

Alžběta Zíková

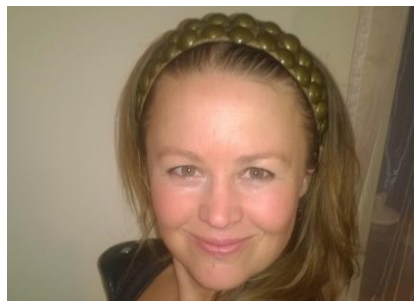
NETOXICKÝ DOMOV S VLASTNÍMI VÝROBKY

21 návodů na domácí výrobu kosmetiky a drogerie se sladkým bonusem



Netoxický domov s vlastními výrobky

21 návodů na domácí výrobu kosmetiky a drogerie se sladkým bonusem



Za posledních 10 let jsem vyzkoušela a dovedla k mé spokojenosti postupy, jak si jednoduše vyrábět **sama doma zdravé věci běžné denní spotřeby** – mýdla, šampony, krémy, prací a úklidové prostředky a dnes už například i čokoládu nebo likéry z plodů. Zároveň mě baví **inspirovat** a **dodávat** lidem **odvahu zdravě pečovat** o své tělo i o celou domácnost s pomocí vlastnoručně vyrobených produktů.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Také chci upozornit, že veškeré informace obsažené v tomto e-booku jsou založeny na mých znalostech a zkušenostech, a jakékoli úspěchy či neúspěchy plynoucí z toho, jak tyto poznatky využijete vy, je plně ve vašich rukách.

ÚVOD	4	Běžný nebo univerzální krém	22
DROGERIE	8	Pleťový bylinkový krém	23
Prostředek na ruční mytí nádobí	8	Výživný krém	24
Prostředek do myčky nádobí	9	Medový balzám na rty	27
Prací gel	10	Tuhý balzám do kabelky nebo dětského batůžku	28
Prací prášek na barevné prádlo:	11	Zinková mast na zmírnění svědění, vyrážky	29
Prací prášek na světlé prádlo	12	Příběh zubní pasty s receptem	30
Máchadlo není aviváž	13	Odličovač	32
Univerzální čistič z mýdla	14	Deodorant	33
Univerzální čistič citrusový	15	Sůl do koupele	35
Univerzální čistič na bázi kyseliny citronové	15	ZDROJE SUROVIN	36
Přípravek na čištění oken	16	ZDROJE INFORMACÍ	36
Čistič varné konvice a pračky v jednom	17	CENOVÁ KALKULACE VYBRANÝCH PRODUKTŮ	37
Čištění sklokeramické desky	18	DVA BONUSY	39
Čistič odpadů ve sprše, vaně a ve dřezu	18	Domácí čokoláda	39
Čištění skla u krbu a krbových kamen	19	Nakládání zázvor	42
KOSMETIKA	21	ZÁVĚR	43
		SEZNAM VYBRANÝCH RECEPTŮ DO KAPSY	44

Úvod

Před mnoha lety, když jsem si uvědomila, že kosmetika a drogerie, která je na trhu, mi z různých důvodů nevyhovuje a že si ji začnu vyrábět sama doma, jsem si vůbec nedovedla představit, kam až mne tyto úvahy zavedou. Na úvod této knihy se s vámi o tu cestu, která nebyla pořád krásně rovná a příjemná, podělím.

Jednoho dne mi kamarádka darovala kyblík na prací gel a s ním i recept. Já miluji tvoření a různé výzvy, a tak jsem nelenila a gel téměř okamžitě vyrobila a začala v něm prát.

Zpočátku jsem byla skeptická, neb prádlo nebylo tak úplně dokonalé, jak jsem byla zvyklá. Proto jsem přemýšlela a hledala, čím výsledky praní vylepšit.

Nechtěla jsem se totiž vrátit zpátky na „línou cestu“ uživatele běžných pracích prostředků, které se dají kdekoli koupit bez záruky, že nebudou škodit. Krok za krokem jsem si vypracovala postupy, jak na to, o čemž píšu ve svém e-booku o tipech na praní [zde](#).

