



ZDRAVÍ A KRÁSA 16. 06. 2019

Vyrobte si mast z rýmovníku: Pomůže při nachlazení i popáleninách

Aplikujte ji pod nos - mast z rýmovníku uvolňuje dýchání a ošetřuje podrážděnou kůži od smrkání. Vmasírujte ji krouživými pohyby do hrudníku -...

Rýmovník je další dar z bohaté přírodní lékárničky. Je to nenáročná rostlinka, která vás překvapí svým širokým využitím. Jak sílu rýmovníku zařadit do života? Existuje řada metod - čaj, sirup, dochucení jídel. Další z účinných metod je mast z rýmovníku. Výrobu hladce zvládnete v pohodlí domova a odměnou vám bude „lék“ nejen na rýmu, horečku a bolesti hlavy, ale také balzám pro vaši kůži. Pojďme se na účinky podívat zblízka. Poradíme také, jak mast vyrobit a přidáme pár tipů na rozšíření její působnosti.

Kde všude mast z rýmovníku pomůže

- **Aplikujte ji pod nos** - mast z rýmovníku uvolňuje dýchání a ošetřuje podrážděnou kůži od smrkání.
- **Vmasírujte ji krouživými pohyby do hrudníku** - jemně ji roztírejte v oblasti hrudní kosti (tam průdušky vstupují do plic) - pomáhá s uvolněním hlenu, usnadňuje vykašlávání a má protizánětlivé účinky.
- **Namažte ji dětem na chodidla** - zejména u dětí, kde je pokožka ještě jemná a prostupná tím můžete snížit horečku.
- **Potřete spánky** - v případě bolesti hlavy mast jemně vmasírujte do oblasti spánků, u migrén pomůže i masáž čela.

- Přečtěte si [další účinky rýmovníku](#).

Mast z rýmovníku pečuji i o naši kůži

- **Regeneruje kůži po popáleninách** - zejména v letních měsících, kdy se slunce vyřádí na naší kůži je příjemně chladivá. Pomůže však i při lehkých popáleninách vzniklých při pečení, žehlení nebo politím horkou vodou.
- **Zmírňuje nepříjemné projevy suché kůže** - při častém koupání (zejména v létě) nebo zvýšené hygieně rukou pomáhá hydratovat pokožku a činí ji jemnější.
- **Urychluje hojení kožních poranění** - pomoc při malých oděrkách, odřených kolenech i škrábancích či nepříjemných kousancích.

Jak udělat mast z rýmovníku ještě účinnější?

Pokud chcete podpořit sílu, kterou mast z rýmovníku nese, můžete do směsi přidat ještě **pár kapek esenciálního oleje eukalyptu**. Ten přináší výraznější uvolnění dýchacích cest. Dezinfekční a hojivé účinky můžete podpořit **heřmánkem lékařským** nebo **měsíčkem lékařským** (stačí do směsi vhodit cca půl hrsti květů). Mast z rýmovníku podpořená měsíčkem je ulevující **i pro bércové vředy** nebo jako **prevence proti zánětům bradavek při kojení**. Pro uklidnění nebo při bolestech hlavy pomůže vmíchat také **levanduli** (buď formou čerstvých květů nebo opět pár kapek esenciálního oleje).

Domácí mast z rýmovníku - recept

Upozornění: Vyrobit domácí mast z rýmovníku není náročné, nicméně jsou zde denní prodlevy kvůli louhování surovin. Připravte si také [čaj a sirup z rýmovníku - recept](#).



Potřebujete:

- 20 větších listů rýmovníku (případně 30 menších)
- 200 g vhodného nosiče: **domácí sádlo**, **bambucké máslo**, případně **kokosový olej** nebo **kosmetickou vazelínu**
- **Tip od nás:** V případě kokosového oleje dodejte ještě trošku včelího vosku, aby byla zachována konzistence masti.
- Plátno na scezení
- Uzavíratelné, neprůhledné nádoby na finální mast

Mast z rýmovníku - postup:

1. Rozpusťte sádlo / bambucké máslo / kokosový olej v hrnci na mírném plameni.
2. Nakrájejte listy rýmovníku i se stonky na malé kousky.
3. Přidejte nakrájené listy, případně další „živé“ byliny a nechte cca 2 hodinu ohřívat (nevařit). Občas zamíchejte.
4. Odstavte směs a dejte ji do druhého dne do ledničky.
5. Druhý den vše zopakujte (můžete přidat ještě pár čerstvých listů rýmovníků)
6. Do hotové směsi přidejte esenciální oleje.
7. Přecedte směs přes plátýnko (jen sítko nestačí).
8. Plníme připravené lahvičky či kelímky a necháme zatuhnout.
9. Hotová mast z rýmovníku se uchovává ideálně v neprůhledné nádobě a v chladu.

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