



e-book

*"poczuć świat
zmysłami..."*





TYM RAZEM

NIE O SUSZENIU GRZYBÓW

Oddajemy w Wasze ręce ten niezwykle e-book razem z zachętą, by na chwilę się zatrzymać, głęboko odetchnąć, zamknąć oczy i poczuć świat zmysłami...

Poczuć aromat lata – wciąż jeszcze pełnego kwiecistych łąk, kaskad kwitnących nagietków, rumianków, dziurawców, obfitych owocami sadów. Lata, które właśnie zbliża się do swojej końcowej stacji. Pod powiekami maluje się obraz nadmorskiego miasteczka, piaszczystych plaż, wydm z całym bogactwem roślin – krzewów dzikiej róży, lawendy, sosny, dzikiej i karłowatej, ale za to soczyście słodkiej śliwki mirabelki. Za moment ten przebogaty świat przebierze się w żółto-czerwone, złoto-brązowe, wielobarwne jesienne stroje. Las powita amatorów leśnych skarbów, którzy z koszami wypełnionymi po brzegi grzybami, jak co roku rozpoczną przygotowania do zimy.

Ta przyjdzie niepostrzeżenie – mroźnym porankiem, śnieżną zamiecią, gdy w domu wesóło trzaskał będzie już ogień w kominku, a obok zgromadzona przy stole rodzinka przy blasku aromatycznej świecy i z kubkiem herbaty, snuć będzie wspomnienia letnich podróży, pełnych smaków, zapachów. Srogość zimy przyciągnie pod nasze domostwa głodne ptaki, które znajdą w karmniku swój poczęstunek. Odwdzięczą się za to z pewnością już wczesną wiosną bogactwem dźwięków, treli, śpiewów. Znowu przyroda budzi się do życia – a wraz z nią powoli budzimy się z zimowego odrętwienia. Chcąc zadbać nie tylko o ducha, ale i o ciało – otulamy, masujemy, klepujemy, płuczemy, smarujemy je olejami, kremami, ziołowymi specyfikami. Pachnące płukanki, mydła, peelingi, olejkowe rytuały potrafią przecież zdziałać cuda. Na tym jednak nie koniec, bowiem w kolejce już czekają zdrowe przepisy na przekąski – i dla nas, i dla naszych braci mniejszych...

I tak niezmienny rytm pór roku zatacza koło – by od wieków ofiarować nam całe swoje bogactwo. My zaś z pomocą naszych zaprzyjaźnionych wiedźm i wróżek, skrzatów i czarodziejek oraz... suszarki elektrycznej Eldom podpowiadamy jak je wykorzystać ☺. Skorzystajcie z naszych inspiracji na suszone specjały. Suszone ingrediencje – zaklęte w stojach, lnianych woreczkach lub po prostu w tekturowych pudełkach – wykorzystacie z pożytkiem dla Was samych ☺



SPIS TREŚCI

POTRAWY:

- DOMOWA JARZYNKA 5
- ZDROWY CHLEBEK BEZ PIECZENIA 7
- SUSZONE POMIDORY 9
- BATONIKI OWSIANE Z BAKALIAMI 11
- BEZIKI Z SUSZARKI DO ŻYWNOŚCI 13

DOM I OGRÓD:

- ZDROWE PRZYSMAKI DLA CZWORONOŻNYCH PRZYJACIÓŁ 16
- SKORUPKI JAJEK JAKO NATURALNY NAWÓZ 18
- OWOCE I PESTKI DLA PTAKÓW 20
- OZDOBNY WIENIEC NA CZTERY PORY ROKU 22
- ŚWIECE O ZAPACHU NATURY! 24

URODA:

- RÓŻANO-CUKROWY PEELING WYGŁADZAJĄCY DO CIAŁA 27
- SZAŁWIOWY OLEJEK DO CIAŁA 29
- MYDEŁKO GLICERYNOWE Z PŁATKAMI KWIATÓW 31
- PŁUKANKA DO WŁOSÓW Z MNISZKA LEKARSKIEGO 33
- RUMIANKOWA PARÓWKA DO TWARZY 35

ZDROWIE:

- SUSZ NA NAPAR Z RUMIANKU 38
- HERBATKA MIĘTOWA Z JABŁKIEM I IMBIREM 40
- MIESZANKA OWOCÓW DO ZIMOWEJ HERBATKI 42
- LAWENDOWO-NAGIETKOWA MIESZANKA DO KĄPIELI 44
- ANTYSTRESOWE WORECZKI RELAKSACYJNE NA OCZY 46





Domowa jarzynka

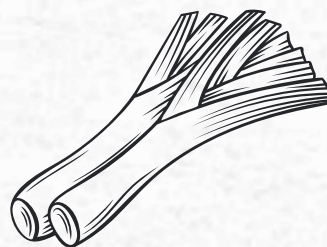


To zdrowa alternatywa dla kupnych mieszanek „wzbogaconych” wzmacniaczami smaku! Świetnie podkreśla smak zup, zapiekanek, a także sosów i wielu innych dań. Poniżej przedstawiamy prostą w przygotowaniu, domową wersję dobrze znanej od lat „jarzynki”. Bardziej wymagający smakosze, mogą wzbogacić ją dodając np. natkę selera czy liście lubczyku. Ilość i proporcje poszczególnych składników można dobierać w zależności od indywidualnych upodobań.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- 1 korzeń selera (średni lub ½ dużego)
- 2 korzenie pietruszki (duże)
- 2 marchewki (duże)
- 1 por (duży)
- Natka pietruszki



PRZYGOTOWANIE

- Seler, pietruszkę, marchew i por obierz, umyj, a następnie osusz ręcznikiem papierowym.
- Pokrój w kostkę lub w cienkie plasterki.
- Natkę pietruszki umyj, osusz i posiekaj.
- Wszystkie produkty rozłóż na sitach tak, aby kawałki nie stykały się ze sobą.
- Susz w temperaturze 50°C ok 10 godzin, najlepiej przez noc.
- Ususzone warzywa można zachować w całości lub pokruszyć na mniejsze kawałki.
- Niezależnie od wybranej formy wysuszoną jarzynkę przechowuj w słoiku lub w szczelnie zamkniętym pojemniku.

