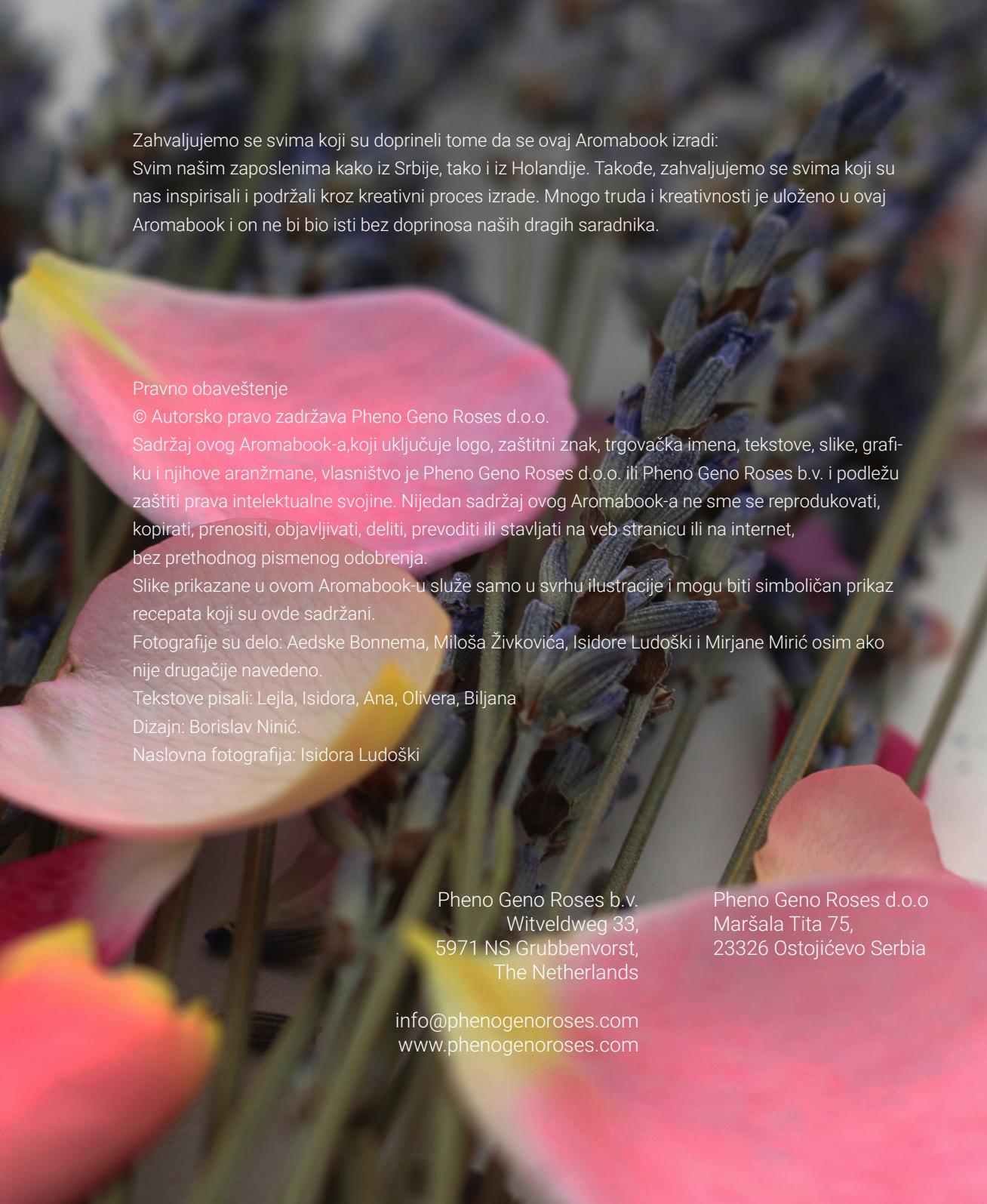


AROMABOOK

by phenogeno



phenogeno | ROSES



Zahvaljujemo se svima koji su doprineli tome da se ovaj Aromabook izradi:

Svim našim zaposlenima kako iz Srbije, tako i iz Holandije. Takođe, zahvaljujemo se svima koji su nas inspirisali i podržali kroz kreativni proces izrade. Mnogo truda i kreativnosti je uloženo u ovaj Aromabook i on ne bi bio isti bez doprinosa naših dragih saradnika.

Pravno obaveštenje

© Autorsko pravo zadržava Pheno Geno Roses d.o.o.

Sadržaj ovog Aromabook-a, koji uključuje logo, zaštitni znak, trgovачka imena, tekstove, slike, grafiku i njihove aranžmane, vlasništvo je Pheno Geno Roses d.o.o. ili Pheno Geno Roses b.v. i podležu zaštiti prava intelektualne svojine. Nijedan sadržaj ovog Aromabook-a ne sme se reproducovati, kopirati, prenositi, objavljivati, deliti, prevoditi ili stavljati na veb stranicu ili na internet, bez prethodnog pismenog odobrenja.

Slike prikazane u ovom Aromabook-u služe samo u svrhu ilustracije i mogu biti simboličan prikaz recepata koji su ovde sadržani.

Fotografije su delo: Aedske Bonnema, Miloša Živkovića, Isidore Ludoški i Mirjane Mirić osim ako nije drugačije navedeno.

Tekstove pisali: Lejla, Isidora, Ana, Olivera, Biljana

Dizajn: Borislav Ninić.

Naslovna fotografija: Isidora Ludoški

Pheno Geno Roses b.v.
Witveldweg 33,
5971 NS Grubbenvorst,
The Netherlands

info@phenogenoroses.com
www.phenogenoroses.com

Pheno Geno Roses d.o.o
Maršala Tita 75,
23326 Ostojićevo Serbia

AROMABOOK

by pheno geno



SENSE OF LOVE
The aroma collection

UVOD

Kompanija Pheno Geno Roses se bavi naukom kreativnom i inovativnom stilu. Planiranje i proizvodnja novih sorti ruža je dugoročan proces kojem se pristupa multidisciplinarno, i na koji se gleda kao na formu umetnosti.

S ponosom vam predstavljamo Pheno Geno Roses priručnik o aromaterapiji. Želimo da vam ovim priručnikom približimo upotrebu ruža i zainteresujemo vas za spravljanje recepata od ruže kako biste u njima mogli uživati svim čulima.

Aromaterapija predstavlja lečenje mirisom. Čovek u proseku ima 600 000 senzornih ćelija u svom nosu, njihovom stimulacijom koja funkcioniše po principu ključa i brave olfaktorni signali se prenose u limbički sistem u mozgu koji predstavlja centar emocija, motivacije, disanja, varenja, otkucaja srce itd. Lako možemo povezati da mirisi mogu da stimulišu i potencijalno izleče sve centre na koje mogu uticati.

U stvaranju mirisa ruže uključeno je preko 400 različitih komponenti, ona je jedna od vrsta biljaka sa najizraženijim mirisom. Posvećenošću i naučnim pristupom uspeli smo da prepoznamo i odaberemo ruže koje se mogu koristiti u aromaterapiji. Ovaj priručnik je osmišljen tako da prikazuje načine na koje možete koristiti naše ruže i njihov delotvoran miris u cilju poboljšanja svog fizičkog i emocionalnog zdravlja i blagostanja.

