

GLYCERINOVÁ MÝDLA

Voňavá kniha pro tvořivé duše

+
80 etiket
NA MÝDLA



Alexandra Martina Běhalová, Tereza Štegrová

Fotografie: Marie-Christine Simek

C PRESS

Glycerinová mýdla

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Alexandra Martina Behalová, Tereza Štegrová
Glycerinová mýdla – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Glycerinová mýdla

Voňavá kniha pro tvořivé duše



Alexandra Martina Běhalová, Tereza Štegrová

 **CPRESS**

*Zapněte si krásnou hudbu, hodte se do pohody
a pojdte s námi tvořit a potom obdarovávat své milované.
Barevně, hravě a voňavě.*



Poděkování

Tato kniha by nevznikla bez semínka, které zaseto nakladatelství Albatros. Jsme vděčné, že nás oslovilo a dalo vzplanout nádherné spolupráci několika lidí.

Také by tato kniha nebyla celistvá bez úžasných malůvek, ilustrací a fotek Marie-Christine Simek, duše, jež dává dohromady naše myšlenky. Učesává je a ukazuje jejich vizuální stránku. Její láska k přírodě, schopnost zachytit její krásu a naše vzájemná touha zachránit svět skrze přírodní materiály – to bylo světlo, které pomohlo zasetému semínku vyklíčit.

Také bychom rády poděkovaly našim milým rodinám, které nás podporují ve tvoření a ukazují nám, že jít dál v naší kreativě je ta správná cesta životem.

Nekonečný vděk také míří sobě navzájem. Ani jedna z nás by sama neudělala tuto knížku takovou, jakou nyní je.

A v neposlední řadě děkujeme Matce přírodě za její moudrost a nádheru, kterou nám poskytuje, a také za to, že nás každý den učí být vděčnými a tvořivými.

Děkujeme...

O autorkách.

Alex a Terka. To jsme my. Milujeme tvořit kolem nás takový svět, v jakém si samy přejeme žít. Chceme věřit tomu, že každý z nás tu má nějaké poslání. Chceme věřit tomu, že být kreativní znamená žít. Chceme věřit tomu, že naše srdce je zářící diamant, který může předávat lásku lidem, zvířatům, přírodě a planetě jako takové. A nenecháme si to vzít. Jsme snílkové. No a co! Jsme šťastní snílkové. Věříme v lidské dobro a všeobjímající lásku.

Přejeme si ukazovat a předávat vám to, co jsme se na své vlastní životní cestě naučily. Obě jsme sešly z té tradiční očekávané cesty, kterou nám nalinkovala společnost. Obě jsme v jistý moment svého života došly k rozhodnutí, že vysoká škola pro nás není tou správnou cestou, ale nejlepší školou pro nás bude realizace vlastních snů, které v nás sílily už dlouho. Jen byly pohřbeny pod nánosy konvenčního vnímání světa, zažitých vzorců a chápání přenášené generacemi.

A nyní konečně dýcháme. Alex otevřelo oči studium v zahraničí na uchvacující škole ve Spojených státech amerických. Tam začala chápat souvislosti v životě a studiu. Naučila se vnímat soucit, přítomný okamžik a zažila

čisté štěstí. Terka měla příležitost se naladit na sebe samotnou skrze zásadní životní událost a tou byla rakovina. Ve velmi mladém věku ji tato ne-moc poskytla náhled do vlastní duše a do toho, kým vlastně sama je. Obě jsme se skrze tyto životní zkušenosti dostaly k prožívání a posléze užívání. A dnes? Dnes si užíváme svoji skvělou práci, která je vlastně koníčkem a předáváním vlastního životního náhledu.

Filosofujeme, tvoříme, meditujeme, jógujeme, vaříme i ne-vaříme.

Navracíme se k dobám, kdy nás obklopovala a spojovala příroda.

Unikáme abstraktnímu a konkretizujeme skrze minimalistický život. Betonovou džungli s konzumním šílenstvím zanecháváme svému pospasu.

