

Rady pro zdraví



MED ZE SMRKOVÝCH VÝHONKŮ



Ingredience:
230 ks výhonků ,
1 citron,
1l vody,
1a 1/2 kg cukru

Postup:

Výhonky opláchneme pod tekoucí vodou, dáme do hrnce, přidáme omytý pokrájený citron, zalijeme litrem vody a 10 minut povaříme , pak necháme vše 24 hodin louhovat. Druhý den scedíme přidáme cukr a vaříme do zhoustnutí, hned nalijeme do sklenic, sklenice uzavřeme otočíme dnem vzhůru a necháme vychladnout.

VYPROŠŤOVÁK PŘI KOCOVINĚ

Ingredience:
ocet, voda, jedlá soda.

Postup:

Ocet zředíme vodou do mírně kyselá, zneutralizujeme jedlou sodou (pozor, dost to pění) – a vypijeme.

Kupodivu nechutná to až tak odporně jak to vypadá.

Místo octové vody lze použít cokoli kyselého (kyselina citrónová, lák z okurek nebo z kysaného zelí).

Pak chvilku počkáme, pojistíme to silnou kávou a odplížíme se do práce.

TINKTURA PROTI KLÍŠŤATŮM



Ingredience:
1pytlík rozmarýnu,
1lžíce bílého vinného octa,

1l vody

Postup:

1 litr vody přivedeme do varu, odstavíme a vložíme rozmarýn, louhujeme do vychladnutí

Po vylouhování a vychladnutí přefiltrujeme a přidáme 1lžíci bílého vinného octa. Uchováváme v ledničce.

Tinkтуру naplníme do prázdného rozstřikovače a před procházkou do lesa, zahrady, na chatu

atd. tinkturou postříkáme tělo....tento přípravek je 100% účinný, žádné klíště se nepřichytne.
Nahradí všemožné drahé repelenty

100% LÉK NA BRADAVICE

Ingredience:

česnek, ocet

Postup:

Česnek nakrájíme na plátky a zalijeme octem.

Necháme 7 dní v uzavřené lahvičce.

Potom přikládáme každý večer na bradavici.

Zabalíme, aby z bradavice česnek nespádl.

UCPANÉ NOSNÍ DUTINY

Ingredience:

jakékoliv nosní kapičky, tyčinky do uší

Postup:

Vemte tyčinky do uší, pořádně pokapete nosními kapkami nebo postříkáte nosním sprejem, opatrně zasuňte co nehlouběji do nosu. Tyčinky jdou skutečně zandat dost hluboko, kouká z nich nějaký 1-2 cm, nebolí to, pouze to asi díky kapkám lehce šimrá.

Toto se praktikuje 3x denně po dobu 15 minut /obě dírky současně/.

PROTI RÝMĚ

Zkuste své nohy nejprve ponořit do horké vody, potom namočte pár ponožek do studené vody, vyždímejte je a dejte si je na nohy. Přes ně si oblečte ještě pár čistých a suchých ponožek a šup do postele. Vlhké ponožky zlepšují krevní oběh, což pomůže i vašemu ucpanému nosu.

ASPIRÍN PROTI LUPŮM

Rozpusťte 3 aspiriny ve vašem šamponu. Lupů se tak zázračně zbavíte, aniž byste si museli kupovat speciální drahé kúry.

UŠNÍ MAZ

Uši si na chvilku zahřívejte fénem. Stačí pár sekund a maz se rozpustí.

JEČNÉ ZRNO

Bramboru dejte do mikrovlnky, rozpulte ji a zabalte do hadříku. Když vychladne tak, že je možné ji vzít do ruky, přidržte ji u oka na 10 minut.

ZAŠEDLÉ ZUBY

Třete zuby jahodou. Přírodní kyseliny pomáhají vyčistit skvrny na zubech.

ČOKOLÁDA PŘI ŠKRÁBÁNÍ V KRKU

Pokud vás škrábe v krku, zkuste čokoládu. Theobromine, který obsahuje kakao, totiž potlačuje nervové senzory a tím mírní bolest v krku.

PLÍSNĚ NOHOU

Přidejte do trochy vody lžičku jedlé sody a namažte si tím prsty u nohou. Opláchněte je, usušte je a poprašte kukuřičnou moukou.