Divna stvar u vezi aromaterapije je to što je laka i prijatna za upotrebu. Kroz priručnik će vas voditi naši predlozi i saveti, kako bismo vas inspirisali da posvetite vremena sebi i svojoj ruži u stilu Malog Princa. Uključite sva svoja čula dok uživate u divnim mirisnim notama i osetite radost pripreme korisnih recepata koristeći latice Pheno Geno Roses ruža.

Biljana Bozanic Tanjga i Pheno Geno Roses tim





OPLEMENJIVANJE RUŽA

Pheno Geno Roses je kompanija koja se bavi oplemenjivanjem baštenских ruža.

Proizvodimo ruže u različitim bojama, mirisnim notama i oblicima cveta, kao savršen poklon za sva čula.

Primenjujemo moderan i jedinstven pristup oplemenjivanju koji prati nove trendove u nauci i marketingu, uz poštovanje prirode i životne sredine.

Nastojimo da postanemo lider u primeni savremenih tehnika i tehnologija kombinujući ih sa umetnošću oplemenjivanja, kako bismo ružu i sve ono što ruža jeste približili vama. To je suština našeg rada od samog početka.

Kao rezultat višegodišnjeg rada i ispitivanja ruža u terenskim i laboratorijskim uslovima, kao i kroz mirisne panele, saznali smo da neke od ruža imaju visoku koncentraciju različitih mirisnih komponenti i da se kao takve mogu koristiti ne samo kao dekorativne i mirisne biljke u našim baštama nego i u aromaterapijske svrhe.

Aromaterapija svakim danom dobija na značaju. Saznanja o značaju aromaterapije za zdravlje ljudi inspirisala su nas da kreiramo kolekciju ruža s laticama koje se mogu koristiti za uspostavljanje ravnoteže tela i poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja. Kao takve, naše mirisne ruže imaju široku primenu u svakodnevnom životu, u oblasti kozmetike, parfimerije, kupki, kozmetike, inhalacionih kapi, aroma masaže itd.

Naša kolekcija aromatičnih ruža je rezultat dugog i iscrpnog istraživačkog rada i ima za cilj da nam pomogne da očuvamo i unapredimo zdravlje savremenog čoveka snagom mirisa.

KRATKA ISTORIJA GAJENJA I UPOTREBE RUŽE U AROMATERAPIJI

Ružu s razlogom nazivaju remek-delom prirode.

Iako se u prirodi može naći samo na severnoj hemisferi, brzo je postala kosmopolitska vrsta i našla svoj dom na svim kontinentima, osim na Antarktiku.

Cvetovi ruže su od davnina korišteni u medicini, ishrani, kao ukras i kao izvor mirisa. Zvanično, destilacija ruže je počela da se primenjuje u jedanaestom veku, dok se ružina vodica pravila i ranije-u desetom veku. Danas je ruža jedna od najrasprostranjenijih biljaka na planeti.

Bilo bi pogrešno tvrditi da je to samo zbog njene lepote. Eterično ulje ruže, dobijeno destilacijom svežih latica, ima antimikrobni, anksiolitički, antidepresivni,j antispazmodični efekat.

Nauka je potvrđila ono što su ljudi znali vekovima- cvetovi mirisne ruže su najlepši poklon za dušu i telo.Nauka je potvrđila ono što su ljudi znali vekovima- cvetovi mirisne ruže su najlepši poklon za dušu i telo.



VAŽNO JE ZNATI

Pre nego što počnete sa berbom latica, veoma je važno proveriti da li su ruže tretirane pesticidima i herbicidima. Takođe, prilikom branja ruža nemojte uzeti sve za sebe, imajte obzira prema insektima kojima od ruže zavisi opstanak.

Prilikom berbe uverite se da među laticama ruže nema insekata, ako ih ima, pomozite im da pronađu izlaz. Zatim, nežno poberite latice, vodeći računa da ne oštetite ružu. Kada skupite dovoljno latica, ostavite ih na tanjiru onoliko dugo da se uverite da među njima nema insekata.

Za recepte koje smo pripremili za vas birajte samo najlepše i najzdravije ruže i naravno ne zaboravite-najsvežije su ujutro. Cveće se bere kada je suvo i toplo vreme, od aprila do kasne jeseni.



SADRŽAJ

Uvod		
Oplemenjivanje ruža		
Kratka istorija gajenja i upotrebe ruže u aromaterapiji		
Važno je znati		
A. OSNOVNI RECEPTI		
Ružina vodica	12	
Milina vodica od ruže	14	
Koncentrovana ružina vodica	17	
Ružino ulje	18	
Osušene ružine latice	21	
	22	
B. PHENO GENO ROSES ZA UNUTRAŠNJU UPOTREBU	25	
Inhalacija ružom	26	
Inhalacija naparenim laticama ruže	29	
Čaj od suvih latica ruže	30	
Ružin sirup	33	
Sredstvo od šećera i ruže	35	
Medicinski med sa ružnim laticama	37	
C. PHENO GENO ROSES ZA SPOLJAŠNJU UPOTREBU	38	
LICE		
Tonike za lice	41	
Ružin tonik	42	
Ružina rakija	45	
Negujuće ružino ulje	46	
Losion za čišćenje lica	49	
Mleko za čišćenje lica	50	
D. LUKSUZNI PHENO GENO ROSES SPA KOD KUĆE	85	
Kupka s ružnim laticama	87	
Negujuća kupka s ružom	88	
So za kupanje s ružom	91	
Sveća sa suvim laticama ruže	92	
Bombica za kupku	95	
Potpuri s ružom	96	
MERE	98	

A. OSNOVNI RECEPTI

U ovom poglavlju pronaći ćete osnovne recepte. Oni se mogu koristiti samostalno ili za pripremu složenijih recepata od ruže.



RUŽINA VODICA

⌚ 30 min

Ružina vodica je jedan od najstarijih ružinih proizvoda. Koristi se u kozmetici kao tonik i kao sastojak drugih proizvoda za negu kože. Ima antiseptičke i antibakterijske osobine a ujedno je blaga i bezbedna za svakodnevnu negu lica ili kao tretman za crvenilo, opekomine i irritacije.

Dobro je znati:

Veoma je važni koristiti samo sveže latice ruža koje nisu trerirane, najbolje bi bilo koristiti jednu sortu i birati one sa intenzivnim mirisom.

Sastojci:

$\frac{1}{2}$ šolje svežih ružinih latica ili
 $\frac{1}{4}$ šolje suvih ružinih latica
1.5 šolja destilovane vode

Priprema:

Ubrane i oprane latice ruža stavite u emajliranu posudu. Preko latica sipajte destilovanu vodu i stavite da se zagreva na niskoj temperaturi. Zagrejtate ali ne dozvolite da proključa pošto proključavanje pogoršava kvalitet ružine vodice. Posle dvadeset minuta latice će početi da puštaju boju u vodu. Kada se to desi i voda postane svetlo roze sklonite sa vatre, procedite i ostavite da se ohladi. Sipajte u bočicu i uživajte!

