

BEZINKOVÝ OCET NA HOREČKU



Ingredience:
květ bezinek,
8% ocet

Zkuste si udělat tuto domácí specialitu našich babiček a prababiček!

Při vysokých horečkách můžeme malým dětem potírat dlaně a chodidla tímto octem - snižuje horečku.

Postup:

Do láhve se širokým hrdlem dáme čerstvé květy bezinek a zalijeme 8% octem, aby byly zakryté.

V chladu necháme 2 až 3 týdny, pak přecedíme do menších lahviček a dobře zazátkujeme.

OSTEOPORÓZA, KLOUBY



Tento recept je místo šumivého kalcia.
Ze 3 vajec skořápky,
1 kg citronů,

1/4 kg medu,
1/2 l rumu,
3 žloutky

Postup:

Ze 3 vajec skořápky očistíme (musí být bez blány) a usušíme. Rozdrtíme v hmoždíři na jemný prášek a z 1 kg citronů vymačkáme šťávu. Do té šťávy dáme rozdrcené skořápky a necháme 24 hodin uležet, až se prášek úplně rozpustí. Občas zamícháme.

Druhý den do toho dáme 1/4 kg medu a 1/2 l rumu.

Nalijeme směs do lahve a pořádně zatřepeme.

Nakonec můžeme přidat 3 žloutky a řádně rozmícháme.

Před každým použitím zatřepeme lahvi, aby se obsah rozmíchal. Užíváme 1 velké štamprdle před spaním.

ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Ingredience:
tekutý propolis
cibule
česnek

Postup:

Nakápnout do ucha pár kapek tekutého propolis (dostanete v lékárně)

nebo nakrájet nadrobno celou cibuli, zabalit do kapesníčku, přiložit na bolavé ouško a na to dát čepičku.

Ponechat tak dlouho, jak to drobek vydrží.

Každé dítě snese něco jiného, je to pouze tip na alternativu.

ZÁBAL NA HNISAJÍCÍ RANKY



Ingredience:
celozrnný chléb nebo rohlík,
cibule,
obvaz

Postup:

Celozrnný chléb bez kůrky roztrháme na malé kousíčky, smícháme s najemno nastrouhanou cibulí (vznikne kašička, cibule pustí šťávu), přiložíme na hnisající místo a obvážeme. Necháme působit, můžeme opakovat několikrát denně nebo nechat zavázané na noc.

Vyzkoušené také na zarůstající nehty.

KRVÁCENÍ Z NOSU

zastavíte zředěnou citrónovou šťávou.

ŽÁHA

vás přestane pálit, napijete-li se trochy osolené vody.

ROZPRASKANÉ RTY

se lépe hojí, natřete-li je smetanou.

ŠKYTAVKA

Zastavíte ji polknete-li rychle lžičku cukru.

PROTI KAŠLI

pomůže cibulová šťáva s medem – po lžičkách několikrát denně.

PROTI PRŮJMU

jsou velmi účinné sušené borůvky.

BOLEST ZUBŮ

vedle nemocného zubu rozkousejte hřebíček.

BOLEST V KRKU

asi 1,5 cm silnou vrstvu tvarohu vložte mezi dva šátky a jako obklad přiložte na krk.

BOLEST HLAVY

do šálku espresa si dejte několik kapek citrónové šťávy.

CHŘIPKA

denně snězte dva syrové stroužky česneku.

HOREČKA

vlíněné ponožky navlhčete ve vlažné vodě s octem a noste 1 hodinu.

NA MENSTRUAČNÍ BOLESTI

je skvělé tření kotníku. Akupresura zabírá u 97 % žen.

OMDLENÍ zabrání stahování »půlek«. Nažene se tak totiž více krve do mozku a ten má tak rázem dost kyslíku, aby krátkou slabost překonal.

DEPRESE

šťáva z fenyklu

Postup:

Čerstvě vymačkanou šťávou z fenyklu dvakrát až třikrát denně potírat čelo, spánky, hrudník a krajinu žaludeční.

Léčení deprese bývá zpravidla velmi zdlouhavé a musí se provádět všemi dostupnými prostředky.

