

KOSTIVALOVÁ/ KOSTIHOJOVÁ MAST



Kostival lékařský (kořen i listy) má silné protizánětlivé a hojivé účinky. Obsahuje alantoin, který umí prostoupit kůži a má regenerační účinky, podporuje hojení - svalů, šlach, kostí, pokožky a sliznic. Urychluje proces hojení a vznik nových buněk a tkání. Je proti bolesti.

V kořenu je spousta slizovitých látek. Kořen na podzim vyryjte, očistěte ho, ale neškrábejte vrchní černou vrstvu - pod ní už je alantoin (říká se mu kvůli ní černý kořen).

POZOR! Kostivalovou mast používejte v kuse intenzivně max.14 dní, pak aspoň měsíc vynechte. Kořen obsahuje pyrolizidinové alkaloidy toxické pro játra.

Ingredience:

- čerstvý nebo sušený kořen
- volitelně čerstvý listy kostivalu
- sádlo nebo rostlinný tuk (bambucké máslo, kokosový olej) nebo vazelína
- Poměr čerstvého kořene a tuku 1:1, poměr sušeného kořene a tuku 1:2

Při použití sušeného kořene:

Sušený kořen namočíte večer do alkoholu, tak aby byl ponořený a necháte ho v něm přes noc. Ráno přecedíte co kořen nevsákl. Alkohol zde funguje jako rozpouštědlo (pomůže vytáhnout účinné látky) a především v sádle i jako ochrana při škvareni. Nebojte při zahřívání se alkohol vypaří :-)

Recept se sádlem z čerstvého kostivalu:

V malém hrnci si pomalu rozežřete sádlo a jakmile je rozežřáté přidejte nadrobno nakrájený kořen a nasekaný list. Na mírném ohni stále míchejte, dokud se nezačne tvořit pěna. Pokračujte další 3-4 minuty, pak plotýnku vypněte, odstavte hrnec a nechte vychladnout. Pak přesuňte na noc do lednice.

Další den znovu sádlo s bylinkou pomalu rozežřete a celý postup opakujte. Tohle udělejte 4x.

Poslední den po rozežřátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete mast vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozežřete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Skladujete v chladu (lednici) a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící. Mast vám může vydržet při správném postupu, skladování a odebírání i 2 roky.

KOSTIVALOVÁ MAST



Recept s ostatními tuky - z čerstvého kořene a listu kostivalu:

V misce nad vodní lázní rozpustíte tuk (vodní lázeň – do hrnce se nalije na 2 prsty vody a na něj položí miska/talíř nebo přímo do hrnce varné sklo, voda v hrnci se musí vařit).

Jakmile je masťový základ tekutý, vsypete nadrobno nakrájený kořen a list. Necháte 3-4 minuty zahřívát, tak aby se tvořily bublinky. Vypnete oheň a necháte volně zchladnout. Přikryjete utěrkou a necháte v místnosti do druhého dne nebo můžete přesunout do lednice.

Misku s masť každý den znovu rozežhřejete na pár minut nad vodní lázní a zase necháte volně zchladnout - uvolní se tak maximum účinných látek a případně se odpaří zbytková voda. Tohle opakujete 5-6x.

Poslední den po rozežhřátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete masť vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozežhřejete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Masť z rostlinných tuků nebo vazelíny není potřeba skladovat v lednici, stačí v pokojové teplotě. Vydrží dlouho pokud ji nevystavujete vyšším teplotám a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící.

Využití:

POZOR nepoužívejte na hluboké otevřené rány !

Vnější:

- hojení svalů
- hojení pokožky/ stroupků
- pohmožděniny, naraženiny, modřiny
- vyvrtnutí
- otoky
- bolavé svaly po sportu
- křečové žíly
- poopereční jizvy
- bolavé klouby
- revmatismus
- ochablé svaly
- proleženiny

MĚSÍČKOVÁ/ NECHTÍKOVÁ MAST



Zapamatujte si, že měsíček hojí kůži. Měsíček má antiseptické, protizánětlivé a velmi hojivé účinky.