PGR savet za duži rok trajanja:

Ružinu vodicu je najbolje čuvati u staklenoj bočici.U frižideru može da se čuva do 7 dana a rok trajanja može da se produži dodavanjem 3% alkohola ili propolisa na bazi glicerina na ukupnu količinu vodice.





MILINA VODICA OD RUŽE

⌚ 30 min

Sastojci:

100 g ružinih latica 600 ml vode

Led

Pripreme:

Za pravljenje domaće ružine vodice, potrebne su vam dve odvojene posude - jedna veća u koju ćete staviti destilovanu vodu i ružine latice, i jedna manja koja se stavlja u sredinu veće i služi za prikupljanje kondenzovane vode tokom procesa ključanja. Manja posuda, pogotovo ukoliko je plitka, može se postaviti na postolje (na kamen ili na neku drugu posudu), sa ciljem da se izdigne iz mešavine vode i ružinih latica da se ne bi prelila.

Stavite sve na šporet, pokrijte naopako okrenutim poklopcem i prokuvajte. Razlog postavljanja poklopca naopako je da omogući da kapljice ružine vodice lakše idu niz poklopac i kapaju u posudu. Nakon što voda proključa, stavite obilnu količinu leda na vrh poklopca. Ovaj postupak pomaže u stvaranju kondenzacije.

Smanjite temperaturu i kuvajte 25 do 30 minuta. Ne otvarajte poklopac kako biste zadržali svu vodenu paru, cilj je sakupiti svu tečnost u manju posudu. Zamenite led ukoliko je potrebno. Posle 30 minuta skinite sa šporeta i ostavite da se ohladi. Ostatke leda sa poklopca sakupite kašikom i bacite. Ukoliko ima preostalih kapljica ružine vodice na unutrašnjoj strani poklopca, istresite ih u manji lonac. Ružinu vodicu sipajte u čistu teglu ili flašu i čuvajte je u frižideru. Ružina vodica se može dodavati jelima i kolačima, ali je dobra i za domaće kozmetičke proizvode.

KONCENTROVANA RUŽINA VODICA

⌚ 30 min

Koncentrovana ružina vodica se može koristiti za pravljenje proizvoda za negu. Ima bogato, obnavljuće dejstvo na telo i um.

Sastojci:

500 g ružinih latica

Pripreme:

250 g ružinih latica izgnječite tučkom i ostavite da odstoje u keramičkoj posudi par sati. Dodajte preostalih 250 g latica, dobro promešajte i ostavite da odstoje još jedan dan. Prokuvati u keramičkoj posudi na niskoj temperaturi i odmah posle ključanja skloniti sa vatre, procediti kroz gazu tako da se dobija bistra tečnost. Staklenu teglu s ružinom vodicom stavite na sunčano mesto na nekoliko dana, a zatim je čuvajte u frižideru. Koristite ovaj koncentrat u razblaženom odnosu 1:5.

PGR savet za raznovrsnu upotrebu:

Kombinujte s glicerinom za hidrataciju. Može se koristiti i kao podloga za šminkanje čime se postiže prirodan, jedar izgled. Kombinaciju s bademovim uljem koristite za masažu i vlaženje kože glave pre pranja kose. Može se koristiti i kao osveživač vazduha ili odeće kada se razblaži vodom ili kombinuje sa lavandom ili limunovom travom.





RUŽINO ULJE

⌚ 15 min

Macerat ruže ima široku primenu u kozmetici. Može se dodati u domaće proizvode za negu kože ili se koristiti kao ulje za negu tela i kose. Takođe se preporučuje i za lečenje rana koje teško zarastaju, promrzlina i ispucale kože. Može se koristiti svakodnevno kao ulje za negu suve i osjetljive kože.

Sastojci:

40 g svežih latica

400 ml bademovog ulja

Pripreme:

Laticice ruža dobro operite, osušite i stavite u staklenu teglu. Prelijite ulje preko ružinih latica. Zatvorite teglu i ostavite je na suncu 40 dana. Zatim procedite macerat kroz gazu.

Dobro je znati:

Eterična ulja i infuzirana ili macerirana ulja su aromatična, ali među njima postoji velika razlika. Eterična ulja se direktno ekstrahuju, veoma su moćna, koncentrisana i skupa. Infuzirana ulja se stvaraju namakanjem latica ruže u jeftiniju uljnu bazu. Rok trajanja macerata je godinu dana. Za najbolje rezultate, držite ga u staklenoj boci daleko od toplote i sunčeve svetlosti.

PGR savet za bogatiju upotrebu:

Koristite ovo ulje kao ulje za zdravo telo i zdravu kosu, ili kao bogato aromatično ulje za masažu. Takođe, možete ga dodati u svoje domaće kreme, mleka za čišćenje, maske za kosu i kožu, kao jedan od sastojaka sapuna, ili kao ulje za negu zanoktica posle manikira i pedikira.

OSUŠENE RUŽINE LATICE

Birajte latice svežih ruža koje su u punom cvetu. Izbegavajte uvele ruže jer njihove latice mogu biti potpuno braon kada se osuše, a miris izmenjen. Uklonite latice sa stabljike pomoću makaza ili nežnim povlačenjem.

Sušenje na vazduhu

Stavite latice na poslužavnik u jednom sloju. Postavite poslužavnik na mesto gde je cirkulacija vazduha dobra, izbegavajte direktno sunce jer latice mogu postati veoma krhke. Takođe, izbegavajte sušenje latica na vlažnom mestu, vlaga u vazduhu može izazvati trulež. Sušenje latica obično traje nekoliko nedelja. Tokom ovih nedelja, latice treba nežno mešati najmanje jednom nedeljno - to pomaže da se obe strane latica pravilno osuše. Posle nekoliko nedelja, možete ih koristiti. Ukoliko se pre odlaganja ili korištenja ne osuše u potpunosti, može nastati plesan, stoga budite pažljivi.

Sušenje u mikrotalasnoj pećnici

Stavite jedan sloj latica koje želite da osušite na dvostruki sloj papirnih ubrusa, ubrus stavite na tanjur, prekrijte još jednim slojem papirnog ubrusa i pokrijte sve drugim tanjrom. Jačina mikrotalasne treba da bude podešena na najjače, podesite je na 40 sekundi i nakon toga proverite latice. Eksperimentišite s trajanjem sušenja u mikrotalasnoj i podešavanjima s obzirom na to da svaka mikrotalasna pećnica ima svoj režim rada. Ako želite da latice budu veoma suve kako biste ih sitnili, nakon sušenja u mikrotalasnoj prosušite ih i na vazduhu.

Presovanje knjigom

Stavite latice na papirni ubrus i stavite ih u knjigu. Pritisnite knjigu nekim teškim predmetom ili drugim knjigama i ostavite ih da se suše oko dve nedelje. Da biste zaštitali osušene latice, držite ih u staklenoj tegli.



B. PHENO GENO ROSES ZA UNUTRAŠNJU UPOTREBU



INHALACIJA RUŽOM ⏰ 10 min

Inhalacija mirisanjem ruže je najjednostavniji metod u aromaterapiji, ali veoma moćan i efektivan. Kada se udiše aroma ruže, olfaktorni sistem stimuliše mozak da proizvodi neurotransmitere kao što su serotonin i dopamin. Inhalacija blagotvorno utiče na nervni i endokrinološki sistem, moždanu aktivnost, utiče na ponašanje i mentalno blagostanje. Mirisanje ruže se obično preporučuje za opuštanje tela i regulaciju pulsa.