INSPIRACJE

Suszoną jarzynkę można także zmielić w blenderze, a następnie dodać sól, paprykę, tymianek, kurkumę itp. i w ten sposób uzyskać przyprawę do przyprawiania, np. mięs.



Zdrowy chlebek bez pieczenia



Ograniczasz gluten i marzysz o zdrowym odżywianiu, jednak za nic w świecie nie wyobrażasz sobie śniadania bez kromki pysznego chleba? Mamy dla Ciebie zdrową alternatywę! W dodatku BEZ PIECZENIA! Szybko, zdrowo i niesamowicie pysznie ☺ Przepis jest odpowiedni dla osób na diecie wegańskiej, wegetariańskiej oraz diecie raw.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- 150g marchewki lub buraka
- 140g łuskanego słonecznika
- 50g cebuli
- 60g suszonych pomidorów
- Listki świeżej bazylii
- 3 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych
- ½ łyżeczki suszonego czosnku
- Sól
- Pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek

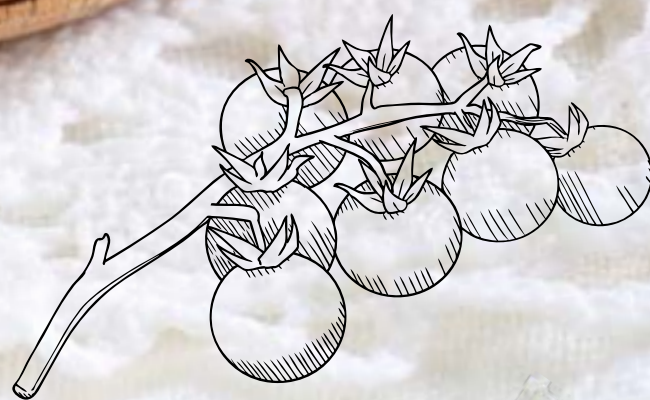
PRZYGOTOWANIE

- Przygotuj suszone pomidory (skorzystaj z naszego kolejnego przepisu).
- W blenderze kielichowym lub urządzeniu wielofunkcyjnym zmiel ziarna (siemię lub słonecznik) na mąkę.
- Do pojemnika dodaj, pokrojone w kostkę warzywa i całość zmiel na jednolitą masę.
- Wlej oliwę i dodaj pozostałe składniki (bazylię, sól, pieprz, czosnek).
- Całość zmiel jeszcze chwilę tak, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.
- Powstała masa powinna być elastyczna i nie lepić się do rąk. Jeżeli jest zbyt krucha dodaj łyżeczkę oliwy. Jeżeli jest zbyt płynna – dodaj łyżkę mąki.
- Na blat kuchenny rozłóż silikonową matę lub papier do pieczenia i na to wyłóż gotową masę.
- Całość przykryj drugą matą. Masę rozwałkuj na cienki placek.
- Ściągnij górną matę. Rozwałkowane ciasto pokrój na części, wielkością pasujące do sit suszarki i jak najbardziej podobne do siebie, aby suszyły się równomiernie.
- Przygotowane kawałki rozłóż na sitach suszarki tak, aby nie stykały się ze sobą.
- Susz w temperaturze 50°C około 8 – 12 godzin. Pod koniec suszenia, gdy kromki będą już częściowo wysuszone możesz przewrócić je na drugą stronę, co przyspieszy cały proces.

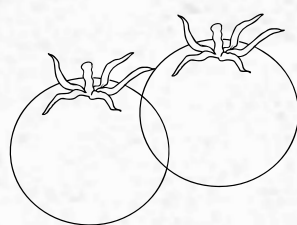
INSPIRACJE

Do chlebka możesz dodać każdą ze swoich ulubionych przypraw i ziół. Zachęcamy – zmieniaj proporcję i baw się jego smakiem!





Suszone pomidory



Suszone pomidory stanowią aromatyczny dodatek do wielu potraw. Przygotowanie ich samemu daje Ci pewność, że cały proces suszenia będzie pod Twoją kontrolą, a wszystkie użyte składniki będą najwyższej jakości. Wysuszone pomidory możesz zalać oliwą i spasteryzować.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Pomidory ☺
- Do suszenia najlepiej wybierać pomidorki drobne, podłużne, mięsiste, słodkie i soczyste. Warto sięgać po odmiany o zwartym miąższu.
- Opcjonalnie świeże zioła, czosnek, sól itp.

PRZYGOTOWANIE

- Pomidorki dokładnie umyj osusz papierowym ręcznikiem, a następnie przekrój na połówki.
- Możesz, ale nie musisz usunąć gniazda nasienne.
- Połówki pomidorów ułóż na sitach suszarki skórką w dół tak, aby nie stykały się ze sobą.
- Gdy pomidory zaczną się kurczyć można je posypać solą, dodać świeże zioła albo plasterki czosnku.
- Susz w temperaturze 60-70°C przez ok 10 godzin. Dobrze wysuszone pomidory powinny być pomarszczone i zwinięte, a ich środki suche.
- Wysuszone pomidorki przechowuj w słoiku lub w szczelnie zamkniętym pojemniku.

INSPIRACJE

Suszone pomidory można włożyć do słoików, zalać oliwą i zapasteryzować. Dodatkowo przed pasteryzacją możesz dodać do słoików świeże zioła, chili, mieszankę przypraw itp.



