



ZDRAVÍ A KRÁSA 15. 08. 2014

Domácí masti a pleťové masky za pár korun a s viditelným efektem

Měsíčková mast řeší mnoho kožních problémů. Pomáhá na spáleniny, opařeniny, celkově regeneruje a obnovuje pokožku. Měsíček působí protizánětlivě a...

Základ **domácích mastí** tvořilo většinou vepřové sádlo, nejvhodnějším je vnitřní sádlo, které má jemnou strukturu bez hrudek, je nejmladší a také nejdéle vydrží. Nejběžnější léčivkou pro výrobu domácích mastí a domácích krémů byl měsíček lékařský, ale i další léčivé byliny. Pro ty, kterým vepřové sádlo a pocit mastnoty na kůži vadí, nebo používat sádlo z principu odmítají, je potom vhodnou náhradou včelí vosk a rostlinné oleje.

Včelí vosk se v nádobě ponořené do horké vody pomalu rozpouští, pak se do něj vmíchávají oleje. K použití na výrobu domácích krémů je vhodný olej olivový, lněný, slunečnicový i řepkový nebo různé speciální oleje, jako je třeba mandlový, kokosový, třezalkový. Záleží na výběru a očekávání. Vůni a blahodárné účinky vytvořených domácích krémů pak můžeme zvýraznit vonnými silicemi. Krémy vyrobené z čerstvých surovin pak v ledničce vydrží i několik měsíců. Stejně tak jako krémy a masti, je možné vyrábět domácí pleťové masky a pleťové vody.

Měsíčková mast

Měsíčková mast řeší mnoho kožních problémů. Pomáhá na spáleniny, opařeniny, celkově regeneruje a obnovuje pokožku. Měsíček působí protizánětlivě a desinfekčně, pomáhá s potížemi s křečovými žilami, hemeroidy, podporuje léčbu jizev a opruzenin.

Starí Egypťané přisuzovali měsíčku omlazující účinky. Má antiseptický účinek a je vhodný také na popraskané bradavky při kojení a pro snížení horečky (natírá se na chodidla).

Měsíčková mast - postup 1

K výrobě **domácí měsíčkové masti** si připravte následující ingredience: 250 gramů sádla - nejlepší je vyškvařené sádlo ze zabíjačky, popř. koupíme syrové sádlo a doma si ho vyškvaříme, a dvě velké hrsti omytých okvětních oranžových lístků měsíčku lékařského. Lístky měsíčku však nesmějí být mokré. Sádlo si ohřejeme, ale jen tak, aby nám nezačalo vřít. Poté do něj zamícháme dvě velké hrsti oranžových okvětních lístků měsíčku. Na mírném plameni ohříváme po dobu dvou až tří minut a dáváme pozor, aby nám směs nezačala vřít.

Mírně vychlázlou směs si přelijeme do nádoby a necháme v chladu do druhého dne (například v chodbě nebo na schodech do sklepa). Druhý den směs mírně přihřejeme, přes plátno vymačkáme vzniklou oranžovou šťávu do misek a necháme vychladnout. Směs necháme ještě dva dny přemrazit v mrazáku. Hotovou mast potom skladujeme v ledničce a neoponecháváme nikdy dlouho na teple, vzhledem k tomu, že mast je čistě přírodní a neobsahuje žádné konzervanty ani éčka, mohla by nám v teple chytat plíseň.

Měsíčková mast - postup 2

Připravíme si 150 ml olivového oleje, hrst [měsíčku lékařského](#) nebo zahradního a na mírném ohni povaříme asi půl hodiny. Vše poté scedíme, přidáme 20 gramů rozehřátého včelího vosku, promícháme a hotovou, již mírně chladnou, ale stále tekutou směs přelijeme do kelímků. Uchováváme v chladu.

Výroba bylinných mastí a krémů, obecný postup

Každá bylina je vhodná na něco jiného, použít se vesměs dají všechny části rostliny. Mast lze vyrábět z emulzní masti, té si připravte 150 gramů, potom 70 gramů glycerínu, 80 mililitrů vody a 30 gramů sušené nebo 75 gramů čerstvé rostliny - byliny.

