

A rustic wooden surface with almonds, purple flowers, and a glass jar containing a macerated mixture. The jar is filled with a dark liquid and contains several purple flowers and green leaves. The almonds are scattered around the jar and flowers. The text "MIREILLE" is overlaid in the upper center, and "MACERATI" and "BESPLATAN E-BOOK" are overlaid in the lower center.

MIREILLE

MACERATI

BESPLATAN E-BOOK

Uvod



Macerati se dobivaju potapanjem suhog ili svježeg bilja u jedno od biljnih ulja. Ljekovite tvari ekstrahiraju se iz biljnog materijala u biljno ulje



Nekoliko stvari na koje morate pripremiti prilikom izrade macerata:

- Nikako Vam ne sugeriramo maceriranje u jestivim biljnim uljima. Važno je da su ulja provjerene kvalitete, a mogu biti hladno tiještena i rafinirana. Ulja pogodna za maceriranje: bademovo, marelice, lješnjaka, suncokreta, sezama, maslinovo, caprylic-capric triglyceride...
- Ne preporučujemo ulja lana, noćurka i boražine jer brzo oksidiraju.
- Biljni materijal mora biti kvalitetan, ponekad svježe ubran (gospina trava), a ponekad svježe osušen (neven). Poštujte pravila u prirodi prilikom berbe i nikada ne čupajte biljku sa korijenom.
- Posuđe u kojem macerirate neka bude staklena čaša jer staklo slabije reagira sa svježim biljkama i ne otpušta štetne tvari.
- Čaše moraju biti suhe i čiste. Ako macerirate svježe biljke, macerirajte s otvorom za provjetranje kako biste izbjegli kondenzaciju.
- Kad postupak završi, macerat filtrirajte kroz cjedilo ili gazu te ostavite još tjedan dana kako bi se sitnečestice slegnule.
- Macerat spremajte u tamne staklene boce i čuvajte na hladnom mjestu.

Maceriranje

Kvaliteta ovisi o biljnom materijalu i ulju.

Maceriranje je proces potapanja biljnog materijala (svježeg ili suhog) u određeno masno ulje ili vosak, kroz određeni vremenski period uz ili bez povremenog miješanja; stajanjem u tamnom prostoru ili na suncu.

Biljno ulje

- Što svježije, provjerene kvalitete.
- Dolazi u dodir s biljnim materijalom, vlagom i toplinom.
- Najčešće se koriste: maslinovo, suncokretovo i sezamovo...
- Preporučujemo ulja: makadamije, marelice, badema, lješnjaka, ploda divlje ruže...
- Ne preporučujemo ulja: lana, boražine, noćurka...

Nakon branja, rasprostrite materijal, lagano ga prosušite ako je vlažan.