Batoniki owsiane z bakaliami



Marzą Ci się pyszne, a w dodatku zdrowe słodczyce? Tak żebyś bez wyrzutów sumienia mógł się nimi zajadać? Teraz to możliwe! Wystarczy kilka zdrowych składników, trochę pracy i suszarka do żywności. Efektem będą pyszne batoniki.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- 220g płatków owsianych błyskawicznych
- 2 dojrzałe banany
- 180g suszonych moreli
- 2 łyżki masła orzechowego
- 150g bakalii



PRZYGOTOWANIE

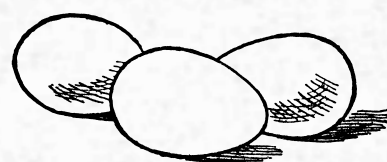
- W pojemniku blendera umieść obrane banany, morele oraz masło orzechowe. Miksuj, aż do uzyskania jednolitej masy.
- Gotową masę przełóż do miski.
- Dodaj płatki owsiane oraz bakalie i wymieszaj wszystko razem.
- Powstała masa powinna być elastyczna i nie lepić się do rąk. Jeżeli jest zbyt krucha dodaj łyżeczkę masła. Jeżeli jest zbyt płynna – dodaj więcej płatków.
- Z gotowej masy formuj batoniki w dowolnym kształcie, ale o podobnej wielkości tak, aby czas suszenia był jednakowy. Pamiętaj, że im większy batonik tym dłużej będzie się suszył.
- Gotowe batoniki umieść na sitach suszarki tak, aby nie stykały się ze sobą.
- Susz w temperaturze 60°C przez ok 10 godzin.

INSPIRACJE

Masę możesz rozwałkować i wycinać z niej, przy pomocy foremek, różne kształty. Do suszenia możesz też wykorzystać foremki silikonowe, pod warunkiem, że zmieszczą się między sitami.



Beziki z suszarki do zrywności



Dużo pieczesz ciast, do których używasz tylko żółtek i nie wiesz co zrobić z białkami? My proponujemy przepis na beziki z suszarki. Prosty, szybki sposób na zagospodarowanie białek, a do tego przepyszny. Ilość użytych składników możesz zmieniać, pamiętaj tylko o zachowaniu proporcji.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Białka z 4 jajek
- 200g drobnego cukru
- Szczypta soli
- Opcjonalnie kilka kropel soku z cytryny
- Robot kuchenny, papier do pieczenia



PRZYGOTOWANIE

- Uwaga: przybory, których będziesz używać muszą być suche i odtłuszczone.
- Sita suszarki wyłóż papierem do pieczenia tak, aby zapewnić swobodny przepływ powietrza - centralny tunel, przez który przepływa powietrze nie może być zasłonięty.
- Białka wbij do miski i dodaj szczyptę soli. Ubijaj, aż piana będzie sztywna. Nie przerywając ubijania dodawaj po 1 łyżce cukru oraz kilka kropel cytryny. Piana jest dobrze ubita gdy podwoi swoją objętość i jest lśniąca.
- Gotową pianę przełóż do rękawa cukierniczego i na papierze do pieczenia ułożonym na sicie formuj niewysokie beziki, aby wpasowały się w przestrzeń między poszczególnymi sitami.
- Susz w temperaturze 70°C ok 10 godzin, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Skórka bezy powinna być twarda.

INSPIRACJE

Do bezików można dodać dowolny aromat.

Niewielkie beziki oprócz tego, że same w sobie są przepyszne, mogą służyć jako doskonała dekoracja innych ciast, np. tortów.





Zdrowe przysmaki dla naszych czworonożnych przyjaciół



Nie zapominamy o naszych milusińskich ☺!
Masz już dosyć podawania im przysmaków
z chemicznymi aromatami i zbożowymi
wypełniaczami? I bardzo dobrze! Zboże,
odpadki mięsne, sztuczne barwniki... brrrr,
aż strach pomyśleć co w takich smacz-
kach czy treserkach możemy znaleźć... Na
szczęście mamy zdrową alternatywę dla
sklepowych przysmaków z niewiadomym
składem! Stawiamy na... suszone mięso!
Jednym słowem – sam kontrolujesz, co
podajesz swojemu przyjacielowi, gwaran-
tując mu zdrowie i vitalność. Ten sposób
doskonale sprawdzi się przy diecie BARF.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

Do przygotowania przysmaków wybierz wołowinę, kurczaka, dziczyznę lub schab wieprzowy. Nie używaj przypraw czy marynat – mięso dla naszych zwierzaków powinno pozostać w swojej czystej, niezmienionej postaci. Mięso do suszenia powinno być pozbawione skóry, chrząstek czy kości.

PRZYGOTOWANIE

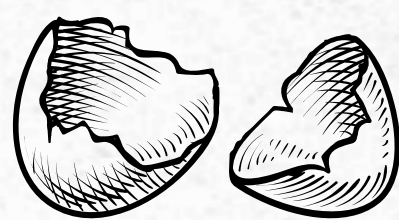
- Niezależnie od tego jaki rodzaj mięsa wybierzesz, pokrój je na cienkie plasterki ok. 2-3 mm – to zdecydowanie skróci okres suszenia. Nie ma co prawda przeszkód, aby pokroić mięso np. w paski, jednak warto brać pod uwagę fakt, że wydłużamy tym samym proces suszenia.
- Mięso warto kroić w poprzek włókien – łatwiej wtedy dzielić plastry na mniejsze kawałeczki potrzebne np. podczas treningów z psem.
- Przydatną radą jest wstępne zamrożenie mięsa – dużo łatwiej kroi się je wtedy zarówno ostrym nożem, jak i na krajalnicy.
- Mięso suszymy w ok. 50-70°C, zaglądając co jakiś czas do urządzenia i sprawdzając stopień wysuszenia.

!!!

I ostatnia ważna rada – pamiętaj, aby podane przysmaki „odliczyć” od ilości karmy, którą podasz swojemu pupilowi tego dnia. Suszone mięso jest bardzo energetyczne i... kaloryczne 😊!



