

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

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 rozehřívání tuku spolu s bylinkou**
- 2. Přidáním bylinkového oleje do masťového základu**

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

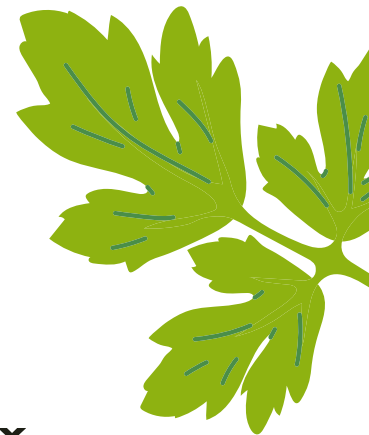
- na 30g bylinkového oleje je potřeba 10g včelího vosku, tzn. poměr oleje a vosku 3:1



- 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 OPAKOVANÝM ROZEHŘÍVÁNÍM

- sádlo
- ostatní tuk - bambucké máslo, vazelína, kokosový olej
- 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 1lžíci 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**

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**
- **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

- **řebříčková - dezinfikuje, čistí, proti plísním, stahuje rány a jizvy po operacích. Použijete na popraskanou kůži, na péči při hemeroidech, na opruzeniny, při štípnutí hmyzem**
- **kaštanová mast- pouze zevně, skvělá na hemeroidy, křečové žíly, křeče v nohou, pocit těžkých nohou, na bolavé klouby, při revmatoidní artritidě, modřiny a otoky.**

BYLINKOVÉ MASTĚ

- **jitrocelová mast (skorocelová) - 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.

- **mast z kořene lopuchu - využijete na kožní nemoci, svědivé vyrážky, lupénku i na těžké ekzematické stavy. Kořen obsahuje látky, které působí proti plísním a bakteriím.**

ÚKOL

- **Vyrobte si mast z kořene kostivalu/ kostihoje.**
- **Můžete si také připravit kaštanovou mast/
gaštanovou.**
- **A doporučuji také mít mast z měsíčku/
nechtíku.**