Proto musíme také upravit stravu, jíst jen zdravé, posilující a obšťastňující potraviny.

Lidé trpící depresemi se mají živit dobře stravitelnou stravou.

Nejíst petržel, celer, libeček a med, protože to vše vzbuzuje melancholii, trudomyslnost a jiné podobné stavy.

Není také dobré čichat k pelyňku či pít čaj z pelyňku, protože jeho vůně vyvolává melancholii a hněv.

LÉK NA BOLESTI KLOUBŮ A ZAD

Ingredience:

10 kaštanů,

1 alpa - francovka

Postup:

Kaštiny nakrájíme na plátky, dáme do sklenice a zalijeme alpou. Po 3 týdny mažeme a mažeme a pak jen skáčeme.

CIBULOVÝ ČAJ PROTI NACHLAZENÍ

Ingredience:

2 cibule

1/2 l vody

med podle chuti

Postup:

Cibule oloupeme, nakrájíme na kostky a dáme vařit.

Vaříme asi 20 minut na mírném ohni.

Potom přecedíme, osladíme medem a podáváme.

PŘÍPRAVA ČAJŮ Z LÉČIVÝCH ROSTLIN



Každou bylinu řežeme, sušíme a drtíme zvlášť.

Natě a listy asi na délku 5 cm, kořen a kůru

asi na 3 cm. Plody a semena trochu namačkáme, aby při přípravě čaje mohla do nich lépe proniknout voda a tudíž se lépe vyluhovaly.

U nasušených bylin je důležité správné uskladnění, aby nedocházelo v bylinách ke změnám. Nejlepší způsob pro uchování nasušených bylin je v dobře utěsněných papírových krabicích nebo v porcelánových nebo dřevěných nádobách.

Nezapomínejte na to, že papír nasákne vůní bylin, proto používejte vždy stejnou krabici na danou bylinu.

Dobře uzavřené nádoby chrání byliny před hmyzem a uchovává aroma.

Sbírejte přiměřené množství bylin, které stačí spotřebovat během jednoho roku. Je lepší si nasbírat každý rok čerstvé.

Není ovšem jednoduché připravit správně bylinkový čaj.

U některých návodů píšou, abychom si z bylin udělali výluh, nálev nebo ovar.

Jak je připravit ?

Léčivé čaje nesmíme připravovat a ani uchovávat v kovových nádobách. Mohlo by dojít k chemickým pochodům mezi vyloučenou látkou a povrchem nádoby.

Nápoj změní barvu a mohl by být částečně znehodnocen. Hlavně u čajů s tříslovinou. Vhodné jsou nádoby porcelánové, kameninové nebo smaltované.

Při cezení čaje používejte sítko z umělých vláken nebo scedíme přes plátno. Nikdy nepoužívejte kovové sítko. Můžeme vyzkoušet i jiný způsob:

Byliny zabalíme do plátýnka a pak je teprve připravujeme. Nemusíme je pak cedit.

Výluh:

Jedná se o šetrné vyluhování látek rozpustných ve vodě za obyčejné teploty. Tímto způsobem nejvíce šetříme rozkládající se těkavé látky.

Připravíme jej tak, že si odměříme předepsané množství vody a přidáme do ní odpovídající množství bylin, zamícháme

a necháme vyluhovat nejméně 8 hodin, lépe do rána.

Někdo používá i rychlejší způsob – použije vodu teplou 40°C.

Výluhem připravujeme většinou čaje, které obsahují slizy (Iněné semínko), silice (květy heřmánku, máty, lípy, šalvěje)

a nápoje z natě třezalky. Silice mají osvěžující léčivý účinek, proto se čaje z nich používají na léčení dýchacích cest, trávicího ústrojí a močových cest.

Nálev:

Při přípravě nálevu používáme vyšší teplotu vody, ale bylinu v ní nevaříme, ale pouze přeléváme potřebným množstvím vroucí vody a nádobku ihned přikryjeme.

Čaj se vlastně jen spaří, takže se takto dostanou z bylin látky, které by se při studené vodě vůbec nevyloučily.