Má spokojenost s vypraným prádlem postupně rostla a já jsem začala vymýšlet recept na prací prostředek na bílé prádlo, protože to vyprané v gelu nebylo úplně ono.

Zkoušela jsem několik různých receptur, ponořila se do anglických stránek, kde jsem našla popisy různých bělicích prostředků a **pochopila jsem princip, jak zdravě dosáhnout bílého prádla**. Zároveň jsem se snažila mít recept co nejjednodušší, zejména s ohledem na suroviny.

Účastníci mých kurzů i ostatní, kteří se snaží o výrobu doma, si totiž stýskají, že výroba je moc složitá, nemají zdroj potřebných surovin apod. Můj recept obsahuje pouze tři složky, z toho dvě se dají běžně koupit a tu třetí, perkarbonát sodný, doufám, že už čtenáři mé knihy o praní mají a používají. 😊

Úspěch s tímto receptem mi dodal sílu a odvalu se pustit do dalších zkoumání a testování nejen na sobě, ale na celé rodině. **Začala jsem se věnovat mýdlařině – výrobě mýdel z olejů a louhu**, která mne zcela pohltila a nadchla, ale musím se krotit, aby naše

obydlí nebylo zcela zaplněno pouze mými domácími mýdly.

Dále jsem postupně **vymyslela různé krémy, balzámy na rty a pustila se do výroby základních potravin** – pařené sýry, tvaroh, jogurt, smetanový sýr, máslo, ořechová másla, vanilkový a citronový extrakt. A stále zkouším nové věci, sledujte můj [Instagram](#) nebo [FB komunitu](#), kam vkládám recepty.

Nyní jsem ve fázi, kdy **všechny tyto věci umím spolehlivě vyrobit a radím lidem, jak se pustit do vlastní výroby**. Zároveň neustále zkouším a testuji nové recepty.

Všechny své pokroky a úspěchy jsem sdílela pře pár lety s hlavní lektorkou rodinného centra Mateřídouška v Toulcově dvoře a ta byla tak nadšená, že mi nabídla **prostory pro kurz zaměřený na tyto výrobní postupy**. Zpočátku jsem byla sice potěšená její důvěrou, ale hlavně zaskočená, jestli to vůbec zvládnou.

Školila jsem dříve a učím i teď, ale to jsou všechno buď podřízení, nebo studenti univerzity, ne maminky,

kteřé zajímá zdraví jejich rodiny jako mě. O to víc jsem cítila velkou tíhu odpovědnosti učinit vše dobře a správně.

Proto, když jsme se dohodly na termínu, ještě jednou jsem všechny své recepty pro jistotu vyzkoušela, zda opravdu fungují a jestli je dokážu spolehlivě předat dál. Také jsem byla napjatá, jestli o můj kurz bude vůbec nějaký zájem. A byl, a jaký! Můj první kurz byl zcela naplněn a měla jsem i náhradníky.

Od té doby jsem byla pozvanou lektorkou obdobných zero waste kurzů v Muzeu Říčany nebo v rámci workshopů Zeleného kruhu.

Dva roky jsem svoje znalosti a zkušenosti prakticky předávala v naší Domácí škole v Hrusicích dětem, které byly pokaždé nadšené, když jsme něco vyrobili. Často ani nevěřily, že tak jednoduchá výroba je. Dětem chutnala naše domácí zubní pasta, mozzarella, piškoty a další skvělé věci.






Jednou se mě někdo zeptal:

„Kdy bude knížka s tvými recepty a postupy?“

Přiznám se, že mne otázka opět nesmírně zaskočila a ihned jsem tu myšlenku odsunula: „To přeci nemůžu zvládnout napsat, podobných knížek už je na trhu několik.“

Ovšem můj osud se mnou hraje úžasnou a v poslední době dost rychlou hru. Nejprve mi přišla domů skvělá kniha Podnikání z pláže od [Stáni Mrázkové](#) a v lednu 2016 i nabídka zúčastnit se jejího kurzu.

