

**Domů** > Hledáte přírodní lék na bolavé klouby? Nejlepší je domácí kostivalová mast, fakt

**dům a byt**

## Hledáte přírodní lék na bolavé klouby? Nejlepší je domácí kostivalová mast, fakt

Kostival lékařský patří k tomu nejlepšímu na léčení kostí, kloubů a svalů, co v naší přírodě najdete. O schopnostech kostivalu regenerovat tkáň se vyprávěly magické historky, tak třeba, že kostivalová koupel obnoví panenství. No, vyzkoušet se to určitě dá, ale možná bude lepší si raději doma vyrobit mast, mazání či obklad. Hledáte-li přírodní lék na bolavé klouby, nejlepší je domácí kostivalová mast.

**Martin Kolár**

autor

**Kostival lékařský (*Symphytum officinale*)** je nepřehlédnutelná statná trvalka se silným dužnatým oddenkem a trsy vzpřímených chlupatých listů. Bohaté květy jsou fialové, purpurové, růžové i bílé. Kvete na jaře. Kořen je protáhlý, dužnatý, na povrchu černý a uvnitř bělavý. Kostival se vyskytuje planě na březích potoků, řek, na okrajích lesů a v dalších mokřinách. Z rostliny se používá především kořen, méně často nať. Kořen vyryjeme rycími vidlemi na jaře před začátkem vegetace (březen-duben) nebo na podzim (září-listopad). Po omytí ho rozřízneme podélně nebo nakrájíme na slabá kolečka. Při sušení nesmí teplota přesáhnout 45 °C. Kořen kostivalu se dá také uskladnit do písku podobně jako křen a mrkev.

Kostival lékařský (*Symphytum officinale*) je nepřehlédnutelná statná trvalka

Zdroj: *istock.com*

### Proč a jak kostival lékařský pomáhá

Kostival lékařský obsahuje hlavně silice, slizové látky, třísloviny, alkaloidy, alantoin, triterpeny, aminokyseliny, škrob, cholin a pryskyřice. Léčivých schopností kostivalu se využívalo po staletí, nicméně dnes nad ní visí pomyslný otazník, protože obsahuje řadu alkaloidů, z nichž některé jsou považovány za toxické. Používáme ji výhradně

zevně!!! Kostival působí protizánětlivě, hojivé účinky a podporuje rychlou obnovu tkání. Doporučuje se zejména na výrony, **modřiny**, zranění vzniklá při sportu. Výborných výsledků dosahuje při léčení zánětů, **bolestí kloubů**, šlach a vazů, urychluje hojení zlomenin. Kostival je rovněž velmi účinný na **křečové žíly**, pomalu se hojící rány, proleženiny a vředy. Masti z kostivalu léčí opařeniny, popáleniny a kůži spálenou sluncem. V těhotenství a v průběhu kojení je potřeba používat kostival s obezřetností. Staří Řekové ošetřovali štávou z kostivalu i vážná zranění, neboť věřili, že roztrhanému masu pomáhá srůst. Jeden z antických léčitelů popsal, že vařením kořene vzniká lepivá pasta, která je schopna slepit kusy masa k sobě. Pasta z kostivalu ztvdne jako sádra - toho se využívalo na bojištích k ošetření zlomenin. V 16. století byl kostival základní bylinou k hojení ran, zánětů a vředů.

Kostival lékařský (*Symphytum officinale*): jako léčivka využívá především kořen  
*Zdroj: istock.com*

### **Domácí kostivalová mast**

Asi 5 kousků omytého čerstvého kostivalového kořene nadrobno nasekáme a vložíme do 250 g rozehrátého nesoleného vepřového sádla. Vegani můžou použít stejné množství rozpuštěného bambuckého másla (karité). Přes noc necháme uležet, druhý den opět rozehrějeme a scedíme přes gázu do sterilních uzavíratelných nádobek. Uložíme v chladničce a při kloubních potížích potíráme několikrát denně bolestivá místa. Pokud máme sušený kořen kostivalu, tak jej nadrobno rozemeleme na prášek a použijeme zhruba 50 g při stejném postupu.

Domácí kostivalová mast na kosti, klouby a svaly  
*Zdroj: istock.com*

### **Domácí kostivalové mazání**

2 lžíce nastrohaného čerstvého kořene kostivalu nebo 2 lžičky sušeného zalijeme 500 ml čirého alkoholu (min 45%) nebo lékárenského lihu, dobře uzavřeme a necháme dva týdny stát na teplém místě. Každý den pečlivě protřepeme. Po uplynutí této doby scedíme.

Domácí kostivalové mazání na kosti, klouby a svaly  
*Zdroj: istock.com*

### **Domácí kostivalový obklad**

Dobře usušené kořeny pomeleme na moučku a v šálku vroucí vody rychle umícháme s několika kapkami oleje na kaši, potřeme jí plátěný hadřík, teplý položíme na bolavé místo a zabalíme.

Zařazeno v: **byliny**, **domácnost**, **Kostival lékařský (Symphytum officinale)**, **DIY kostivalové mazání**, **kostivalový obklad na klouby**

**Martin Kolár**

autor

---

**Source URL:**

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/hledate-prirodni-lek-na-bolave-klouby-nejlepsi-je-domaci-kostivalova-mast-fakt>