Ružina aromaterapija je moćno sredstvo protiv anksioznosti i poremećaja raspoloženja uopšte. Takođe se koristi u borbi protiv nesanice, a topikalno kao pomoć kod bolova od opeketina. Može se obaviti direktnim mirisanjem ruža ili udisanjem pare ružinih latica. Direktno mirisanje sveže ubranog buketa aromatičnih ruža pruža prijatan miris i veoma je moćno i često potcenjeno sredstvo za lečenje uma i tela.

Pažljivo berite ruže i proverite da li među laticama ima insekata. Inhalaciju treba obaviti na mestu gde se možete opustiti, kako biste uspešno umirili vaše telo i um. Duboko i polako udišite i uživajte u ovom jednostavnom, ali efikasnom obliku aromaterapije.





INHALACIJA NAPARENIM LATICAMA RUŽE

⌚ 30 min

Sastojci:

50g ružnih latica

300 ml destilovane vode

Priprema:

Stavite laticice u veliku keramičku posudu, prelijte je prokuvanom destilovanom vodom i sačekajte par minuta dok voda ne bude prijatno topla. Nagnite se nad činijom kako bi para prelazila preko vašeg lica, opcionalno prekrijte glavu čistim peškirom i polako i duboko udišite paru. Ova zdrava para može pomoći kod zapuštenog nosa, bolnih sinusova, groznice i prehlade ili vam prosto može pomoći da se osećate smirenije. Naparivanje je prirođan vid pripreme kože za dalju negu pošto pomaže u otvaranju pora.

PGR savet za bogatije iskustvo:

Ružine laticice možete kombinovati s cvetovima nevena, kamilice ili manjim brojem listića mente za različite efekte nege. Napravite svoju kombinaciju ruža i drugog aromatičnog bilja i uživajte u ovom zdravom tretmanu kod kuće.

ČAJ OD SUVIH LATICA RUŽE

⌚ 15 min

Ovaj čaj se tradicionalno koristi vekovima. Ružine latice imaju opuštajući efekat, pomažu u snižavanju stresa i utiču na poboljšanje sna.

Ima širok spektar pogodnog uticaja na telo, dobar je za stomak, digestivni sistem, detoksikuje telo i osvežava umorno telo i nerve, takođe pogodno deluje na smirivanje menstrualnih bolova i kod tretiranja infekcija usne duplje.

Sastojci:

1 kafena kašićica suvih latica ruže

2 dl ključale vode

Priprema:

Prelijite ključalu vodu preko ružinih latica, poklopite i ostavite da odstoji 10 minuta a zatim procedite.

PGR savet za bogatiji ukus čaja:

Umesto vode s češme koristite filtriranu vodu, kvalitet vode utiče na ukus blagih čajeva.

Čaj od latica ruža se lepo slaže s prstohvatom lavande ili začinima kao što su vanila i kardamom. Može se mešati s čajem od hibiskusa i prirodno zasladiti sladićem, medom ili agave sirupom.





RUŽIN SIRUP

⌚ 15 min

Ružin sirup se koristi za ojačanje srca i pluća. Ukusno je i zdravo zimsko sredstvo koje se koristilo kroz istoriju. Blagotvorno deluje i kod jačanja imunog sistema i može biti dodatna nega za suv kašalj.

Sastojci:

60 g latica ruže
500 ml vode
0.5 g vinske kiseline
500 g meda

Priprema:

Prokuvajte i prohladite vodu, prelijte je preko latica, dodajte vinsku kiselinsu i ostavite da odstoji dva dana. Nakon dva dana procedite kroz gazu, pomešajte s medom i sipajte u manje staklene tegle ili boce.

Uzimajte dve do četiri kafene kašičice sirupa dnevno.

PGR savet za efektivniju upotrebu:

Čuvajte ih u staklenim posudama i čvrsto zatvorite između korištenja i čuvajte na hladnom mestu. Sirup se može koristiti kao zaslađivač mlačih napitaka.

SREDSTVO OD ŠEĆERA I RUŽA

⌚ 15 min

Prirodan, spor način pripreme ovog lekovitog sredstva omogućava svim lekovitim sastojcima da budu izvučeni iz ruže kako bi vam postali saveznik u jačanju organizma. Koristi se kao sredstvo za pojačanje imuniteta i kao dodatni lek u borbi protiv kašla.

Sastoјci:

Nerafinisani žuti šećer
Latice ruže sa neotvorenih pupoljaka
Činija zapremine 1 litar

Preprema:

Prekrijte dno činije jednim centimetrom nerafinisanog šećera, dodajte pet centimetara gusto raspoređenih ružnih latica, pritisnite nekim teškim predmetom ili poklopcem, dodajte još jedan sloj šećera, pritisnite ponovo i zatvorite činiju čvrsto poklopcem. Ostavite je na tamnom mestu dva do tri meseca. Nerafinisani šećer će izvući vlagu iz ružnih latica a od ove mešavine će se stvoriti lekovito šećerno ulje od ruže.

PGR savet za bezbednu upotrebu:

U slučaju prehlade i gripa, razmutite dve kafene kašičice u čašu ključale vode i promešajte. Kada temperatura postane prijatno topla iskoristite je za ispiranje grla.





MEDICINSKI MED SA RUŽINIM LATICAMA ⏰ 15 min

Veoma moćno sredstvo za smanjenje emocionalnog i fizickog bola, kao i za smanjenje sistemskih zapaljenja poput artritisa.

Sastojci:

Ružine laticice

Domaći med

Priprema:

Napunite teglu do vrha laticama, veoma je važno da laticice nisu oštećene, samo ih je potrebno ređati jednu preko druge. Napuniti preostali prostor u tegli blago zagrejanim medom i ostaviti da odstoji nedelju dana. Nakon toga procediti i čuvati u staklenoj tegli.

Dobro je znati:

Različite sorte ruža će medu dati različitu aromu, a takođe je bitno koji med se bira za pripremu ovog sredstva-svetlijе obojeni med je obično blažeg ukusa dok tamno obojeni med može imati više izražen ukus.

PGR savet za efikasnu i ukusnu upotrebu:

Konzumirati kašičicu medicinskog meda ujutro. Najbolje je otopiti ga polako u ustima.

Koristiti za zasladijanje vode s limunom, domaćih sokova ili zlatnog mleka s kurkumom.

C. PHENO GENO ROSES ZA SPOLJAŠNJU UPOTREBU





TONIK ZA LICE

⌚ 5 min

Ovaj blagi ali veoma efektivni tonik je pogodan za osetljivu ili kožu pod upalom.

Ruža u kombinaciji sa još dva moćna sastojka-lavandom i hamamelisom umiruje kožu, zaceljuje i štiti kožu lica od daljih upala. Duža upotreba ovog tonika može uticati na skupljanje pora i donosi zdrav sjaj kože.

Sastojci:

- 1 kafena kašičica destilovanog hamamelisa
- 5 kapi esencijalnog ulja lavande
- 5 kapi esencijalnog ulja ruže
- 250ml ružine vodice

Priprema:

Pomešati hamamelis s esencijalnim uljima i promešati bočicu dobro.

