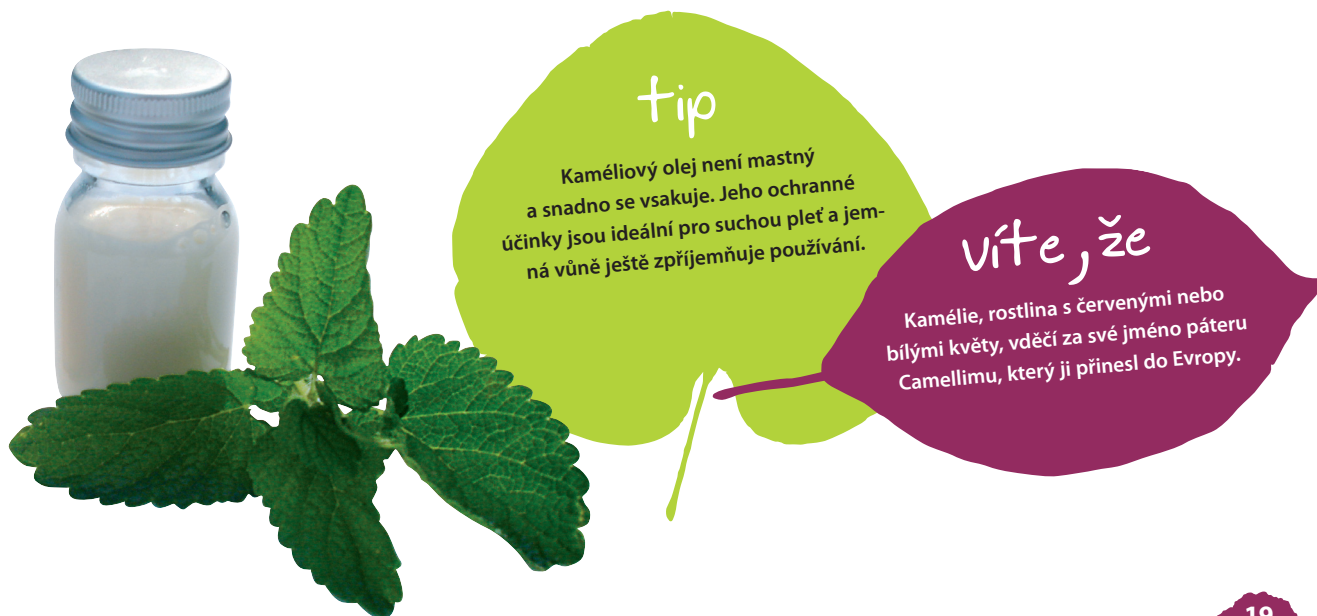
Do flakonu nalijeme bio sprchový gel s neutrálním pH a přidáme květovou vodu z verbeny.

2

Pak přilijeme rostlinný olej z kamélie, k němuž jsme přidali kapky vitamínu E, extrakt z grepových jader a esenciální olej z verbeny.

3

Flakon důkladně protřepeme, aby se vše dobře smísilo.



# Osvěžující sprchový gel s chlorofylem

Osvěžující vůně a povzbuzující účinky sprchového gelu s chlorofylem a mátou vás po ránu dokonale probudí a dodají vám energii na celý den.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 1 měsíc

**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

## FLAKON 250 ML

### Přísady

50 ml bio sprchového gelu s neutrálním pH

25 ml bio květové vody z máty peprné

25 ml RO z kalaby obvejčité (Tumanu olej)

45 kapek EO (roztok 0,5 %), složení:

- 20 kapek EO z máty
- 25 kapek EO z grepu

1 špetka rostlinného chlorofylu

50 kapek extraktu z grepových jader

17 kapek přírodního vitamínu E

### Budete potřebovat

1 odměrná sklenice

1

Do flakonu nalijeme bio sprchový gel s neutrálním pH a přidáme květovou vodu z máty peprné.

2

Pak přilijeme rostlinný olej z kalaby obvejčité, k němuž jsme přidali kapky esenciálních olejů, extrakt z grepových jader, přírodní vitamín E a špetku rostlinného chlorofylu.

3

Flakon důkladně protřepeme, aby se vše dobře smísilo.

tip

Pokud během dne pocítíte drobné „výpadky energie“, postříkejte si obličej kapičkami květové vody z máty peprné, to vás povzbudí.

víte, že

Chlorofyl je zelené barvivo obsažené v rostlinách. Při fotosyntéze pohlcuje chlorofyl světelnou energii, kterou rostlina využívá k syntéze organických sloučenin, glycidů a kyslíku. Kromě čistících a dezodorizačních účinků nám toto barvivo poskytne také něco ze svých zásob sluneční energie...