Tyto dvě věci tak silně zabrnkaly na mé připravené struny, že jsem neváhala, do kurzu se přihlásila a okamžitě jej zaplatila. To proto, aby se nestačila ozvat ta má racionální část se slovy:

-  vždyť to nemůžeš zvládnout,
-  zase jsi někde vyhodila zbytečně peníze,
-  pro něco ses nadchla, ale to tě brzo přejde,
-  budeš se muset zviditelnit,
-  vždyť ani nemáš facebookový účet, a bez něj to nejde.

Znáte tato slova? Myslím si, že většina z vás v nějaké podobě ano. Ovšem já jsem se rozhodla z té své komfortní zóny vylézt na krásné a hřejivé světlo a poskytnout světu to, co mohu – svoje zkušenosti a recepty, tedy mé **kompletní know-how**.

Napsat e-book (nebo ty další, které mám v plánu napsat) tak, aby každý, kdo si je přečte, mohl okamžitě a bez obav začít vyrábět své domácí produkty. Popsat své postupy tak, aby byly jednoduché, srozumitelné, prostě použitelné.

Proto také v této knize najdete některé příběhy bez receptů jako takových, ovšem z nich pochopíte mé důvody, proč to takto mám.

V tomto e-booku najdete recepty a návody pro dvě oblasti v domácnosti: drogerii a kosmetiku. Po jeho přečtení byste měli být schopni tyto dvě oblasti uchopit do svých rukou a **většinu z toho, co dnes kupujete, nahradit svými vlastními výrobky**.

Zcela záměrně se budu **vyhýbat zmínkám o výrobě mýdel a šamponů, neb ta bude náplní mého dalšího e-booku**. Je to totiž tak obsáhlá a citlivá disciplína, že ji nejde odbýt několika odstavci či stránkami.

Kdo jste četli můj [e-book o praní](#), víte, že miluji svobodu, jednoduchost i svůj čas, a proto je **tento e-book o svobodě rozhodování o surovinách a postupech, které jsou jednoduché a v závěru vám šetří čas**.

Čas, který byste museli strávit v práci vyděláváním na „komerční“ produkty. Výsledné, doma s láskou vyrobené produkty jsou totiž ve srovnání s podobnými kupovanými mnohem levnější, pokud jim podobné vůbec na trhu najdete.

V závěru e-booku uvedu cenovou kalkulaci některých popsaných produktů. Původně jsem chtěla uvést srovnání s těmi podobně kvalitními kupovanými, jenže těch je na trhu mnoho a věřím, že znáte ceny těch svých, takže jsem od tohoto plánu nakonec upustila.

Kalkulace je velmi zajímavá a motivující! Já jsem totiž velmi brzy zjistila, že **když si plno věcí vyrobím doma, kvalitně a levně, mohu mnohem méně chodit do práce a více se věnovat sobě i rodině**. To je pro mne jeden z nejsilnějších argumentů, proč se do domácí výroby pustit, hned vedle zdraví mého i celé rodiny.

Na konci e-booku naleznete veškeré mé zdroje surovin na popisované tvoření, takže právě teď **v ruce držíte kompletní „kuchařku“**, po jejímž přečtení se můžete ihned pustit do vlastní domácí výroby!

Na úplný závěr jsem vám jako přílohu připravila **seznam receptů k vytištění**, abyste je mohli mít neustále k dispozici.

Drogerie

Prostředek do myčky nádobí

Prášek do myčky jsem ladila od doby, kdy ji používám, hledala a zkoušela různě pracné návody a všechny selhaly. Až na tenhle jeden, který je funkční a zároveň netoxický i zero waste.