Dodati ružinu vodicu i promešati ponovo.

PGR savet za duži vek trajanja:

Čuvati na hladnom, tamnom mestu, najbolje u bočici od braon stakla.

Bočica sa sprejem može obezbediti lakše nanošenje. Ukoliko je to moguće-koristite esencijalna ulja organskog porekla.

RUŽIN TONIK

⌚ 5 min

Prirodno umirujuć i negujuć ovaj tonik će pomoći u balansiranju pH kože, toniranju, umanjenju crvenila i nežnom osvežavanju kože.

Sastojci:

200 ml ružine vodice

1 kafenu kašičicu glicerola biljnog porekla

Priprema:

Izmešajte sastojke veoma dobro, uspite u staklenu bočicu i nanosite pomoću tupfera ili direktnim nanošenjem na kožu.

PGR savet za svakodnevnu upotrebu:

Ovaj ružin tonik je veoma lako napraviti, takođe veoma ga je bezbedno koristiti u okviru dnevne rutine. Može se koristiti nakon tuširanja ili čišćenja kože kao priprema za dalju negu kao što su serumi, kreme, ulja. Može se koristiti kao sredstvo za umirenje kože nakon sunčanja ili kao osveženje kože tokom letnjeg perioda. Može se koristiti i za hidrataciju kože glave i nakon pranja kose.





RUŽINA RAKIJA

Rakija od ruže se koristi za masiranje, blagotvorno deluje na uganuća i reumatske bolove. Može pomoći kao prva pomoć za sniženje temperature. Ima antimikrobnu i dezinfikujuću svojstvo što može poslužiti u borbi protiv bolnog grla i za duboko čišćenje lica.

Sastojci:

50 g suvih ružinih latica
1l 70% alkohola ili loze

Priprema:

Pomešajte ružine latice i alkohol i ostavite da odstoji 9 dana. Procedite kroz gazu i čuvajte u staklenoj flaši na tamnom i hladnom mestu.

PGR savet za sigurnu i efektivnu upotrebu:

Lagano umasirajte na istegnuće ili bolno mesto, odmorite i ponovite postupak nakon 3-4 sata.

Kao prva pomoć u borbi protiv povišene temperature- Umasirajte na zglobove podlaktice, dlanove i stopala.

Protiv bolnog grla-natopite maramu ovom rakijom i vežite oko vrata. Trebalo bi držati je tako dok se ne osuši.

Za povremeno čišćenje lica-stavite malo ružine rakije na tupfer i očistite lice i vrat, zatim operate i hidrirajte kožu ružinim uljem ili kremom.

Važno:

Svakodnevnim korištenjem ružine rakije može doći do isušivanja kože, koristite je povremeno i pažljivo!

NEGUJUĆE RUŽINO ULJE

⌚ 5 min

Kombinacija ružinih latica i ulja od šipka čini ovo ulje savršenim saveznikom za hidriranje kože i za postizanje jedre, sjajne kože lica. Pomaže kod ugleđivanja teksture kože i dobro je u održavanju kože mladom, kao i kod regeneracije dehidrirane i perutave kože.

Sastojci:

- 100 ml ružinog ulja
- 1 kap uljanog vitamina E
- 1 kašičica šipkovog ulja
- 3 kapi esencijalnog ulja koje odgovara vašem tipu kože

Priprema:

Izmešajte sve sastojke i uspite mešavinu u staklenu bočicu.

PGR savet za bogatiju upotrebu:

Pre svake upotrebe nanesite na lice ružinu vodicu i na vlažnu kožu nanesite ovu uljanu mešavinu. Koristite dva puta dnevno u toku svoje jutarnje i večernje rutine nege lica.





LOSION ZA ČIŠĆENJE LICA

⌚ 5 min

Pogodan za sve tipove kože ovaj losion čisti, umiruje i hidrira kožu. Veoma je efikasan u borbi protiv nečistoća kože lica.

Sastojci:

60 ml destilovanog ekstrakta lešnika
60 ml ružine vodice
1 kašičica suvog cveća zove
1 kašičica suvog nevena
1 kašičica sušene kamilice
60 ml biljnog glicerina

Priprema:

Pomešajte sve sastojke sem glicerina, stavite u poklopljenu staklenu posudi da odstoji nedelju dana.

Procedite i sipajte u čistu staklenu flašu, dodajte glicerin i dobro promućkajte.

PGR savet za pravilnu upotrebu:

Kada koristite ovaj losion prvo navlažite lice toplom vodom a zatim nežno utrljajte losion. Isperite mlakom vodom. Malo vlažne vate natopljene vodom može se koristiti za temeljno čišćenje i blagi piling pre nanošenja losiona.

MLEKO ZA ČIŠĆENJE LICA

⌚ 15 min

Ovo prirodno, negujuće mleko za čišćenje čisti kožu bez isušivanja.

Pogodno je za uklanjanje šminke i može da pomogne kod čišćenja kože sklone isušivanju tokom zime.

Sastojci:

250 ml oljčnog ulja

1 kašičica osušenog nevena

1 kašičica suvih cvetova kamilice

1 kašičica suvih latica ruže

Priprema:

Promešati sastojke u staklenoj tegli i ostaviti mešavinu da prenoći u frižideru. Nakon toga proceniti i presuti u drugu staklenu posudu-tegлу ili bočicu i iskoristiti u roku od nedelju dana.

PGR tip for effective use:

Prilikom korištenja prvo pokvasiti lice toplom vodom i nežno utrljati mleko. Kružnim pokretima umasirati mleko i ponavljati nanošenje prilikom uklanjanja šminke sve dok se šminka sasvim ne ukloni. Nežno hidrirati ružinom vodicom i ostaviti kožu da se prirodno osuši.





RASTVOR ZA UMORNE OČI

⌚ 15 min

Odličan rastvor za ispiranje i umirivanje umornih očiju. Može se koristiti kao oblog tako što ćete natopiti parče vate ili tupfer njime i staviti na oči na oko 10 minuta.

Sastojci za 3-8 ispiranja:

30 ml ružine vodice

240 ml vode

9 ružinih pupoljaka

Priprema:

Staviti pupoljke ruže i vodu u emajliranu posudu, poklopite i ostavite da prokluča. Smanjite jačinu topote, skinite poklopac i kuvajte još minut-dva, sve dok nešto vode ne ispari.

Procediti tečnost u čistu bočicu, ostaviti da se ohladi i čuvati u frižideru. Kada se ohladi dodajte 30ml ružine vodice na 120 ml pripremljene tečnosti.

PGR savet za duži rok trajanja:

Iskoristite rastvor ovako pripremljen u roku od 3 dana. Ukoliko želite da produžite rok trajanja ovom rastvoru možete 30 ml ružine vodice sipati direktno u 120ml destilovane vode bez upotrebe pupoljaka.

MASKA ZA LICE S RUŽINIM ULJEM I MEDOM

⌚ 5 min

Ova sveže pripremljena maska podmlađuje i regeneriše kožu, koža je lako upija i ostaje meka i hidrirana. Nije teška za ispiranje i miriše divno.