# Uklidňující sprchový gel s krvavým pomerančem

Seznamte se se svým novým pomocníkem proti stresu: spojuje krvavý pomeranč a třezalku, oba známé svou schopností zklidnit nervy a zmírnit poklesy nálady.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 1 měsíc

**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

## FLAKON 250 ML

### Přísady

50 ml bio sprchového gelu s neutrálním pH  
25 ml bio květové vody z květu pomerančovníku  
25 ml bio třezalkového macerátu  
45 kapek EO z krvavého pomeranče (roztok 0,5 %)  
50 kapek extraktu z grepových jader  
17 kapek přírodního vitamínu E

### Budete potřebovat

1 odměrná sklenice

1

Do flakonu nalijeme bio sprchový gel s neutrálním pH a přidáme květovou vodu z květu pomerančovníku.

2

Pak přilijeme macerát z třezalky, k němuž jsme přidali kapky esenciálního oleje z krvavého pomeranče, extrakt z grepových jader a přírodní vitamín.

3

Flakon důkladně protřepeme, aby se vše dobře smísilo.



# Relaxační vanilkovo-kokosová koupel

*Dejte sbohem stresu, námaze a únavě – ponořte se do lázně plné lahodných vůní a dopřejte si dokonalé uvolnění. Užijte bez míry!*

**Příprava** 2 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** K okamžité spotřebě

**Konzervační prostředek** Netřeba

## NA JEDNU KOUPEL

### Přísady

2 konzervy kokosového mléka 500 ml  
20 kapek organického extraktu z vanilky  
2 vanilkové lusky

### Budete potřebovat

1 vana!

1

Naplňte vanu horkou vodou.

2

Přidejte kokosové mléko a 20 kapek organického extraktu z vanilky.

Víte, že

Ač si to mnoho lidí myslí, kokosové mléko není tekutina obsažená uvnitř kokosového ořechu. Ve skutečnosti se jedná o výtažek z dužiny, která se musí nastrouhat, vyluhovat a přecedit přes plátno.

tip

Aby vaše relaxační koupel byla ještě dokonalejší, přidejte do vody dva vanilkové lusky.





# Pěnová uvolňující koupel s klementinkou

Účinky pěny do koupele se často omezují na pouhé ovonění vody a... výrobu bublinek!

Když už je do koupele ponořené celé vaše tělo, není lepší využít přípravek kombinující několik principů aktivní péče?

Tato relaxační koupel vám pomůže se uvolnit a přitom se postará i o vaši pleť.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 3 měsíce

**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

## PLASTIKOVÝ FLAKON 100 ML

### Přísady

50 ml bio pěny do koupele s neutrálním pH

25 ml květové vody z květu pomerančovníku

20 ml RO z malinových zrníček

1 pol. lžice rostlinného skvalanu

15 kapek EO z klementinky (roztok 0,5 %)

20 kapek extraktu z grepových jader

7 kapek přírodního vitamínu E

### Budete potřebovat

1 odměrná sklenice

víte, že

Rostlinný skvalan je derivát olivového oleje. Působí hydratačně a snadno se roztírá, a tak přispívá k obnově hydrolipidického filmu pokožky a udržuje pružnost kůže.

tip

Rozestavte si v koupelně několik přírodních vonných svíček a zapalte si je – vytvoříte si tak ideální uvolňující atmosféru.

1

Do flakonu nalijeme bio pěnu do koupele s neutrálním pH a přidáme květovou vodu z květu pomerančovníku a rostlinný skvalan.

2

Pak přilijeme rostlinný olej z malinových zrníček, k němuž jsme přidali kapky esenciálního oleje z mandarinky, a přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader.

3

Flakon důkladně protřepeme, aby se vše dobře smísilo.



# Čisticí pleťový gel pro citlivou pleť s aloe vera

Tento víceúčelový čisticí gel bude vyhovovat mužům stejně jako ženám, protože zbavuje pleť nečistoty a odličuje. Výrobek, o který se můžete podělit se svým vyvoleným.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 1 měsíc

**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

**PLASTIKOVÝ FLAKON 100 ML**

## Přísady

**Pro odměření ingrediencí použijte flakon**

¼ flakonu bio gelu s aloe vera

¼ flakonu květové vody z meduňky

¼ flakonu RO z makadamie

20 kapek extraktu z grepových jader

7 kapek přírodního vitamínu E

## Budete potřebovat

1 miska

1 malá metla

tip

Květová voda z meduňky je vhodná pro všechny typy pleti, zvláště pak pro pleť citlivou.

1

V misce za studena metlou smícháme rostlinný olej z makadamie a gel s aloe vera.

