



**Żyj szczęśliwie i rozwijaj
się w zgodzie z naturą!**

Kremowe Zamieszanie

Czy zjesz swój krem do twarzy? Jeśli nie jesteś w stanie zjeść swojego kosmetyku to dlaczego nakładasz go na swoją skórę?

Czy trudno zrobić krem? Często przepisy, które znajdujemy w internecie, mają kilkanaście składników, z czego duża część to dziwnie brzmiące nazwy, które z pewnością niewiele mają wspólnego z naturalnymi składnikami. Wyszliśmy więc z założenia, że kremy i kosmetyki, których uczymy muszą być naturalne i jadalne. Pewnie nie zawsze będą smaczne, ale składają się z jadalnych składników.

Oto bardzo prosty przepis na krem/maść.

SKŁADNIKI::

- 100g wybranego oleju (lub mieszanki olejów)
- 10g wosku pszczelego

PRZYGOTOWANIE:

- Odmierzony wosk wsyp do oleju.
- Całość umieść w ciepłej kąpieli wodnej.
- Podgrzewaj aż do roztopienia wosku pszczelego (temperatura ok 65°C)
- Dokładnie wymieszaj i przelej do słoiczków.

Jeśli chcesz się dowiedzieć i nauczyć więcej o domowej produkcji kremów to zapraszamy na kurs **Kremowe Zamieszanie**



www.naturalnienaturalni.com/produkt/kremowe-zamieszanie



Domowe Mydlenie

Legenda głosi, że pierwsze mydło powstało na szczycie góry Sapon, gdzie składano bogom ofiary ze zwierząt, które palono w całości. Pod szczytem góry było źródło, do którego spływał wypalony tłuszcz. Kobiety piorąc tam ubrania zauważyły, że pranie trwa to krócej, a woda nieco się pieni. Odkryto wtedy, że źródłem piany jest tłuszcz zwierzęcy połączony ze spalonym drewnem. Węgiel drzewny ma odczyn silnie zasadowy i w przeszłości wykorzystywano go do produkcji mydła.

W przeciwieństwie do tworzenia innych kosmetyków, przy robieniu mydła trzeba uważać, gdyż będziesz pracować na silnie zasadowej substancji, dlatego bardzo ważne jest BHP i trzymaj się tych zasad zawsze.

Nauczmy Ciebie jak zrobić mydło.

W kursie znajdziesz kilka gotowych przepisów na mydło, oraz dowiesz się jak samodzielnie tworzyć przepisy na mydła. Pokażemy Ci proces tworzenia mydła krok po kroku. Dowiesz się jakie składniki i akcesoria są potrzebne do domowej produkcji mydła. Poznasz sposoby na zrobienie ładnych i kolorowych mydełek oraz dowiesz się jak w bardzo prosty sposób zrobić mydła sodowe i potasowe :)

Jeśli chcesz się dowiedzieć i nauczyć więcej o domowej produkcji mydła to zapraszamy na kurs
Domowe Mydlenie



www.naturalnienaturalni.com/produkt/domowe-mydlenie



Przepis jako punkt odniesienia.

Często na warsztatach, omawiając przepisy na fermentację żywności mówimy: weź co chcesz, zalej czym chcesz i poczekaj ile chcesz. Jest to pewne uproszczenie, ale nie ma w tym zbytnej przesady. Bo jeśli np. jabłka zalejesz wodą z solą, to się ukiszą. Jeżeli te same jabłka zalejesz wodą z cukrem, to otrzymasz ocet lub wino.

Fermentacja to bardziej sztuka niż nauka, dlatego zachęcamy Cię do eksperymentowania i wymyślania własnych receptur i przepisów.

Kiszona Mieszanka Warzywna

SKŁADNIKI:

- dowolne warzywa (np. ogórek, cukinia, rzodkiewka, papryka, czarna rzepa, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, itp)
- solanka – 2 łyżki soli na 1 litr wody

przyprawy:

- czosnek
- chrzan
- koper
- liść laurowy
- ziele angielskie

PRZYGOTOWANIE:

- Wypełnić warzywami dokładnie całe naczynie.
- Na dno lub między kolejne warstwy dodać przypraw.
- Całość zalać ciepłą lub zimną solanką.

CZAS:

Po 2-4 dniach warzywa będą lekko ukiszone i nadają się do jedzenia. Ale mogą się kisić przez kolejny tydzień lub 2 tygodnie.

UWAGI:

Składniki nie powinny wystawać ponad powierzchnię wody.

Nie zakręcaj bardzo szczelnie zakrętki albo przez pierwsze kilka dni odkręć raz dziennie aby powstające gazy mogły się wydostać.

Twarde warzywa lepiej pokroić na mniejsze kawałki aby szybciej się ukisiły.

Jeśli chcesz się dowiedzieć i nauczyć więcej o kiszeniu i fermentacji to zapraszamy na kurs

Siej Ferment



Naturalne Sposoby na Przeziębienie – naturalny „antybiotyk”

Antybiotyki są jednymi z najbardziej nadużywanych leków, co powoduje obniżenie odporności, zaburzenia w funkcjonowaniu układu pokarmowego i inne powikłania. Coś co kiedyś ratowało życie (dosłownie), teraz rujnuje zdrowie ludzi, którzy nierozsądnie korzystają i nadużywają antybiotyków. Na szczęście istnieją równie silne naturalne „antybiotyki” i receptury, dzięki którym można pozbyć się większości infekcji. Dlatego jeśli czujesz, że coś „Cię bierze” i zaczyna dopadać przeziębienie, to trzeba zareagować szybko. Jeśli zadziałasz w pierwszych 2-3 dniach, to jest bardzo duża szansa, że unikniesz wizyty u lekarza.