VOŇAVÉ NOHY

Louhujte dva sáčky čaje v půl litru vody po dobu 15 minut. Výluh zřed'te dvěma litry vody a ponořte do něj nohy na 30 minut.

ODSTRANĚNÍ TŘÍSKY

Směs mýdla a hnědého cukru umístěte na náplast.

Přiložte na třísku. Do rána je pryč.

PROTI ÚNAVĚ

Nakrájejte umytou a oloupanou bramboru a na noc ji ponořte do sklenice studené vody. Vodu z brambory ráno vypijte.

KRVÁCENÍ Z NOSU

Sedněte si nad umyvadlo a dejte si špunt mezi zuby.

Nebo na zadní stranu krku přiložte svazek studených klíčů. Náhlý chlad způsobí, že se stáhnou krevní cévy ve vašem nose.

BRADAVICE

Jednou denně po koupeli přikládejte na bradavice vnitřek z banánové slupky. Po týdnu bude bradavice měkčí a zmizí bolest, po dvou týdnech se viditelně scvrkne.

Po léčbě, která by měla trvat maximálně 6 týdnů, úplně zmizí.

BOLEST HLAVY

Většinu bolestí hlavy způsobuje napětí svalů.

Až bolest udeří, dejte si tužku mezi zuby. Nekousejte! Odpočinou si obličejové svaly a bolesti se zbavíte.

Pro ještě větší úlevu otočte hlavou čtyřikrát na každou stranu. Pomůže také, když vypijete šálek silné kávy.

AFTY

Dejte si do pusy navlhčený sáček s čajem.

Vydržte pět minut. Pokud máte opar, přiložte jej na opar.

RANKY, ŠKRÁBNUTÍ

Malé ranky a škrábnutí se lépe zahojí, když je pokapete trochou medu. Med je antiseptikum, které pomůže vaše zranění očistit. Med působí protizánětlivě a ranka se bude rychleji hojit.

ŠTÍPANCE OD HMYZU

Štípanec potřete co nejrychleji zubní pastou.

Nebude vás svědit a nenateče.

PŘEDCHÁZENÍ JIZEV

Po říznutí do rány vetřeme zvlhčující krém.

Zastaví krvácení a předchází vytvoření jizvy.

Samotné masírování rány pomáhá také- masírujte ránu třikrát denně alespoň 5 minut.

CIBULOVÝ SIRUP

Ingredience:

1 velká cibule, asi 6 lžic medu

Postup:

Nakrájíme cibuli nadrobno, vložíme ji do skleničky od přesnídávky, přidáme 6 lžic medu a zavíčkuje.

Necháme 2 hodinky od stát. Pak scedíme a sirup použijeme.

Je to opravdu výborné na problémy s průduškami a neustupující kašel. Dětem dáváme 4-5x denně po jedné čajové lžičce.

CIBULOVÝ ČAJ PROTI KAŠLI



Ingredience:

1 cibule,

1 polévková lžice majoránky,

voda,

med

Postup:

Cibuli oloupeme, rozkrájíme na čtvrtky, zalijeme uvařenou vodou. Do hrnku přidáme hrstku majoránky a necháme

cca 10 minut louhovat, hrnek máme zakrytý talířkem. Přecedíme, osladíme dostatečně medem a můžeme přidat citrón.

Čaj se popíjí 3-4x denně, je to opravdu jedinečný a účinný čaj na kašel.

PRŮDUŠKOVÝ KAŠEL



Ingredience:
2-3 lžíce cukru krupice
1 – 1,5 l vody
1 lžíce majoránky

1 sáček černého čaje

Postup:

Do hrnce dáme cukr, který necháme zkaramelizovat.

Pak hned zalijeme vodou, přidáme velkou lžící majoránky, necháme přejít varem a dáme vyluhovat čaj.

Můžeme do vývaru přidat med. Pijeme co nejvíce teplé několikrát denně.

HEŘMÁNKOVÝ OLEJ

Ingredience:

olivový olej panenský,

heřmánek - nejlépe čerstvý

Postup:

Do tmavé láhve nastrkáme heřmánek a po hrdlo zalijeme olejem. Uzavřeme a nechám na teplém slunném místě za občasného zatřepání marinovat tak 5 týdnů.