Skorupki jajek jako naturalny nawóz



Jajecznicą, jajko na miękko, na twardo czy omlet... trudno wyobrazić sobie bez nich śniadanie. Podczas zjadania tych pyszności, nie poświęcamy raczej uwagi skorupkom, które lądują zwykle w koszu... a szkoda! Okazuje się bowiem, że możemy wyczarować z nich odżywczy, naturalny nawóz dla naszych roślin!



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Skorupki jajek

PRZYGOTOWANIE

- Skorupki z jajek połóż na papierowym ręczniku, dociśnij go, aby pozbyć się ew. zawilgoceń.
- Rozłóż je równomiernie na tackach suszarki.
- Ustaw urządzenie na ok. 70°C, na godzinę.

CO DALEJ?

Są dwa podstawowe sposoby „podania” roślinie tego naturalnego nawozu.

- Wysuszone skorupki rozdrabnia się w moździerzu i raz w miesiącu podsypuje się nimi rośliny lub dodaje do gleby, w której planujemy dopiero sadzenie.
- Aby uzyskać nawóz płynny, wysuszone skorupki zalewa się wrzącą wodą i odstawia na kilka dni w suche i zacienione miejsce. Po tym czasie, podlewa się rośliny powstałym płynem raz w tygodniu.



Owoce i pestki dla ptaków

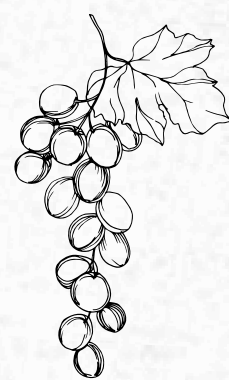
Zimą warto zadbać o dobrostan naszych skrzydlatych przyjaciół! Warto jednak robić to z głową! Choć całkiem niedawno jeszcze, nawet w podręcznikach szkolnych mogliśmy natknąć się na obrazki ilustrujące karmienie wróbelków chlebem, dziś wiemy już, że to nie jest dobry sposób! Chleb, bułki, makaron to jedne z najgorszych form zimowej pomocy ptakom. Zapychają i zawierają mnóstwo szkodliwej soli, która może prowadzić do poważnych zaburzeń gospodarki wodnej ich organizmów, a nawet śmierci. Pomagajmy zatem rozsądnie! Coraz więcej leśnictw i organizacji prozwierzęcych stawia na kampanie informacyjne know how mądrej pomocy. Dowiadujemy się z nich, że jedne z najlepszych karm opierają się na: orzechach, płatkach, ziarnach, suszonych owocach oraz opcjonalnie – gotowanych warzywach. I właśnie takimi mieszankami zajmiemy się dzisiaj ☺





CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Owoce: jabłka, gruszki, winogrona, owoce czarnego bzu, aronie, porzeczki
- Nasiona: słonecznika, konopi, rzepaku, ostropestu, siemienia lnianego
- Orzechy: laskowe, włoskie
- Inne: płatki owsiane, kasze, ziarna pszenicy, żyta, owsa, niesolony smalec



PRZYGOTOWANIE

- Owoce wysusz w suszarce do żywności.
- Do miseczki wsyp nasiona, ziarna, płatki, orzechy oraz suszone owoce.
- W garnuszku roztop smalec – pamiętaj, aby był to smalec NIESOLONY.
- Swoją mieszankę zalej roztopionym smalcem.
- Konsystencja powinna być „lepiąca”, nie za bardzo lejąca.
- Formuj ręcznie lub za pomocą małych foremek do kostek lodu: kule, trójkąty lub kwadraty.
- Po zastygnięciu w bryłce ptasiego przysmaku wywierć szpilką małą dziurkę i przewlec przez nią nitkę, na której zawieszisz go na drzewie.

Gratulujemy! Właśnie zostałeś ptasim bohaterem!

P.S. Pamiętaj, aby nie przesadzać z ilością suszonych owoców w mieszance. Podane w zbyt dużych ilościach mogą pęcznieć w wolu, co w przypadku zjedzenia zbyt dużej ilości może być dla ptaka niebezpieczne.



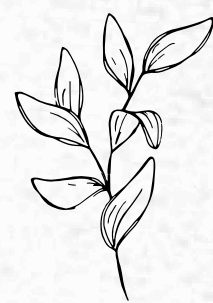
Ozdobny wieniec na cztery pory roku

Podobają Ci się wieńce na drzwiach mijających domów? Kolorowe, stylowe i niesamowicie eleganckie ☺! Zwykle dekorujemy nimi nasze drzwi w okresie świątecznym, jednak coraz bardziej popularne staje się wywieszanie ich dostosowując ich styl do konkretnej pory roku. Czy w związku z tym co kwartał musimy biegać po sklepach w poszukiwaniu idealnego wianuszka? Nic z tych rzeczy! Pokażemy Wam dzisiaj jak za sprawą dobrej bazy, kilku prostych narzędzi i odrobiny inwencji wykonać najpiękniejsze wieńce na każdą porę roku ☺!



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Podstawa wieńca – najlepiej zakupić metalową obręcz do wianków, styropianową oponkę, słomiane lub wiklinowe koło – znajdziesz je w większości sklepów DIY, sklepach z ozdobami domowymi lub na targach u lokalnych rzemieślników ☺
- Narzędzia, takie jak: metalowy drut, nitki, dratwa, mocne nożyczki lub sekator, pistolet z klejem na gorąco,
- Naturalne ozdoby, które omówimy poniżej.