Suroviny

1 lžička perkarbonátu sodného
½ lžičky kyseliny citronové

Suroviny před použitím nemíchám, mohly by spolu reagovat. Mám je tedy u myčky ve dvou dózičkách a dávkuji až těsně před zapnutím myčky do přihrádky na prášek, v případě hodně mastného nádobí dám pár kapek "jaru". Pro dobře umyté nádobí je důležité používat sůl do myčky a na oplach ocet podle návodu výrobce.

Prací gel

Říká se mu také sliz na praní, ale mně se víc líbí název prací gel, i když na různých webech najdete spíš ten „sliz“. Je to jeden z prvních výrobků, který většinou výrobkyně začátečnice, stejně jako já, vyzkoušejí.

Recept se sestává **ze dvou surovin, mýdla na praní a prací sody**. Zkoušela jsem několik poměrů těchto složek a nejlépe mi funguje poměr sody a mýdla 4:5.

Suroviny

250 g mýdlo na praní (s jelenem nebo jiné na praní)
200 g krystalické sody na praní

Postup mám následující:

Připravím si 10l nádobu, která snese horkou vodu a jde zavřít, já používám kyblík od Primalexu. Dám vařit cca 2 litry vody a nastrouhám mýdlo, které pak ve vroucí vodě v kyblíku pořádně rozmíchám. V cca 0,5 l horké vody rozpustím sodu a tento roztok za stálého míchání vliji do mýdlové vody.



Doplním do objemu 10 l teplou vodou, promíchám a nechám vychladnout. V případě správného dodržení postupu má vychladlý gel pudinkovou konzistenci. Někdo jej ještě pasíruje přes cedník, ale mně to přijde zbytečné.

Po nějaké době se gel v nádobě částečně rozdělí na tekutou a pevnou složku, ale stačí jej před použitím

promíchat, aby v dávce do pračky byly obě suroviny rovnoměrně zastoupené.

Dávkuji ho **0,25–0,5 l do bubnu pračky**. Při odloženém startu je třeba, aby se nedotýkal delší dobu prádla, může narušit vlákna, to ale dělá každý gel, proto se k těm „běžným“ prodává i nádobka do pračky.

Pro případ potřeby mám po ruce perkarbonát a používám jej na praní skvrn společně s gelem na prádlo tak, že do přihrádky na prášek dám 1 lžici perkarbonátu, nebo zvolím program na skvrny a 1 lžici perkarbonátu dám do příslušné přihrádky, když to pračka umožňuje.

Před nějakou dobou jsem začala na praní barevného prádla používat prášek, který mi funguje stejně dobře jako prací gel. Jednou se mi totiž stalo, že se v gelu začaly tvořit žluté tečky, takže to vypadalo, že se gel zkazil.

Prostě to, co obsahuje vodu, je třeba rychle spotřebovat nebo konzervovat. Ještě jsem nenašla netoxický konzervant, proto se v mých receptech

s vodní složkou nesetkáte nebo radím vyrobit jen malé množství, abyste měli jistotu, že se Vám ten skvělý výrobek nezkaží.

Máchadlo není aviváž

Aviváž je něco podobného jako kondicionér na vlasy, vlákna tkaniny okryje vrstvičkou hmoty – lubrikantu, což způsobí to, že např. ručník vypadá hebcce, ale zato moc nesaje. Navíc vůně obsažené v avivážích mohou dráždit citlivé osoby a v důsledku škodí i životnímu prostředí.

Oproti tomu **máchadlo** je látka, která v máchacím cyklu **změkčí vodu** a tím pomůže vyplavit zbytky pracího prostředku i vodní kámen, čímž způsobí „přirozené“ změknutí prádla, které pak i dobře saje.

Než jsem přišla na tuto informaci o vlastnostech máchadla, byla jsem někdy zklamaná, že prádlo je nejen tvrdé, ale že je i takové zašedlé. To je právě způsobeno usazujícím se vodním kamenem ve vláknech. Proto, když jsem máchadlo začala používat, už tyto problémy nemám, ručníky jsou měkké a

krásně sají. Bílé prádlo je v kombinaci s máchadlem a perkarbonátem čistě a přirozeně bílé.