Poté olej přes jemné plátýnko přecedíme a uzavřeme do tmavé lahvičky. Je úžasný jak na masáže břicha miminek

a malých dětí, při spáleninách a odřeninách.

Stejně tak nakládáme třezalku i šalvěj.

Třezalkový olej je dobrý na různé dermatologické problémy, ale pozor! po natření se nesmí na sluníčko, může zanechat fleky na pleti, nebo vyvolat alergickou reakci.

Šalvějové kapky jsou dobré při bolestech krku, aftech atd.

JITROCELOVÝ SIRUP



Ingredience:
jitrocel. lístky,
krupicový cukr

Postup:

Natrháme větší množství jitrocelových lístků, dobře opereme a nakrájíme (natrháme) na drobné kousky.

Do čisté sklenice pak střídavě mačkáme vrstvu listů a vrstvu cukru. Poslední vrstva je cukr.

Sklenice zakryjeme celofánem a zavážeme. Necháme ji stát na sluníčku 3-4 týdny.

Jitrocel. listy pustí šťávu, která postupně ztmavne.

Tu potom slijeme přes cedník do kastrolu a necháme přejít varem. Zchladlý sirup nalijeme do lahviček a uložíme.

Užívá se 3x denně polévková lžíce sirupu, jako pomocný prostředek proti kašli.

MEDUŇKOVÝ SIRUP NA SPANÍ

Ingredience:

5 l vody,
10 g kyseliny citrónové,
200 g meduňkové natě i se stonky nastříhané na kousky,
1 kg pískového cukru,
1 l vody

Postup:

Vodu svaříme, necháme trochu zchladnout, přidáme kyselinu citrónovou a meduňku. Necháme 24 hod. stát. Pak scedíme, přidáme 1l vody svařené s cukrem a necháme vychladnout. Naplníme do lahví, uzavřeme a uchováme v chladnu. Chceme-li luhotvat déle, sterilujeme. Sirup přidáváme do nápojů, výborný je do čaje před spaním.

CIBULOVÝ SIRUP

Ingredience:

½ kg cibule
1 litr vody
80 g medu
400 g cukru

Postup:

Cibule oloupeme, nakrájíme a dáme vařit ve vodě, medu a cukru. Po třech hodinách cibuli scedíme a slijeme do láhví. Užíváme denně čtyři až šest lžic sirupu při kašli, chrapotu, zahlenění, zánětu plic a podobných onemocněních.

SIRUP NA KAŠEL

Ingredience:

3 cibule,
6 vrchovatých lžiček cukru.

Příprava:

Oloupeme cibuli, nakrájíme na malé kousky, dáme do uzavíratelné sklenice, prosypeme cukrem a pod víčkem necháme 24 hodin louhovat. Vzniklý sirup se pak užívá po čajových lžičkách 3x-5x denně.

SIRUP PRO DĚTI PROTI KAŠLI

Ingredience:

2 hrsti listů jitrocele kopinatého (P.lanceolata),
250 g medu,
1 dl vody

Příprava:

Dvě hrsti čerstvých listů jitrocele rozmixovat s 250 g medu a 1 dl vody. Vařit na mírném ohni, tak dlouho až se udělá hustý sirup. Používá se denně 3 x 1 lžice, nejlépe do čaje.

SIRUP Z ALOE

Potřebujeme: 30 dkg 3-4 roky starého, umytého aloe, litr čistého lihu, 1 l červeného, přírodního vína a med

Pomeleme aloe a s ostatními ingrediencemi dáme do 3-litrové sklenice a necháme 5-10 dní stát v chladku. Užíváme 3 denně nalačno 1 čajovou lžičku, později 1 polévkovou lžící, do úplného využití.

Sirup z aloe léčí žaludeční vředy, játra, ledviny, žlučník, různé nádory, poškozené tkáně a čistí krev.

LIPOVÝ SIRUP

Ingredience:

3 hrsti čerstvého květu lipového ,
1 l vody,
1 lžička kyseliny citrónové,
1 kg cukru,
několik hřebíčků

Postup:

Lipový květ omyjeme, přelijeme vroucí vodou a necháme louhovat do druhého dne. Pak přecedíme, uvedeme do varu

a přidáme kyselinu citrónovou a postupně cukr.

