

Lupy



Naše kůže se neustále obnovuje a odumřelé kožní buňky se postupně stírají z kožního povrchu. Ve vlasové části hlavy jsou zachycené šupinky kůže viditelnější, a pokud se kůže začne odlupovat v nadměrném množství, vzniká problém s lupy. Může jej doprovázet i nepříjemné svědění a kůže může být zarudlá. Lupy se mohou objevovat i v obočí a na dalších místech těla. Tradičním pomocníkem při léčbě svědivé, podrážděné pokožky hlavy a lupů je rozmarýn.

Tradičním pomocníkem při léčbě svědivé, podrážděné pokožky hlavy a lupů je rozmarýn.

Rozmarýnový ocet

- ▶ 25 g nasekaného čerstvého rozmarýnu
 - ▶ 1,2 l jablečného octu z cidru
1. Rozmarýn vložte do uzavíratelné skleněné nádoby a zalijte octem.
 2. Nechte dva týdny louhovat. Čas od času obsah sklenice protřepejte.
 3. Sced'te a přelijte do lahve.
 4. Používejte k masáží pokožky hlavy: vždy 2 polévkové lžíce, které vmasírujete do vlasů půl hodiny před mytím.

Spáleniny od slunce

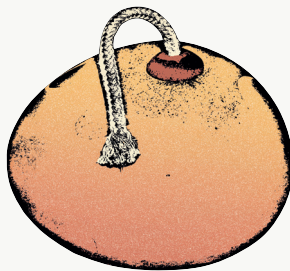
Při dlouhém pobytu na slunci může dojít k popálení kůže. Pociťujeme horkost, mravenčení, kůže zčervená a je citlivá na dotek. Měsíčkový olej pomůže zklidnit organismus, podpoří hojení kůže a působí proti jejímu zjizvení. Dejte si chladnější koupel, pak postižená místa jemně potřete olejem a dopřejte tělu odpočinek.

Měsíčkový olej

- ▶ Hrst sušených květů měsíčku
 - ▶ Mandlový olej nebo olej z meruňkových jader
1. Sušené květy vložte do uzavíratelné sklenice. Zalijte olejem tak, aby byly plně ponořené.
 2. Sklenici uzavřete a nechte 3 až 8 týdnů louhovat. Každý den obsah protřepejte.
 3. Když se olej zbarví dozlátova, přeced'te přes kousek mušelínu a nalijte do lahve z tmavého skla. Skladujte v chladničce a použijte k ošetření kožních potíží – na drobná poranění, pupínky a kůži spálenou od sluníčka.

Hmyzí štípance

Od pozdního jara do podzimu jsou hmyzí štípance častý problém. K odpuzování hmyzu zkuste o letních večerech zapálit citronelovou svíčku nebo použijte difuzér a citronelový esenciální olej. Proti komárům se některým lidem osvědčuje zvýšená konzumace česneku. Jiní si potírají pokožku citronovou šťávou, která by měla komáry odpuzovat.



Přírodní repelent

Účinným přírodním přípravkem odpuzujícím hmyz je citronová šťáva. Vtírejte si ji do pokožky pro ochranu před komáry a jiným drobným bodavým hmyzem.

Jitrocelový olej

Pro sběr jitrocele zvolte slunný a suchý den, nejlépe odpoledne (po vyschnutí rosy).

1. Čistou a suchou skleněnou nádobu napěchujte listy jitrocele a zalijte olivovým olejem.
2. Nádobu umístěte mimo přímé slunce a nechte tři týdny stát při pokojové teplotě. Během prvního týdne každý den doplňujte olej, aby listy zůstávaly plně ponořené.
3. Olej sceďte a použijte jej na zklidnění svědivé a podrážděné kůže.

Na štípance aplikujte jitrocelový olej, který pomůže zklidnit podrážděnou svědivou kůži. Jitrocel začíná rašit brzy na jaře, což je skvělé načasování. Máte dost času nasbírat čerstvé listy a připravit z nich olej, který se vám bude hodit, jakmile se oteplí a hmyzích štípanců a kousnutí začne přibývat.

Měsíček

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*) patří k bylinám, které se snadno pěstují, mají řadu využití a díky svým účinkům patří mezi nejpoužívanější léčivky. Květy měsíčku jsou sytě oranžové až tmavě žluté a říká se, že pouhý pohled na ně zlepšuje náladu. Nicméně nejnámější je tato bylina zřejmě díky svým léčivým účinkům na kožní potíže. Měsíček pomáhá při hojení drobných poranění, popálenin, hmyzích štípanců, ekzémů, vyrážek a vředků. Mnozí bylinkáři jej používají jako přísadu do různých směsí a výrobce přírodní kosmetiky Weleda má speciální řadu zklidňujících přípravků s měsíčkem. Čaj z jazykovitých květů měsíčku pomůže při chřipce a nachlazení, protože podporuje pocení. Kapka měsíčkového oleje na vatovém tamponu může přinést úlevu při ušních infekcích. Zklidňujících účinků měsíčku můžeme využít také při ošetření popraskaných prsních bradavek po kojení a na hojení opruzenin u kojenců.

Měsíček snadno vypěstujeme na jaře ze semen. Dobře roste i v chudší půdě, ale ocení dobře propustnou půdu s dostatečným množstvím živin. Bude se mu dařit na slunném stanovišti. Užijte si dobrý pocit z pěstování vlastní léčivé bylinky a sbírejte celé květy, které necháte uschnout na chladnějším, ale suchém místě, nikoli na přímém slunci. Sušené květy skladujte ve sklenicích a použijte je dle potřeby. Nezapomeňte na konci kvetení posbírat semena, abyste si bylinu mohli vyset i příští rok.

Měsíček pravděpodobně pochází ze Středomoří nebo ze severní Afriky. Dle záznamů víme, že této byliny si velice cenili již staří Egypťané a Římané, kteří jej nazývali „bylinou slunce“. V křesťanství je tato bylina spojována s Pannou Marií, což se odráží i v lidovém názvu zlato Panny Marie a v anglickém názvu rostliny (marigold). Odedávna se prospěšných účinků měsíčku využívá nejen při léčbě lidí, ale i domácích zvířat. Uvádí se, že přidání tří hrstí měsíčkových květů do krmiva a podávání takových krmných směsí dvakrát denně pomáhá předcházet problémům se srdcem, zvracením a při léčení kožních potíží. Z měsíčku můžeme povařením nasekaných listů a květů v mléce vyrobit masť, která pomáhá při včelích a vosích bodnutích.

Jazykovité květy měsíčku se používají k ochucení pokrmů. Čerstvé mají jen velmi jemnou příchuť, ale tepelnou úpravou získávají na pikantnosti a hodí se do polévek, omáček nebo pečiva, například do domácího chleba. Měsíček můžete také konzervovat: Naložte do sklenice listy a jazykovité květy, zasypte cukrem a nechte stát, dokud se nevytvoří sirup. Čerstvé úbory měsíčku zlepšují energii v místnosti a v dřívějších dobách se používaly k přilákání duchovních bytostí! Pokud si na noc dáte pod polštář úbory měsíčku, měli byste tím podpořit vlastní jasnovidcké schopnosti a jazykovité květy naspané pod postelí by vás měly ve spánku chránit a přispívat k naplňování vašich snů. Měsíček je zkrátka vskutku čarovná bylinka a zaslouží si, abyste jí ve své zahrádce vyhradili pěkné slunné místo.

