

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO BYLINKOVÉ MASTI

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

BYLINKOVÁ MAST

- **macerací bylinek v tuku získáme účinné látky rozpustné v tucích**
- **listy, květy, kořeny, plody**
- **výroba trvá několik dní**



BYLINKY DO MASTI

- **čerstvé - lepší - nechat zavadnout**
- **Ize také sušené bylinky (i kořeny)**

TIP -sušené bylinky namočte přes noc do alkoholu. Ony ho pěkně nasáknou. Ráno přeced'te. Alkohol pomůže rozpustit účinné látky do tuku. Pokud používáte sádlo, ochrání je alkohol při škvaření.

DVA ZPŮSOBY VÝROBY

- 1. opakované rozechřívání tuku spolu s bylinkou**
- 2. bylinkový olej se přidá do mastového základu nebo zahustí voskem**

MAST Z OLEJE A MASŤOVÉHO ZÁKLADU

- na 150ml masťového základu 2 polévkové lžíce bylinkového oleje (na tři 50ml kelímky)



- vydezinfikovat alkoholem kelímek, víčko, nástroje
- tuk rozehtát, přilít olej, dobře promíchat
- přelít do připravené misky a nechat ztuhnout
- pokud je mast bude moc tuhá - znovu rozehtát a přidat víc oleje, pokud je málo tuhá také rozehtát a přidat včelí vosk

MAST Z OLEJE A VČELÍHO VOSKU

- na 30g bylinkového oleje je potřeba 10g včelího vosku, tzn. poměr oleje a vosku 3:1



- vydezinfikovat alkoholem kelímek, víčko, nástroje
- olej lehce zahřát ve vodní lázni, přidat včelí vosk a dobře promíchat
- přelít do připravené misky a nechat ztuhnout
- pokud je mast bude moc tuhá - znovu rozehtát a přidat víc oleje, pokud je málo tuhá také rozehtát a přidat víc včelího vosku

VÝROBA MASTI OPAKOVANÝM ROZEHŘÍVÁNÍM MASTŮVÉHO ZÁKLADU

- **sádlo**
- **ostatní tuk - bambucké máslo, kokosový olej, vazelína**
- **poměr čerstvé bylinky a tuku cca 1:1**
- **poměr sušené bylinky a tuku cca 1:2**
- **uvolní se maximum účinných látek a případně se odpaří zbytková voda**

MAST ZE SÁDLA

INGREDIENCE:

- **nesolené sádlo od řezníka/ vyškvařené vlastní**
- **zavadlé bylinky/ sušené namočené v alkoholu přes noc (pozor na spálení u sušených)**

TIP - pokud vám sádlo nevoní, můžete ho asi hodinu povařit ve vodní lázni a pak přidat pár kapek propolisu nebo esenciálního oleje.

MAST ZE SÁDLA

- **sádlu ani bylinkám nevadí vysoké teploty při škvaření**
- **vysokou teplotou se z bylinky dostane mnohem víc účinných látek než při nízké (vitamín B a C nejsou rozpustné v tucích) - bylinková mast ze sádla je nejúčinnější**

MAST ZE SÁDLA

RECEPT:

1. Rozpustíte pomalu sádlo a hned přidáte bylinky
2. Mícháte a pomalu zahříváte až se začne tvořit pěna a pak ještě 5 minut pokračujete
3. Vypnete a necháte vychladnout. Pak dáte do lednice.
4. Celé opakujte druhý den. Celkem nejlépe 4x. Můžete přidat i čerstvé bylinky.
- ! 5. Nakonec mast po posledním zahřátí přecedíte přes vydezinfikované sítko do čisté a vydezinfikované misky. Necháte vychladnout.

TIP - Mast ještě můžete vylepšit tak, že ji přecezenou dáte znovu do hrnce a přidáte 1 lžici včelího vosku nebo 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky esenciálního oleje a necháte je v masti pomalu rozpustit (nebo všechno dohromady).

MAST ZE SÁDLA

- **skladovat - v chladu (v lednici)**
- **trvanlivost - až 1 rok - v lednici a při odebírání čistou lžičkou, ne rukou :-)**

TIP - Pokud máte mast pouze ze sádla a bylinek, můžete využít i v kuchyni na přípravu jídel - k rýži, do kaší, těstovin a dostanete tak do sebe účinné látky z bylinek.

MAST Z ROSTLINNÝCH TUKŮ

INGREDIENCE:

- **zavadlé bylinky/ sušené namočené v alkoholu přes noc**
- **poměr tuku a čerstvých bylinek 1:1**
- **poměr tuku a sušených bylinek 2:1**

TIP - Do kokosového oleje můžete po scezení přidat 1- 2 lžičky včelího vosku (bude vláčnější, má antiseptické vlastnosti).