Sastojci:

- 2 kašičice meda
- 1 kašičica rafinisanog bademovog ulja
- 5 kapi esencijalnog ulja ruže
- 1 kap vitamina E u ulju

Priprema:

U maloj činiji izmešajte med, ulja i vitamin E

Dobro je znati:

Ovu masku je najbolje koristiti odmah. Nežno je umasirajte vrhovima prstiju na očišćeno lice i vrat. Ostavite da deluje oko 15 minuta i isperite mlakom vodom.





LOSION S RUŽOM ZA NOĆNU NEGU

⌚ 15 min

Odličan losion za hidriranje normalne, suve i osetljive kože. Može da se koristi kao noćna nega ili kao čistač lica. Ako se koristi za čišćenje potrebno ga je isprati mlakom vodom.

Sastojci:

600 ml bademovog ulja

480 ml ružine vodice i koju ste dodali 30 grama suvih latica ruže. Ostavite latice da odstojte tri dana u ružinoj vodici i nakon toga ih procedite i uklonite.

100 g pčelinjeg voska

Opciono: kap esencijalnog ulja ruže

Priprema:

Pomešajte pčelinji vosak i ulje, rastopite ih parom, dobro izmešajte i sklonite s ringle. Polako dodajte obogaćenu ružinu vodicu i mešajte sve dok se smesa ne ohladi. Ukoliko želite na kraju dodajte kap esencijalnog ulja ruže. Kada se losion ohladi sipajte ga u čiste posude.

PGR savet za malo drugačiju upotrebu:

Pored ružinih latica možete dodati osušene cvetove kamilice, lavande ili nevena. Različito bilje će obezbediti malo drugačiju negu u toku noći i u kombinaciji sa ružom će duboko nahranići vašu kožu.

BALZAM ZA USNE OD RUŽE

⌚ 30 min

Ovaj balzam za usne regeneriše usne na prirodan način. Možete ga koristiti u svakodnevnoj nezi ili kao masku u toku noći u slučaju oštećene kože usana.

Sastojci za 125ml balzama:

- 4 kašičice kokosovog ulja
- 2 kašičice ši putera
- 2 kašičice pčelinjeg voska
- 1 kašičica ružinog praha
- 3-4 kapi esencijalnog ulja ruže
- Mala posuda s poklopcem

Preprema:

Najbolje je zagrejati sastojke u posudi s duplim dnom. Stavite prvo kokosovo ulje, ši puter, pčelinji vosak i rastopite na srednjoj temperaturi. Mešajte temeljno sve dok svi sastojci nisu sjedinjeni. Sklonite s vatre i postepeno dodajte ružin prah, na kraju dodajte esencijalno ulje i razlijte u posudice. Nakon 20 minuta, kada se sasvim ohladi zatvorite i čuvajte na hladnom mestu.

Dobro je znati:

Dodavanjem par kapi esencijalnog ulja po vašem izboru možete dobiti malo drugačiju aromu. Koristite mentu za efekat hlađenja, lavandu za smirenje a pomorandžu i cimet za topli zimski miris.





PILING S RUŽOM I BADEMOM

⌚ 5 min

Ovaj jednostavan recept može učiniti čuda za suvu ili dehidriranu kožu lica. Badem ima efekat nežnog pilinga koji čisti kožu od mrtvih ćelija bez oštećenja. Ružina vodica umiruje i čisti kožu dok je ružino ulje hidrira.

Sastojci:

- 2 kašičice ružine vodice
- 1 kašičica fino mlevenog badema
- 3 kapi ružinog ulja

Priprema:

Mešajte ružinu vodicu s bademovim brašnom dok ne dobijete kompaktnu smesu. Dodajte ružino ulje i dodatno promešajte. Aplicirajte piling kružnim pokretima na lice i vrat i masirajte nežno par minuta. Isperite topлом vodom ili mokrim tupferom.

Dobro je znati:

Što duže masirate lice to bolje. Nežna masaža će pomoći kod cirkulacije, ukloniće nečistoće i doprineće čvrstini kože. Ovaj piling je bezbedan za upotrebu na celom telu. Za bogatiju negu dodajte kašičicu meda.

RUŽINO ULJE ZA TELO

⌚ 5 min

Ovo ulje prirodno hidrira i neguje kožu. Koristi se za opuštanje, aromatične masaže i može pomoći kod zaceljivanja oštećene kože i promrzlini. Možete ga uvrstiti u dnevnu rutinu nege kože tokom zimskih meseci.

Sastojci:

250 ml maslinovog ulja
50 g ružinih latica

Priprema:

Pomešajte ulje i latice i uspite u teglu od tamnog stakla, čuvajte na topлом mestu mesec dana i mešajte jednom dnevno. Procedite nakon mesec dana i čuvajte u flašicama od tamnog stakla.

Dobro je znati:

Ulje ruže daje najbolje rezultate nakon blagog pilinga kože. Koristite maslinovo ulje koje nema prirodno jak miris, najbolje je koristiti sveže ekstradevičansko ulje jer će njegov miris samo doprineti mirisu ruža svojom aromatičnošću.





GLICERINSKI SAPUN OD RUŽE

⌚ 10 min

Glicerin u ovom sapunu čini kožu hidriranom a ružino ulje je neguje.

Sastojci:

200 g čvrste glicerinske baze

Kalupi za sapun

Mirisno ružino ulje

Priprema:

Isecite glicerinsku bazu u kockice i otopite na ringli ili u mikrotalasnoj. Ako topite u mikrotalasnoj 40 sekundi je dovoljno, nakon toga promešajte i ugrejte opet na 10 sekundi. Kada se glicerin otopi i izjednači dodajte 5-10 kapi mirisnog ružinog ulja, usitnjene suve latice ruža, morsku so za efekat pilinga, šljokice ili prirodne pigmente. Izlijte masu u odgovarajuće kalupe i ostavite da se prohлади.

PGR savet za lakšu izradu:

Ako ste početnik, silikonski kalupi su odličan izbor jer je lakše izvaditi sapun iz njih. Masa se stvrdne veoma brzo, nema potrebe za odlaganjem u frižider. Ukoliko želite da uklonite balončiće vazduha iz sapuna ujednašeno špricanje alkohola po masi će ih u potpunosti ukloniti.

KREMA ZA TELO S RUŽOM

⌚ 20 min

Ova bogata krema je dobar izbor za svaki tip kože. Hidrira, regeneriše, osvežava i hrani kožu istovremeno joj dajući svež, prirodan sjaj.

Sastojci:

200 ml organskog kokosovog ulja
3 kašičice bademovog ulja
3 kašičice glicerina
1kašićica vitamina E u ulju
150 ml ružine vodice

Priprema:

Otopite kokosovo ulje na pari, dodajte bademovo ulje, vitamin E i glicerin u otopljeno ulje i promešajte dobro. Odložite u frižider da se malo stvrdne, čisto toliko da započne transformaciju u čvrsto stanje. Mutite mikserom dok se ne dobije fina puterasta krema. Dodajte prohlađenu ružinu vodicu i mutite sve još 10 minuta sve dok se smesa u potpunosti ne ujednači. Sipajte u odgovarajuće posude i uživajte u bogatoj nezi kože.