Emulzní mast roztavte v míse ve vroucí vodní lázni, přilijte glycerín a vše dobře promíchejte. Po přidání tekutiny směs mírně ztuhne, a proto ponechte mísu nadále ve vodní lázni, směs míchejte, aby se znovu roztavila. Přidejte bylinu a dobře promíchejte. Po dobu tří hodin zahřívejte a do vodní lázně pravidelně dolévejte vroucí vodu tak, aby se směs nepřipálila. Za pomoci lisu nebo sáčku na scezení horkou směs zcedte tak rychle, jak jen to bude možné. Scezený, tekutý krém za stálého míchání dovedte až k vychladnutí. Jestliže se v této chvíli začnou složky odlučovat, vraťte ještě směs zpět do vodní lázně a přidejte 10 - 20 gramů emulzní masti - znovu zahřejte.

Ztuhlým krémem naplňte zásobní nádobky za pomoci lžice nebo stěrky. Nádoby plňte nejprve u jejich středů tak, aby se netvořily vzduchové bubliny.

Namísto usušených bylin lze masti vyrábět i z výtažkových olejů. Pro přípravu takového krému si roztavte 25 gramů včelího vosku a 25 gramů bezvodného lanolínu, přidejte 100 mililitrů výtažkového oleje. Dokud je tato směs ještě teplá, přelívejte ji do sterilizovaných nádob z tmavého skla a nechte ztuhnout. Uchováváním směsi v chladničce nebo chladné spíži prodloužíte její trvanlivost.

Z jakých bylinek lze domácí masti vyrábět a k čemu slouží?

Řebříček: jedná se o léčivou bylinu především pro ženy, užívá se též k hojení ran. Léčí křeče,

křečové žíly, ekzémy, vyrážky a hemeroidy.

Jírovec, kaštan: kaštanová mast zmírňuje obtíže při omezené pohyblivosti kloubů, při bolestech páteře a revmatismu. Je dobrým pomocníkem při potížích s cévami a ledvinami, příznivě ovlivňuje pružnost a pevnost cévní stěny, zlepšuje městnání v žilách a tím zmírňuje žilní otok a otoky celkově.

Levandule: je známá svojí uklidňující vůní, má osvěžující a antiseptický účinek, ulevuje bolestem hlavy, rozhání svalovou únavu a uklidňuje před spánkem. Je velmi vhodná i pro děti, mírní popáleniny a usnadňuje jejich hojení.

Kostival: kostival má vlastnosti téměř zázračné, jeho kořeny se ve středověku strouhaly a užívaly jako sádra ke srůstání kostí. Kostivalová mast je chladivá, mírná a tlumí bolesti, má hojivé účinky. Je vhodná na bérčové vředy, otevřené rány, záněty a výrony kloubů, pohmožděniny, otoky a k masážím namožených svalů a šlach.

Mateřídouška: mateřídouška má omamnou vůni a pomáhá při bolestech, křečích, slabostech i podrážděnosti. Mast z mateřídoušky léčí hnisavé rány, vředy a všemožné kožní obtíže.

Konopná mast

Konopná mast je velice prospěšná pro léčbu dermatologických projevů onemocnění lupénkou, pomáhá hojit pooperační jizvy, proleženiny, atopické ekzémy, spáleniny po opalování a akné. Pomáhá odstraňovat i těhotenské strie, léčí různé typy oděrek kůže, ranek, povrchových říznutí, tlumí otoky a svědění po bodnutí hmyzem.

Dle současné legislativy je v ČR povoleno setí jen několika odrůd cannabis sativa - technického konopí, které musí obsahovat méně než 0,03 % látky THC. Technické konopí se u nás pěstuje pro produkci zdravotnických prostředků a kosmetiky. Výroba **domácí konopné masti** z tohoto druhu konopí je tedy možná a zákonná.



Pro výrobu konopné masti je nejlépe použít sušené listy a květenství - samičí rostliny bez stonků. Pracujeme s poměrem 1 kilogram vazelíny na 0,75 litru nedrceného a suchého bylinného materiálu. Rozhodující je i poměr listů a květenství, květenství má vyšší podíl aktivní látky.

