

Krémy a masti

Léčivá síla nanášená na kůži

Míchání mastí je prastará tradice a „svatá činnost“. Vyžaduje klid, čas a soustředění. Masti a krémy přenášejí léčivé rostlinné přísady kůží do těla a kůži chrání a léčí.

Masti jsou polotuhé bezvodé léčivé přípravky z různých tuků, olejů nebo vosků. Na kůži tvoří souvislou tukovou vrstvičku a tím zamezují vypařování, zvyšují vlhkost a elasticitu horních vrstev kůže a umožňují pronikání obsažených účinných látek do hlubších vrstev kůže. Masti se používají především při chronických kožních chorobách.

Krémy mají měkkou konzistenci, protože jsou tvořeny z vodní fáze a fáze rozpustné v tuku. Aby se tuk a voda během skladování navzájem neoddělily, přidává se větší emulgátor. Krémům se dává přednost při akutních zánětech, jelikož chladí a do určité míry vysušují.

Na základ používajte jen nejlepší suroviny – vysoce hodnotné rostlinné tuky a bylinky z kontrolovaného biologického pěstování, aby se na vaši kůži, resp. do ní, nedostaly žádné chemické látky. Minerální oleje a tuky, například vazelína nebo parafin, jsou rafinované ropné produkty a hodí se jen jako film (vrstvička) izolující zevně. K výrobě krémů a mastí k léčení jsou nevhodné.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA RYCHLOU MAST

Rychlá léčivá mast, která, podle použité rostliny, pomáhá při drobnějších poraněních (měsíčkový květ), nadýmání a bolení břicha (fenyklové semeno) nebo při bronchitidě (tymiánová nať): 2 polévkové lžíce přepuštěného másla (ghí) nebo másla rozpustíme v hrnci, do něj vsypáváme 2 polévkové lžíce najemno rozdrobených bylinek (výše uvedených, podle účelu použití) a 10 až 15 minut prohazujeme (másla v žádném případě nesmí zhnědnout). Přefiltrujeme přes pláténko. V chladu mast vydrží několik týdnů; můžeme ji také zmrazit v malých porcích.

MĚSÍČKOVÁ HOJIVÁ MAST NA KŮŽI

20 g měsíčkového květu 15 minut zahříváme ve 100 ml olivového oleje (při maximálně 70 °C, „nefritovat“!). Odfiltrujeme cedníkem a měsíčkový olej dáme opět do hrnce. V tomto oleji roztavíme 15 g včelího vosku, sejmem z ohně a plníme do kelímků na masti. Necháme vychladnout zakryté kuchyňským papírem a teprve potom uzavřeme víčkem. Mast je v lednici trvanlivá 1 rok.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA KRÉM

Nejprve je nutno vyrobit emulzi, protože se mají smístit látky rozpustné v tucích s látkami rozpustnými ve vodě. Na tukovou frakci dáme do sklenice objemu 200 ml se šroubovacím uzávěrem 3 čajové lžičky včelího vosku, 100 ml mandlového oleje a 4 čajové lžičky stabilizátoru emulze Lamecreme a zahříváme ve vodní lázni, dokud není všechno tekuté. Souběžně s tím ve vodní lázni zahřejeme vodní frakci (například 20 ml tinktury a 20 ml vody, čaje nebo hydrolátu) na 60 až 70 °C. Poté vodní frakci zamíchá-

me do tukové a silně protřepeme. Když má směs tělesnou teplotu, podle přání ještě přidáme silice (nebo Bachovy esence, homeopatika atd.).

Krém při chladnutí tuhne. Je-li příliš tekutý, přidáme více včelího vosku, který dělá konzistenci; pokud se emulze rozseparovává (vodní fáze se odděluje od fáze tukové), přidáme více Lamecreme. Plníme do kelímků na krém a uzavřeme. V lednici je krém trvanlivý 3 až 6 měsíců.

Měsíčková mast patří do každé domácnosti i do cestovní a sportovní lékárničky.