PGR savet za bogatiju negu:

Nakon kupanja potapkajte kožu peškirom i našpricajte malo ružinog tonika na kožu, nakon toga nanesite ovu kremu. Na ovaj način će krema zadržati vlagu i intenzivno će nahraniti vašu kožu.





PUTER OD RUŽE

⌚ 15 min

Ši puter je veoma efikasan u hidriranju kože. Kada se iskombinuje s ružnim laticama smiruje suvu i iritiranu kožu, pogotovo kožu izloženu oštrim uslovima poput jakog sunca ili vetra.

Sastojci:

250 ml nerafinisanog ši putera
3 kašičice suvih latica ruže

Priprema:

Pomešajte sastojke u staklenoj činiji i zagrejte nežno na pari. Ostavite puter da prenosi. Ujutro ponovo zagrejte smesu na pari, procedite kroz gazu i uspite u staklenu posudu.

Dobro je znati:

Ovaj ružin puter je univerzalan i bezbedan za korištenje. Može se koristiti za celo telo od negovanja ispucalih usana, isušene kože, kože laktova i kolena, ispucalih peta, kao bogat tretman nakon depilacije i pilinga kože, a može biti i deo svakodnevne nege kože.

KREMA ZA PETE

⌚ 15 min

Ova hranljiva krema za pete će učiniti da vaše pete budu meke i negovane.

Sastojci:

- 3 kašičice nerafinisanog ši putera
- 1 kašičica ulja noćurka
- 1 kašičica ružinog macerata
- 10 kapi esencijalnog ulja lavande

Priprema:

Otopite ši puter na pari potom dodajte ostale sastojke. Pomešajte smesu dobro, sipajte u staklenu teglu i ostavite u frižideru dok se ne stvrdne.

PGR savet za jači tretman:

Nanесите крему за пете сваке ноћи пре спавања неžno umasirajući obilan sloj креме на стопала. Nakon toga obujte pamučне čarape i prespavajte. U slučaju ispucalih peta, pre nanošenja kreme preporučuje se turpitanje i piling stopala.





RUŽINA VODICA I GLICERIN ZA ISPUCALE PETE

⌚ 5 min

Glicerin veoma pozitivno i negujuće deluju na kožu, a u kombinaciji s ružinom vodicom je pun pogodak za pete. Ružina vodica je bogata vitaminima A, C, D i E koji deluju regenerišući na kožu dok je glicerin omekšava. Ova mešavina ima i antimikrobna svojstva, može pomoći u borbi s neprijatnim mirisom ili atletskim stopalom.

Sastojci:

- 1 kašičica glicerina
- 2 kašičice ružine vodice

Priprema:

Dobro izmešajte sastojke i temeljno umasirajte na kožu stopala pre odlaska na spavanje.

Dobro je znati:

Pre bilo kakvog negovanja stopala poželjno je potopiti ih u toplu vodu s morskom soli. To pomaže u uklanjanju suve kože i omekšaće i hidrirati stopala. Turpianje peta i piling stopala se takođe preporučuje pre nanošenja glicerina jer će omogućiti glicerinu da duboko prodre u kožu i zaceli je. Nosite pamučne čarape nakon tretmana a najbolje tokom cele noći kako biste pospešili regeneraciju kože.

PILING OD ŠEĆERA I RUŽE

⌚ 5 min

Nežan i hidrirajući piling na bazi šećera sa blagim mirisom ruže može se koristiti onoliko često koliko vam je to potrebno. Posle korištenja koža je čista, sjajna i hidrirana.

Sastojci:

- 2 šolje rafinisanog šećera
- 2/3 šolje organskog kokosovog ulja
- 1 šolja suvih ružinih latica
- 2-3 kapi esencijalnog ulja ruže
- Opciono: Prehrambena boja

Prepuna:

Sameljite suve latice u blenderu i promešajte ih dobro sa šećerom, dodajte ulja i promešajte temeljno.

PGR savet za čuvanje i korištenje:

Čuvajte vaš piling u dobro zatvorenoj posudi-kako biste ga zaštitili od topljenja u slučaju visoke vlažnosti u vazduhu. Nanesite na vlažnu kožu po potrebi, isperite mlakom vodom i hidrirajte ružinom kremom ili uljem.





ŠAMPON OD RUŽE

⌚ 5 min

Nežni šampon od ruže za prirodnu negu kose. Pogodan je za poboljšanje zdravlja kože glave, doprinosi prirodnoj hidratantnosti kože glave a kosi daje svilenkast sjaj.

Sastojci:

1/4 šolje ružine vode
1/4 tečnog kastiljskog sapuna
1 kašičica hladno presovanog jojoba ulja/ulja koštice grožđa
bočica za šampon

Priprema:

Štapnim mikserom sjedinite sve sastojke i uspite u bočicu.

PGR savet za bogatiju upotrebu:

Za dodatnu negu šampon možete obogatiti esencijalnim ili hladno presovanim uljima.

BALZAM OD RUŽE

⌚ 5 min

Ovaj bogati balzam za kosu će učiniti vasu kosu svilenkastom, hidriraće je i pomoći će vam da lakše raščešljate oštećenu ili farbanu kosu. Pomaže u stilizovanju kovrdžave kose pritom je ne zamašćujući dodatno. Dugotrajna upotreba ovog balzama zaceljuje kožu temena i pomaže u tome da vam kosa bude jača.

Sastojci:

- 1/4 šolje ružine vodice
- 1/4 šolje tečnog kastiljskog sapuna
- 1 kašičica hladno hladno ceđenog ulja pšeničnih klica
- 1/2 kašićice vitamina E
- Kašićica pantenol rastvora
- Boćica za šampon

Priprema:

Štapnim mikserom sjedinite sve sastojke i uspite u bočicu.

Dobro je znati:

Za tretman protiv iscvetalih krajeva kose nanesite ovaj balsam 15 minuta pre pranja kose.





MASKA ZA KOSU S RUŽINOM VODICOM

⌚ 5 min

Ružino, kokosovo i ulje ruzmarina su veoma moćni sastojci za zaceljivanje, obnavljanje i hidriranje ne samo kose nego i kože glave. Visoko obnavljajuće sposobnosti ove maske će pomoći u borbi protiv peruti i rasta kose.

Sastojci:

25ml kokosovog ulja

25ml macerata ružnih latica

5 kapi esencijalnih ulja ruzmarina

Priprema:

Izmešajte temeljno sve sastojke i nanesite na kosu nešno masirajući desetak minuta.

PGR savet za jači efekat maske:

Ova maska je veoma efektivna ali najbolje rezultate daje ukoliko je pokrijete kapom za tuširanje. Ostavite je da deluje 30-60 minuta zatim masirajte kožu glave minimum 5 minuta i operite blagim šamponom.

MASKA S RUŽINOM VODICOM ZA OŠTEĆENU KOSU

⌚ 10 min

Ukoliko želite da oporavite svoju kosu i učinite je sjajnom ova maska je za vas. Veoma je lako pripremiti ovu masku a efekti su zaista zadržljivi.

Sastojci:

1/2 šolje ružine vodice
1 žumance
1 kašičica meda

Priprema:

Umutite žumance, dodajte med i ružinu vodicu i dobro promešajte sastojke sve dok ne dobijete ujednačenu smesu. Dodajte na kosu celom dužinom i za najbolje rezultate pokrijte kapom za tuširanje. Ostavite da deluje oko pola sata i operite blagim prirodnim šamponom.