Mast z měsíčku je skvělým a univerzálním prostředkem na kůži. Má ochranné, zklidňující a regenerační účinky, potlačuje zánětlivé procesy a podporuje prokrvování kůže.

V podstatě je využitelná na jakékoliv kožní problémy, od řezných ran po spáleniny, trombózy, křečové žíly, jizvy či proleženiny a je vhodná také pro každodenní použití jako vyživující krém na ruce.

Ingredience:

- čerstvý nebo sušený měsíček (celé květy i s kalichem nebo jen korunní lístky)
- sádlo nebo rostlinný tuk (bambucké máslo, kokosový olej) nebo vazelína
- Poměr tuku a čerstvé bylinky 1:1, sušené bylinky o trochu méně

Při použití sušeného měsíčku:

Sušený měsíček namočíte večer do alkoholu, tak aby byl ponořený a necháte ho v něm přes noc. Ráno přecedíte, co bylinky nevsákly. Alkohol zde funguje jako rozpouštědlo (pomůže vytáhnout účinné látky) a především v sádle i jako ochrana při škvaření. Nebojte při zahřívání se alkohol vypaří. :-) Pozor! Sušený měsíček se v sádle rychle připaluje. Je potřeba zahřívát velmi opatrně.

Recept se sádlem z čerstvého měsíčku:

V malém hrnci si pomalu rozežřejte sádlo a jakmile je rozehráté přidejte zavadlý měsíček. Na mírném ohni stále míchejte, dokud se nezačne tvořit pěna. Pokračujte další 3-4 minuty, pak plotýnku vypněte, odstavte hrnec a nechte vychladnout. Pak přesuňte na noc do lednice.

Další den znovu sádlo s bylinkou pomalu rozežřejte a celý postup opakujte. Tohle udělejte 3-4. Můžete přidávat denně čerstvé květy s trochou sádla.

Poslední den po rozehrátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete mast vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozežřejete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Skladujete v chladu (lednici) a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící. Mast vám může vydržet při správném postupu, skladování a odebírání i 1 rok.

MĚSÍČKOVÁ MAST



Recept s ostatními tuky - z čerstvého měsíčku:

V misce nad vodní lázní rozpustíte tuk (vodní lázeň – do hrnce se nalije na 2 prsty vody a na něj položí miska/talíř nebo přímo do hrnce varné sklo, voda v hrnci se musí vařit).

Jakmile je masťový základ tekutý, vsypete květy měsíčku. Zamícháte, tak aby se všechny květy ponořily. Necháte 3-4 minuty zahřívát, vypnete oheň a necháte volně zchladnout. Přikryjete utěrkou a necháte v místnosti do druhého dne nebo můžete přesunout do lednice.

Misku s masť každý den znovu rozežhřejete na pár minut nad vodní lázní a zase necháte volně zchladnout - uvolní se tak maximum účinných látek a případně se odpaří zbytková voda. Tohle opakuje 5-6x.

Poslední den po rozežhátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete masť vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozežhřejete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Masť z rostlinných tuků nebo vazelíny není potřeba skladovat v lednici, stačí v pokojové teplotě. Vydrží dlouho pokud ji nevystavujete vyšším teplotám a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící.

Využití:

Vnější:

- Akné
- Bércové vředy
- Bodnutí, štípnutí od hmyzu
- Ekzémy
- Hemeroidy
- Kožní záněty a plísňe
- Křečové žíly
- Menší hnisající rány
- Odřeniny a drobná poranění, řezné rány, popraskaná kůže
- Omrzliny
- Pooperační jizvy
- Popáleniny (i od slunce)
- Prevence zánětů bradavek při kojení
- Vyrážky
- Záněty nehtového lůžka