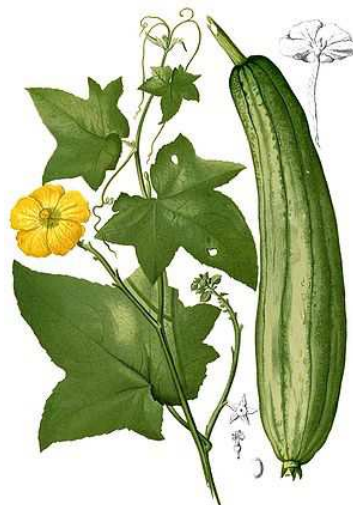


Mycí žínka z lufy

Lufa je pozoruhodně všestranná rostlina. Mladé plody jsou jedlé a chutné, ze zralých se získává čistě přírodní, prvotřídní mycí žínka. Pro její zdravotní a kráslicí účinky ji používala již Kleopatra, a oblíbená je stále. Lufu si můžete dokonce sami vypěstovat a žínku z ní velmi snadno vyrobit.

Lufa válcovitá (Luf a cylindrica, syn. Lufa aegyptica) je jednoletá, popínavá bylina z čeledi tykvovitých. Výhony jsou až několik metrů dlouhé a plody, podlouhlé žebrované tykve, mohou v optimálních podmínkách dosáhnout až metrové délky. Právě pevné pletivo zralého plodu slouží po usušení jako skvělá přírodní masážní žínka. Ovšem uplatňuje se i v aranžérství, podrcené vylehčuje substráty podobně jako kokosová vlákna.



Lufa pro krásu a zdraví

Přírodní lufa je používána v domácích lázních zejména při mytí, peelingu, masáži a je vhodná do sauny.

Masáž žínkou z lufy je snadná a blahodárná procedura, kterou si můžete dopřát doma každý den při sprchování nebo koupeli. Suchá žínka z lufy je pevná a tvrdá, ale po namočení okamžitě nasaje vodu jako houba a příjemně změkne. Její povrch a struktura je pak pro masáž jako stvořená.

Účinky masáže žínkou z lufy:

- **Prokrvuje pokožku, která se tak lépe regeneruje**
- **Působí jako jemný peeling, pokožka je hladká a jemná**
- **Odstraňuje odumřelé kožní buňky a uvolňuje ucpané mazové žlázy.**
- **Je jednou z nejúčinnějších prevencí a pomocí při celulitidě**
- **Pomáhá při revmatismu, neboť prokrvuje tkáň i v okolí kloubů**
- **Přináší úlevu namoženým a unaveným svalům**
- **Stimuluje krevní oběh a tak celkově osvěžuje a povzbuzuje unavený organismus.**



Mytí s přírodní lufou se tak stává výrazně komfortní a pro Vaši pokožku zdravou procedurou. Šetrně a dokonale odstraní zbytnělou pokožku. Díky silnému prokrvení kožní buňky regenerují a výsledkem je výrazně hladší a jemnější pokožka. Lufa je vhodná i na obličej. Důkladným vyčištěním se pleť prokrví a vypne.

Použití:

Žínce z lufy nevdají kombinace s mýdlem, sprchovým gelem, ani sprchovým či koupelovým olejem. Před masáží ji také můžete pokapat vonnou silicí, například z uklidňující levandule, nebo naopak povzbuzující rozmarýny, borovice, zázvoru. Po použití stačí žínku důkladně vymáchat a usušit. Snáší i vysoké teploty, takže ji můžete občas vyvařit, aby se v ní nemnožily plísňe.

Pěstování

Lufa je vzhledem ke svému tropickému původu velmi teplomilná, přesto ji lze úspěšně pěstovat i u nás. Ideální je skleník či fóliovník, ale v teplejších oblastech bude růst a plodit i venku, pokud jí najdete chráněné místo. Ideální je stanoviště u jižně orientované zdi. Daří se jí i v prostorné, hluboké nádobě na jižně či jihovýchodně orientovaném balkóně. Vzhledem k teplým létům poslední doby lze lufu úspěšně pěstovat venku i v oblastech, které nepatří k nejteplejším, pokud jí dopřejete výhodné a chráněné stanoviště. Pokud rostlina prospívá, může na ní dozrát až 20 plodů.

Lufa kvete žlutými květy: nejprve vykvétají samičí, později samčí. Potřebuje opylení hmyzem, případně se pojistíme přenesením pylu na štětečku.

Předpěstovat si sazeničky ze semínek je třeba již v březnu, a to v teple. Klíčí a rostou poměrně pomalu, později však zpoždění doženou.

Sazeničky se ven vysazují až po ledových mužích, v polovině května. Venku pěstované zpočátku chraňte bílou netkanou textilií. Nesnesou ani mírný mrazík.

Při růstu potřebuje popínavá liána oporu. Použít můžete různé konstrukce, po nichž se může rozpínat do výšky i do šířky (laťkové treláže, pletiva a podobně). Je třeba počítat i se značnou váhou budoucích plodů.

Lufě svědčí hojnost slunce a tepla, ale potřebuje zde také vydatnou zálivku. Substrát nikdy nenechávejte zcela proschnout.

Bujný růst a velké plody si žádají i výživu. Přihnojujte pravidelně kompletním hnojivem, nejlépe určeným pro plodovou zeleninu, a vyzrálým kompostem.

Sklizeň mycích žínek

Pro výrobu žínky musí být plody zcela zralé – někdy potřebují až pět měsíců. V našich podmínkách se sklízí obvykle až v říjnu či listopadu. Pravou dobu poznáte snadno, neboť zralé plody jsou suché, lehké, a na jejich konci se otvírá víčko, z něhož se začnou uvolňovat semena. Plody však venku nikdy nenechávejte zmrznout. Semena vyklepejte a uschovejte pro další rok.

Plody namočte do vody, v níž se po chvíli začne oddělovat slupka a později i dužina od cévních svazků, pletiva, které bude tvořit žínku. (Slupku lze také oddělit již předem, když plodem uhodíte o zed) Od zbytků dužiny pletivo očistěte pod proudem vody.

Vypreparovanou žínku důkladně usušte, nejlépe na slunci, které ji vybělí. Dlouhé plody můžete podle potřeby nařezat na kratší úseky. Dutinami v žínce snadno protáhnete i provázek, za který lze poté žínku zavěšovat.