Györgytea

X. évfolyam 2. szám 2014 NYÁR

A Bükki Füvészmester és Népgyógyászati Egyesület lapja

Csupa levendula

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

Pillangó levendula, füzéres levendula, széleslevelű levendula, keskenylevelű levendula az ajakosok családjába tartozó illatos, kék vagy lila virágú levendulának számos változata ismert. Valódi levendulának a keskenylevelű vagy francia levendulát tartjuk (*Lavandula angustifolia*) melynek virága sötét, illatos. A világ minden táján ismerik ezt a szívós növényt, mely bódító illatával június végén-július közepén áraszt el bennünket.

A kertemben én is megálmodtam egy nagy levendulamezőt. Ebből egyelőre egy sornyi, kb. 30 tő lett, melyek változatos korúak és nagyságúak. Minden évben elveszítek belőlük néhányat ugyanis, amiket aztán fiatal növényekkel pótolok. A kertben ülve szívesen nézem, ahogy a méhek, darazsak, lepkék rájárnak a nyíló virágokra, az sem zavarja őket, ha egészen közelről figyelem szorgos munkájukat.

A levendulát miért is szeretjük annyira? Szépsége, illata miatt elsősorban. A provençe-i levendulamezők kékje festők ecsetjére kívánkozik. Magyarországon is bőséggel terem: Méliusz Juhász Péter Herbárium című, 1578-ban írott munkájában már említi. Az első ültetvényt 1920-ban létesítette Tihanyban Bittera Gyula, majd a sikeren felbuzdulva (a tihanyi levendula illóolajának minősége jobb volt a franciáénál) 100 hektáron telepített töveket. Sajnos a gyönyörű levendulás nagyrészt elpusztult a háború után, a rendszerváltás idején kapott újra hozzáértő tulajdonost.

A levendula értékes gyógynövény is. Ebben az újságban most arról olvashatnak, hogyan használja a találékony emberiség a természetnek ezt a becses ajándékát.

Levendula

Valódi levendula
(*Lavandula angustifolia* Mill.)

• Hatóanyagai

A drog illóolajat (fő komponense linalool, linalil-acetát), cserzőanyagokat, kumarint, szterolokat, flavonoidokat tartalmaz.

• Eredet, botanikai leírás

A valódi levendula a Mediterráneumban honos növény. Hazánkba szerzetesek hozták az első növényeket. A levendula fajok közül hazánkban túlnyomóan a valódi levendula termesztése terjedt el. Az ajakosok (*Lamiaceae*) családjába tartozó évelő félcserje, tövétől dúsan elágazik. Az idősebb levendulabokrok magassága 50-60 cm, levelei keresztben átellenesek, szálas-lándzsásak. Virágzó hajtása 25-30 cm hosszú, virágzata álfüzér.

Hazánkban ritkábban termesztett a széles levelű (spanyol) levendula (*Lavandula latifolia* (L.) Vill.), továbbá a valódi és a széles levelű levendula hibridje (*Lavandula x intermedia*) az angol levendula (*lavandin*). Gyuri bácsi kertjében a valódi levendulát termesztjük. A 2000-es évek elején létrehozott kert egyik első növénye a levendula volt.

• Története

A levendula az antikvitás egyik legkedveltebb növénye volt. Egy font (fél kilogram) levendulavirág ára egy mezei munkás egész havi bérének megfelelő összegbe került. Botanikai neve a latin lavare –tisztítani, mosni igéből származik, mivel leginkább fürdőket illatosították virágjával, de már ismerték fertőtlenítő, idegnyugtató hatását is.

A hagyomány szerint a levendula a szerelemben a szüzesség, a hűség, a házasságban a boldogság és béke jelképe. Sírós csecsemők bölcsőjébe tették nyugtató hatása miatt. Szélesebb körben csak a középkorban terjedt el.
Szerelmes levelek papírja is levendula illatú volt-amíg még írtunk szerelmes leveleket…..
A franciák is régóta kedvelik és használják a levendulát, sőt, a valódi levendulát francia levendulának is hívják külföldön. Talán részben azért van ez, mert régi hagyománya van a virágszimbolikában is ennek a virágnak. Ha a Napkirály, XIV. Lajos tetszését megnyerte egy hölgy,

egy csokor ámbrába mártott levendulát küldött neki. Ha a hölgy fogadta az udvarlást, a király jelenlétében egy virágot a szájába vett. Mind a mai napig a világ levendula termésének fele Provençe-ból, Dél-Franciaországból jön.

