

# 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](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://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*

*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 kreativité 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 snilkové. No a co! Jsme šťastní snilkové. 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](http://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 pomocí 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 koupěnou věcí.

Tvoření zdar!

*Vaše Alex a Terka*