2

Opatrně přidáme květovou vodu z meduňky, vitamín E a extrakt z grepových jader.

3

Před každým použitím flakonem lehce potřepeme.



# Pleťová voda s medem a verbenou

Vrstvička prachu, která každý den usedá na našich věcech, nešetří ani nás samé; tabák, znečištění ovzduší a pot jsou také významnými zdroji nečistot, které se usazují na kůži. Ještěže nám ovoce, rostliny a včelí produkty pomáhají bojovat proti jejich účinkům.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 1 měsíc

**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

**PLASTIKOVÝ FLAKON 100 ML**

## Přísady

**Pro odměření ingrediencí použijte flakon**

½ flakonu květové vody z verbeny

¼ flakonu květové vody z levandule

¼ flakonu RO z meruňkových jader

1 káv. lžička bio levandulového medu

1 káv. lžička rostlinného glycerinu

20 kapek extraktu z grepových jader

7 kapek přírodního vitamínu E

**1**

Do flakonu nalijeme obě květové vody.

**2**

Pak přilijeme rostlinný olej z meruňkových jader, med a rostlinný glycerin.

**3**

Nakonec přidáme extrakt z grepových jader a přírodní vitamín E a vše důkladně promícháme.

víte, že

Podle poměru fruktózy a glukózy mívá med různou konzistenci: může být tekutý, pastový nebo krystalizovat. Uchovává se v neprodyšně uzavřené sklenici, chráněný před vzduchem a vlhkostí. Velmi často se přidává do kosmetických výrobků, protože má skvělé hydratační účinky.

tip

Květovou vodu z verbeny lze používat i samostatně, jako vynikající osvěžující vodu po holení. Pánové jistě ocení.



# Odličovač na oči s chrpou

Oči jsou nesmírně citlivé a navíc musejí denně snášet líčení – takže je potřeba je odličovat velice jemně! Tento roztok vás zbaví líčidel i maskary a zároveň osvěží vaše víčka.

**Příprava** 5 min – **Náročnost** • –  – **Trvanlivost** 1 měsíc  
**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

## PLASTIKOVÝ FLAKON 100 ML

### Přísady

50 ml RO ze sezamu  
30 ml květové vody z chrpy  
10 ml květové vody z heřmánku římského  
2 káv. lžičky rostlinné náhražky lanolinu  
20 kapek extraktu z grepových jader  
7 kapek přírodního vitamínu E

### Budete potřebovat

1 skleněná mísa  
1 malá metla  
1 odměrná sklenice

1

Do mísy nalijeme sezamový rostlinný olej a náhražku lanolinu, metlou je promícháme.

2

Pomalou přilijeme obě květové vody, jednu po druhé, a zamícháme.

3

Nakonec přidáme vitamín E, extrakt z grepových jader a vše nalijeme do flakonu.

víte, že

Na rozdíl od lanolinu, který se vyrábí z mazových výměšků z ovčích vlny, je lanolinová náhražka směs polyglyceridů výhradně rostlinného původu. Tento substitut se často používá v přírodní kosmetice, protože má vynikající zklidňující vlastnosti a chrání hydrolipidický film.



# Dvoufázové odličovací sérum s jojobou a heřmánkem

Odličení je zásadní fáze večerní toalety: pleť se zbaví nečistot a zbytků make-upu, které by ji dusily, a díky tomu si může přes noc odpočinout. Toto sérum vám umožní jediným úkonem pleť vyčistit a osvěžit, příjemně se používá a jeho příprava je velmi snadná.

**Příprava** Méně než 5 min – **Náročnost** • – **Trvanlivost** 1 měsíc  
**Konzervační prostředek** Přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader

## PLASTIKOVÝ FLAKON 100 ML

### Přísady

#### Pro odměření ingrediencí použijte flakon

$\frac{2}{3}$  flakonu RO z jojoby

$\frac{1}{3}$  flakonu květové vody z heřmánku římského

20 kapek extraktu z grepových jader

7 kapek přírodního vitamínu E

- 1 Do flakonu nalijeme květovou vodu z heřmánku římského.
- 2 Pak přilijeme rostlinný olej z jojoby, přírodní vitamín E a extrakt z grepových jader.
- 3 Flakon důkladně protřepeme, aby se vše dobře smísilo.

víte, že

Při odstraňování make-upu a čištění pleti je zásadní přítomnost mastných látek, které rozpustí hlavní složku líčidel. Složení i působení tohoto séra je dvoufázové: obsahuje jak tuk, tak i tonikum.



tip

Před každým použitím výrobkem zatřepejte, aby se olej a květová voda dobře promíchaly. Toto sérum mohou používat i muži na ranní a/nebo večerní čištění pleti.