Magyar nyelven Mélius Juhász Péter Herbáriumában (1578) találunk róla először részletes leírást. 100 évvel később már termesztéséről olvashatunk a pataki és a fogarasi vár összeírásában. Az első jelentős levendulaültetvényt Bittera Gyula létesítette Tihanyban az 1920-as években.

• Gyűjtése

Virágai június-júliusban nyílnak, ibolyáskék, acélkék színűek, kellemes illatúak. A virágzáskor vágjuk szárait, majd szárítást követően a virágokat lemorzsoljuk (*Lavandulae flos*). Illóolaját (*Lavandulae aetheroleum*) a frissen betakarított virágzatból lepárlással állítják elő. 8-10 kg friss virágzatból lesz 1 kg száraz drog.

• Gyógyhatásai

Teát a virágjából készítünk alvási zavarok, idegfeszültség esetén. Erős, kesernyés íze miatt inkább más teafüvekhez kiegészítőnek ajánlom, elég belőle egy csipetnyit tenni pl. a citromfű teába. Nyugtató, epehajtó, epeműködést szabályozó hatása van. Ideges szívdobogást, migrént, szédülést, melankóliát szüntet, enyhe vízhajtó hatású. Alvási zavarok, idegesség, ideges gyomor-és bélpanaszok esetén ajánlott. Túlzott mennyiségben fogyasztva (több mint napi egy csésze tea vagy 5 csepp illóolaj) szédülést, émelygést, fejfájást, hányást okozhat.

• Felhasználása

Teája kesernyés ízű, ezért csak egy mokkáskanálnyit tegyenek 2,5 dl vízhez. Este, lefekvés előtt igyák meg.

A virágból készített illóolaja kockacukorra csepegtetve ideges gyomorgörcsöt, csuklást szüntet, ha pedig a halántékot dörzsöljük be vele, elmulasztja a fejfájást. Idősek otthonában, kórházakban is párologtatják az olaját, hogy jobban aludjanak a betegek. Reumára, köszvényre is jó.

Bort is készíthetünk belőle. 1 liter jó minőségű vörös borban áztassunk 15-30 gramm levendulavirágot 15 napig. Naponta kétszer egy decit igyunk belőle emésztésjavításra.

• Külsőleg

Inhalálásra légúti gyulladások, hörgőgyulladás használhatjuk. Illóolaja külsőleg, zúzódások bedörzsöléses kezelésére kiváló.

Antibakteriális hatása sebek, megégett, gyulladt bőr, rovarcsípés kezelésére teszi alkalmassá.

Szekrényekben illatosításra, molyok távol tartására használjuk.

• Kutatások

A valódi levendula virága és a virágos hajtásvégből előállított illóolaj hivatalos a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben és az ESCOP monográfiák között is megtalálhatók.

Levendula Gyuri bácsi kertjében

A Bükkszentkereszti Gyógynövénykertet az ezredfordulón, 2000-ben hozta létre a bükki füvesember.

Eredetileg 60 féle gyógynövényt ültetett a faluszéli földterületre azzal a céllal, hogy bemutassa a Bükk legfontosabb, leggyakoribb gyógynövényeit. Köztük volt a levendula is.

Kezdetben bátortalanul növögettek a kis növények, a levendula volt az egyik legkérdésesebb telepítés: vajon bírja-a majd a meszes, sziklás talajt és a kemény teleket. Volt veszteség, de a többség meglepően jól alkalmazkodott a viszonylag zord körülményekhez. Jól tűrték a tűző napot, a száraz meleget és a téli -10-15 fokokat is. Ősszel visszametszették őket, virágzás elején aratták a lila termést, a hatóanyagot tartalmazó, illatozó virágokat. Egyre csak szaporodott az állomány, tőosztással, magról, palántázással is növelték a bokrok számát. Télire kis halmokban földkupacokat építettek a tövek köré, hogy a gyökereket védjék a fagytól.

Ma már kb. 400 tő levendula borítja a lankás hegyoldalt. Június végén virágzanak az élettől duzzadó bokrok. A selymes lila mezőt messziről nézve simogatni támad kedve az embernek. Úgy tűnik, a busa fejű bokrok arra termettek, hogy a tenyerünkbe simuljanak.. és valóban, a közelükbe érve szelíden meghajolva engedik, hogy végighúzzuk kezünket gyönyörűséges virágjaikon. Kockáztatva ezzel a lakomázó méhek csípését, akik úgyszintén lelkes hívei a levendulának, vélhetően kevésbé költői indíttatásból.

