

Recept

hälsovårdande odling



Glöm inte att odla din egen badsvamp. Pröva vår svampgurka!



Foto: Hege Østrmo



Badbomb med pepparmynta

Räcker till 3-4 badbomber

DU BEHÖVER:

- ✦ 400 g bikarbonat
- ✦ 200 g citronsyra
- ✦ 2 msk grovt havssalt eller himalayasalt
- ✦ 1 msk torkade pepparmyntablåd
- ✦ 2 msk solrosolja eller olivolja
- ✦ 10 droppar lavendel eller kamomillolja
- ✦ En sprayflaska med vatten
- ✦ Ett par engånghandskar
- ✦ En stor skål
- ✦ Former om du har, tex pepparkaksformor eller annat. Du kan också forma badbomberna med dina händer.



SÅ HÄR GÖR DU:

1. Blanda noga samman bikarbonat och citronsyra i en skål. Se till så alla klumpar är upplösta. Här är det bra att använda sig av plasthandskarna. Blanda sedan i de torkade pepparmyntablåden.

2. Vispa samman solrosolja och den eteriska oljan du valt i en liten skål.

3. Blanda försiktigt i oljan i den torra massan, lite i sänder.

4. Spraya försiktigt lite vatten i blandningen allt eftersom och rör samman ofta. När de är möjligt att rulla en boll som inte faller sönder så är massan klar.

OBS! Det är väldigt lätt att ta för mycket vatten så att massan börjar svälla. Då är det tyvärr för sent att rädda den och du får börja om – så var försiktig!

5. Dags att forma! Du kan använda dig av färdiga badbombsformor eller andra typer av formor eller dina egna händer.

6. Lägg sedan bomberna på bakplåtspapper och låt torka i två dagar i rumstemperatur.

7. Förvaras i lufttäta och torra förvaringsburkar fram till användning.

Badbomber är också fantastiska till fotbad. Ta lite tvål i vattnet och släpp i en liten boll. Det går även bra att använda rester som inte har räckt till en boll, eller om man har fått en krossad.



Kroppsskrubb med doft av citronmeliss

DU BEHÖVER:

- ✦ 200 g brunt socker
- ✦ 50 g kokosolja
- ✦ 25 g solrosolja
- ✦ 4 matskedar torkade citronmelissblad
- ✦ 2 matskedar torkade ringblommor
- ✦ Eventuellt 2-4 droppar kamomillolja eller en eterisk olja efter smak
- ✦ Ett rent glas med tätt lock



SÅ HÄR GÖR DU:

1. Värm kokoljan i ett vattenbad eller i mikrovågsugn tills den är flytande.
2. Blanda alla de övriga ingredienserna i den flytande kokosoljan.
3. Häll sedan blandningen i ett rent och tätt glas. Skrubben är klar att användas på en gång och håller upp till ett år i en tät glasburk.

En sockerskrubb kan användas över hela kroppen, även i ansiktet. Den hjälper till att avlägsna döda hudceller och lämnar efter sig en mjuk och len hy.

Citronmelissbladen har en mild och god doft och kokosoljan ger välbehövlig fukt till huden.

Du kan också välja att byta ut sockret till salt. Då passar den bäst till händer fötter och kroppen i övrigt.

Tips! Prova att ersätta citronmelissen med pepparmynta. Den sägs kunna lugna huden och hjälpa mot klåda.

Hur torkar man blomster och örter?

Färska blad och blommor kan du torka på bakplåtspapper i ugnen i 40-50 grader i ca 3-4 timmar. Smula sedan bladen till ett fint pulver. Detta kan göras i en mortel eller i en plastpåse som du bara smular mellan fingrarna.



Läppbalsam med kamomill

DU BEHÖVER:

- ✦ 40 g druvkärnolja
- ✦ 30 g bivax
- ✦ 20 g kokosolja
- ✦ 10 g kamomillolja eller solrosolja (I ett tidigare recept kan du läsa hur du gör din egen kamomillolja)
- ✦ En ren liten glasburk med lock
- ✦ Hylsor eller små burkar

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Häll alla ingredienserna i glasburken.

2. Värm sedan glasburken över ett vattenbad tills alla ingredienserna smält samman. Du kan också använda dig av en mikrovågsugn, men då bör du vara vaksam. Starta med 2 minuter och ta ut och rör om. Vänta sedan minst 30 sekunder innan du sätter in burken igen. Fortsätt så tills allt har smält. Det är bivaxet som tar längst tid på sig att smälta, så var tålmodig.

3. Droppa en droppe på en sked eller ett paper och låt stelna. Testa sedan om konsistensen stämmer med dina förväntningar. För en mjukare konsistens kan du tillsätta mer druvkärnolja.

4. Häll sedan den smälta massan i små söta burkar eller hylsor. Tänk på att massan stelnar ganska fort. Se till att allt du väljer att förvara ditt läppbalsam i är ordentligt rent.

5. Om massan stelnar kan du upprepa smältprocessen.



Kamomillolja

DU BEHÖVER:

- ✦ En handfull torkade kamomillblommor
- ✦ Druvkärnolja, solrosolja eller rapsolja
- ✦ Ett rent glas med ett tätt lock, tex konserveringsglas eller burk

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Lägg blommorna på en plåt och torka dem i ugnen eller i en bär-/frukttork om du har. Torka dem i 40-50 grader i ca 4 timmar.

2. Lägg de torkade blommorna i glaset och fyll upp med olja. Oljan ska räcka ca 1 cm ovanför blommorna.

3. Ställ glaset på en ljus plats i rumstemperatur i ca 4-6 veckor. Gärna i direkt solljus.

4. Använd dig sedan av ett kaffefilter och sila bort blommorna från oljan.

5. Oljan som du nu har fått fram kan användas precis som den är som en kroppsolja, i badvattnet eller i tex ett badsalt eller läppbalsam. Kamomillens goda egenskaper finns nu i oljan.

Tips!

Samma recept kan användas för att göra ringblomsolja.

