

Dárky, které potěší



Ráda obdarovávám druhé a vždy mi udělá radost, když mé blízké dárky potěší a vykouzlí jim úsměv na rtech. Ne vždy však hýřím nápady. A obzvlášť když nějaké dárky „musím“ nakoupit, mám v hlavě vymeteno a inspirace nepřichází.

Jestliže se vám děje to samé, sepsala jsem pro vás pár tipů. Ekodárečky, přírodní kosmetika, čtivé knihy i dárky vlastní výroby.

Snad vás inspirují a vykouzlí úsměv na rtech vašim milovaným.



EKODÁREČKY



Zamilovala jsem si internetovou stránku www.econea.cz. Naleznete zde vše, co pro svůj ekoživot potřebujete. Všechny níže zmíněné tipy tam najdete taky.

Bezplastové lahve

Každý občas jedeme na výlet. A většina z nás si s sebou přibalí láhev s vodou. Většinou je to láhev plastová a jak víme, plastu je všude plno. Proto sáhněte po lahvích z odolného skla, či nerezů.



Čistič/oplach na lahve

A protože je třeba lahve pravidelně čistit, přidejte k balíčku také speciální přípravek na oplach lahví. Naleznete jej také na webu <https://eshop.tierraverde.cz/nadobi>.

Plátěné sáčky na ovoce a zeleninu

Dalším skvělým nápadem, který ušetří hromadu plastu, jsou plátěné sáčky na ovoce, zeleninu i pečivo. Na internetu jich seženete mnoho typů.



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA



Šampuk

Neboli tuhý šampón jsem si opravdu zamilovala. Je praktický, účinný a nádherně voňavý. Jeho praktičnost ocení nejen muži. Šampuk lze totiž použít také jako mýdlo a přeprat v něm ponožky ☺. A díky praktické krabičce se pohodlně vleze kamkoliv. Vyzkoušela jsem několik druhů a byla jsem spokojená se všemi. Jednoduše namočíte vlasy, přejetete šampukem několikrát po hlavě až to hezky napění a mydlíte a myjete! Výrobou šampuků je známa anglická firma [Lush](#), ale dají se sehnat i české výrobky. Já jsem vyzkoušela ty ze stránky www.fler.cz.



Koule do koupele

Další krásná věčička pro chvílky pohody. Ovšem jen pro ty, kdo vlastní vanu. Opět mám vyzkoušené od firmy [Lush](#), která nabízí koule do koupele se speciálními efekty i vonnými oleji. Seženete je však také v drogeriích nebo se můžete pustit do [vlastní výroby](#)!



Odličovací oleje a olejová séra

Někoho mohou kosmetické výrobky na bázi oleje odradit. Bojí se, že jejich pleť bude potom příliš mastná a nebude vypadat hezky. S odličovacími oleji mám však dlouholetou zkušenost a mohu je jen doporučit. Důležité je

ovšem dbát na to, aby byl odličovací tampónek před nanesením oleje vlhký, a opravdu stačí jen pár kapek. Odličí i voděodolný make-up a pleť krásně dočistí.

Olejová séra pleť po vyčištění ošetří, vyživí a zvláční. A opět stačí jen pár kapek.

Obojí mám vyzkoušeno od české firmy [Saloos](#). Perfektní jsou také jejich květinové pleťové vody. Všechny tři výrobky se dají koupit i ve stejné voňavé sadě.



Kokosový olej

A co rozhodně nemohu opomenout je kokosový olej. Kupuji od značky [Purity vision](#) v DM drogerii a používám ho k odličování (opět na navlhčeném tampónku), k péči o pokožku celého těla a má využití i v kuchyni. Je to mňamka zvenku i zevnitř!



КНИЖИ



Jsem vášnivá čtenářka. Knihovnu navštěvuji od čtvrté třídy základní školy a všechny mé přečtené knihy by se jistě do jednoho oddělení knihovny s hrdostí vešly ☺. Ráda bych vám zde doporučila mé oblíbené, které se mi dostaly pod kůži a jsou to jedny z mála knih, které zdobí mou knihovničku a které čtu ráda znovu. Vždy mi ukážou něco nového.

Kurandera – Hernán Huarache Mamani

Příběh se odehrává v andských horách v blízkosti města Cuzcu – bývalá metropole inckého království. Vypráví o dívce Kantu, která se učí starým andským tradicím a schopností kuranderů, neboli přírodních léčitelů a šamanů. Během své cesty nachází sílu v sobě i v okolní přírodě.

[Kniha](#) se mi líbí, protože je zde hezky popsáno, co je smyslem ženy a jaká se v ženách ukrývá moc a schopnost být paní svého života.

Učebnice sebelásky – Lucie Kolaříková

Mottem knihy je „Dokážete se nemít rádi? Pak dokážete i pravý opak!“. A tato slova ve mně silně rezonují. Většinou si neuvědomujeme, jak zacházíme sami se sebou. Naše činy jsou zautomatizované a nevědomé. Smyslem sebelásky je uvědomovat si své pocity i myšlenky a jednat tak, abychom se cítili šťastní ve všech svých činnostech.