PRZYGOTOWANIE

- W zależności od pory roku, Twój wieniec będzie się składał z innych, dostępnych roślin. Większość z nich, będzie wymagała odpowiedniej „obróbki wstępnej” czyli wysuszenia. Najlepiej zrobić to w suszarce do żywności.
- **STEP BY STEP:** Do obręczy przyczepiamy podstawę, czyli materiał bazowy wieńca. W przypadku zimy będą to gałązki iglaste, jesieni – kolorowe liście, lata – słoma, wiosny zaś – gałązki forsycji. Aby konstrukcja była solidna warto użyć do tego zarówno kleju na gorąco, jak i podwójnego węzła wykonanego mocną nicią lub dratwą. Zwykle bazę układa się dwuwarstwowo tak, aby mocowania nie były widoczne, a rozłożenie gałązek czy słomy na wieńcu było równomierne. Na powstałe warstwy, mocujemy kolejne ozdoby i kwiaty. Warto pamiętać, aby używać jedynie lekkich składników, które nadmiernie nie obciążą konstrukcji. Całość wykańczamy ozdobną wstążką, na której zawiesimy wieniec na drzwiach ☺

INSPIRACJE

ZIMA: gałązki drzewa iglastego, łupiny orzechów, szyszki, suszone plasterki cytryny i pomarańczy, suszona jarzębina lub bukszpan, kora, laski cynamonu, czerwona lub zielona wstążka.

WIOSNA: gałązki forsycji, suszone kwiaty, wydmuszki jaj przepiórczych, gałązki bukszpanu, żółta lub blad różowa wstążka.

JESIEŃ: suszone kwiaty polne, słoma, wrzos, suszona jarzębina, suszone kłosa zbóż, suszone zioła, pomarańczowa lub złota wstążka.

LATO: suszone kwiaty i zioła, lawenda, kwiat słonecznika, słoma, kłosa zbóż, wstążka w żywym, pasującym do kompozycji kolorze.



Świece o zapachu natury!

Lubisz w ramach relaksu zapalić w swoim domu zapachową świecę? Nic dziwnego, jej spokojny blask, odgłos palenia i zapach, który wydziela, koi zmysły, pomaga w wyciszeniu i uspokaja. Na rynku dostępnych jest mnóstwo wariantów świec zapachowych, jednak większość sklepowych propozycji ma w swoim składzie sztuczne kompozycje zapachowe, które mogą wywoływać bóle głowy, złe samopoczucie lub alergie. Alternatywą dla nich są świece wykonywane przez manufaktury, które korzystają jedynie z naturalnych składników lub... świece wykonane samodzielnie! Spokojnie, to wcale nie jest trudne!



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Wosk i knot. Możesz je kupić w wielu sklepach zarówno stacjonarnych, jak i internetowych. Pamiętaj, że klasyczny wosk to stearyna, jednak bardziej ekologicznie pozyskiwany jest wosk sojowy lub rzepakowy.
- Ulubione suszone kwiaty i zioła.
- Opcjonalnie – naturalne olejki zapachowe.
- Foremka – może to być mały szklany słoiczek lub ceramiczna doniczka 😊

PRZYGOTOWANIE

- Wosk przełóż do garnuszka i podgrzewaj go w kąpieli wodnej, aż do uzyskania płynnej konsystencji.
- Przygotuj foremkę na świeczkę.
- Do wosku dodaj mieszankę ulubionych, zasuszonych w suszarce do żywności, ziół i kwiatów oraz opcjonalnie naturalny olejek zapachowy. Umieść knot w foremce i delikatnie wlewaj masę woskową.

Gratulujemy, zaraz po zastygnięciu Twoja pierwsza, własnoręczna świeca zapachowa będzie gotowa!

INSPIRACJE

Wypróbuj koniecznie mieszanek z bazylią, rozmarynem, szalwią, kolendrą, tymiankiem, pomarańczą, lawendą, płatkami róży, rumiankiem 😊

Wykonana przez Ciebie własnoręcznie świeca będzie idealnym prezentem dla najbliższych 😊







Różano-cukrowy peeling wygładzający do ciała



Szare, zmęczone i odwodnione ciało?
A może schodząca po opalaniu skóra? Na
wszystkie te bolączki wspaniałą i natu-
ralną odpowiedzią będzie różano-cukrowy
peeling, dzięki któremu pozbędziemy
się martwego naskórka, wygładzimy,
nawilżymy i przygotujemy skórę na kolejne
zabiegi!
Jak wykonać go własnoręcznie? Bardzo
prosto!



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Płatki róży
- Cukier brązowy gruboziarnisty
- Olej z pestek winogron lub oliwa z oliwek
- Miód

PRZYGOTOWANIE

- Płatki róż wysusz w suszarce do żywności.
- Szklankę cukru wymieszaj ze szklanką suszonych płatków róży.
- Mieszanke zalej olejem lub oliwą i dodaj czubatą łyżkę miodu.
- Całość dobrze wymieszaj.
- Peeling nakładaj na całe ciało okrężnymi ruchami. Pozostaw na 2-3 minuty 😊

INSPIRACJE

W peelingu równie dobrze sprawdzi się także kwiat rumianku lub nagietka.

Pamiętaj, że proporcje możesz modyfikować według swojego uznania.





Szałwowy olejek do ciała

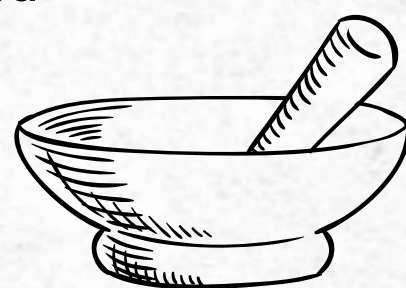


Koi, działa antyseptycznie, pomaga w leczeniu niedoskonałości i przyspiesza proces regeneracji skóry. Czy mowa o jakiejś magicznej roślinie? Nie! To „tylko” nasza szalwia! Wypróbuj domowej roboty oliwkę i sprawdź czy polubisz ten ziołowy, lekki zapach na swojej skórze.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Szałwia
- Oliwa z oliwek lub dziecięca oliwka bezzapachowa
- Słoik
- Gaza
- Moździerz



PRZYGOTOWANIE

- Gałązki szałwii wysusz w suszarce do żywności.
- Cztery duże łyżki suszonej szałwii rozetrzyj w moździerzu.
- Przełóż do słoiczka i zalej szklanką oliwy z oliwek lub olejku z pestek winogron.
- Pozostaw słoik w suchym i zacienionym miejscu na 10-14 dni.
- Po tym czasie olejek przecedź przez gazę.
- Rozgnieć w moździerzu kolejne cztery duże łyżki suszonej szałwii.
- Dodaj do swojego słoika z olejkiem.
- Po 10-14 dniach przecedź przez gazę.
- Gratulacje – Twój olejek jest gotowy!