V začátcích jsem používala to nejlevnější a nejčastěji doporučené – ocet. Ovšem obyčejný ocet někdy způsobil lehký kyselý zápach v prádle. Napadlo mě použít rozpuštěnou kyselinu citrónovou, a od té doby nepoužívám nic jiného.

Prostě si vyrobím vlastní máchadlo tak, že v **1 l teplé vody rozpustím 110 g kyseliny citrónové**, podle nálady přidám pár kapek esenciálního oleje např. levandule, tea tree a dávám 2 lžice do přihrádky na máchání. Přiznám se, že toto máchadlo nepoužívám pokaždé, někdy na něj zapomenou, a i tak je prádlo pěkné.

Univerzální čistič na bázi kyseliny citrónové nebo octa

Pro čištění WC, umyvadel nebo sprchy také s úspěchem používám **ocet nebo roztok kyseliny citrónové**. Běžný neředěný ocet naliji do rozprašovače, který mám např. po spreji na okna. Do

něj **přidám několik kapek prostředku na nádobí**, který zapůsobí, že ocet po aplikaci lépe ulpí na stěnách.

Tuto směs nastříkám do záchodové mísy, umyvadla, a nechám působit co možná nejdéle, ideálně přes noc, pak otřu štětkou nebo houbičkou. Zpočátku jsem se obávala, že se po celém domě rozline octový zápach, ale nestalo se tak.

Prostředek trochu voní po přípravku na nádobí a octová vůně jej lehce doprovází. Ovšem pro ty, kdo vůni octa moc nemusejí, tu mám i alternativní postup, v němž ocet zaměníme za něco méně aromatického.

Dá se totiž s úspěchem použít 10% **roztok kyseliny citrónové**, jenž vytvořím tak, že **rozmíchám 110 g kyseliny v jednom litru teplé vody**. K němu opět přidám několik kapek „ekologického jaru“ a používám v rozprašovači. Funguje mi výborně, úplně stejně jako kupované ekologické čističe, a navíc mám skvělý pocit, že opět šetřím přírodu i peníze.

Kosmetika

Svůj e-book jsem začala praktičtější částí péče o domácnost, která je možná pro mnoho z vás tou nudnější, ale **ted' si začneme opravdově hrát!** Tvorba různých krémů, mastí a balzámů je totiž většinou postavena na pár principech, které když pochopíte, dovedete vymyslet i svoje vlastní receptury tak, aby vyhovovaly právě vám a vaší rodině.

Jakmile jsem pochopila, že **tekuté složky krémů – oleje – potřebují ke ztuhnutí včelí vosk**, a naopak ty tuhé, které se v původním stavu špatně nanášejí, potřebují vyšlehat, začala jsem vymýšlet různé receptury, z nichž ty základní zde uvádím.

Budu se snažit všude držet **množství v gramech**, jelikož jsem si na způsob odměřování zvykla od doby, kdy jsem začala vyrábět mýdla. Zde s úspěchem používám svoji váhu s tárou, tj. vynulování po každém přidání příslušné suroviny.

V praxi to dělám tak, že na váhu postavím nádobu, ve které budu např. krém míchat, a váhu vynuluji – použiji tlačítko tára. Pak navážím první ingredienci, opět zmáčknu tára, poté další surovinu, zase vynuluji a tak pokračuji, dokud nemám v připravené nádobě navážené veškeré potřebné suroviny.

Při výrobě jakékoli kosmetiky je dobré dodržovat zásady hygieny, aby se ty skvělé výrobky předčasně



nezkazily, nepřidávám do nich totiž žádný konzervant. Je dobré si pořádně **omýt ruce a pracovní desku, ideálně oboje i vydezinfikovat třeba izopropylalkoholem** (viz dodavatelé surovin na konci e-booku).