A virágzás elején levágott termést szárítás után lemorzsolják, így nyerik a növényből a hatóanyagot tartalmazó részt. A száraz virágszárból aztán kerülhet a méhészek füstölőjébe vagy a téli tüzelő közé illatosítónak.

A szárításról jut eszembe egy történet: a gyógynövényeket az idők kezdetén Gyuri bácsi házában szárítottuk. Ha a padlás tele lett, került a ház minden szegletébe a tiszta papírra terített ilyen-olyan növényből. Egy alkalommal kedves barátunk jött Budapestről fényképeket készíteni Gyuri bácsiról és a szépséges Bükkről. A vendégszobában kapott éjszakai szállást. Reggel az udvarias kérdésre kicsit zavartan válaszolta, hogy nem aludt túl jól. Valamikor hajnalban jött rá, hogy a lefekvés után nem sokkal, orrdugulással és tüsszögéssel beköszöntő allergiája az ágy alá terített száradó levendulavirágoknak köszönhető. Ja, mondta vidáman, ha az ember Gyuri bácsi házában alszik, ilyesmire számítania kell…

Most érdemes jönni gyönyörködni a bükki levendulásban. A gyógynövénykert látogatáson távolról megcsodálhatják, közelről megérinthetik ezt a szépséges, szívünknek kedves és igen hasznos növényt.

Levendula termesztése

A levendula sokkal kevésbé kényes növény, mint sokan hiszik.

Igaz, mediterrán származású, de kiválóan alkalmazkodott a hidegebb éghajlathoz, és a közhiedelemmel ellentétben a magasabb vidékeken is jól megél.

Kőfalak, kerítések mellé ültetik gyakran. Gondozása nem igényel nagy körültekintést: tavasszal fiatalító metszést kell rajta végrehajtani, nyáron levágni a virágait (félig kinyílt állapotban, ha gyógynövényként akarják használni), ősszel újra megmetszeni. Az öreg, fás részeket nem szabad megmetszeni, nem fog kihajtani. Helyette a fiatal hajtásokat kell megnyírbálni, így kialakítani a kívánt formát. Télen be kell takarni a töveket. Csak jó vízáteresztő képességű talajba ültessük.

Szaporítani hajtásról vagy bújtatással lehet. Az öreg törzsekről nyár végén- ősz elején vegyünk le oldalhajtásokat, gyökereztessük laza talajban, akár a szabadföldön. Első évben a lakásban tartsuk a fiatal növényt, tavasszal ültethetjük végleges helyére a kertben.

Egymástól legalább fél méterre kell ültetni, hogy legyen helye terebélyesedni. Szereti a napot, de félárnyékos helyen is megél. Igénytelen talajon szintén termeszthető, de a gazdagabb talajt magasabb illóolaj tartalommal hálálja meg.

Virágait tűző napon szárítva megőrizhetjük benne a teljes illóolaj mennyiséget. Leveleit virágzás előtt, de akár egész nyáron is gyűjthetjük.

A levendula erős, aromadús illata nem vonzó a rovarok, élősködők számára. A lakásban molyok, legyek, szúnyogok távoltartására is használhatjuk, a kertben pedig hatékonyan űzi el a hernyókat, levéltetveket, ezért kiváló társítás rózsa mellé ültetni.

Levendula gyógynövény készítmények

Ősidők óta használja az emberiség a levendula gyógynövényt. Hatóanyagai közül illóolaja a legfontosabb, de tartalmaz kumarint és flavonoidokat is. Az illóolaj nyugtató, stresszoldó hatású, külsőleg és belsőleg egyaránt használható.

Levendula gyógytea stesszoldásra, álmatlanságra

Mivel magában kicsit keserű a teája, leginkább más nyugtató hatású gyógynövényekkel (citromfű, orbáncfű, komló, rozmaring, macskagyökér) keverve ajánljuk. Ha mégis magában szeretnék inni, egy liter vízzel forrázzanak le fél teáskanál levendula virágot, hagyják ázni 10 percig lefedve, majd szűrjék le. Naponta 3 csészével igyanak idegesség és álmatlanság ellen.

Fejfájásra szintén ezt a gyógyteát ajánljuk. Használ az illóolaj is: egy zsebkendőre néhány cseppet öntünk és mélyen belélegezzük. Halántékunkat, tarkónkat is dörzsöljük be. Ellentétben más illóolajokkal a levenduláé nem okoz allergiás foltokat, viszketést, ezért közvetlenül a bőrre kenhetjük.

