

# Jalat raikkaaksi -suihke

## **Ainesosat:**

- 10 ml kasvivettä
- 10 ml steriloitua vettä (voi korvata kasvivedellä)
- 15-20 tippaa eteeristä öljyä
- 1 tippa säilöntäainetta

## **Valmistusohjeet:**

1. Laita suppilon avulla nesteet suihkepulloon.
2. Lisää säilöntäaine esim. pipetillä tai lääkeruiskulla.
3. Tiputtele eteerinen öljy joukkoon ja ravista pulloa.
4. Muista lisätä etiketti, johon kirjoitat mitä pullossa on ja milloin aine on valmistettu.



## Vinkkejä jalkasprayn valmistukseen

- Kasvivesi voi olla joko valmiina ostettua nestettä, esimerkiksi ihoa hoitavaa taikapähkinävettä.
- Voit helposti valmistaa *kasviveden* myös itse hauduttamalla valitsemistasi yrteistä sprayhin sopivan nesteen. Sopivia villiyrttejä ovat esimerkiksi:
  - *siankärsämön lehdet ja kukat*: puhdistava, tulehduksia estävä, edistää pintaverenkiertoa (ei mykerökukka-allergisille)
  - *puna-apilan kukat*: rauhoittaa ja pehmentää ihoa, kuivalle ja herkälle iholle
  - *poimulehti*: parantaa pintaverenkiertoa, estää tulehduksia, silottaa ihoa
  - *nokkosen lehdet*: vahvistaa ja virkistää, edistää verenkiertoa
  - *koivun lehdet*: virkistää ja rauhoittaa ihoa
  - *männyn havut*: virkistää ja lisää verenkiertoa
  - *mesiangerwon lehdet ja kukat*: lääkitsee haavoja ja nirhamia, torjuu jalkahikeä
- *Kasviveden valmistus* tapahtuu keittämällä vesi, lisäämällä yrtejä hautumaan kuumaan veteen kannen alle noin puoleksi tunniksi tai tunniksi. Mitä enemmän yrtejä käytät, sen voimakkaampaa hauduketta saat. Puoleen litraan voit käyttää pari kourallista yrtejä.
- Säilöntäaineeksi sopii esimerkiksi nestemäinen ECOCERT-sertifioitu Cosgard (Geogard 221), joka ei ärsytä herkkääkään ihoa. Cosgardia ohjeistetaan käyttämään 0,2-1 % valmistettavan tuotteen kokonaismäärästä. Jos valmistat isompia määriä suihketta, voit laskea säilöntäaineen määrän tämän mukaan.
- Eteerisiä öljyjä valitaan omien mieltymysten mukaan. Hyvä vaihtoehto on *teepuuöljy*, joka sopii ihon-ongelmien ja infektioiden lievittämiseen. Antiseptinen *piparmintun eteerinen öljy* vilkastuttaa verenkiertoa ja virkistää jalkoja. Se antaa hauskan kihelmöivää tuntua jalkoihin.