Nádobky s výhodou používám od spotřebovaných krémů, které mi někdo vždy ráda daruje. Nebo je pro své kurzy je kupuji. Rozhodně doporučuji zaúkolovat okolí, aby tyto věci nevyhazovali. Můžete jim za to nabídnout naplnit dózičku nějakým Vaším krémem.

Běžný nebo univerzální krém

Krém z kvalitního rostlinného oleje je univerzální mazadlo, které máme doma v různých podobách. Jak uvidíte, jeho **výroba je jednoduchá, levná a dá se velmi dobře obměňovat**. Včelí vosk mi většinou dá nebo prodá včelař nebo ho lze objednat. Kontakty na zdroje surovin najdete na konci této knihy.

Suroviny

180 g oleje, já používám mandlový nebo olivový

30 g včelího vosku

můžete přidat 5 kapek esenciálního oleje – oblíbený je levandule, grep, na nachlazení eukalyptus

Nastrouhám vosk a pak jej pomalu a opatrně zahřeji ve vodní lázni spolu s olejem, dokud se nerozpustí. Jde to i bez strouhání, ale takhle je to rychlejší. Hlídám teplotu, aby se olej zbytečně moc neohřál, většinou stačí kolem 40 °C.

Po rozpuštění vosku směs důkladně promíchám a nechám spojit. Pak přidám esenciální olej, ještě za tepla přeliji do nádobek k tomu určených a nechám vychladit.

Když krém nechám zchladnout zcela v klidu, jeho hladina se hezky ustálí a utvoří hladkou plochu, na kterou se dá něco hezkého třeba párátkem vyrýt v případě, že váš domácí krém bude sloužit jako dárek.

Toto je základní recept na mazání, který s oblibou **obměňuji různými způsoby**:

- 👉 Zaměním použitý olivový nebo mandlový za jiný olej.
- 👉 Místo 20 %, tj. 36 g základního oleje použiji jiný, třeba konopný, který je výborný na různé kožní problémy.
- 👉 Anebo si vyrobím vlastní, voňavý a léčivý bylinkový krém.

Odličovač

V jednom ze svých kurzů jsem dostala dotaz, jaký vlastně používám odličovač. A uvědomila jsem si, že to je další věc, kterou můžu zkusit vyrobit doma.

Hledala jsem tedy inspiraci jako obvykle, přeci nebudu objevovat Ameriku, že? A našla jsem **několik variant odličovačů, z nichž tři jsem na sobě vyzkoušela**. První dvě jsou na bázi emulze, tj. smíchání tekutiny s olejem, čímž vznikne dvoufázový odličovač, jehož obdoba se prodává v drogerii.

Pro první verzi jsem použila převařenou vodu a mandlový olej, který je lehčí než olivový. Zvolila jsem poměr 4:1, takže na 50 ml vody 12,5 ml oleje. Před každým použitím směs řádně protřepu a nanesu ji na tamponek.

Druhá verze je obdobná jen s tím rozdílem, že jsem použila **výluh z měsíčku**, což je má oblíbená a na zahrádce zcela bezúdržbová bylina. Do něj jsem vlila **domácí měsíčkový olej** ve stejném poměru jako u první verze. Použití je samozřejmě totožné.

Ovšem u obou verzí jsem měla takový divný pocit, že používám směs s vodou bez jakéhokoli konzervantu. Jak jsem psala u výroby krémů, nerada používám vodní prostředí právě kvůli riziku množení nechtěných návštěvníků.

Nyní, asi po měsíci od umíchaní obou verzí, se mi první z nich začala kazit. Moje rada tedy zní: chcete-li tyto varianty používat, vyrobte si menší množství a výrobek rychle spotřebujte.

Tyto odličovače jsem samozřejmě otestovala a fungují docela uspokojivě, ale to bych nebyla já, kdybych nechtěla něco lepšího a jednoduššího.