Uctíváme zážitky. Učíme ostatní lidi tvořit život takový, jaký jej chtějí mít. A také vyrábíme glycerinová mýdla.

Všechny naše aktivity naleznete na www.tinylife.cz – našem virtuálním domově.





Obsah.

Úvod	5
Ingredience a pomůcky	11
Mýdlová hmota	17
Technika výroby	25
Problémy při výrobě	31
Recepty	
1. Maková bábovka	36
2. Levandulová láska	38
3. Srdce na provázku	40
4. Mýdlové latté	42
5. Vyživující mýdlo	44
6. Punkové mýdlo	46
7. Růžovo-ibiškový muffin	48
8. Ovesné vločky	50
9. Měsíčková bábovka	52
10. Domácí lázně	54
11. Motýlí víření	56
12. Heřmánkový odpočinek	58
13. Peeling s lufou	60
14. Až z dalekého Maroka	62
15. Srdce pro radost	64
16. Himalájské vrcholky	66
17. Růžové květinky	68
18. Medová máslová sušenka	70
19. Pánské blaho	72
20. Chladivá máta	74
21. Čokoládové potěšení	76
Oleje	79
Dárková balení	85
Mýdlové etikety	88

Úvod.


Vítáme vás v knize, která vás bude provázet během výroby těch nejhezčích dárků přímo od srdce. Pokud chcete obdarovat své milované a tvořit se svými dětmi nebo přáteli, pak jste tu správně. Recepty, které zde předáme, se nám totiž osvědčily jako dary při mnoha příležitostech.

Naleznete zde více než 20 receptů na velmi jednoduchá a přitom sofistikovaná mýdla, která můžete bez obav vyrábět i se svými dětmi.

Jsme dvě tvořivé duše, které milují přírodu, proto vám chceme ukázat její rozmanitost a dostupnost. Z tohoto důvodu jsme v knize použily pouze přírodní materiály. A že jich tedy bylo!

Čerstvé i sušené bylinky, bylinné prášky, jíly, rostlinné oleje a dokonce i koření, které máte v kuchyni, může hrát důležitou roli ve výrobě glycerinového mýdla.

Tvorba vlastních mýdel, objevování nových surovin a faktu, že je velmi jednoduché si něco vyrobit sám, se může stát obohacující zkušeností a radostí pro celou rodinu. Naším cílem je ukázat, že domácí výroba mýdel za pomoci přírodních materiálů je nejen snadná ale i zábavná.



Zapojte děti, celou rodinu i své přátelé. Užijte si společně velmi příjemné tvořivé odpoledne, vyzkoušejte své dovednosti a vyrobte si pár druhů mýdel.

V této knize naleznete základní informace o mýdlové hmotě, ze které budete tvořit. Přidaly jsme také poznatky o jejím složení, které považujeme za velmi důležité, protože jsou na trhu stále dostupné hmoty, které svým složením nepotěší a můžou dokonce podráždit pokožku.

Poradíme vám s výrobou mýdel od A do Z, prozradíme vám, co si máte k jejich tvorbě přichystat, a poskytneme vám naše ozkoušené receptury.

Zaklapněte tedy notebooky, na chvíli vypněte své smartphony a buďte v přítomném okamžiku plném tvořivosti a hravosti.

A nezapomeňte, ukázat svým milovaným, že je máte rádi, jde i jinak než slovy nebo koupenou věcí.

Tvoření zdar!

Vaše Alex a Terka



Ingredience
a pomůcky.

Ingredients.

- **Mýdlová hmota**
- **Rostlinné oleje, másla, vosky** –
vyživující schopnosti
- **Esenciální oleje** – přírodní vůně
- **Jíly a micy (slídy)** – přírodní barviva
- **Rostlinné prášky**
- **Čerstvé i sušené bylinky**
- **Koření**
- **Soli**

ROSTLINNÉ
OLEJE



JÍLY A
MICY
(SLÍDY)



ESENCIÁLNÍ
OLEJE



MÝDLOVÁ
HMOTA



ČERSTVÉ
I SUŠENÉ BYLINKY