INSPIRACJE

Równie dobrze w olejku sprawdzą się róża oraz nagietek.



Mydletko glicerynowe z suszonymi płatkami kwiatów

Wygładzi, nawilży i zmiękczy skórę.
Kolorowe, pachnące i personalizowane ☺
Podpowiadamy jak stworzyć własne, abso-
lutnie unikatowe mydeltko glicerynowe
z dodatkiem suszonych kwiatów. Będzie
kolorowo, aromatycznie i pięknie!

TIP: Własnoręcznie wytworzone mydeltko
glicerynowe, zapakowane w celofan
i udekorowane piękną wstążką będzie
fantastycznym prezentem dla najbliższych!



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Suszone płatki kwiatów
- Baza glicerynowa (do kupienia w aptece)
- Foremki – np. do lodu lub specjalne foremki do świec i mydełek
- Folia spożywcza lub celofan

PRZYGOTOWANIE

- Wybrane kwiaty wysusz w suszarce do żywności.
- Bazę glicerynową podziel nożem na drobniejsze kawałeczki rozpuść w rondelku lub kąpieli wodnej.
- Jeśli masz ochotę na dodanie odrobiny naturalnego barwnika lub olejku eterycznego to właśnie ten moment 😊
- Teraz wsyp swoje ulubione suszone kwiaty.
- Całość dokładnie wymieszaj i wystudź do temperatury ok. 65°C.
- Przelej w odpowiednie foremki i poczekaj, aż masa wystygnie.

INSPIRACJE

Kwiaty, których możesz użyć:

Płatki róży – tonizują, nawilżają i regenerują.

Kwiat słonecznika – regeneruje i zmniejsza obrzęki.

Rumianek – działa przeciwzapalnie i przyspiesza regenerację.

Kwiat czarnego bzu – posiada właściwości przeciwutleniające, działa przeciwobrzękowo i antyseptycznie.

Lawenda – odpręża i koi zmysły.

Bławatek – łagodzi stany zapalne skóry.

Nagietek – wykazuje silne przeciwzapalne działanie, przyspiesza regenerację skóry.

Płukanka do włosów z mniszka lekarskiego



Masz już dość codziennie przetłuszczającej się skóry głowy? Choć myjesz włosy każdego ranka, wieczorami nie wyglądają już tak świeżo? Próbujesz co tydzień nowego szamponu cud i jedyne czego się pozbywasz to... pieniędzy? Mamy dla Ciebie propozycję, która może poprawić nie tylko stan Twojej skóry głowy, ale także humor! Płukankę do włosów z mniszka lekarskiego, która zmniejszy przetłuszczanie i swędzenie głowy. Dodatkowo przyspieszy porost włosów i sprawi, że staną się one niesamowicie błyszczące!



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Kwiat mnieszka lekarskiego
- Słoik
- Gaza

PRZYGOTOWANIE

- Kwiaty mnieszka osusz ręcznikiem papierowym.
- Rozłóż równomiernie na sitach suszarki.
- Ustaw temperaturę na ok. 50°C.
- Po dwóch godzinach sprawdź jak postępuje proces suszenia i w razie potrzeby skoryguj temperaturę.
- Zasuszone kwiaty przesyp do słoiczka i zalej ciepłą, ale nie wrzącą wodą.
- Odstaw na 5 dni.
- Przelej mieszankę przez gazę.
- Używaj jej po każdym myciu, jako ostatnie płukanie włosów.



INSPIRACJE

Do swojej płukanki, możesz dodać odrobinę soku z aloesu. Wzmocni to efekt nawilżania.



Rumiankowa parówka do twarzy



Parówka do twarzy to zabieg, który ma na celu rozpulchnienie skóry przy użyciu pary, otwarcie porów i przygotowanie do dalszych zabiegów kosmetycznych. Tak przygotowana skóra bowiem, idealnie poddaje się peelingom czy maseczkom upiększającym i leczniczym. Już sama para może naprawdę wiele, jednak jeśli dodamy do niej odpowiednich ziół, nasza parówka stanie się zabiegiem pielęgnacyjnym sama w sobie ☺! Parówka rumiankowa, którą dzisiaj proponujemy dedykowana jest osobom zmagającym się z podrażnieniami skóry suchej i wrażliwej.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Kwiat rumianku
- Miska z gorącą wodą
- Ręcznik



PRZYGOTOWANIE

- W suszarce elektrycznej przygotuj suszone kwiaty rumianku, możesz skorzystać z przepisu poniżej.
- Zagotuj wodę, przelej ją do miseczki i ustaw na stole.
- Do wody wrzucić dwie duże garście suszonego rumianku.
- Nachyl się nad naczyniem, przykrywając głowę ręcznikiem tak, aby stworzyć z niego rodzaj kopuły zatrzymującej ciepło.
- Przy skórze suchej i wrażliwej zalecamy, aby nie przekraczać 2-3 minut całego zabiegu.
- Po zakończonej parówce osusz skórę, przetrzyj tonikiem i wklep odpowiednie serum oraz krem.

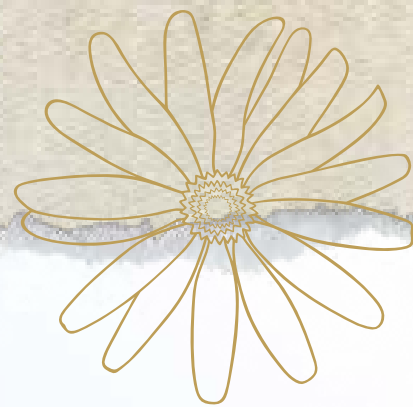
INSPIRACJE

Cera sucha – rumianek i bławatek.