MAST Z ROSTLINNÝCH TUKŮ

RECEPT:

- 1. Ve vodní lázni rozpustíte tuk (vodní lázeň – do hrnce se nalije na 2 prsty vody a na něj položí miska/ do něj další nádoba, voda v hrnci se musí vařit).**
- 2. Jakmile je tuk tekutý, vsypte bylinku. Zamíchejte, prohřejte a vypněte. Nechte volně zchladnout a uložte na chladnější místo.**
- 3. Misku s mastí každý den znovu rozehejete nad vodní lázní a zase nechte volně zchladnout. Můžete přidat i čerstvé bylinky.**
- 4. Celé opakujte druhý den. Celkem 4-6x.**
- 5. Nakonec mast po posledním zahřátí přecedíte přes vydezinfikované sítko do čisté a vydezinfikované misky. Uzavřete víčkem a nechte vychladnout.**

MAST Z ROSTLINNÉHO TUKU

- **skladovat - do 20°C**
- **trvanlivost - i 2 roky - při odebírání čistou lžičkou, ne rukou :-)**

TIPY:

- **nenasycené mastné kyseliny v rostlinných tucích mohou oxidovat - tomu zabráníte přidáním vitamínu E (dávkování viz. obal)**
- **pokud chcete bránit mikrobiální kontaminaci můžete použít jako přírodní konzervovat esenciální olej (např. levandulový), dodáte příjemnou vůni - POZOR nedokáže pokrýt všechny mikroorganismy, někdo na něj může být alergický**
- **vitamín E i EO přidáváte do ještě tekuté přecezené masti**

CO DĚLAT, KDYŽ SE V MASTI Z BAMBUCKÉHO MÁSLA OBJEVÍ HRUDKY

Někdy se může stát že máslo zhrudkovatí, ale většinou ne.

MOŽNÉ DŮVODY:

- **na závěr jste do másla přidali olej a každá složka si ztuhla jindy**
- **nebo máslo nestydlo pro něj dobře**
- **nebo už hotová mast někde v teple např. na sluníčku změkla nebo se úplně roztekla a špatně ztuhla**

JAK TO NAPRAVIT:

- opatrně znovu rozehejte mast ve vodní lázni – pomalu a ne na vysokou teplotu, ať voda ani neublá – stačí jen pára
- máslo míchejte a nechte rozpustit
- jakmile je z 90% rozpuštěno, už jej vypněte - dorozpustí se
- dál míchejte
- abyste urychlili chladnutí, můžete už částečně vychladlou misku dát do mísy s ledovou vodou a kostkami ledu - stále mícháte
 - stírejte rychleji tuhnoucí směs ze stran – používám silikonovou stěrku z Ikei
 - pokud by mast tuhla moc rychle, tak jí z mísy se studenou vodou vezměte, nechte chvíli za stálého míchání na lince a pak dejte znovu do mísy s ledovou vodou

- **mícháte tak dlouho, dokud se v másle nezačne tvořit tzv. stopa**
- **zvednete stěrku nebo lžící a necháte stéct máslo z ní do misky s máslem**
 - **pokud nechá na povrchu viditelnou jakoby cestičku, tak je to ok - v tento okamžik znovu přelijte do původních mističek.**
- **nechte do vychladnout na lince**
- **někdy pomůže přidat také trochu vosku**

VYUŽITÍ MASTÍ

- **pěstění pokožky a masáže**
- **k ošetření kůže - jizvy, rány, spáleniny, popraskaná kůže**
- **na zábaly - na hrudník a krk při zánětech horních a dolních cest dýchacích**
- **u masti ze sádla a bylinek i do jídla**

TIP - A nezapomeňte si kelímek popsat, ať víte, co je uvnitř :-)

BYLINKOVÉ MASTI

**PŘI VÝROBĚ A POUŽÍVÁNÍ DBEJTE NA ČISTOTU, ABY
SE VÁM MASTI NEKAZILY.**

- **Dezinfekce misek a víček a všech dalších
pracovních nástrojů.**
- **čisté ruce a odebírání masti čistou lžičkou nebo
špachtličkou je základ**

BYLINKOVÉ MASTI

Nepoužívat do otevřených ran, kde je krev
- můžeme zavléct infekci.

Používáme na zacelené rány
- podpoříme hojení, zabráníme hnisání.

