



OGNJIČEV MACERAT iz posušenih cvetov



Potrebujemo:

- ❖ 60 g posušenih ognjičevih cvetov
- ❖ cca 30 ml alkohola (vodka, šnops)
- ❖ 300 ml olivnega olja

Količine lahko poljubno prilagodimo. Razmerje rastlina:olje naj bo približno 1:5.

1. Cvetove zmeljemo v prah, kolikor se da (v sekljalniku, blenderju, multipraktiku...).
2. Zmlete cvetove prestavimo v posodo, jim dodamo alkohol ter dobro premešamo. Količina potrebnega alkohola variira glede na rastlinski material, zato alkohol dodajamo po občutku. Ko dobro premešamo cvetove z alkoholom in jih zajamemo v pest, se morajo obdržati skupaj, kot npr. snežna kepa, ne sme pa curljati iz njih.
3. **Pustimo pokrito 12 ur**, stran od oken, vrat oz. prepaha, da alkohol ne izhlapi in se ognjič lepo rehidrira. Proces rehidracije zmletih cvetov z alkoholom pripomore k boljši ekstrakciji učinkovin iz rastline v olje v naslednjem koraku.
4. Po 12 urah ognjič prestavimo v mešalnik (blender), dolijemo olivno olje in dobro zmešamo (toliko, da se malo segreje).
5. Olje pustimo v posodi mešalnika **48 ur** in vsakič, ko pridemo v kuhinjo, prižgemo mešalnik za približno 2 minuti oz. dokler se posoda ne segreje.

Če mešalnika nimamo, damo rehidrirane cvetove v steriliziran kozarec za vlaganje in čez nalijemo olivno olje, zapremo in dobro pretresemo. V tem primeru pustimo cvetove v olju **4 tedne** na temnem in toplem ter vmes večkrat pretresemo. Olje shranimo na mesto, ki je lahko mastno oz. zaščitimo podlago, saj bo ne glede na to, kako dobro je zaprt zamašek, malo olja spolzelo ven.



Čez 48 ur oz. 4 tedne...

1. V čist, steriliziran kozarec položimo lijak.
2. Čez lijak položimo večji kos čiste gaze oz. tetra plenice, da zajetno sega preko robov.
3. Vso olje stisnemo preko gaze v kozarec. Pri maceratu iz suhih rastlin lahko rastline močno stisnemo, saj ne vsebujejo več vode in tako ni nevarnosti, da bi se nam kasneje razvila plesen.
4. Ko iztisnemo vso olje iz cvetov, jih lahko odnesemo na kompost in se jim zahvalimo.
5. Kozarec označimo.
6. Gazo oz. tetra plenico zavržemo. Lahko ju sicer operemo, a se ostankov olja na njih nikoli ne moremo povsem znebiti. Če se vseeno odločimo za pranje, jo operemo z milom in zelo vročo vodo. Isto gazo oz. tetra plenico uporabimo največ 2 so 3 x.

Ognjičev macerat iz suhih cvetov je temno zlate barve, za razliko od macerata svežih cvetov, ki je svetlo rumene barve in praktično brez arome. Če ima macerat premočan vonj po alkoholu, naslednjič uporabimo manj alkohola, lahko pa olje nalijemo v pekač in postavimo v pečico na 90°C za toliko časa, dokler vonj po alkoholu ne izgine.

OGNJIČEVO MAZILO

Za ognjičevo mazilo maceratu dodaš čebelji vosek.

Približno razmerje voska in olja je 1:4 (od 1:3 do 1:5)

- ❖ 100 ml ognjičevega macerata iz posušenih cvetov
- ❖ 25 g čebeljega voska

1. Na vodni kopeli stopimo vosek, dodamo macerat in vse skupaj premešamo. Mešamo toliko časa, dokler vosek ni popolnoma stopljen.
2. Odstavimo iz ognja in po želji dodamo še eterično olje (10 do 20 kapljic na 100 ml).
3. Prelijemo v sterilizirane (čiste) posodice in počakamo, da se ohladi.
4. Označimo in shranimo na hladno, temno mesto.

Če nam struktura mazila ne ustreza lahko poljubno dodajamo vosek ali macerat. Več macerata – bolj mehko, več voska – bolj trdno.

Dobro je imeti v mislih, da se poleti oz. na toplem lahko mazilo precej zmehta in celo steče ven iz posodice.

Če dodamo nekoliko več voska, pa dobimo super mazilo za ustnice.

UPORABA: Pri različnih kožnih težavah, noricah, ekcemih, ranah. Kot zaščita pred sevanjem, pri oteklinah, limfedemu in ohranjanje zdrave kože.





