

Hřejivá mast

s chilli, zázvorem a kafrem

Tahle mast se hodí na ztuhlé svaly a bolavá záda. Bolavé místo prohřívá a pomáhá odplavit vzniklou ztuhlost a zánět. Je potřeba provést test snášenlivosti před aplikací na větší plochu. Principiálně je podobná kapsaicinovým náplastem.

Nejprve si den předem připravíme macerát papriček a zázvoru v sádle nebo bambuckém másele. Použila jsem 100g papriček, 100g zázvoru a 250g sádla. (Papričky po odsemenění a zázvor po oloupání a nastrohání vydaly každý asi 75g čisté hmoty). Doporučuji pracovat v rukavicích!



Papričky pokrájíme, zázvor nastroháme a vše přidáme k tuku.



Tuk rozehejeme a zahříváme na mírném plameni, dokud se tvoří bubliny, to totiž znamená odpar vody, kterou v masti mít nechceme. Poté necháme stranou ztuhnout a macerovat do druhého dne. Na druhý den macerát rozehejeme, zfiltrujeme přes gázu a opět při tom pracujeme v rukavicích.

Dále si připravíme **kafrový líh** tak, že si 7g kafru smícháme se 40g 96% lihu a až se kafr úplně rozpustí, tak přidáme 23g vody.

Rozpis na přípravu finální masti (350g):

70g kafru v lihu z předchozího odstavce

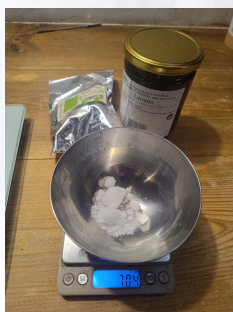
175g macerátu chilli a zázvoru v bambuckém másle nebo sádle

70g lanolinu

35g včelího vosku

Postup:

Roztopený macerát smícháme s roztopeným lanolinem a do těchto roztopených tuků vmícháme metličkou kafrový líh. Mícháme asi 3 minuty, tekutiny se díky lanolinu a jeho schopnosti pojmout určité množství vodno-lihového roztoku krásně spojí. Konzervovat netřeba, to málo vody, co v masti je, konzervuje alkohol. Skladování v lednici prodlouží trvanlivost. Proti žluknutí můžeme přidat 15 kapek vitamínu E nebo CO2 extrakt z rozmarýnu, který mast stabilizuje proti oxidaci. I bez nich by ale mast měla v lednici bez problému vydržet rok.



navážený kafr



navážený
lanolin



vymíchávání
masti