Čaj se nevaří a tak se uchrání látky v něm obsažené.

Občas nálev promícháme, ale víčko nesundáváme, jen zatočíme s celou nádobkou. Asi po 20 až 30 minutách víčko sejmeme a nálev přecedíme.

Nálev připravujeme hlavně u siličných bylin. Není vhodné připravovat nálev z tvrdých částí, například kořeny, kůry nebo dřeva.

Odvar:

Při této přípravě se bylina vaří, což není zrovna šetrný způsob. Není moc doporučovaný.

Připravuje se tak, že bylinu přelijeme doporučeným množstvím vody a přivedeme k varu a vaříme asi 15 minut. Jeden ze šetrnějších způsobů je, že když se odvar začne vařit, tak jej postavíme do vodní lázně a přikryjeme pokličkou. Ve vodní lázni jej necháme déle, asi 30 minut.

Výluh – nálev:

Při přípravě dáme do nádobky s bylinnou směsí polovinu požadovaného množství studené vody a necháme vyluhovat za občasného promíchání krouživým pohybem 8 hodin.

Pak z nádobky slijeme výluh a byliny zalijeme druhou částí vody, ale vroucí. Necháme stát 15 minut.

Pak slijeme a promícháme s předchozím slitým výluhem. Takto by se daly připravovat skoro všechny léčivé čaje.

Výluh – odvar:

Tento způsob používáme při přípravě tento způsob používáme při přípravě čaje z tvrdých částí bylin.

Nejprve vyluhujeme polovičním množstvím vody, pak slijeme, nalijeme druhou polovinu vody a postavíme do vodní lázně a vaříme 30 minut.

Nálev – výluh:

Používáme v tom případě, kdy u tvrdších bylin nestačí půl hodiny na to, aby pronikla voda do tvrdých částic.

Připravíme jej tak, že celé množství vody svaříme a zalijeme a necháme čaj stát asi 10 -12 hodin jako při výluhu.

Pak slijeme.

SIRUPY Z BYLINEK



Sirupy se nejčastěji připravují z čerstvě natrhaných květů rostliny, ty se vrství do sklenic se širokým dnem

a prosypávají po vrstvách cukrem.

Uzavřená láhev se umístí uje na teplé a slunečné místo.

Cukr se musí zcela rozpustit. Takto si lze připravit domácí bylinný sirup.

Bylinné sirupy mohou být slazeny bílým cukrem, třtinovým cukrem, ale i fruktózou, proto mohou bylinné sirupy užívat

i diabetici. Bylinné sirupy neobsahují alkohol, můžeme je podávat v rozumném množství i dětem.

ZÁNĚTLIVÁ OČNÍ ONEMOCNĚNÍ



Ingredience:

1-4 čajové lžičky květu měsíčku lékařského,

200 ml vroucí vody

Postup:

1-4 lžičky květu spařit 200 ml vroucí vody, po ustátí scedit

a proplachovat oko kapátkem vícekrát denně.

Koncentraci výluhu zvyšovat po týdnu.

Začátek efektu u chronických případů za 2-3 týdny, v terapii však pokračovat. Vhodná je současná aplikace

100 mg vitamínu E a 200 až 300 mg vitamínu C denně.

DOMÁCÍ MĚSÍČKOVÁ MAST

Velmi vhodná na záněty žil.

Ingredience:

2 plné hrsti nadrobno nakrájené mladé rostliny měsíčku zahradního,

250 g vepřového sádla

Postup:

Dvě plné hrsti (skoro namačkané) nadrobno nakrájené mladé, nedřevnaté rostliny - celé nadzemní části, tj. stvol, list a květ měsíčku zahradního - se vloží na pánvičku s rozpáleným vepřovým sádlem (asi 250 g) a nechá zesklovatět jako cibulka.

Pak se pánev odstaví a nechá se stát do druhého dne.

Pak se rozežřeje, procedí a propasíruje (stačí přes sítko na čaj) do nějaké nádoby, nikoliv skleněné, přiklopí a uloží ve tmě a v chladu.