K ochucení použijeme několik kousků hřebíčku.

Povaříme 15 minut a horké plníme do lahví.

Uchováme v temnu a chladnu.

Používáme při onemocnění průdušek a při nachlazení.

KOPŘIVOVÝ SIRUP

Ingredience:

100 g kyseliny citrónové,
2 kg cukru,
2-3 omyté a pokrájené citrony,
100 stonků mladých kopřiv,
2 l vody

Postup:

Kopřivy, pokrájené citrony a kys.citronovou vložíme do sklenice se širokým hrdlem a zalijeme vodou.

Za občasného promíchání necháme luhovat 24 hodin.

Druhý den precedíme přes plátýnko, svaříme s cukrem a plníme do lahví.

Tento léčivý nápoj doplněný ledem a plátkem citronu je velmi lahodný.

MEDUŇKOVÝ SIRUP

Ingredience:

5 l vody,
10 g kyseliny citrónové,
200 g natě i se stonky meduňky ,
1 l vody svařené s 1 kg pískového cukru

Postup:

Vodu přivedeme k varu, necháme trochu zchladnout, přidáme kyselinu citrónovou a meduňku.

Necháme 24 hodin stát. Potom scedíme, přidáme 1 l vody svařené s cukrem

a necháme vychladnout. Naplníme do lahví a uchovááme v chladu. Sirup přidáváme do čaje, zlepšuje trávení.

MEDOVÝ ZÁZRAK NA IMUNITU I NACHLAZENÍ

Ingredience:

250 g medu
250 g česneku
35 g křenu
50 g másla

Postup:

Očištěný česnek s křenem rozmixujeme na kaši.

Do větší sklenice dáme tekutý med, přidáme změklé máslo a utřený česnek s křenem. Vše důkladně rozmícháme.

Uchovááme v chladu. Užíváme po lžičkách 2 x denně.

RADY NA CHRAPOT

Do dvou decilitrů vody vhodte jednu nadrobno nakrájenou cibuli a mírným varem ji asi patnáct minut vařte.

Pak přisypte polévkovou lžící majoránky, přihodte stroužek česneku a vařte ještě dalších pět minut.

Poté slijte přes cedník, abyste odstranili pevné zbytky.

Do odvaru přidejte po lžici medu a olivového oleje.

Každou hodinku pak užívejte polévkové lžící tohoto medikamentu. S tímto užíváním brzy chrapot zaženete.

Další babská rada proti chrapotu zní:

pijte ohřátou vincentku s mlékem v poměru půl na půl. Obecně lze při chrapotu doporučit hlasový klid (nemluvit ani nešeptat), neustále zvlhčovat (pít čaj), cucat pastilky, kloktat slanou vodu nebo šalvěj, zábal na krk.

Další rada:

Nastrouhejte najemno křen a poté smíchejte 2 lžice křenu se lžící medu. Užívejte 3x denně jednu čajovou lžičku.

Už za moment po jeho konzumaci pocítíte, že snadněji odkašláváme a lépe se vám dýchá.

INFEKCE MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Rozpustit 2 lžice medu a 1 lžičku skořice ve sklenici vlažné vody a vypít. Tím se odstraní infekce měchýře a močových cest.

BOLESTI ZUBŮ

Smíchejte 1 lžici skořice a 5 lžic medu. Aplikujte 3x na bolavý zub a bolest přestane.

CHOLESTEROL

2 lžičky medu a 3 čajové lžičky skořice smíchané s 2 dcl horké vody, které podávali pacientům s vysokou hladinou cholesterolu dokázaly snížit hladinu cholesterolu o 10% do 2 hodin. Podává – li se 3x denně je vyléčen i pacient s chronicky vysokou hladinou cholesterolu. Dle informací zmíněného časopisu i samotný pravý med, je – li užíván denně, zabraňuje zvyšování cholesterolu.

NACHLAZENÍ

Ti, kdo trpí na časté nachlazení, by měli užívat 3x denně 1 lžičku vlažného medu s ¼ lžičky skořice po dobu 3 dnů. Tím se vyléčí nachlazení, chronický kašel a pročistí průdušky.

POTÍŽE SE ŽALUDKEM

Med se skořicí úspěšně léčí bolesti žaludku a chrání žaludek od vzniku žaludečních vředů.