OGNJIČEVO MASLO ZA TELO



Potrebujemo:

- ❖ ¾ skodelice ognjičevega macerata iz posušenih cvetov
- ❖ ¼ skodelice kokosovo maslo
- ❖ 1/2 skodelice karitejevo maslo

1. Pripravimo ognjičev macerat po zgornjem receptu.
2. V posodo, nad vodno kopeljo, damo karitejevo maslo in segrevamo dokler se ne stopi.
3. Dodamo kokosovo maslo in počakamo, da se tudi to stopi.
4. Prilijemo ognjičev macerat in dobro mešamo, dokler se vse skupaj ne stopi in premeša.
5. Posodo odstranimo iz vodne kopeli in pustimo na pultu par minut, da se rahlo ohladi, nato posodo postavimo v hladilnik, da nadaljujemo z ohlajanjem. V hladilniku pustimo kakšno uro, tako da na robovih zmes začne trdeti, v notranjosti pa je še kremasto tekoča.
6. Takšno zmes prične mešati z ročnim mešalnikom, na srednji hitrosti, cca 5 minut. Spremljamo spremembo teksture od mehko tekoče, do kremaste in na koncu do »stepene« strukture.

Tako pripravljeno maslo bo bolj obstojno kot kreme in je uporabno tudi do pol leta ali več.

Če se nam maslo zdi preveč mastno, po tistem, ko smo ga nekaj časa pustili na koži, da se vpije, lahko vanj dodamo čajno žličko ali dve koruznega škroba, tapioke ali podobnega škroba in ga ponovno stepemo.

Za manj mastno maslo lahko pri pripravi macerata, namesto olivnega olja, uporabimo avokadovo, jojobino ali mandljevo olje.

UPORABA: Maslo za telo ima gosto, a bolj kremasto strukturo kot mazilo, zato se odlično vpije v kožo, za popolno hidracijo in zdravljenje.



SOL ZA KOPANJE Z OGNJIČEM IN METO



Potrebujemo:

- ❖ suha ali sveža zelišča
- ❖ groba sol (lahko tudi fino mleta)

1. Sol in zelišča stresemo v sesekljalnik in nekajkrat zavrtimo, da se dobro premešajo.
2. Če uporabljamo suha zelišča, sol shranimo v zaprti posodi, lahko tudi do več mesecev.
3. Če uporabljamo sveža zelišča, sol shranimo v odprti posodi in jo občasno premešamo. Porabiti jo je potrebno v nekaj dneh.
4. Pred uporabo, sol stresemo v vrečko iz gaze, da preprečimo plavanje zelišč v vodi.

V soli lahko kombiniramo tudi sivko, kamilico, vijolice, vrtnice, meliso itd.

UPORABA: Zeliščno kopel enostavno dodamo v toplo vodo za kopanje. Sol je lahko tudi lepo darilo in čudovito diši. Ognjič je izredno hranljiv za kožo, meta pa je osvežujoče in dviguje razpoloženje.



OGNJIČEVA TINKTURA



Potrebujemo:

- ❖ 20 g suhih svetov ognjiča
- ❖ 100 ml alkohola (70% za zunanjo uporabo, 40-50% za notranjo uporabo)

Količine lahko poljubno prilagodimo. Razmerje cvetovi:alkohol naj bo 1:5.

1. Suhe cvetove ognjiča dobro seseklamo, damo v kozarec za vlaganje in prelijemo z alkoholom.
2. Kozarec pustimo na temnem, na sobni temperaturi, približno **4 tedne**. Vmes večkrat premešamo.
3. Po 4 tednih precedimo in shranimo na temno in hladno mesto.

Doziranje: 2-3 ml, 3 x na dan

UPORABA: Tinkturo uporabljamo pri zastali limfi, za celjenje črevesja (čeprav je za to boljši čaj ali namok), podporo jetrom, kot blag diaforetik, za obkladke na koži, za rane itd.



ČAJ ZA CELJENJE ČREVESJA



Zmešamo skupaj:

- ❖ Cvetovi ognjiča 30g
- ❖ List trpotca 30g
- ❖ Rman 30g
- ❖ Kamilica 30g
- ❖ Repik 30g

Doziranje: 15 g na dan

UPORABA: Za močan zdravilno program za zdravljenje kakršnihkoli ran, prepustnega črevesja, ulceriranega (ranjenega črevesja) lahko naredimo 10-dnevno kuro s tem, da vsak dan uporabimo ccca 10% te mešanice - to je cca 15 g te mešanice prelijemo z 2-3 skodelicami vrele vode. Pokrijemo in namakamo 10-15 minut.

Precedimo in pijemo preko dneva. Lahko ga shranimo v termosko, da ostane topel ali ga pijejo na sobni temperaturi – kakor vam je ljubše.

Najbolje je to dnevno dozo razdeliti na vsaj 3 doze tekom dneva, da lahko zelišča enakomerno in dovolj pogosto delujejo na sluznico črevesja.