Cera tłusta i przetłuszczająca się – kwiat lipy, tymianek, szalwia.

Cera przesuszona – dzika róża, nagietek.

Pozbawiona blasku cera – pokrzywa i rozmaryn.





Susz na napar z rumianku

Rumianek to chyba najbardziej znana roślina lecznicza. Kto nigdy nie usłyszał od swojej Babci lub Mamy zdania – „Nie denerwuj się, zaparzę Ci rumianku”? Czy faktycznie rumianek działa uspokajająco? Oczywiście! Oprócz tego wykazuje także właściwości: przeciwzapalne, przeciwświądowe, przeciwwirusowe, antybakteryjne, a także likwiduje wzdęcia ☺
Naszła Cię ochota na zgromadzenia rumiankowych zapasów na zimę? Podpowiadamy jak to zrobić ☺



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Kwiaty rumianku



PRZYGOTOWANIE

- Rumianek kwitnie od maja do września.
- Warto zbierać go z dala od szos i dróg.
- Mówi się, że najlepiej zbierać go w południe w słoneczny dzień – nie jest to przesąd! Ważne jest to, aby zbierane kwiaty były suche, nie zbieramy zatem rumianku w deszczowe dni, ani rano, kiedy pozostają na nim krople rosy.
- Zbieramy i suszymy same kwiaty, bez łodyg i listków.
- Kwiaty rozkładamy równomiernie na tackach suszarki, tak aby się nie stykały.
- Urządzenie ustawiamy na ok. 60°C i suszymy w miarę potrzeby ok. 4-5h.
- Kwiaty powinny być suche, ale nie przesuszone.
- Rumianek należy delikatnie przełożyć do pojemnika, w którym będziemy go przechowywali, uważając na to, aby go nie pokruszyć.

INSPIRACJE

Rumianek można przechowywać w słoiku z ciemnego szkła, kartonowym lub drewnianym pudełku. Czas przechowywania rumianku to ok. 12 miesięcy.



Herbatka miętowa z jabłkiem i imbirem

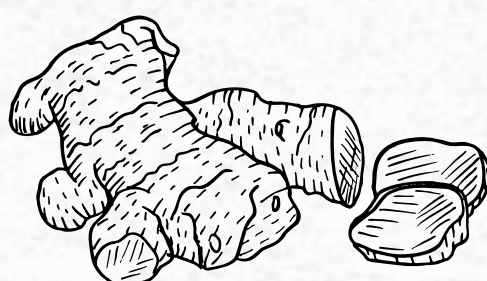


Domowa mieszanka, której podstawę stanowią mięta oraz jabłka. Dodatek imbiru dodaje charakteru, a ponadto podnosi jej właściwości zdrowotne ☺ Taka herbatka wspomaga trawienie, szczególnie po obfitym posiłku, a także rozgrzewa. Smakuje wyśmienicie zarówno na gorąco jak i na zimno.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Jabłka
- Kawałek korzenia imbiru
- Listki świeżej mięty



PRZYGOTOWANIE

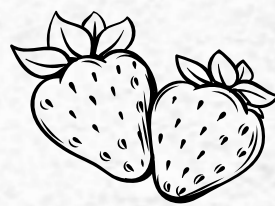
- Wszystkie składniki dokładnie umyj (nie musisz obierać jabłek i imbiru), a następnie osusz papierowym ręcznikiem.
- Jabłka i imbir pokrój na cienkie plasterki. Z jabłek usuń gniazda nasienne.
- Wszystkie produkty rozłóż na sitach tak, aby kawałki nie stykały się ze sobą. Mięta nie potrzebuje długiego suszenia, więc można ją dać od razu i po ok. 4 godzinach wyjąć z suszarki lub dołożyć w trakcie suszenia.
- Susz w temperaturze 60°C ok. 10 godzin.
- Gotową mieszankę przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.
- Do przygotowania herbatki wystarczy zalać kilka łyżek mieszanki gorącą, ale nie wrzącą wodą i odczekać kilka minut.

INSPIRACJE

W zimne dni lepiej smakuje herbatka z większą ilością imbiru podawana na gorąco. W upały warto podawać herbatkę na zimno z kostkami lodu.



Mieszanka owoców do zimowej herbatki



Mogą być dodatkiem do klasycznego herbacianego naparu lub „herbatką” samą w sobie. Suszone owoce, bo to o nich mowa, nadadzą smak jesiennym i zimowym wieczorom, kiedy najbardziej potrzebujemy rozgrzania, nuty optymizmu i wspomnienia lata.



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Owoce 😊

Jakich użyć? Dokładnie tych, które lubisz najbardziej. Suszyć można praktycznie każdy owoc sezonowy – truskawki, maliny, jagody, czereśnie i wiśnie. W naparach świetnie sprawdza się także jabłko i gruszka, choć musimy przyznać, że odkąd je odkryliśmy w tej formie, naszym absolutnym hitem są... śliwki!

PRZYGOTOWANIE

- Wybrane owoce dokładnie umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Usuń twarde skórki, pestki i gniazda nasienne. Pokrój na mniejsze kawałki.
- Pokrojone owoce rozłóż równomiernie na tackach suszarki. Trudno podać konkretny czas suszenia, gdyż będzie inny, nie tylko dla różnych rodzajów owoców, ale także dla ich odmian, a nawet pory ich zbioru 😊 Bardzo soczyste truskawki będą suszyły się dużo dłużej niż np. plasterki jabłek.
- Ustaw suszarkę na ok. 60°C i zaglądaj do swoich owoców mniej więcej co godzinę, aby oszacować ich stopień gotowości.
- Zasuszone owoce delikatnie przełóż do słoiczka lub Inianego woreczka. Przechowuj w suchym i zacienionym miejscu.