ČAJ Z BAZALKY NA BOLEST HLAVY



Ingredience:
2 snítky čerstvé bazalky, nebo hrst sušené
1 pomeranč

Postup:

V 0,5 l uvařené vody louhujeme bazalku 5 minut. Pak přecedíme a přidáme šťávu z celého pomeranče. Při bolestech hlavy pomáhá také nálev z levandule

BEZINKOVÝ MED PROTI NACHLAZENÍ

Ingredience:
25 dkg květů z černého bezu,
litr vody,
citron,
1 kg krystalového cukru

Postup:

Pečlivě omytý květ z černého bezu zalijeme litrem vody. Krátce povaříme s citronem nakrájeným na kolečka a necháme 24 hodin vyluhovat. Potom slijeme přes plátno, pořádně vymačkáme, přidáme 1 kg cukru a na mírném ohni vaříme do zhoustnutí.

PAMPELIŠKOVÝ MED



Ingredience:
365 velkých rozvinutých květů pampelišky,
2 celé omyté citrony bez jadérek,
2 kg krystalového cukru

Postup:

Omyté pampeliškové květy vložíme do většího (4 l) hrnce a přelijeme je 2 litry vody. Přivedeme k varu a vaříme 15 minut.

Do druhého dne necháme vyvařené květy louhovat, pak je vymačkáme přes plátno. Do získané tekutiny přidáme na kolečka nakrájené, pecek zbavené citrony a cukr.

Vaříme 60 - 90 minut za občasných promíchání, čistou (novou vařečkou). Horké plníme do sklenic, zavíčkujeme je a obrátíme.

NACHLAZENÍ, BOLEST V KRKU A UŠÍCH

Lehce zahřejeme olivový olej a 1 lžičku vypijeme nebo alespoň déle kloktáme. Do bolavého ucha vstříkneme 2 kapky vlažného oleje.

BOLESTIVÁ MENSTRUACE

Smícháme 1 lžičku olivového oleje a 2 kapky šalvějového esenciálního oleje. Olejíčkem masírujeme podbřišek.

SMĚS PROTI NADÝMÁNÍ



Ingredience:

heřmánek,
kmín,
máta peprná,
anýz.

Příprava:

Smícháme stejný díl heřmánku, kmínu, máty peprné a anýzu. V případě potřeby spaříme 2 dl vody a necháme asi 15 minut louhovat. Po scezení pijeme čaj hořký.

Poznámka:

Při pocitu přejedení pomůže odvar z fenyklu - 1 lžičku semen fenyklu povařte asi 2 minuty ve 2 dl vody. Dalších 10 minut nechte přiklopené vyluhovat. Scezený vlažný odvar pijte po malých douškách.

REVMATISMUS

Použijeme pepř. Do obkladu dáme kašičku z pepře a přiložíme na bolestivá místa. Zde jej ponecháme asi 15 minut nebo tak dlouho, dokud nás nezačne pokožka pálit. Aplikujeme jednou denně.

PŘI TRÁVICÍCH PROBLÉMECH

Pomáhají kmínová či koriandrová semínka. Rozmělníme je na pastu a tu vmasírujeme do kůže v oblasti pupku. Necháme asi půl hodiny působit. Opakujeme 2 x za den, dokud příznaky trvají.

PŘI CELKOVÉ ÚNAVĚ

Bazalková kašička, přidaná do lázně nebo inhalovaná, umocní energii a obnoví fyzické síly.

BOLESTI HLAVY

Osvědčená metoda - zabalte si nohy od kotníků po kolena do mokrého ručníku, ten obalte suchým froté ručníkem, lehněte si na hodinu a půl na lůžko a přikryjte se dekou. Nesmí vám být zima. Tento zábal se používá při bolestech v krku nebo na celé tělo proti vysoké horečce.

PROTI TROMBÓZE

Pozitivní účinky mají rajčata.

Enzymy obsažené v dužině, zabraňují tvoření trombů v krvi. Čtyři rajčata denně mohou redukovat nebezpečí trombózy až o 72%.

PŘI POTÍŽÍCH MOČOVÝCH CEST

Při infekci močových cest a zvýšeném množství kyseliny močové pomáhá celer. Čistí ledviny a močový měchýř a zamezuje tvorbě ledvinových kamenů a kamenů v močovém měchýři. Používá se i jeho nat'.