Fejtetű ellen

Sajnos ez a kipusztultnak hitt élősködő újra elszaporodott, főleg gyerekek között. Megszabadulhatunk tőle, ha 30 ml olívaolajba 30 csepp levendula és 30 csepp rozmaring illóolajat keverünk, a nedves hajra kenjük és a fejet betakarva hagyjuk hatni 1 órán keresztül.

Inhalálás

A forró gyógyteát használjuk, vagy forró vízbe cseppentett néhány csepp illóolajat. Megfázásra, asztmára, bronchitisre, fejfájásra.

Emésztéskönnyítésre, epevá-

ladék serkentésre, puffadásra ihatjuk a teát (napi 3 csésze étkezés után) vagy alkalmazhatjuk az illóolajat- 1-2 csepp egy kiskanál mézben oldva, naponta háromszor.

Szédülést csökkent napi 3 csésze gyógytea vagy napi 1-2 csepp illóolaj.

Hőhullámokra

125 ml rózsavízbe keverjenek 10 csepp levendula illóolajat, majd töltsék szórófejes flakonba. Arcukat, karjukat permetezzék ezzel az illatos, nyugtató folyadékkal. Tartsák a hűtőben, hogy így is növeljék hűsítő hatását.

Lábfrissítő masszázs

Hosszú gyaloglás vagy hosszas üldögélés után jóleshet egy frissítő masszázs. A lábfejtől a térd felé haladva masszírozzák a lábat mandulaolajjal, melyhez néhány csepp levendula, rozmaring, valamint tuja vagy ciprus illóolajat adtak. Utána hideg vízzel zuhanyozzák le a lábukat, majd feküdjenek le a lábfejeket magasra kitámasztva.

Levendula tinktúra gyomorgörcsökre

100 gramm levendula virágot fél liter 70 %-os alkoholba vagy pálinkába keverünk, 1 hónapig hagyjuk állni, majd leszűrjük és hűvös helyen, lezárva tároljuk. Belsőleg nyugtató, gyomorgörcs oldó hatása van. Ilyenkor egy kockacukorra cseppentve fogyasztjuk. Külsőleg bedörzsölésre használhatjuk fájó testrészekre, hörgőgyulladásra.

Külsőleg sebekre, rovarcsípésre

A levendula gyulladáscsökkentő, gombaölő, antibakteriális, sebgyógyító hatású. Enyhíti a rovarcsípést, mert semlegesíti a bőrbe került méreganyagot. Serkenti a bőr vérkeringését, ezért használjuk sebekre, kisebb égési sérülésekre, ekcémára, izomrándulásra, rosaceára. Illóolaja enyhíti az izomfájdalmakat, használjuk reumára, isiászra, nyakmerevségre, görcsökre és íngyulladásra.

Borogatásként alkalmazzuk zúzódásra, vágott sebekre.

Levendulás gyógybor emésztésre

15-30 gramm friss virágot beáztatunk egy liter jó minőségű vörös borba, 2 hétig állni hagyjuk, leszűrjük. Naponta kétszer iszunk belőle étkezés után egy-egy kupicával.

Levendula a konyhában - receptek

A konyhában napjainkig kevéssé használt levendulát érdemes felfedezni és hasznosítani aromáját.

Levendulás keksz

100 g puha vaj vagy olívaolaj
50 g porcukor
170 g liszt
kevés sütőpor vagy por alakú élesztő
2 evőkanál levendula levél apróra vágva
1 teáskanál száráról lefosztott levendula virág

Melegítsük elő a sütőt 230 fokra (gázsütő 8-as fokozat). Keverjük a vajat habosra a porcukorral. Adjuk hozzá a lisztet és a levendula leveleket. Addig keverjük, míg homogén tésztát nem kapunk. Nyújtsuk ki, szórjuk rá a virágokat, melyeket a sodrófával kicsit nyomjunk be a tésztába. Vágjunk tetszőleges formákat, helyezzük őket kivajazott sütőlapra, süssük 10-12 percig aranysárga színűre.

Levendulás cukor

Egy széles szájú üvegben helyezzünk el rétegesen cukrot és levendula virágokat felváltva, míg az üveg megtelik. Zárjuk le, hagyjuk összérni az ízeket 2 hónapig. Ezután szitáljuk át, távolítsuk el a virágokat. Az aromadús cukrot használhatjuk sütemények, teák, fánkok ízesítésére.