INSPIRACJE

Mieszanki owocowe idealnie komponują się z zasuszonymi płatkami kwiatów! Te, które szczególnie polecamy to: róże, czarny bez, rumianek, bratki oraz chabry.





Lawendowo-nazietkowa mieszanka do kąpieli

Nasze Babcie miały swoje sposoby na naturalne zachowanie zdrowia i urody. Półki w sklepach nie uginały się wtedy, tak jak teraz, pod ciężarem różnego rodzaju kosmetyków. Musiały radzić sobie same, domowymi sposobami. Co było wtedy najlepsze na złagodzenie stresu i błogi relaks? Długa, aromatyczna i odżywcza kąpiel! Oczywiście z odpowiednim dodatkiem! Płatki kwiatów? To musi być strzał w 10!



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Kwiat nagietka – wykazuje działanie przeciwzapalne i bakteriostatyczne. Koi, uspokaja i przyspiesza regenerację skóry.
- Lawenda – uspokaja i odpręża.

PRZYGOTOWANIE

- Kwiaty osusz ręcznikiem papierowym.
- Rozłóż równomiernie na sitach suszarki.
- Ustaw temperaturę na ok. 50°C.
- Po dwóch godzinach sprawdź jak postępuje proces suszenia i w razie potrzeby skoryguj temperaturę.
- Po wysuszeniu delikatnie wyjmij kwiaty i zmieszaj je ze sobą w szklanej lub drewnianej misce. Nie używaj do tego metalowej łyżki.
- Susz przesyp do lnianych lub bawełnianych woreczków.
- Dodawaj do swojej kąpieli kiedy tylko poczujesz ochotę na chwilę relaksu. Nie używaj wtedy detergentów.



INSPIRACJE

Inne kwiaty, których możesz użyć:

Płatki róży – tonizują , nawilżają i regenerują.

Kwiat słonecznika – regeneruje i zmniejsza obrzęki.

Rumianek – działa przeciwzapalnie i przyspiesza regenerację.





Antystresowe woreczki relaksacyjne na oczy



To kolejna propozycja wspomagająca relaks i dobry sen. Woreczki relaksacyjne na oczy w krótkim czasie, podbiły rynek sklepów z ekologicznymi i naturalnymi artykułami. I trudno się dziwić. Relaksują, odprężają i gwarantują dużo lepszą jakość snu. Na czym polega ich fenomen? Przez delikatny nacisk prowokują rozluźnienie oczu i mięśni twarzy. Choć często o tym zapominamy, to właśnie te mięśnie pracują u nas praktycznie nieustannie i także im należy się uwaga ☺



CO BĘDZIE CI POTRZEBNE?

- Siemę Iniane lub gorczyca
- Suszone płatki róży lub suszona lawenda
- Materiał – len lub bawełna
- Igła i nitka



PRZYGOTOWANIE

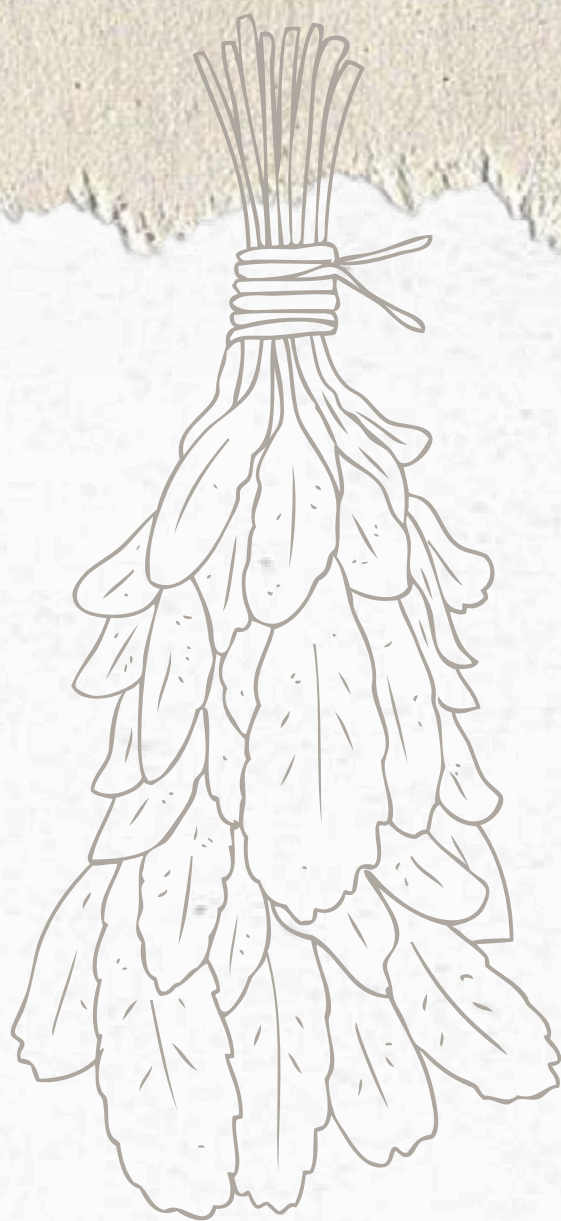
- Wykrój z materiału prostokąty o wymiarach 23 x 11 cm.
- Zszyj trzy boki prostokątów tak, aby jeden z krótszych boków pozostał wolny – to właśnie przez niego wsypiesz do środka wsad.
- Wybierz odpowiednie dla siebie wypełnienie. Choć niektórzy wolą nieco większy nacisk, na początek wybierz grykę. Dodaj do niej susz kwiatowy, który będzie aromatyzował Twój woreczek.
- Zszyj krótki bok.

INSPIRACJE

Równie dobrze w woreczku sprawdzą się róża oraz nagietek. Przed każdym użyciem potrzyj swój woreczek tak, aby lawenda lub róża aktywowały swój aromat.



eldom



Eldom Sp.z o.o. • ul. Pawła Chromika 5a • 40-238 Katowice, POLAND
tel: +48 32 2553340 • www.eldom.eu