KAŠEL RÝMA A BOLENÍ V KRKU

Ingredience:

šalvěj,
med nebo cukr,
voda

Postup:

Výborný prostředek proti kašli, rýmě a vůbec proti následkům nastuzení jest silný odvar šalvěje medem nebo cukrem oslazený.

Proti rýmě užívá se 6 - 12 krát denně po lžici teplého odvaru, proti kašli stejné množství a proti bolení v krku a chraptivosti se užívá ku opětovanému proplachování hrdla (denně 20 - 30 krát).

SMĚS PROTI NADÝMANÍ

Ingredience:

heřmánek,
kmín,
máta peprná,
anýz.

Postup:

Smícháme stejný díl heřmánku, kmínu, máty peprné a anýzu. V případě potřeby spaříme 2 dl vody a necháme asi 15 minut louhovat. Po scezení pijeme čaj hořký.

LÉK NA RÝMU

Do šálku vložíme dvě kolečka cibule, zalijeme vroucí vodou a necháme vyluhovat. Denně pijeme dva až tři šálky tohoto nálevu.

ANGÍNA

Nadrobno nakrájených 200 gramů cibule dusíme na mírném ohni pod pokličkou asi deset minut se dvěma polévkovými lžicemi anýzu. Vzniklou hmotu dáme na gázu a přiložíme příjemně teplé na krk. Necháme působit dvě hodiny. Léčebnou kúru provádíme jednou denně, až do zmizení potíží.

Uvařenou cibuli rozmačkáme, přidat med a užíváme v malých dávkách.

Trápí-li angína naše děti, budeme kromě cibule potřebovat také lipové květy. Lžici těchto květů přelijeme šálkem vroucí vody a necháme deset minut luhovat. Následně scedíme. Mezitím připravíme cibulový odvar - pokrájenou cibuli přelijeme trochou vody, chvíli povaříme a scedíme.

Lipový nálev a cibulový odvar smícháme, přidáme citrónovou šťávu, osladíme medem.

Podáváme teplý.

VČELÍ BODNUTÍ

Ránu potřeme cibulí nebo přiložíme plátek cibule.

KUŘÍ OKA

Cibuli naložíme na jeden den do čtyřprocentního octa, následně uvolníme její jednotlivé listy, jeden přiložíme na kuří oko a ovážeme gázou. Plátky vyměňujeme třikrát denně. Po několika dnech kuří oko vyškrábneme.

KŘEHKÉ, LÁMAVÉ NEHTY

Máme-li tento problém, potíráme nehty šťávou z cibule.

ZÁNĚT ŠLACH A KLOUBŮ

Dostatečné množství cibule nakrájíme, zabalíme do gázy a nejlépe večer připevníme na postižené místo.

Po dvou hodinách gázu sejmem, dané místo omyjeme, osušíme a potřeme mastí z kostivalu lékařského.

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

Ingredience:

4 citróny,
4 velké cibule,
80 g česneku,
40 g křenu,
3 litry vody,
3 kg cukru

Postup:

Citróny, nakrájené cibule, nastrouhaný česnek a křen vložíme do třílitrové sklenice. Svaříme vodu s cukrem

a vlažné nalijeme na předem připravenou směs. Občas zamícháme. Za čtrnáct dní směs přecedíme a dáme do menších lahviček. Užíváme třikrát denně jednu lžici.

ŠŤÁVA Z CIBULE

Cibuli nakrájíme jemně, prosypeme hroznovým cukrem, po 12 hodinách přecedíme a po lžici podáváme 5x denně při nachlazení, zejména při kašli.

ŽALUDEČNÍ ELIXÍR

Ingredience:

1,6 g sušené pomerančové kůry,

1,6 citrónové kůry,

1,6 g puškvorce,

1 g muškátového oříšku,

1 g majoránky,

1 g skořice,

1 g pelyňku,

0,65 g hřebíčku,

0,65 g kardamomu,

0,65 g rozmarýnu,

0,3 g zeměžluče a 650 ml vody,

Na sirup:

160 ml vody a 320 g cukru

Jemně řezané nebo drcené drogy macerujeme 10 dní a poté scedíme. Macerát smícháme se sirupem.