Spoglądając na te składniki może Ci się wydawać, że to mieszanka piorunująca i trudno będzie to wypić. Zapewniamy Cię jednak, że mimo, iż w smaku jest ostre, to naprawdę może smakować i da się wypić. A co najważniejsze - naprawdę działa!

SKŁADNIKI:

- około 700 ml octu jabłkowego,
- ¼ szklanki drobno posiekanego czosnku,
- ¼ szklanki drobno posiekanej cebuli,
- 2 świeże papryczki chili,
- ¼ szklanki startego imbiru,
- 2 łyżki tartego chrzanu,
- 2 łyżki kurkumy w proszku lub 2 kawałki korzenia kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- Tak przygotowaną i pokrojoną mieszankę wrzucamy do słoika i zalewamy octem jabłkowym. Odstawiamy na 2-4 tygodni.
- Trzeba pamiętać, aby 2-3 razy dziennie wstrząsać słoikiem, żeby składniki ciągle się ze sobą mieszały.
- Po 2-4 tygodniach przecedź zawartość słoika i płyn przelej do butelki.
- Można go przechowywać przez długi czas także poza lodówką bez obawy, że się popsuje.

UWAGI:

- W przypadku przeziębienia lub grypy pij jedną łyżkę co 1-2 godziny.
- Aby wzmocnić i uodpornić organizm pij jedną łyżeczkę dziennie.
- Nie pij na pusty żołądek.

Naturalny antyperspirant

Tak naprawdę jako antyperspirant wystarczy zwykła soda oczyszczona. Wystarczy na zwilżone palce nabrać trochę sody oczyszczonej i wetrzeć pod pachy. Może jednak być tak, że początkowo sama soda może podrażniać wrażliwą skórę pod pachami. Można się do tego przyzwyczaić albo mieszać sodę oczyszczoną z olejem kokosowym. W proporcjach pół na pół do uzyskania konsystencji wygodnej do nakładania pasty.

Taki antyperspirant nie będzie blokował wydzielania potu, jak w przypadku komercyjnych antyperspirantów, gdyż nie należy blokować wydzielania potu, ponieważ z potem organizm pozbywa się wielu toksyn i zanieczyszczeń. Naturalny antyperspirant uniemożliwia rozwój bakterii pod pachami, które powodują nieprzyjemny zapach. Po odstawieniu komercyjnego antyperspirantu zauważysz po pewnym czasie, że pocisz się dużo mniej.

Poniżej znajdziesz przepis na jeszcze jeden naturalny antyperspirant. Zawiera trochę więcej składników ale dzięki temu ma lepszą konsystencję, nie podrażnia skóry i jest naprawdę skuteczny.

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki masła shea
- 1 łyżka glinki kaolinowej
- 1 łyżka sody oczyszczonej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 10 kropli olejku eterycznego

PRZYGOTOWANIE:

Masło shea rozpuść w ciepłej kąpeli wodnej, aż do uzyskania płynnej konsystencji. Wyjmij z kąpeli wodnej i dodaj odmierzony olej kokosowy, następnie zmiksuj. Cały czas miksując dodaj glinkę kaolinową, sodę oczyszczoną, mąkę ziemniaczaną i olejek eteryczny. Miksuj do ostudzenia, możesz użyć miski z zimną wodą, następnie przelej do pojemniczka i wstaw do lodówki na 15 minut. Używaj wcierając niewielką ilość pod oczyszczoną, lekko wilgotną pachę.

Naturalna pasta do zębów

Oto przykładowy przepis na pastę do zębów, której używamy od kilku lat.

- 6 łyżek oleju kokosowego
- 3 łyżki sody oczyszczonej
- 3 łyżki glinki zielonej
- 5-7 kropli dobrej jakości olejku z drzewa herbacianego lub miętowego

Wszystkie składniki wsyp do słoiczka i mieszaj dokładnie na jednolitą masę, możesz sobie pomóc mikserem, jeżeli robisz dużą ilość pasty. W razie potrzeby, gdyby glinka pochłonęła dużo oleju kokosowego i pasta była za sucha, to dokładamy na wyczucie trochę oleju.

Składniki zawarte w paście działają antybakteryjnie oraz mają właściwości czyszczące i wiążące resztki jedzenia. Dodatkowo glinka zamyka otwarte kanaliki i obkurcza odsłonięte szyjki zębowe, więc będzie pomocna przy problemie z krwawiącymi dziąskami oraz wrażliwymi szyjkami.

Jeśli chcesz się dowiedzieć i nauczyć więcej o naturalnych kosmetykach do zobacz wideo jakie przygotowaliśmy dla Ciebie



www.naturalnienaturalni.com/darmowa-wiedza

Znajdziesz tu proste i sprawdzone przepisy na:

- tusz do rzęs
- musujące kule do kąpieli
- puder matujący
- antyperspirant
- pastę do zębów
- peeling
- tonik do twarzy
- i wiele innych

Wszystko z naturalnych składników i bardzo proste do wykonania.

Składniki na naturalne kosmetyki kupisz tu:

Better Land :-)

Zdrowo, mądrze i pomocnie...

www.drogeria-ekologiczna.pl



Kursy i Szkolenia Online

Kremowe Zamieszanie, Domowe Mydlenie, Siej Ferment – jedyne takie szkolenia online dostępne na polskim rynku www.NaturalnieNaturalni.com
Filmy instruktażowe, ebooki do pobrania, teoria i praktyka. Proste i skuteczne porady i wskazówki. Działające, sprawdzone i przetestowane przepisy.