Bolestivé místo se na noc potřeme masťou a přes ně se položí namočený vyždímaný kapesník, aby se masť nevsákla do obvazu. Převážeme nejlépe elastickým obvazem, ale ne příliš pevně. Ráno se může vše opakovat.

ČESNEK

Chrání srdce, snižuje hladinu cholesterolu a tuku v krvi – i u zcela zdravých lidí.

Ředí krev - pomáhá proti usazeninám v krevním řečišti, které jsou příčinou infarktů a mozkové mrtvice.

Snižuje krevní tlak.

Pokud sníte těžké jídlo obsahující hodně živočišných tuků, hladina cholesterolu se zvýší v krátké době.

Pokud přidáte do pokrmu česnek, pak se hladina cholesterolu přirozeně sníží.

Celá kúra při vyšším cholesterolu, či dalších zdravotních potížích by měla trvat alespoň 3 měsíce!

Funguje také jako přírodní antibiotikum při:

kašli

bronchitidě

laryngitidě

pomáhá při kožních infekcích

ČESNEKOVÝ SIRUP – proti kašli, nachlazení, bronchitidě

200 g rozdrčeného česneku dejte do litrové lahve.

Doplňte ji po hrdlo jablečným octem, vodou, uzavřete a nechte několik dní odstát.

Občas protřepejte, přidejte šálek medu, zamíchejte a nechte v ledničce.

Užívejte 1 polévkovou lžičku denně.

MED JAKO LÉK



" Má magické účinky a mírní některé zdravotní potíže."

Na bolest hlavy a vnitřní neklid:

Rozpustit 3x denně 1 lžičku medu v 1 šálku chmelového čaje.

Při poruchách spánku:

Pít vždy večer 1 hrneček čaje s 1 lžičkou medu.

KAŠEL

Pokud se chcete inspirovat moudrostí našich babiček, sáhněte při prvním zakašlání po sklenici tuzemského medu. Jeho léčivé účinky se neztrácejí ani v horkém vodě (do 60 stupňů Celsia), takže je čaj slazený medem určitě tou pravou variantou nejen ranní snídaně, ale i při léčbě kašle, nachlazení a škrábání v krku.

Dále: Vezměte 2 až 3 stroužky drceného česneku, přidejte 2 lžičky lipového medu a vše pěkně promíchejte. Chuť je to nevšední, ale účinek rozhodně léčivý.

Cibulové variace

Nastrouhejte jednu cibuli, přidejte lžici medu a nechte odkapat přes cedníček do skleničky. Takto získanou čistou šťávu konzumujte po lžících.

Nakrájejte 3 cibule na kolečka, postupně je navrstvěte do mističky a prosypávejte cukrem (nejlépe třtinovým).

Zakryjte a nechte odstát. Za několik hodin pustí cibule šťávu, kterou slijte do skleničky.

Sirup podávejte při kašli několikrát denně po lžičkách.

Do 200 ml vroucí vody dejte na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule, nechte 10 minut louhovat, sceďte a oslaďte medem. Pijte pak několikrát denně.

Křen s medem

Dvě lžice jemně nastrouhaného křenu smíchejte se lžicí medu. Dávat si pak můžete třikrát denně jednu čajovou lžičku. Účinek se dostaví během chvilky: spustí se rýma, snadněji se odkašlává a lépe se dýchá.

Med se zázvorem, mlékem a lipovým čajem

Pro tuto oblíbenou variantu potřebujete čerstvý oloupaný zázvor, který nakrájíte na jemné plátky, případně nastrouháte. Poté zalijete vařící vodou, ochutíte medem a citrónem a nápoj pijete pokud možno ještě horký.

Při počátečních příznacích nachlazení zabírá „Medvědí mléko“, na které ohřejte 200 ml mléka, přidáte panáka rumu a 2 lžice medu. Stačí vypít 2 sklenice za večer a ráno se cítíte jak rybička.

OLIVOVÝ OLEJ

Olivový olej je dobře stravitelný, nezatěžuje organismus a pomáhá při látkové výměně.

