

Domů > Tyhle byliny postaví nohy na nohy: tymián, heřmánek, máta, dubová kůra

dům a byt

Tyhle byliny postaví nohy na nohy: tymián, heřmánek, máta, dubová kůra

Taky se už těšíte na to, až se konečně dostanete domů a sundáte si boty, aby si nohy odpočinuly? Celý den vám pilně a poctivě slouží, tak si večer zaslouží rozmazlování, ne? Ať už máte problém s únavou, otoky nebo s pocením, pomoci vám mohou tymián, heřmánek, máta, dubová kůra – a překvapivě i brambory. Dopřejte svým nohám voňavou koupel nebo domácí mazání a máte po starostech.

Lenka Valjentová

autor

Tymián nohy uvolní

Tymián obecný (*Thymus vulgaris*), silně aromatická bylinka s kafrovou vůní, působí antisepticky, je účinná proti plísním a pomáhá i při nadměrném pocení chodidel. Krátká masáž tymiánovým olejem dokáže unaveným a oteklým nohám přinést pocit uvolnění a lehkosti, dokáže je zbavit napětí a bolesti. Skvělá je domácí tymiánová mast: 1 díl čistého vepřového sádla (třeba 1 šálek) rozehřejte ve vodní lázni a přidejte 1 díl sušeného nebo čerstvého tymiánu. Za stálého míchání zahřívejte 10–15 minut, pak vyndejte z vodní lázně a nechte v chladu 24–30 hodin odležet. Pak opět ve vodní lázni rozehřejte a přes sítko scedte do uzavíratelné sklenice. Uchovávejte v ledničce. Tymiánová mast je skvělá nejen na unavené nohy, ale také jako mazání bolavých kloubů při artritidě a svalových bolestech.

Tymián obecný (*Thymus vulgaris*), silně aromatická bylinka s kafrovou vůní, nohy uvolní

Zdroj: *pixabay.com*

Heřmánek nohy zklidní

Oblíbený **heřmánek** pravý (*Matricaria chamomilla*) obsahuje celou řadu léčivých

látek a vonné silice. Má zklidňující a protizánětlivé účinky, pomáhá léčit suchou nebo poškozenou pokožku nohou. Učiněné blaho pro nohy je uvolňující heřmánková koupel: Zhruba 5 lžic sušeného heřmánku zalijte 1 l vroucí vody, zakryjte a 20–25 minut nechte vyluhovat. Scedte a roztok nechte vychladnout nebo zředte studenou vodou na teplotu 36–38 °C. Můžete přidat několik kapek levandulového oleje. Nohy v heřmánku koupejte maximálně 15 minut.

Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*) má zklidňující účinky, učiněné blaho je uvolňující heřmánková koupel

Zdroj: pixabay.com

Máta nohy osvěží

Máta peprná (*Mentha piperita*) vykazuje protizánětlivé a analgetické účinky, hlavní složkou máty je mentol, který příjemně chladí a znecitlivuje, uklidňuje a uvolňuje, potlačuje svědění, mírnou bolestivost a podráždění. Má povzbuzující účinek jak na kůži, tak na svaly, poskytne potřebnou úlevu pro vaše unavené a bolestivé nohy. Zkuste osvěžující koupel pro oteklé a unavené nohy: 5 lžic sušené nebo 3 hrsti čerstvé máty dejte do 2 l vody a nechte přejít varem; až zchladne na 38 °C, scedte a ponořte do odvaru nohy. Doba koupele nemá být delší než 10 minut.

Máta peprná (*Mentha piperita*) vykazuje protizánětlivé a analgetické účinky, nohy příjemně znecitlivuje

Zdroj: pixabay.com

Dubová kůra proti pocení nohou

Dubová kůra (*Cortex quercus*) působí přirozeně svíravě, protizánětlivě a dezinfekčně, zároveň má i antibiotický efekt a navíc působí preventivně proti plísním, nadměrnému pocení a odstraňuje nežádoucí pach nohou. Máte-li nohy celý den uzavřené v pevných botách, rozhodně zkuste koupel z dubové kůry: Asi 7 lžic kůry povařte 15–20 minut v 2 l vody. Až odvar vychladne na příjemnou teplotu 36 až 37°C, ponořte do něj nohy. Koupel by měla trvat maximálně 15 minut.

Dubová kůra (*Cortex quercus*) působí účinně proti nadměrnému pocení a odstraňuje nežádoucí pach nohou

Zdroj: istock.com

Prima tip: Voda z brambor nohy prokrví

Voda, ve které se vaří **brambory**, má blahodárné účinky na nohy unavené a oteklé z celodenní námahy. Díky výtažkům z brambor se nohy lépe prokrví a otok opadne. Zkuste bramborovou lázeň: vodu z uvařených brambor slijte do umyvadla. Unavené nohy namočte do teplé (rozhodně ne horké) vody na 20 minut.

Zařazeno v: **byliny**, **domácnost**, **Tymián obecný (Thymus vulgaris)**, **Heřmánek pravý (Matricaria chamomilla)**, **máta peprná (Mentha piperita)**
Lenka Valjentová

autor

Source URL:

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/tyhle-byliny-postavi-nohy-na-nohy-tymian-hermanek-mata-dubova-kura>