[Učebnice](#) je plná informací vysvětlujících důležitost sebelásky v našich životech a obsahuje také popis praktických cvičení, která pomohou sebelásku praktikovat.

Kam se poděl můj sýr – Spencer Johnsen

Krátká a čtivá kniha o tom, jak se vyrovnat se změnami v životě. Existuje dokonce i verze [pro mladé](#).

Debordelizace hlavy – Ivo Toman

[Skvělá kniha](#) která vás naučí, jak si nedělat bordel v hlavě a jak svou hlavu využívat efektivně!



VLASTNÍ VÝROBA



Vaření, pečení a tvoření v kuchyni je po četbě dalším mým koníčkem. Jedlé dárky patří mezi nejoblíbenější. Proto neváhejte a pusťte se do výroby jednoduchých dobrot! Inspiraci jsem našla na webu www.carujeme.cz a na www.nakladany-hermelin.eu.

Baileys

Potřebujete:

- 2 plechovky mléka Salko
- 0,5 l mléka
- 0,5 l rumu
- 1 sáček mandlového pudinku

Příprava:

1. Salko dáme vařit na 2 hodiny (v neotevřených plechovkách ve vodní lázni), posledních 30 minut necháme jen mírně probublávat.

2. Mandlový pudink uvaříme v neoslazeném mléce.

3. Až vychladne Salko i pudink, přidáme rum a vše rozmixujeme nebo pečlivě rozmícháme.

4. Likér nalijeme do lahví. Podáváme dobře vychlazený.

Můžete vyrobit také nealkoholickou variantu pro děti.

Nakládání hermelín

Hermelíny nakládám do zavařovačky o objemu 0,7 l. Na toto množství potřebujete:

- 3 hermelíny
- 2 cibule – žlutou nebo červenou
- 6 stroužků česneku
- Sůl, červenou papriku sladkou nebo pálivou, 2 bobkové listy, 8 kuliček nového koření, 15 kuliček černého pepře, případně chilli papričky
- Cca 0,5 l slunečnicového oleje

Příprava:

1. Česnek oloupejte a rozetřete spolu se solí a červenou paprikou. Cibule oloupejte a nakrájejte na plátky.
2. Hermelíny rozkrojte podélně a na obě poloviny rozetřete česnekovou směs. Poloviny přilepte k sobě a překrojte na půl.
3. Na dno sklenice položte cibuli, pár kuliček nového koření a pepře a jeden bobkový list.



4. Na cibuli s kořením položte hermelín, přidejte další vrstvu cibule a koření a takto pokračujte až k hrdlu sklenice. Poslední vrstva je cibule.

5. Hermelíny zalijte pomalu olejem. Se sklenicí opatrně zatřeste, aby se dostalo ven co nejvíce vzduchových bublinek. Hermelíny by měly být zcela zalité olejem!

6. Zavíčkujte, ozdobte hezkým papírem a mašličkou a uložte do lednice.

Oříšková pomazánka a lá Nutella

Nutella je nejznámější a nejoblíbenější lískooříšková pomazánka na světě. Bohužel je také plná cukru a palmového tuku. Proto si zkuste vyrobit zdravější variantu, která je vhodná i pro vegany.

Potřebujete:

- 2 hrnky lískových oříšků

- 3 lžíce kokosového oleje
- 6 lžic holandského kakaa
- 2/3 hrnku agávového nebo rýžového sirupu
- 1/4 hrnku rýžového mléka
- 1/8 lžičky soli

Toto množství vám vystačí na dvě sklenice střední velikosti.

Příprava:

1. Předehřejte troubu na 180 °C. Nasypte oříšky na pečící plech a nechte péct přibližně 10 minut. Poté je vložte do utěrky, zabalte a lehce poválejte, abyste je zbavili slupek.
2. Nasypte oříšky do mixéru/food procesoru a mixujte, dokud nevznikne jemná oříšková pasta.
3. Přidejte ostatní ingredience a mixujte dohladka. Doporučuji mléko přidávat postupně. Raději méně.

4. Pokud se vám pomazánka bude zdát příliš hustá, můžete přidat více mléka. Pomazánku přemístěte do sklenic a uchovávejte v lednici.

Nebojte se hledat další inspirace a vytvářet chutné dárečky. Můžete vyrobit domácí marmeládu, pečený čaj nebo [pikantní obalované ořechy](#).



Zazvonil zvonec a
Vánoce je konec



Užijte si předvánoční čas. Zastavte spěch a stres. Advent a Vánoce budou brzy zase pryč a je to doba, kdy bychom se měli zastavit, zamyslet se nad uplynulým rokem a popřemýšlet nad tím, čím bychom své blízké doopravdy potěšili. Je nutné nakupovat hromady zbytečných dárků v přeplněných nákupních centrech? Opravdu se vám chce v mrazu mýt okna a hrbit se hodiny nad pečením vánočního cukroví?

Přeji vám, ať během vánočních příprav a oslav děláte jen to, co opravdu chcete a co vám přináší radost.

S Láskou

Hana Panáčková

P.S.: Všechny obrázky použité v tomto dokumentu pocházejí ze stránek www.pexels.com a www.freepik.com.