V naší koupelnové skříňce totiž na mě hned vedle těchto odličovačů jednoho dne koukl **panenský kokosový olej – zubní pasta** – a já jsem si vybavila, že jsem kdysi zaslechla, že se **dá použít i na odličování**.

Neváhala jsem, zkusila jej, a od té doby nepoužívám nic jiného. Je totiž mnohem, mnohem jemnější na citlivé okolí očí než dvě výše popsané směsi. A navíc ta vůně...

Bonusem k tomuto úžasnému objevu je, že na cesty mám o dózičku míň – mám zubní pastu i odličovač v jednom! Prostě **domácí i cestovní minimalismus v praxi**. 😊

Sůl do koupele

Suroviny

120 g epsomské (hořké) soli

60 g hrubé soli (nemusí být mořská)

5 kapek esenciálního oleje (levandule, eukalypt, rozmarýn, tymián)

2 lžíce sušených květů (např. levandule, měsíček, rozmarýn) – lze vynechat, když si nechcete zanášet odpad vany.

Všechny ingredience důkladně promíchám ve větší míse. Směs přenesu směs do skleněné nádoby a utěsním víčkem. Je dobré ji nechat odpočívat několik dní, aby se bylinky a esenciální olej mohly propojit svou vůní i blahodárné účinky.

Pro dospělého člověka je optimální použít na jednu koupel zhruba 100 g soli, kde by měl strávit alespoň 12 minut.

Epsomská sůl – síran hořečnatý - (hořká sůl) se výborně vstřebává kůží a lze tak snadno doplnit pro

tělo důležitý hořčík třeba i pomocí koupelí. Lázně v epsomské soli jsou proto skvělou volbou, uvolňují nervový systém, léčí kožní problémy, utišuje bolest zad a končetin, uvolňuje svalové napětí a pomáhá tělo zbavovat škodlivých látek. Prospěšná je i při srdečních problémech, snižuje nepravidelný srdeční rytmus, snižuje krevní sraženiny a vysoký krevní tlak. Významnou roli hraje hořčík, který také snižuje záněty, pomáhá při funkci svalů a nervů a pomáhá produkovat serotonin, hormon zodpovědný za pocit štěstí a pohody. Síran zase zlepšují vstřebávání živin, zmírňují migrény a vyplavují z těla toxiny.

Závěr

V tomto e-booku s názvem Netoxický domov s vlastními výrobky jsem uvedla své **kompletní receptury na většinu potřebných, zdravých i milých věcí v péči o tělo i domácnost**. Děkuji všem mým pomocníkům, kteří se na něm podíleli, že měla možnost vzniknout v takové podobě, v jaké ji nyní máte k dispozici.

Doufám, tedy spíše věřím, že tyto recepty vyzkoušíte a zapojíte do své vlastní péče o rodinu. **Jde totiž o naše zdraví a o zdraví našich nejbližších a přírody**, což je pro mě tak silný argument, že jej nemůže ani ta největší lenost překonat.

Velmi ráda se s vámi sejdu na

👉 [svém blogu](#),

👉 [instagramu](#)

👉 [facebooku](#),

👉 Uvítám vaše zkušenosti, nezdary i připomínky také v [e-mailu](#).

Tímto vám připíjím svými oblíbenými nápoji k oslavě toho, že jste dočetli až sem, že vás moje recepty i energie inspirovala, a **nyní už půjdete svojí cestou péče o sebe i celou rodinu**.



Užívejme si zdravý domov s vlastními výrobky!

Alžběta

V případě, že se vám e-book zalíbil a inspiroval vás natolik, že se o něj chcete podělit s přáteli, prosím, odkažte je na moji stránku www.alzbetazikova.cz, kde si jej mohou koupit. Vytvořit tento e-book mi dalo hodně práce a **děkuji za dodržení autorských práv** o nesdílení obsahu tohoto e-booku se třetí osobou.