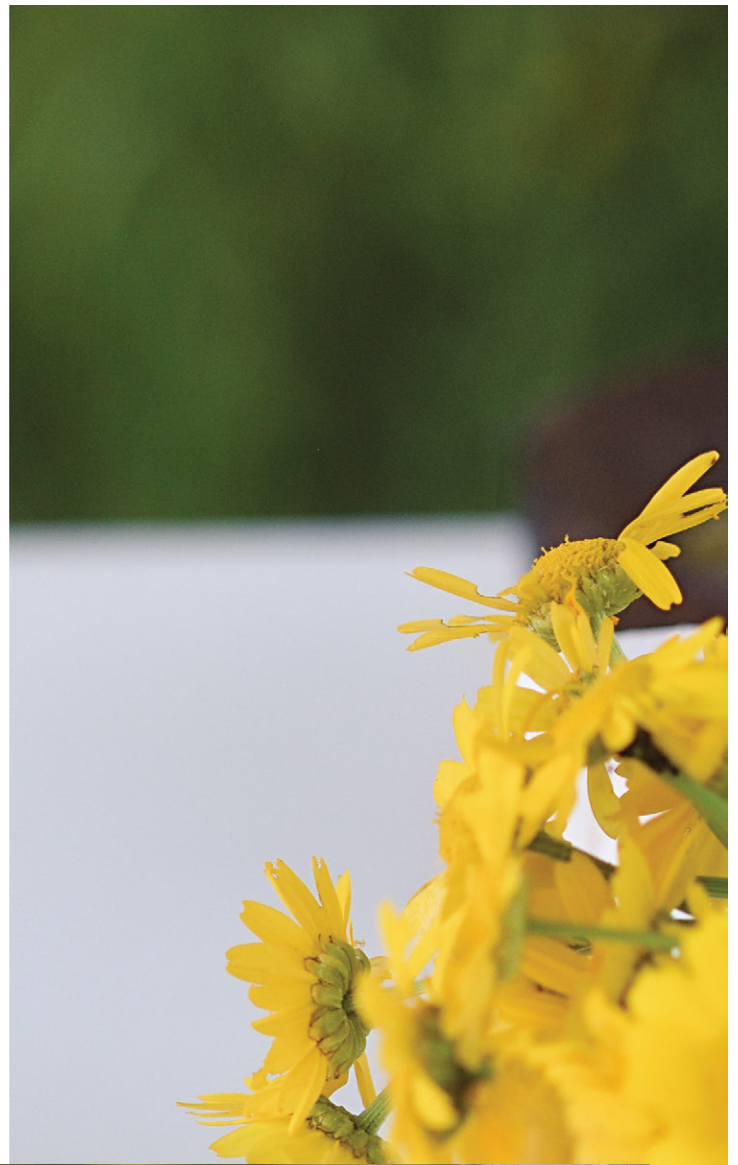
Biljni materijal

- Kvalitetan, ponekad svježi, a ponekad osušen.
- Etično berite biljke, ne čupati sa korijenom, te ostaviti nekoliko cvjetova na biljci.
- Berite za vrijeme sunčanih dana, ne odmah nakon kiše.
- Berite u platnene vreće.



Posude za maceriranje

- Za male količine koristite čaše od laboratorijskog stakla koje također trebaju biti čiste, suhe i širokog otvora.
- Tijekom maceriranja neka budu zatvorene, ali se kod maceriranja svježeg materijala moraju povremeno otvoriti zbog koncentracije vode.
- Nakon maceriranja, pažljivo odjeliti biljni materijal od ulja te ostaviti još 10-15 dana kako bi se istaložio talog.
- Čuvamo i dalje u tamnim bocama na hladnom mjestu.





Dodavanje antioksidansa

Što rade antioksidansi?

Sprječavaju oksidaciju polinezasićenih masnih kiselina ulja, odnosno sprječavaju užegnutost ulja. Posebnu pozornost dati maceriranju gospine trave i gaveza koji se izlažu svjetlosti i toplini.

CO₂ ekstrakt ružmarina najmoderniji je i najprirodniji antioksidans. Miriše na svježe listove ružmarina i bogat je polifenolima koji "čuvaju" polinezasićene masne kiseline, ujedno djeluju protuupalno i potpuno su netoksični.

Koristi se od 0,2-0,4%.

CO₂ EKSTRAKT RUŽMARINA

- Bogat polifenolima (diterpenski feoli) za jako antioksidacijsko i protuupalno djelovanje
- 14% diterpenskih fenola
- 0,05-0,1% zasićene masne kiseline (kokos)
- 0,2-0,4% nezasićene masne kiseline
- Ne miješati eterično ulje sa CO₂ ekstraktom!

MACERAT GOSPINE TRAVE

- Koristimo kod opekotina, bolnih mišića i zglobova, upalnih bolesti kože...
- Maceriramo u uljima badema, marelice, suncokreta (linolni tip), sezama...
- Na 1000g ulja potrebno je 4g ružmarin CO2 ekstrakta prethodno otopiti u ulju.
- U čašu staviti biljni materijal, lagano potisnuti, ne zbiti i prelijati ulje 2-3 cm iznad biljnog materijala, zatvoriti posudu.
- Macerirati na suncu kako bi došlo do fotolitičke reakcije gdje nastaju ljekoviti spojevi tokom 4-6 tjedana.
- Povremeno miješati i otvoriti kako ne bi došlo do pretjerane kondenzacije.
- Procijedimo grubo, pa kroz gazu.