PGR saveti za najbolje rezultate:

Ova maska daje najbolje rezultate ukoliko se pokrije kapom za tuširanje a zatim masira bar pet minuta pre pranja. Nakon korištenja ove maske poželjno je prirodno sušenje kose.



D. LUKSUZNI
PHENO GENO
ROSES SPA KOD
KUĆE





KUPKA S RUŽINIM LATICAMA

⌚ 20 min

Ova kupka tonira i čisti kožu dok dok vam telo oslobađa od umora i napetosti. Pogodna je za celo telo-za kožu, kosu, raspoloženje i san.

Sastojci:

1/2 šolje latica ruže

2l ključale vode

Priprema:

Prelijte latice ruža vrelom vodom poklopite i ostavite da odstoji 20 minuta. Pripremite kupku i u nju uspite mešavinu koju ste pripremilo.

PGR savet za spa kod kuće:

Morska so je odlična kao dodatak toploj kupki s ružinim laticama. Stimuliše cirkulaciju, oslobađa telo od grčeva i bolova a kožu čini izuzetno mekom i negovanom. Obezbedite sebi da bar pola sata sedite u kupki u miru i tišini kako biste što efikasnije odmorili telo i um.

NEGUJUĆA KUPKA S RUŽOM

⌚ 10 min

Veoma nežna kupka koja neguje i hidrira kožu a smiruje umorno telo. Kokosovo mleko deluje sjajno na suvu kožu, hidrira je i pomaže kod zadržavanja prirodne vlažnosti kože. U kombinaciji s ružom pravi je poklon za celo telo.

Sastojci:

- 1 šolja ružnih latica ili
- 1 šolja ružine vodice
- 1 šolja kokosovog mleka.

Preprema:

Pripremite toplu kupku i sipajte ružu i kokosovo mleko u nju.
Uživajte u kupki minimum 15 minuta.

PGR savet za spa kod kuće:

Obezbedite sebi mir i tišinu u trajanju od minimum sat vremena. Upalite aromatične sveće, pustite lagantu muziku, čitajte omiljenu knjigu, probajte da probudite sva čula i da uživate u miru i nezi koju topla kupka omogućuje.





SO ZA KUPANJE S RUŽOM

⌚ 10 min

Prirodne soli za kupanje su poznate po tome što detoksifikuju kožu, stimulišu cirkulaciju i olakšavaju grčeve i bolove u kostima. Umiriće umorno telo i pomoći da lepše spavate tokom noći. U kombinaciji s ružom ove soli imaju jak aromaterapijski efekat na telo i dušu.

Sastojci:

- 1 šolja gorke soli
- 1/2 šolje himalajske soli
- 1/4 šolje sode bikarbune
- 1/2 šolje suvih latica ruže

Priprema:

Promešajte dobro sve sastojke kako biste dobili ujednačenu mešavinu.

PGR savet za čuvanje:

Pakujte u suve, dobro zatvorene tegle i koristite po potrebi tokom opuštajućih kupki. Kombinovanje sa različitim esencijalnim uljima i prirodnim sapunima doprineće pravom spa ugođaju kod kuće.

SVEĆA SA SUVIM LATICAMA RUŽE

⌚ 15 min

Sastojci:

Sojin vosak

Fitilj

Ulje za premazivanje kalupa

Suve i usitnjene lattice ruže

Prirprema:

Količina sojinog voska zavisi od veličine kalupa. Otopite potrebnu količinu sojinog voska na pari, nauljite unutrašnju površinu kalupa, stavite fitilj u sredinu i pričvrstite ga kako se ne bi pomerio tokom ulivanja voska. Sipajte vosak i laticice sloj po sloj. Možete se takođe poigrati s kombinacijama različitih boja latica, dodati šljokice ili različite mirise (Koristiti samo mirise za proizvodnju sveća.) i boje za sveće.





BOMBICA ZA KUPKU ⏰ 20 min

Osvežavajuća penušava bombica za kupku će obogatiti vaš spa ugodaj. Hidrira kožu ostavljajući je svežom i mekom.

Sastojci:

1 šolja sode bikarbune
1/2 šolja limunske kiseline
1/3 šolje skroba
1 kašičica esencijalog ulja ruže
1/2 kašičice ulja šipka ili kokosovog ulja
Sušene latice ruže
1-2 kašičice vode
Opciono možete dodati prehrambenu boju

Priprema:

U jednoj posudi dobro promešajte suve sastojke, u drugoj dobro izmešajte ulja, vodu i boju. Dodavajte vlažne sastojke suvim postepeno dok smeša ne postane takva da kada je stinete rukom formirate grudvicu. Oblikujte loptice ili koristite kalupe za pravljenje bombica-popunite polovine tako da se prelivaju i čvrsto ih pritisnite jednu uz drugu. Nakon nekoliko minuta pažljivo izvadite svoje bombice i ostavite da se osuše preko noći. Čuvajte ih u tegli ili spakujte u kesice za poklone kako biste sačuvali njihovu aromu.

POTPURI S RUŽOM

⌚ 120 min

Potpuri je uvek dobar prirodni izbor za osveženje doma prijatnim mirisima. Probudiće vaša čula i pomoći će vam da se opustite. Takođe, izgleda veoma dekorativno!

Sastojci:

Ružini pupoljci i latice

Mirisno cveće po izboru: neven, hrizantema, jasmin, karanfil, ljubičica

Dekorativno bilje: ogrozd, čaure maka, paulovnija, kesten

Aromatični sastojci: Štapić vanile, cimeta, limunova trava, menta, lavanda

Mirisno bilje: korijander, komorač, anis, kardamom

Tanko sečene kriške pomorandže limuna, limete

Preprema:

Zagrejte rernu na 15' stepeni, pripremite cveće i bilje tako što ćete skinuti stabljike.

Stavite papir za pečenje na velik pleh i stavite sve sastojke sem cimeta, vanile i aromatičnog bilja na dva sata u rernu, ili dok se potpuno ne osuši. Izmešajte sve sastojke i dodajte cimet, vanilu i aromatično bilje, stavite u dekorativnu posudu i uživajte u mirisu. Nakon dve nedelje aromatičnost će ispariti, smešu možete osvežiti sa par kapi esencijalnog ulja.



MERE

1 kašika = 8 ml

1 kašičica = 5 ml

1 šolja = 250 ml

NAPOMENA:

Svi recepti i domaći lekovi koji se nalaze u Aromabook-u su samo informativni!

Bilo koja informacija koja se nalazi u ovom Aromabook-u nije zamena za medicinski savet!

Konsultujte se sa profesionalcem pre upotrebe bilo kog recepta ili saveta koji se ovde nalazi ukoliko imate bilo koji zdravstveni problem ili alergiju.



pheno|ROSES

Aromabook

Pheno Geno Roses Witveldweg 33, 5971 NS Grubbenvorst, The Netherlands
Daughter company: Pheno Geno Roses d.o.o. Maršala Tita 75, 23326 Ostojićevo, Serbia
Visiting Address: Sečenji Zemlje bb, 21235 Temerin, Serbia
Info@phenogenoroses.com
www.phenogenoroses.com