

KAŠTAN/ PAGAŠTAN KOŇSKÝ



Kaštany jsou plody stromu jírovec maďal/Pagaštan konský. Kaštany jsou vnitřně toxické, využíváme je jen z vnějšku. Výjimku tvoří kaštan jedlý.

Používáme jádro kaštanů - má prokázané léčivé účinky, obsahuje látky, které velmi dobře léčí cévy, působí protizánětlivě a urychlují vstřebávání otoků.

Látky v kaštanu zvyšují odolnost vlásečnic, zlepšují žilní tonus, aby cévou mohlo protékat více krve, což je prevence ucpávání cév – působí proti vzniku trombů. Zlepšují elastické vlastnosti cév.

Kaštanová jádra obsahují také velké množství saponinů – proto si z něj můžete udělat i šampon nebo ho používat ho na praní. Saponiny pění a odmašťují.

Jak nám pomáhá:

- odstraňují pocity těžkých nohou
- snižují noční křeče v nohou
- ulevují při mravenčení
- na bolavé klouby, mazání při artritidě
- podporují vstřebávání modřin a otoků
- na křečové žíly, hemeroidy, záněty žil (působí i protizánětlivě) a na lymfatické otoky

Oloupat z hnědé slupky jdou jen čerstvé kaštany. Běžové jádro můžeme buď nakrájet na malé kousky a nebo nastroumat na struhadle.

Co z něj:

- tinktura - díky alkoholu nohy krásně prokrví. 6-8 týdnů. Na křečové žíly, bolesti kloubů, artritidě, pocity těžkých nohou, otoky - ! NE na hemeroidy
- mast (i na hemeroidy, píštěl) nebo olej (na masáže, bolavé klouby, proleženiny, namáhané nohy, varixy, píštěl – líp se roztírá jak mast) - nevoní - možno přidat esenciální olej - pak nepoužívat na píštěl a hemeroidy
- kaštanový prášek z jemně nastrouhaných usušených kaštanů - koupele, šampon
 - koupel s kaštanovým práškem – povařte chvíli 4 lžíce prášku a nechte macerovat 24 hodin. Odvar pak přidáte do koupele. Posílíte si cévní systém, prokrvíte se, ulevíte si při bolestech kloubů (i artritidy) a také využijete na urychlení hojení podlitin, modřin
- praní
 - Kaštany umyjte, paličkou rozbijte na co nejmenší kousky nebo pokrájejte. Nechte důkladně vysušit.
 - Do půlky hrníčku (2,5 dcl) dejte kaštanovou drť, zalijte do plna vroucí vodou a nechte 1/2 hodiny až 24 hodin odstát. Uvolní se mýdlové složky. Přecedte přes sítko a použijte macerát na ruční praní nebo do pračky (nalijete tam, kam dáváte klasický prací prostředek).

ŠAMPON Z KAŠTANŮ



Šampon je obzvlášť vhodný pro suché vlasy a také vlnité a kudrnaté. Můžete ho vyzkoušet i pokud máte rychle se mastící vlasy. Pokud máte vlasy jemné, může je zatížit. Výborně hydratuje.

Je možné, že vaše vlasy budou po umytí krásné, ale rychleji se zmastí. Počítejte, že si je za 1-2 dny budete muset umýt znovu. Vlasy nicméně umyje dobře a uděláte si díky němu skvělou hydratační kůru.

Ingredience:

- 50g - 80g sušeného kaštanového prášku (obsahuje saponiny na umytí) nebo 10 - 15 čerstvých kaštanů
- 3 rovné lžíce lněného semínka (hydratuje vlasy a zanechává je lesklé a hebké)
- 1-2 lžíce rozdrceného šípku (zdroj vitamínů - vlasy posílí, šamponu sníží pH a tím pomáhá i pokožce hlavy)/ případně využijte ibiškový květ
- 2 lžíce růžových plátků (možno vynechat - působí skvěle na pokožku hlavy)

Recept:

Kaštany a lněná semínka dejte do hrnce. Zalijte 1 litrem studené vody, přiveďte k varu a vařte 20 minut. Šípek a růži přidejte až po vypnutí z varu. Nechte ještě aspoň 1/2 hodiny macerovat (možné i několik hodin a před cezením lehce přihřát) a ještě teplé přecedte přes sítko. Konzistence bude gelovitá.

Vlasy nejdřív pořádně opláchněte vodou a a potom naneste šampon po celé hlavě. Promasírujte pokožku hlavy, spláchněte a pak celé zopakujte - 1 nebo 2x! Nakonec důkladně opláchněte vodou. Potom ještě doporučuji opláchnout kyselým vlasovým oplachem - stačí naředěný jablečný ocet nebo ještě lépe oplach, na který jsem vám dávala recept v modulu o octech.

Pozor šampon netvoří pěnu. Při druhém nebo až třetím opakování mytí můžete mít pocit, že se pěna lehce tvoří. Vyzkoušejte, šampon nemusí vyhovovat každému.

Šampon si můžete uvařit i ve větším množství - vydrží v chladu cca týden, lepší je si ho zamrazit na příště. Pak už jenom rozpustíte v horké vodě a můžete rovnou používat.

