



ZDRAVÍ A KRÁSA 05. 07. 2019

Kostivalová mast - jednoduchý recept na domácí výrobu

Kostivalová mast snižuje zanícení, má stahující a zklidňující účinky. Navíc ulevuje od bolesti. Přisuzuje se jí řada dalších léčivých účinků, jako je...

Kostivalová mast se používá již po staletí. A není divu. Její hojivé účinky na různá zranění namožené svaly anebo klouby jsou opravdu silné. *Kostival lékařský* totiž obsahuje řadu léčivých složek, které našemu tělu prospívají. Zjistěte, s čím vším vám mast může pomoci. Navíc si ji můžete vyrobit i doma. Proto poradíme, jaký má domácí kostivalová mast recept.

Kostivalová mast si poradí s celou řadou potíží

Kostivalová mast **snižuje zanícení, má stahující a zklidňující účinky**. Navíc **ulevuje od bolesti**. Přisuzuje se jí řada dalších léčivých účinků, jako je uzdravování namožených či poškozených svalů, bolavých kloubů a rychlejší hojení nejrůznějších zranění, jako je například [vyvrknutý kotník](#). **Kostival lékařský** propůjčuje masti cenné látky jako je protizánětlivá složka *allantoin*, která stojí za rychlejším hojením. Podporuje totiž vznik nových buněk.

S čím vším nám kostivalová mast pomůže?

- Modřiny
- Zlomeniny
- Revmatická artritida
- Rány

- Otoky
- Vymknuté klouby
- Namožené svaly
- Dna
- Bolesti zad
- Osteoartritida

Kostivalová mast - recept

Kostivalová mast se nemusí jen kupovat. Snadno si ji můžeme **vyrobit doma**. Na její přípravu nám bude stačit **kostival lékařský**, konkrétně jeho **kořen**, dále pak **sádlo** a **med**. Pokud chceme, můžeme přidat i **esenciální oleje**. Z kostivalu lékařského si navíc můžete připravit také [tinkтуру z kostivalu](#).

Jaký nejlepší má kostivalová mast recept?

1. **Vezměme kořen kostivalu lékařského a opláchněme jej v osolené vodě.**
2. Až okape, **nakrájíme jej** keramickým nožem na **tenké plátky**. Krájením kovovým nožem by mohl kostival přijít o své cenné látky.
3. Vezměme nádobu, která není kovová, ale zároveň ji můžeme ponořit **do vodní lázně** s horkou vodou. Dejme do ní **sádlo** a ve vodní lázni **rozpustíme**. Poté přimíchejme **nakrájený kořen kostivalu**. Všechny kousky by měly být v sádle **úplně ponořené**.
4. Směs nechejme v lázni asi **20 minut**. Poté nádobu se směsí z lázně vyndejme a nechejme vychladnout. Zamíchejme med a případně i esenciální olej.
5. Kostivalová mast se nechá **přes noc odstát**.
6. Druhý den mast ohřejme, ale již nepřivádějme k varu. Jakmile se mast rozpustí, **přecedme ji přes plátno**.
7. Rozdělme do uzavíratelných nádob a skladujme v temnu a chladu.



Kostivalová mast - použití

Kostivalová mast **nemá dávkování, kterého bychom se museli striktně držet**. Abychom ale docílili co nejlepšího účinku právě s naším zdravotním problémem, vyzkoušejme doporučená dávkování. Jaké má kostivalová mast použití na bolesti zad, osteoartritidu a vymknuté klouby?

- **Bolesti zad:** Kostivalová mast, která obsahuje **35 procent extraktu** kořene kostivalu by se měla aplikovat na postižená místa **tříkrát denně** po dobu pěti dnů.
- **Osteoartritida:** Kostivalová mast s **35 procentním podílem extraktu** kořene kostivalu se natírá na kolena **tříkrát denně** po dobu šesti týdnů.
- **Vymknutí kloubu:** Jestliže má kostivalová mast **35 procent** extraktu kořene kostivalu, maže se s ní kotník **čtyřikrát denně** po celých osm dní.

Kostival lékařský

Kostival lékařský používali **již ve starém Římě**. Dnes ji najdeme zejména **kolem řek a potoků a v mokřinách**. Vyrazit za ním ale můžeme i do **lesa**. Kostival lékařský je trvalka, která má silný hnědý oddenek. Rostlinu poznáme podle oválných listů s jemným chmýřím.

Má květy s fialovou, růžovou ale i bílou barvou. Dejme si ale pozor, bylinka se v minulosti díky svému

vzhledu **často pletla s rulíkem zlomocným**. Na léčení se nepoužívá jen její kořen, ale i listy. Nejúčinnější je kostival lékařský buďto jako **mladá rostlina** anebo při **usychání**.

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