



LOSJON DIVJEGA KOSTANJA

TINKTURA DIVJEGA KOSTANJA

Naberemo nekaj plodov divjega kostanja in ga razrežemo na manjše kose. Seveda je priporočeno, da ga **zrežemo/zmiksamo/naribamo** na čim manjše kose – a preskušeno ni dobro uporabiti npr. multipraktika, sploh že pri malo posušeni kostanjih ...razen če imate industrijsko izvedbo ali pa ga imate namen po pripravi kostanja vreči stran (no, taka je vsaj moja izkušnja – za stran ravno ni bil – reže pa niti približno ne več tako dobro, kot je). Ker pa je bolje malo manj popolno, kot nič – se nisem ravno najbolj držala priporočil in sem kostanj narezala na ne ravno zelo male koščke (ga bom pustila zato male dlje časa namakati).



Narezan divji kostanj **stresemo v kozarec za vlaganje** (jaz ga kar skoraj do vrha, ker so kosi večji, kostanja je na voljo na pretek in je vmes kar nekaj zraka) in čez **nalijemo alkohol** (vsaj 40% naj bo, npr., vodka, domači sadjevec,...). Ustrezno označimo (kaj smo dali notri in kdaj!).

Pustimo stati **3-4 tedne na sobni temperaturi v temi** (kuhinjska omarica je odlična izbira), vmes večkrat premešamo. Nato tinkturo precedimo in shranimo, najbolje v **temno** stekleničko.

PREVIDNO lahko tinkturo luživamo po kapljicah, in sicer **2 ml (40-60 kapljic), 2 x na dan v nekaj tekočine** – če opazimo neželene učinke, kot je slabost, vrtoglavica, glavobol ali srbeča koža, dozo zmanjšamo.



OLJE (MACERAT) DIVJEGA KOSTANJA

V bistvu ponovimo zgoraj opisani postopek priprave tinkture, le da namesto alkohola uporabimo **olje** (npr. **olivno olje**). Prav tako pustimo nekje na sobni temperaturi v temi 3-6 tednov in nato precedimo.

Olje lahko porabimo direktno za mazanje nog (masiramo od spodaj navzgor) ali pa ga uporabimo za izdelavo **mazila ali losjona** (zelo enostavna izdelava!).

MAZILO DIVJEGA KOSTANJA

Mazilo divjega kostanja naredimo tako, da **počasi segrevamo** (najbolje v vodni kopeli) olje oziroma macerat divjega kostanja. Med segrevanjem **počasi dodajamo čebelji vosek**. Vsake toliko preverimo s tem, da kapnemo zmes olja in voska na hladno površino (npr. hladno žlico) ali je gostota mazila že primerna. Ko se malo ohladi, lahko dodamo še npr. **eterično olje mete** za še bolj **sproščujoč** učinek ali pa v olje zraven kostanja dodamo še kakšen **čili** – in poskrbimo dodatno še za boljšo **prekrvitev nog**.

Načeloma so **olja sama** bolj primerna, ko želimo **boljšo absorpcijo** aktivne učinkovine skozi kožo (kot v primeru krčnih žil), **mazila** pa bolj tam, kjer želimo **učinek na sami koži**. Vendar pa so mazila marsikomu bolj enostavna za nanašanje, zato se velikokrat uporablja mazila namesto olj.

LOSJON DIVJEGA KOSTANJA

Meni najljubši pa je **losjon**. Losjon naredimo enostavno tako, da **zmešamo olje** (macerat) divjega kostanja **s tinkturo** divjega kostanja. S količino lahko eksperimentiramo – ali želimo bolj oljnati losjon ali bolj alkoholni losjon – tak losjon nam bo zaradi alkohola, ki deluje kot konzervans, tudi držal dlje, kot samo olje (če ga ne bomo tako ali tako prej porabili). Tudi v losjon lahko kanemo nekaj kapljic **eteričnega olja mete** za svežino. Pred vsako uporabo **dobro pretresemo**, za lažji nanos lahko kupimo **stekleničko s pršilko**.

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom