

helsebringende dyrking



Glem ikke å dyrk din egen badesvamp. Prøv vår luffa!



Foto: Hege Østrmo



Badebomber med peppermynte

Nok til 3-4 badebomber

DU TRENGER:

- ✦ 400 g natron
- ✦ 200 g sitronsyre
- ✦ 2 ss. grovt havsalt eller himalayasalt (kan sløyfes)
- ✦ 1 ss. tørkede peppermynteblader
- ✦ 2 ss. solsikkeolje, eller olivenolje
- ✦ 10 dråper lavendelolje eller annen olje du er glad i (eks kamilleolje)
- ✦ Sprayflaske med trollhasselvann eller rent vann
- ✦ Engangshansker
- ✦ Stor bolle
- ✦ Former – kan bruke pepperkakeformer, små plastbokser eller ingenting



SLIK GJØR DU:

1. Bland natron og sitronsyre grundig sammen i en bolle. Pass på at alle klumper er knust. Her er det lurt å bruke engangshansker! Bland deretter inn tørkede peppermynteblader.
2. Visp sammen solsikkeolje og eteriske oljer i en liten bolle.
3. Bland oljene sakte inn i den tørre massen litt og litt.
4. Spray litt og litt vann i blandingen og rør godt mellom hver gang. Når det er mulig å lage en «snøball» som ikke faller fra hverandre, er massen klar.
- NB!** Det er veldig lett å ta for mye væske. Da begynner massen å svelle. Da har du hatt for mye og det er for sent.
5. Du kan bruke badebombeformer, målebeger eller til og med hendene for å lage bombene.
6. Legg på bakepapir for å tørke i to dager.
7. Oppbevares i lufttette, tørre oppbevaringsbeholdere frem til bruk.

Badebomber er også fantastisk til fotbad. Ta litt såpe i vannet og slipp oppi en liten ball. Det går også an å bruke rester som ikke har blitt nok til en ball, eller om du har fått knust en.



Skrubb med duft av sitronmelisse

DU TRENGER:

- ✦ 200 g brunt sukker
- ✦ 50 g kokosolje
- ✦ 25 gram solsikkeolje
- ✦ 4 ss. tørkede sitronmelisseblader
- ✦ 2 ss. tørket ringblomster
- ✦ Evt. 2-4 dråper kamilleolje eller eterisk olje etter eget ønske
- ✦ Et fint og rent glass med tett lokk



SLIK GJØR DU:

1. Varm kokosoljen i et varmebad eller mikrobølgeovn til den er flytende.
2. Bland alle ingrediensene godt sammen med den flytende kokosoljen. Oppbevar deretter blandingen i et tett glass. Skrubben er klar til bruk med en gang, men også holdbar på tett glass i cirka et års tid.
3. En sukkerskrubb kan brukes over hele kroppen – også i ansiktet. Den fjerner døde hudceller og etterlater huden myk og smidig. Kokosoljen gir god fukt til huden. Sitronmelisseblader har en mild, god duft og virker beroligende.

Denne oppskriften kan du også bruke salt til. Da passer den best til skrubber for hender, føtter og kropp.

Tips! Her kan du også erstatte sitronmelisse med peppermynte. Peppermynten er kjent for å berolige huden og hjelpe mot kløe.

Hvordan tørker du blomster og krydder?

Friske krydderblader og blomster tørker du i ovnen på bakepapir ved 40-50 grader i 3-4 timer til de er helt tørre. Knus bladene til fint pulver. Dette gjøres i en morter, eller rett og slett bare i en plastpose som du knuser mellom fingrene.



Leppebalsam med kamille

DU TRENGER:

- ✦ 40 g druekjerneolje
- ✦ 30 g voks bivoks
- ✦ 20 g kokosolje eller flott matfett
- ✦ 10 gram kamilleolje (hvis du har laget) Kan kuttes og erstattes med 10 gram solsikkeolje
- ✦ Et rent syltetøyglass.
- ✦ Hylser eller små bokser.

SLIK GJØR DU:

1. Hell alle ingrediensene oppi syltetøyglasset.
2. Glasset med ingrediensene varmes i vannbad til alt er smeltet. Du kan også bruke mikrobølgeovn, men da må du kontrollere ofte. Start med 2 minutter, ta ut glasset og rør litt. Vent i 30 sekunder før du setter inn igjen. Gjenta til alt har smeltet. Det er bivoksen som bruker lengst tid, så vær tålmodig.
3. Drypp en dråpe på en skje eller et papir og la det størkne og bli kaldt. Test om du liker mykheten på balsamen. Hvis du har små bokser å ha balsamen i, kan du godt øke mengden druekjerneolje for å få en mykere balsam
4. Hell den smeltede massen i små søte bokser eller hylser. Her bør du jobbe raskt da massen stivner raskt. Pass på at alt er rent.
5. Hvis massen størkner underveis, kan du gjenta smelteprosessen.



Kamilleolje

DU TRENGER:

- ✦ Ca. en neve med tørkede kamille blomster
- ✦ Druekjerneolje, solsikkeolje eller rapsolje
- ✦ Et rent syltetøyglass med tett lokk

SLIK GJØR DU:

1. Legg ringblomstene på en plate og tørk dem i ovnen, eller en frukttørker om du har. Tørkes ved 40-50 grader i 4-5 timer.
2. Putt alle de tørre bladene i glasset og fyll opp med olje. Oljen skal stå 1-2 cm over bladene.
3. Sett glasset på et lyst sted i romtemperatur 4-6 uker (gjerne midt i sollyset!).
4. Bruk et kaffefilter og sil av planterestene.
5. Oljen du nå har fått, kan brukes til kroppsolje direkte, i badevannet, eller i en leppebalsam. Kamilleblomstens gode egenskaper har blitt igjen i oljen.

Tips! Bruk samme oppskrift til å lage ringblomstolje.