Levendula krém desszert

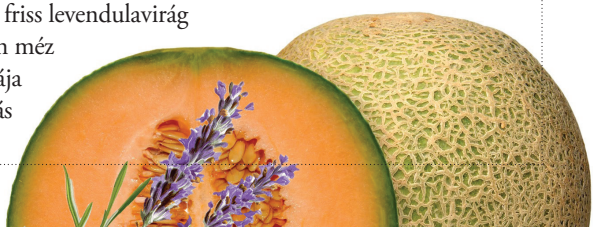
1 liter tej
1 evőkanál friss levendulavirág
150 gramm méz
4 tojássárgája
2 egész tojás

Forralja fel a tejet, ha lehúzta a tűzről, dobja bele a virágokat és hagyja együtt kihűlni. Melegítse elő a sütőt 210 fokra (gáz 7 fokozat) Szűrje le a tejet, adja hozzá a mézet, keverje össze. Egy edényben verje fel a tojásokat, adja hozzá a tejet. Töltse kis edényekbe, állítsa vízfürdőbe, süsse 20 percig és kész is.

Sárgadinnyeleves levendulával

2 virágzó levendula ág
2 evőkanál méz
12 gramm édes fehér bor
1 citrom
2 kis sárgadinnye

A levendula leveleket és virágot tegye egy lábasba együtt a mézzel, a borral és a citromlével. Forralja fel, majd hagyja kihűlni. Közben vágja ketté a dinnyéket, kaparja ki a belsejét és a dinnye húsát kerek kis kanállal szaggassa ki. Tegye tálba, öntse rá a leszűrt szirupot, tegye hűtőbe 20 percre. Tálaláskor szórja meg levendula virágokkal.



Levendula a háztartásban

Szagtalanító, frissítő hatása van a bútorszövetekre permetezett levendulavíznek. A legyeket is távol tartja.

A porszívó friss porzsákjába helyezett néhány szál levendulával megelőzhető a kellemetlen szag.

Levegő illatosító

Autóba, szekrényekbe, a házban bárhol használhatóak a kis zsákokba varrt levendula virágok.

Száraz levendula a tűzhelyre

Ha régi típusú tűzhelyünk vagy kandallónk van, a száraz virágszárakat tüzeljük el, finom illat lesz tőle a lakásban.

Pot-pourri

2 maréknyi szárított levendula virág
2 maréknyi száraz rózsaszirom
1 maréknyi száraz búzavirág
1 evőkanál nőszirom levél porrá őrölve
1 evőkanál mézeskalács fűszerkeverék (szegfűszeg, fahéj, gyömbér)
2 evőkanál mandulaolaj

Házilag készíthetjük, ha van kertünk. A nyár folyamán gyűjtsék össze a rózsaleveleket, a levendula-, írisz-és búzavirágokat. Keverjék össze a hozzávalókat, az olajat adják hozzá a legvégén. Hagyják 2 hónapig összeérni az illatokat mielőtt használják.

Bolhák ellen egy csokor levendula

Háziállatok szőrét dörzsöljék be hetente egyszer levendula virággal. Távol tartja a bolhákat.

Levendulás víz a vasalóba

5 liter vízbe áztasson 10 evőkanálnyi levendula virágot 8 napon keresztül. Szűrés után tartsa üvegekben, használja a gőzvasalóhoz.

Méhészek figyelmébe:

a füstölőbe kiválóan használható a száraz virágszár, nyugtatja a méheket.

Levendula kozmetikumok

A levendulát sok kozmetikai készítményben is alkalmazzák bőrnyugtató, hűsítő, fertőtlenítő hatása miatt. Néhány házilag elkészíthető receptet ajánlok figyelmükbe:

Arcbőr frissítő levendulavíz

Hölgyek, ha este alaposan elvégezték az arctisztítás fontos feladatát, reggel nem kell arcukat szappannal megmosni. Helyette mártsanak be egy mosdókesztyűt meleg vízbe, melybe néhány csepp levendula illóolajat kevertek, facsarják ki a kesztyűt és gyengéden nyomják az arcukhoz egy pár pillanatig. Ismételjék minden reggel 10-szer és meglátják, egészséges és ragyogó lesz a bőrük.

Hidratáló krém

30 ml jojoba olaj
7csepp levendula olaj
3 csepp mályvaolaj

Keverjék össze a hozzávalókat és arctisztítás után vigyék fel a még nedves bőrre. A jojoba hidratálja, a levendula és a mályva nyugtatja a bőrt.

