



ŠLEHANÉ ŠÍ

Všechny mnou zveřejněné recepty jsou volně k dispozici k nekomerčnímu využití.

Bambucké máslo (shea butter) má typicky kouřovou vůni pocházející z tradičního způsobu přípravy na otevřených ohnících, k dostání je však také (v Evropě) lisované za studena. Varieta *nilotica* je poněkud jemnější, než var. *paradoxa*. Někdy bývá zakoupené bambucké máslo zcela hladké konzistence, někdy jsou v něm drobné hrudky, které se však nechají rozetřít do hladka. Tato skutečnost nemluví o kvalitě suroviny, snamená pouze, za jakých podmínek bylo bambucké máslo vychlazeno - přičemž rychlé, kontrolované chlazení docílí hladké konzistence. Rafinované bambucké máslo je bělavé barvy, nativní je nažloutlé, nahnědlé či dokonce lehce nazelenalé.

Bambucké máslo obsahuje kromě triglyceridů stabilních, nasycených **mastných kyselin** také celou řadu výživných látek - fytosteroly, triterpeny, tocopheroly (vitamín E) - napomáhajících regeneraci a restrukturalizaci pleti, a to ne v nevýznamném množství, tyto doprovodné látky se v bambuckém másle var. *paradoxa* běžně pohybují mezi 6 - 12%, u var. *nilotica* se uvádí cca. 2%. Ovšem výhradně v bambuckém másle nativním, nerafinovaném.

Podle typu pleti je vhodné bambucké máslo doplnit dalším vhodným olejem. Např. pleť se sklonem ke zvýšené produkci kožního seba bude profitovat z konopného nebo hroznového oleje, suchá pleť ocení jojobový nebo avokádový olej, kůže novorozenců nejlépe snáší mandlový olej. Olej nejenom doplní žádoucí spektrum mastných kyselin, umožní také lepší roztírání přípravku, přičemž optimální poměr je 3 díly bambuckého másla na 2 díly oleje.

Sestavení receptu na šlehané ší:

1. Vybereme vhodný olej podle typu pleti.
2. Z výsledného množství určíme konkrétní množství jednotlivých složek.

Naším cílem je produkt vhodný pro pravidelné nanášení na namáhanou pokožku v plenkové oblasti kojenců, který se dá použít také jako balzám na ztvrdlou pokožku (lokty, paty), noční kůra na ruce či ochranný krém do mrazu.

ad 1. Produkt má vyhovovat kojenecké pokožce, k bambuckému máslu volím mandlový olej.

ad 2. Přípravuji celkem 100 gr. šlehaného ší (3 díly bambuckého másla + 2 díly mandlového oleje), potřebuji tedy 60 gr. bambuckého másla a 40 gr. mandlového oleje.

Vychází mi tedy:

ZÁKLADNÍ RECEPT NA ŠLEHANÉ ŠÍ:

60 gr. bambuckého másla
40 gr. mandlového oleje

Pracovní postup při přípravě šlehaného ší



1. Nasadíme ochranné rukavice. Desinfikujeme pracovní plochu, rukavice, používané nádoby i nástroje.
2. Odvážíme bambucké máslo a mandlový olej a roztopíme je společně v teplé vodní lázni.
3. Šleháme minutu elektrickým šlehačem, na minutu vložíme do mrazničky. Minutu šleháme, na minutu vložíme do mrazničky. Opakujeme, dokud lze šlehat.

Trvanlivost šlehaného ší je shodná s trvanlivostí použitých surovin.

Možnosti variace základního receptu

Šlehané ší je možné „dopovat“. V úvahu přicházejí zejména hydratanty (glycerin, urea), [éterické oleje](#) a rostlinné výtažky ve formě [extraktů](#) a [macerátů](#) (macerátem nahradíme zčásti nebo zcela olej).

- Glycerin: pleti vlastní hydratant, váže vodu a tím zvlhčuje pleť. Do šlehaného ší přidáváme glycerin nejpozději při pokojové teplotě, zašleháváme ho po trochách a do mrazničky vkládáme teprve po zašlehání celého množství glycerinu. Doporučuji koncentraci do 10% výsledného produktu.
- Urea: pleti vlastní hydratant, napomáhá hojení pleti a také lepšímu odtékání kožního seba. Vhodná při dermatitidách. Ureu drtíme v hmoždíři a přidáváme do šlehaného ší nejdříve při tělesné, nejpozději při pokojové teplotě. Přípravek obsahující ureu už nezahříváme! Doporučuji koncentraci do 5%, v součtu s glycerinem do 10%.
- Éterické oleje: použitím éterických olejů je možné připravit široké spektrum dermatologicky výtečně snášených léčivých balzámů. Éterické oleje předem rozmícháme v odebrané části používaného rostlinného oleje pokojové teploty a zašleháváme do šlehaného ší nejdříve při tělesné, nejpozději při pokojové teplotě. Koncentrace éterických olejů se odvíjí od věku cílové osoby - dospělí a dospívající 3% (3 gr. ve 100 gr. výsledného produktu), děti od 6 let a těhotné ženy 1,5% (1,5 gr. ve 100 gr. výsledného produktu), děti školkového věku 0,25% (5 **kapek** ve 100 gramech výsledného produktu). **Éterické oleje nedoporučuji do přípravků určených malým dětem.**
- Rostlinné extrakty v ethanolu a/nebo glycerinu: doporučuji koncentraci ethanolu do 8% výsledného produktu, glycerinu do 10% výsledného produktu.
- Bylinné maceráty v rostlinných olejích: je dobré hledět jak na obsah účinných látek zvolené léčivé byliny, tak na složení rostlinného oleje, ve kterém byl bylinný materiál macerován, obojí má být v souladu s obrazem pleti. Nedoporučuji přidávat maceráty a éterické oleje současně v maximální koncentraci, do macerátů se totiž také uvolňují hlavní složky éterických olejů, terpeny - výsledná koncentrace těchto vysoce účinných substancí by nebylo možné spolehlivě určit, v takovém případě je možné dávkovat éterický olej jako do běžného kosmetika - 1 kapku na 10 gr. výsledného produktu. Rostlinným macerátem částečně nebo zcela nahrazujeme rostlinný olej ze základního předpisu.

Stejným pracovním postupem je možné připravit [BALZÁM PRO OŠETŘENÍ ATOPICKÉHO EXÉMU A LUPÉNKY](#).