Hypericum perforatu



Tagetes

MACERAT NEVENA

- Smiruje nadraženu i upaljenu kožu, potiče regeneraciju.
- Preporučuje se kod dojilja.
- Maceriramo u uljima badema, suncokreta, marelice i kokosa.
- Cvijetovi nevena trebaju bit osušeni.
- Maceriramo 4-6 tjedana u potpuno zatvorenim posudama uz povremeno miješanje na tamnom mjestu.

MACERAT VANILIJE

- Potiče regeneraciju kože i smiruje upalne procese.
- Maceriramo u uljima marelice, badema, suncokreta.
- 20-30g štapića prelijemo sa 1000ml ulja.
- Štapiće prethodno razrežemo uzduž i po pola.
- Uz povremeno miješanje maceriramo 4 tjedna te 1-2x tjedno zagrijavamo 60-70°C na pola sata.



Vanilla



Daucus carota

MACERAT MRKVE

- Kozmetika za sunčanje, revitalizira kožu i daje joj sjaj.
- Maceriramo u uljima sezama, badema, marelice, čileanskog lješnjaka, caprylic capric triglyceride...
- Naribani korijen mrkve lagano prosušiti 1-2 dana, prelijati biljnim uljem 2-3 cm iznad materijala, macerirati 3-4 tjedna na tamnom mjestu uz povremeno miješanje.

MACERAT BIJELOG LJILJANA

- Njega zrele i suhe kože.
- Maceriramo u uljima badema, marelice, šljive...
- 8-10 svježih rascvalih cvjetova ljljana u 500ml ulja.
- Macerirati 2 tjedna uz povremeno miješanje.

Lilium candidum



MACERAT SMILJA

- Regeneracija i anti-age djelovanje.
- Macerirati u uljima marelice, suncokreta, badema, caprylic capric triglyceride...
- Svježe cvjetove (blago posušene) posložiti u čašu i napuniti uljem 2-3cm iznad biljnog materijala.
- Macerirati 3-4 tjedna uz povremeno miješanje na tamnom.



Helichrysum italicum



Hedera

MACERAT BRŠLJANA

- Celulit, masno tkivo, umorne i otečene noge.
- Maceriramo u uljima suncokreta, badema, marelice, lješnjaka...
- 80g osušenih i usitnjenih listova u 400ml biljnog ulja.
- Macerirati 3-4 tjedna uz povremeno miješanje na tamnom.
- Ukoliko sami berete bršljan, koristiti rukavice!



MACERAT GAVEZA

- Zacijeljivanje kože, ožiljaka.
- Maceriramo u uljima jojobe, suncokreta i kokosa...
- Obavezno dodati antioksidans
- Hladni postupak:
 - 100g prosušenog i narezanog korijena 5-6 tjedana macerirati u 800g ulja uz svakodnevno miješanje.
- Topli postupak:
 - 100g prosušenog i narezanog korijana i 800g biljnog ulja zagrijati u staklenoj čaši na vodenoj kupelji (70-90°C) kroz 10 minuta. Maknuti sa vatre i ostaviti poklopljeno da se macerira. Svaki tjedan postupak zagrijavanja ponoviti 2x kroz 4 tjedna.



Symphytum officinale

Maceracija u većini slučajeva zahtjeva prisutnost svjetlosti i topline, zbog toga trebate koristiti stabilna hladno prešana ulja. Za maceriranje je pogodno hladno tiješteno ulje masline, badema, suncokreta, sezama ili kokosa ulje. Rafinirana ulja sva možete koristiti ili rafinirano ili caprilne trifliceride.



MACERATI

www.mireille.me