Ajakbalzsam

4 evőkanál mandulaolaj
1 evőkanál méhviasz
1 teáskanál méz
10 csepp teafa olaj
5 csepp levendula olaj

Lassú tűzön olvassza fel a méhviaszt és a mandulaolajat. Ha levette a tűzről, keverje bele a többi hozzávalót, töltse széles szájú üvegbe. Hűlés közben keverje meg időnként, hogy ne csapódjanak ki az összetevők. Hűvös helyen tárolja, kicserepesedett, sebes ajakra alkalmazza olyan gyakran, ahogyan kell.

Hidratáló bőrtápláló testápoló krém

60 ml jojoba olaj

15 csepp levendula olaj
10 csepp grapefruit olaj
Keverje össze a hozzávalókat, fürdés vagy zuhanyozás után a még nedves bőrre simítson belőle néhány cseppet.

Illatos víz kézápoláshoz

2 csésze víz
1 evőkanál szárított levendula
1 evőkanál szárított kamilla virág
1 evőkanál szárított körömvirág
1 teáskanál mandulaolaj

Forralja fel a vízben a szárított virágokat. Lefedve hagyja hűlni 10 percig, szűrje le és adja hozzá a mandulaolajat. 10 percig áztassa a vízben a kezét a manikűr előtt.

Lábápolás: szagtalanító lábfürdő

5 csepp levendula olaj
3 csepp ciprus olaj
2 csepp pacsuli olaj

A fenti hozzávalókat keverje el egy lavór vízben, 15 percig áztassa benne a lábát. Ezek az illóolajok semlegesítik azokat a baktériumokat, melyek a lábizzadást és a lábszagot okozzák.

Férfiaknak: bőrnyugtató after shave

1 evőkanál desztillált varázsmogyorót keverjünk össze 30 csepp levendulaolajjal, keverjük 250 ml szűrt vízbe és rázzuk jól össze. Permetezzük az igénybe vett bőrre borotválkozás után. Tartsuk hűtőben, hogy még frissítőbb hatású legyen.

Illóolajos sampon

60 ml babasamponba keverjünk 60 ml ásványvizet, 20 csepp levendula olajat és 10 csepp rozmaring olajat. Ez a finom illatú sampon minden hajtípusra alkalmazható.

Hajhullás ellen

Az illóolajok serkentik a hajnövekedést. 3 csepp rozmaring, 3 csepp levendula illóolaj és 1 teáskanál varázsmogyoró keverékét dörzsöljük a fejbőrbe naponta egyszer.

Levendula a fürdőszobában

Levendula fürdő

Nyugtató, enyhe altató

60 gramm száraz levendula virágot forraljanak lassú tűzön 1 liter vízben 30 percig, betakarva. Hagyják kihűlni, szűrjék, öntsék a fürdővízhez. Nyugtató, stesszoldó hatása van.

Levendula fürdősó

Ezt a fürdősót érdemes nagy mennyiségben készíteni és gyakran használni. A levendula nyugtató és fertőtlenítő hatása jót tesz a testnek és a léleknek egyaránt. Szépen becsomagolva kedves ajándék lehet családtagoknak, barátoknak.

250 gramm nagyszemű tengeri só
15 csepp rózsaolaj
2 maréknyi szárított levendula virág és levél
3-4 csepp lila színű ételszínezék (kihagyható)

Egy nagy tálban keverje össze jó alaposan a sót a rózsaolajjal. Adja hozzá a finom porrá őrölt levendulát és keverje össze újra. A végén adja hozzá az ételszínezéket.

Levendulaecet

1 csésze friss levendula virág
1 liter almaecet
30 csepp levendula illóolaj

Agyagedényben áztassa a levendula virágokat az ecetben 10 napig rendszeresen megkeverve. A végén adja hozzá az illóolajat és hagyja még egy napig érlelődni. Szűrje le, tartsa jól záródó edényben.

A fürdővízbe cseppentve ebből az ecetből finom puha és sima lesz a bőrünk fürdés után.

Bőrradír

1 maréknyi friss vagy szárított levendula virág
1 maréknyi száraz kakukkfű
200 gramm nagyszemű só
50 cl mandulaolaj
25 csepp levendula illóolaj

Óvatosan keverje össze a hozzávalókat, jól záródó üvegben a hűtőben tartsa. Fürdés után dörzsölje le a testét ezzel az illatos keverékkel.

1054 Budapest, Bank utca 4.
3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278
www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu