



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 08. 2019

## Domácí kaštanová mast: Účinná pomoc na otoky, křečové žíly i celulitidu

**Nejúčinnější látkou, kterou v kaštanech najdete je aescin. Pro své protizánětlivé účinky je používán zejména pro zajištění správně funkce žilního a...**

Také se těšíte na úrodu kaštanů? Zkuste letos **zvířátka z kaštanů** v podobě různých ježků a stonožek rozšířit i o ozdravné účinky těchto krásných plodů. Vyrobite si domácí kaštanovou mast, které se lidově také říká koňská mast. Kaštanová mast má mnoho blahodárných účinků na náš žilní systém, hojně se používá při potížích s křečovými žilami, ale své uplatnění najde i při bolestech a otocích kloubů. A pozor, pomáhá i s celulitidou. Jak si kaštanovou mast vyrobit? Máme pro vás hned dva recepty.

### Kaštanová mast na křečové žíly a mnoho dalšího

**Nejúčinnější látkou, kterou v kaštanech najdete je aescin.** Pro své protizánětlivé účinky je používán zejména pro **zajištění správně funkce žilního a lymfatického systému.** Kaštanová mast na křečové žíly je používána tradičně v lidovém léčení. Není to však její jediný přínos. Jaké jsou další oblasti, kde kaštanová mast najde své uplatnění?

- *chronická žilní nedostatečnost, metličky*
- *místní otoky a záněty*
- *pomáhá od pocitu těžkých nohou*
- *stimuluje lymfatický systém*

- je prevencí před vznikem pooperačních podlitin
- ulevuje při projevech dny - [přečtěte si o nemoci dna](#)
- zbavuje studených nohou (stimulací lymfy)
- ulevuje od hemoroidů
- odplavuje podkožní usazeniny - pokud si uděláte zábal doprovázený jemnou masáží pomáhá s příznaky celulitidy
- zmírňuje projevy akné
- křečové žíly - [přečtěte si více o křečových žilách](#)

## Kaštanová mast - recept z listů (koňská mast)

Kaštanová mast z listů neboli koňská mast je velmi snadná varianta, která se nejčastěji používá právě **při potížích s křečovými žilami**, případně **metličkami na stehnech**, ale **i v obličejí**. Používá se zpravidla 3-4x denně na postižená místa. Při ústupu obtíží stačí 2x denně.

### Ingredience:

- panenský [kokosový olej](#)
- listy kaštanu koňského

### Kaštanová mast výroba:

1. V dobře omytém hrnci rozpusťte kokosový olej. Pozor, nesmí se vařit ani smažit! Jinak snižujete množství účinných látek.
2. Přidejte listy kaštanu koňského a počkejte až zhnědnou.
3. Vyndejte hnědé listy a nechte směs vychladnout. Počkejte na usazení nečistot na dně hrnce.
4. Přelijte do vhodné uzavíratelné nádoby a uchovávejte v chladném a tmném místě.



Zaujala vás domácí kaštanová mast? Pak vyzkoušejte také [smrkovou mast](#), [měsíčkovou mast](#), [kopřivovou mast](#), [řepíkovou mast](#) nebo [konopnou mast](#).

## Kaštanová mast recept z plodů - 1. krok: Kaštanová tinktura

**Pozor:** Kaštanová mast z plodů je tvořena **kaštany ze stromu jírovec maďal**. Jedlé kaštany mají jiné účinné látky. Výroba kaštanové masti z plodů není náročná z hlediska techniky, ale času. Proto si její výrobu naplánujte. Prvním krokem je **kaštanová tinktura**, která sama o sobě může pomoci. Pokud ji chcete užívat vnitřně, je třeba zvolit vhodné ingredience! Tinktura **ulevuje od revmatismu, brnění nohou nebo zmírňuje nepříjemné projevy hemoroidů**. Dokonce **pozitivně působí na mužskou potenci**.

### Ingredience:

- cca 30 středně velkých kaštanů
- cca 500 ml čistého minimálně 40% alkoholu

### Kaštanová mast výroba - tinktura:

1. Z kaštanů odstraňte hnědou slupku a žluté jádro nastrouhejte (nebo použijte mixér).
2. Zalijte vzniklou směs 40% alkoholem, aby byla všechna jádra ponořena.
3. Nechte luhovat cca 1 měsíc spíše na chladnějším místě - denně promíchejte!

4. Přecedte vzniklou kaštanovou tinkturu přes jemné plátýnko.

**Užívání: Pozor na vnitřní dávkování.** Kaštanová mast podporuje činnost nadledvinek, proto by **léčebná kúra neměla přesáhnout dobu 1 měsíce**. Pak musí následovat minimálně měsíční pauza. Pokud chcete tinkturu použít rovnou na pokožku, je třeba ji zředit, dát do rozprašovače a teprve pak aplikovat na postižené místo.

## **Kaštanová mast recept z plodů - 2. krok: Kaštanová mast**

### **Ingredience:**

- 200 ml kaštanová tinktura (buď doma vyrobené nebo zakoupené)
- 3 sáčky agar agar (přírodní želírovací = zahušťovací látka)
- 5-10 kapek [levandulového oleje](#) (zklidňující účinky)
- 2 lžičky [mandlového oleje](#) (vyživuje pokožku)
- 2 lžičky kokosového oleje
- olivový olej

### **Kaštanová mast výroba:**

1. Uvařte želatinu agar agar dle návodu.
2. Po ztuhnutí a lehkém zchladnutí do želatiny přidejte zbytek ingrediencí a vše promixujte ručním šlehačem až vznikne celistvá hmota. Pokud je hmota příliš hustá, zakapejte dle potřeby olivovým olejem.
3. Přelijte do připravených sterilních nádob.
4. Kaštanová mast se nejlépe uchová v lednici (vydrží cca 3 měsíce).