Zbavuje tělo škodlivin, podporuje metabolismus a snižuje hladinu cholesterolu.

Dá se použít i zevně např. na popraskanou kůži nebo pro rychlejší hojení jizev.

Při otravě lze olivovým olejem smíchaným napůl s vodou vyvolat zvracení.

Teplým olivovým olejem také můžeme pomoci při zácpě.

Vymočit se po jídle je pro zdraví prospěšné, zatímco vylučování stolice po jídle zdraví narušuje.

Pokud je to možné, měli bychom se tomu vyhnout alespoň dvě až tři hodiny po hlavním jídle.

Na chřipku je výborný lipový čaj. Jednu lžičku lipového květu přelijte šálkem horké vody, nechte asi 15 minut louhovat a oslaďte medem. Pije se 3 až 5krát denně.

Bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku

zažene tento jednoduchý recept.

Uvaříte 250 ml černého čaje, přidáte polévkovou lžici medu

a polévkovou lžici másla. Dobře promíchejte a ihned vypijte.

SEDMIKRÁSKOVÝ MED



Ingredience:

500 květů sedmikrásek

750 g cukru krystal

750 ml vody

1 celý citron,

1 celý pomeranč

Postup:

Květy omýt a dát do hrnce s vodou.

Přidat nakrájený citron a pomeranč bez jadérek a vařit

15 minut.

Nechat vylouhovat do dalšího dne a pak vymačkat přes jemné plátno.

Do zbylé tekutiny přidat cukr a za občasného míchání vařit asi 70 - 90 minut.
Jakmile začne " medovatět ", ještě horký plnit do skleniček, zavíčkovat a obrátit dnem vzhůru.

BOLEST V KRKU

Je dobré si dávat na krk povařenou cibuli (tu naší obyčejnou, žlutou) a pořádně ovázat látkou.
Jiná možnost je tučný měkký tvaroh nebo sójové tofu.

Pokud nemáte zrovna nic z toho, dejte si tzv. Prieznitzký obklad. Namočený kapesník, nebo malý ručník, igelit a navrch opět látka. Ponechte několik hodin. Možno několikrát opakovat.
Můžete s tím celou noc spát.

Kloktejte odvar ze šalvěje nebo kořene zázvoru.

Pokud to nemáte, řešení je slaná teplá voda.

Pokud jste zahleněni a je vám zima, pijte odvar z černého pepře a feferonek. Můžete přidat i kořen zázvoru.

Je to osvědčený ayurvédský recept na odhlenění a zahřátí.

Další možností je rozdrčený pepř se zázvorem v medu.

Jíst po lžičkách, zapíjet teplou vodou.

Jste-li nadmutí a máte-li trávící potíže je výborný fenykl

a kmín - pít odvar. Také smíchat lžičku skořice se lžičkou medu a v teplé vodě pít. Několikrát denně.

A můžete, pokud bude sezona papat stonky z pampelišek.

Když vás něco štípne nebo se spálíte, hned přiložte rozkrojenou cibuli.

Cibule je vůbec malý zázrak.

Pokud bude v rodině chřipka nebo jiná podobná infekce, je dobré ji mít rozkrojenou na stole.

Dokáže pohlcovat choroboplodné zárodky.

V prevenci každé ráno hned, jak přijdete do kuchyně, vypít sklenku teplé vody se šťávou z citrónu.

Nikdy před jídlem nepijte (zhášíte si trávící oheň), ani během jídla studené. Všechny staré moudré medicíny radí pít teplou vodu nebo zelený čaj.

Studená tekutina srazí tuky v potravě a ty se pak nepřírozeně rozpadají a dostávají se na místa, kde nemají co dělat, např. do cévních stěn. Pití studených nápojů během jídla je jedna z hlavních příčin infarktu!

Večer asi 2 hodiny před spaním je zdravý grapefruit.

Jezte ho i s těmi blánami a peckami.

Dokonale vám vyčistí střeva.

Pánové, jednoduchá prevence zbytnění prostaty –

od jara do podzimu sníst 3 až 5 lístků šalvěje.