



Krém na ošetřování pokožky

Pro opakované použití



Recept ze **SEMÍNEK** řeckého sena:

- ➔ **1 polévkovou lžici SEMÍNEK ŘECKÉHO SENA** dám do malé misky, zaliji
- ➔ **1 dcl VODY** a nechám 12 až 24 hodin namáčet. Potom semínka i s vodou, ve které se semínka namáčela dám do hmoždíře nebo do mixéru a vytvořím pastu. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku CIZRNOVÉ MOUKY** a
- ➔ **3 polévkové lžíce HOŘČIČNÉHO OLEJE** a
- ➔ **1/8 čajové lžičky mleté KURKUMY**. Zamíchám a v hmoždíři nebo v mixéru vytvořím krém. Potom propasírui přes jemné sítko, aby se krém rozmělnil a zbavil se zrníček a vláken. Uložím do sklenice s těsnícím víkem.

Recept z **LÍSTKŮ** řeckého sena:

- ➔ **4 polévkové lžíce sušených LÍSTKŮ ŘECKÉHO SENA** (menthi) dám do misky, zaliji
- ➔ **VODOU** a nechám 5 minut namáčet. Potom promíchám v misce s vodou. Nečistoty usazené na dně jsou těžko stravitelné a měly by se proto vyhodit. Čisté namočené lístky vyjmu z vody prsty, nebo děrovanou lžicí a dám do hmoždíře nebo do mixéru a vytvořím pastu. Potom přidám
- ➔ **2 čajové lžičky CIZRNOVÉ MOUKY** a
- ➔ **1 polévkovou lžici HOŘČIČNÉHO OLEJE** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY**. Zamíchám a v hmoždíři nebo v mixéru vytvořím krém. Potom propasírui přes jemné sítko, aby se krém rozmělnil a zbavil se zrníček a vláken. Uložím do sklenice s těsnícím víkem.

Výsledkem bude v obou případech vynikající prostředek na ošetřování pokožky, který ji učiní jemnou a lesklou. Krém vtírám do pokožky.

Upozornění: Kurkuma může zabarvit materiály, se kterými přijde do styku. Krém ze **SEMÍNEK** zabarví pokožku do žluto oranžova, Krém z **LÍSTKŮ** zabarví pokožku do zelena.