BYLINKOVÉ MASTI

- **měsíčková/ nechtíková** - na jakékoliv kožní potíže, výborně hojí, na jizvy, spáleniny, popraskanou kůži, má vynikající ochranné, zklidňující a regenerační účinky
- **kostivalová (kostihojová)**- urychluje proces hojení tkání, podporuje tvorbu nových buněk a tkání, omezuje vznik zánětů při hojení, hojí svaly, pokožku, sliznice a má regenerační účinky

BYLINKOVÉ MASTI

- **jitrocelová/ skorocelová mast - urychluje hojení ran, má hojivé a protizánětlivé účinky, pomůže na drobná poranění, řezné ranky, popáleniny a odřeniny, špatně se hojící rány, kožní problémy (akné, ekzém, zarudlá kůže, záněty, vřídky), hmyzí štípance, jizvy**
- **tužebníková - na revmatismus a artritidu**

BYLINKOVÉ MASTI

- **řebříčková** - dezinfikuje, čistí, proti plísním, stahuje rány a jizvy po operacích, použijete na popraskanou kůži, na péči při hemeroidech, na opruzeniny, při štípnutí hmyzem
- **tymiánová** - používá se na hrudník a záda, uvolňuje průchodné dýchací cesty, je vhodná při prochlazení, kašli, dýchacích potížích, při zahlenění, usnadňuje vykašlávání, při chřipce nebo rýmě, k tlumení svědění a k urychlení hojení drobných poranění

BYLINKOVÉ MASTI

- řepíková - má protizánětlivé účinky, dezinfekční a adstringentními (stahující) účinky - na ekzémy, hnisající ranky na kůži a oděrky, na popáleniny, záděrky kolem nehtů, zanícená nehtová lůžka, ekzémy, křečové žíly, hemeroidy, opruzeniny
- majoranková - na zadní rýmu, pomáhá rozpouštět hleny, usnadňuje smrkání, vhodná pro malé děti (maže se pod nos, na kořen nosu a čelo několikrát denně)

BYLINKOVÉ MASTI

- **slézová mast** - hojí drobné rány, zklidňuje, záněty, svědění, kruhy pod očima nebo kolem očí, pásový opar
- **heřmánková** - protizánětlivé, hojivé, dezinfekční, protiplísňové, antibiotické, bolest tišící a relaxační účinky - ke zklidnění podrážděné pokožky, na jizvy, plísně, kožní problémy, spáleniny i od sluníčka, drobné ranky

BYLINKOVÉ MASTI - KOMBINOVANÉ

- měsíček, levandule, heřmánek - měsíček má hojivé účinky, skvělý na zanícené rány, jizvy a popáleniny, levandule má mj. antibakteriální účinky a lze ji použít jako dezinfekční prostředek, hojí, heřmánek má výrazné antiseptické, protizánětlivé a protibolestivé účinky - ke zklidnění a k regeneraci podrážděné pokožky, na spáleniny a různé drobné ranky

BYLINKOVÉ MASTI - KOMBINOVANÉ

- rozmarýn, tymián - rozmarýn i tymián se doporučuje proti rýmě a kašli, chřipce, na průdušky (natíráme na hrudník, záda při kašli, pod nos a na spánky při rýmě)
- jitrocel, řebříček, měsíček - pro miminka i dospělé - opruzeniny, ranky, spáleniny, kožní problémy
- měsíčková mast s třezalkovým olejem

TIP NA BALZÁM NA RTY

- **Z BYLINKOVÉ MASTI Z BAMBUCKÉHO MÁSLA:** do malé mističky nebo prázdné tubičky na balzám na rty nalijete ve vodní lázni rozpuštěnou bylinkovou mast
- **VYLEPŠENÍ:** rozpustíte 100g masti z bambuckého másla spolu s 25g kokosového oleje a 25g včelího vosku ve vodní lázni, nechte chvíli vychladnout a pak ještě můžete přidat 5 kapek esenciálního oleje
- **např. z měsíčku/nechtíku** - hojivé účinky, na popraskané rty, krásná barva

TIP NA BALZÁM NA RTY

- **Z BYLINKOVÉHO OLEJE** - olej zahřejete ve vodní lázni na cca 80°C, přidáte do něj včelí vosk (poměr oleje a vosku 3:1), který necháte dokonale rozpustit, po krátkém vychladnutí můžete přidat esenciální olej
- skvělý olej na balzám je např. z plicníku - na ošetření suchých a popraskaných rtů

ÚKOLY

- **Vyrobte si mast z čerstvé bylinky, kterou máte k dispozici. Vyzkoušejte sádlo i rostlinný tuk.**
- **Doporučuji mít doma mast z měsíčku/ nechtíka**
- **a z kořene kostivalu/ kostihoje - využijte sušený kořen nebo na podzim čerstvý.**