Vyrobíme si vodní lázeň. Vazelínu rozpustíme a přidáme rozemleté a rozemnuté části rostliny. Pro zjednodušení louhování a scezení můžeme rostlinné části napěchovat a zašít do bavlněného či gázového sáčku. V rozpuštěné vazelině směs po dobu dvou hodin louhujeme a necháme vychladnout. Základ masti společně s bylinnou necháme ještě po dobu jednoho týdne odležet na chladném a tmném místě. Mast poté znovu zahřejeme na dobu dvou hodin na cca 80°C a louhování opakujeme. Následné čtyři týdny necháme mast odležet, poté ji ještě naposled zahřejeme tak, abychom ji přivedli do stavu tekutosti. Pevný materiál scedíme přes jemné plátno, které lze použít např. jako obklad na postižené části těla nebo na zábaly kloubů. Dokud je mast ještě teplá, plníme ji do čistých sklenic či kelímků, které lze opatřit víčkem. Domácí konopnou mast uskladňujeme nejlépe v chladnu a temnu.

Domácí pleťové masky

Syrovátková vyhlazující pleťová maska

Připravte si tři lžice syrovátky, dvě lžice medu a trochu vody. Vše smíchejte na hustou kaši, směs by neměla být příliš řídká. Do zaschnutí, tj. cca deset minut nechte působit na obličej a poté opatrně

smyjte. Tato maska má vyživující, peelingový i vyhlazující efekt na pleť.

Cibulová maska proti akné

Připravte si menší cibuli a tu nastrouhejte najemno, přidejte k ní jednu lžičku medu a trochu ovesné mouky nebo polohrubé mouky. Vše smíchejte a hotovou masku naneste na pleť, doba působení je 15 - 20 minut. Vyhněte se místům okolo očí a poté smyjte vlažnou vodou.

Antioxidační banánová maska

Dva zralé banány namačkejte na kaši a přidejte dvě čajové lžičky medu, vše dobře promíchejte a naneste na vyčištěnou pleť. Masku nechte působit po dobu 15 - 20 minut a smyjte vlažnou vodou.

Avokádová maska na unavenou pleť

Tato maska je velice výživná a navrácí pleti pružnost a svěžest, je proto velmi vhodná pro unavenou a zralou pleť. Připravte si jedno zralé avokádo, lžičku medu a lžičku bílého jogurtu. Avokádo ze slupky vydlabeme a rozmělníme vidličkou na jemnou kaši, přidáme zbylé ingredience a vše důkladně promícháme. Nanese na pleť a necháme působit po dobu asi 15 minut.



Jablko-skořicová maska na mastnou a problematickou pleť

Tato maska jemně hydratuje, dodává kůži vitamíny a čistí a stahuje póry, její působení je mírně antiseptické. Pro přípravu této jablko-skořicové masky si připravte jedno zralé jablko, lžičku bílého jogurtu, lžičku medu, půl lžičky mleté skořice a jednu lžičku ovesných vloček. Jablko oloupeme a na jemném struhadle nastrouháme, přidáme ostatní ingredience a důkladně promícháme v jemnou kaši. Nanese na pleť a necháme působit po dobu 10 - 15 minut, poté omyjeme.

Banánová maska pro suchou pleť

Tato maska je vhodná zejména pro suchý typ pleti, navrácí jí mladistvý vzhled a zdravou barvu. Připravte si jeden zralý banán, jeden vaječný žloutek a dvě lžičky panenského olivového oleje. Oloupaný banán vidličkou rozmělníme na jemnou kaši, přidáme vaječný žloutek a olej a vše důkladně promícháme. Na pleti necháme působit asi čtvrt hodiny.

Bramborová maska na tmavé kruhy pod očima

K přípravě této masky budeme potřebovat jednu bramboru a obvaz nebo tenkou látku. Bramboru jemně nastrouháme nebo rozmixujeme a přecedíme přes kousek látky. Hotovou kaši opatrně klademe na oblast pod očima, necháme působit po dobu deseti minut a umyjeme. Poté můžeme ještě na oblast pod očima použít oční krém. Brambor obsahuje enzym, který se v kosmetice užívá k rozjasnění pokožky. Napomáhá tedy k redukci nepříjemných tmavých kruhů pod očima a pleti celkově navrácí živější tón.

Exotická maska z kurkumy

Pro přípravu této masky si připravíme dvě lžičky cizrny, jednu lžičku kurkumy, jednu větší lžičku mandlového oleje a mléko. Nejprve smícháme cizrnu, kurkumu a mandlový olej, tyto tři ingredience doplníme mlékem, až nám vznikne kaše. Hotovou masku aplikujeme na čistou pleť a necháme působit po dobu dvaceti minut. Poté omyjeme a pleť osušíme.