

# NA BOLESTI V KRKU

Na bolesti v krku doporučuji cucat obyčejný ACYLPYRIN a pomalu ho spouštět do krku tak, aby se uchytil na bolavém místě, tedy hlavně na mandlích, které obalí a léčí, je sice kyselější, ale skutečně to pomáhá.



## Chřipka útočí VYLÉČÍ VÁS ZÁZVOR !

Trápí Vás chřipka nebo viróza? Jste unavení a otrávení? Poradíme Vám, jak se nepříjemných potíží zbavit. Vyzkoušejte zázvor, kterému naši předci přičítali bezmála čarovnou moc!

Bacily mají díky letošní teplé zimě doslova zelenou, takže nás protivné choroby kosí jednoho po druhém. Pokud chcete vyzkoušet i něco jiného, než produkty farmaceutického průmyslu, zajděte do zelinářství a kupte si čerstvý zázvor!

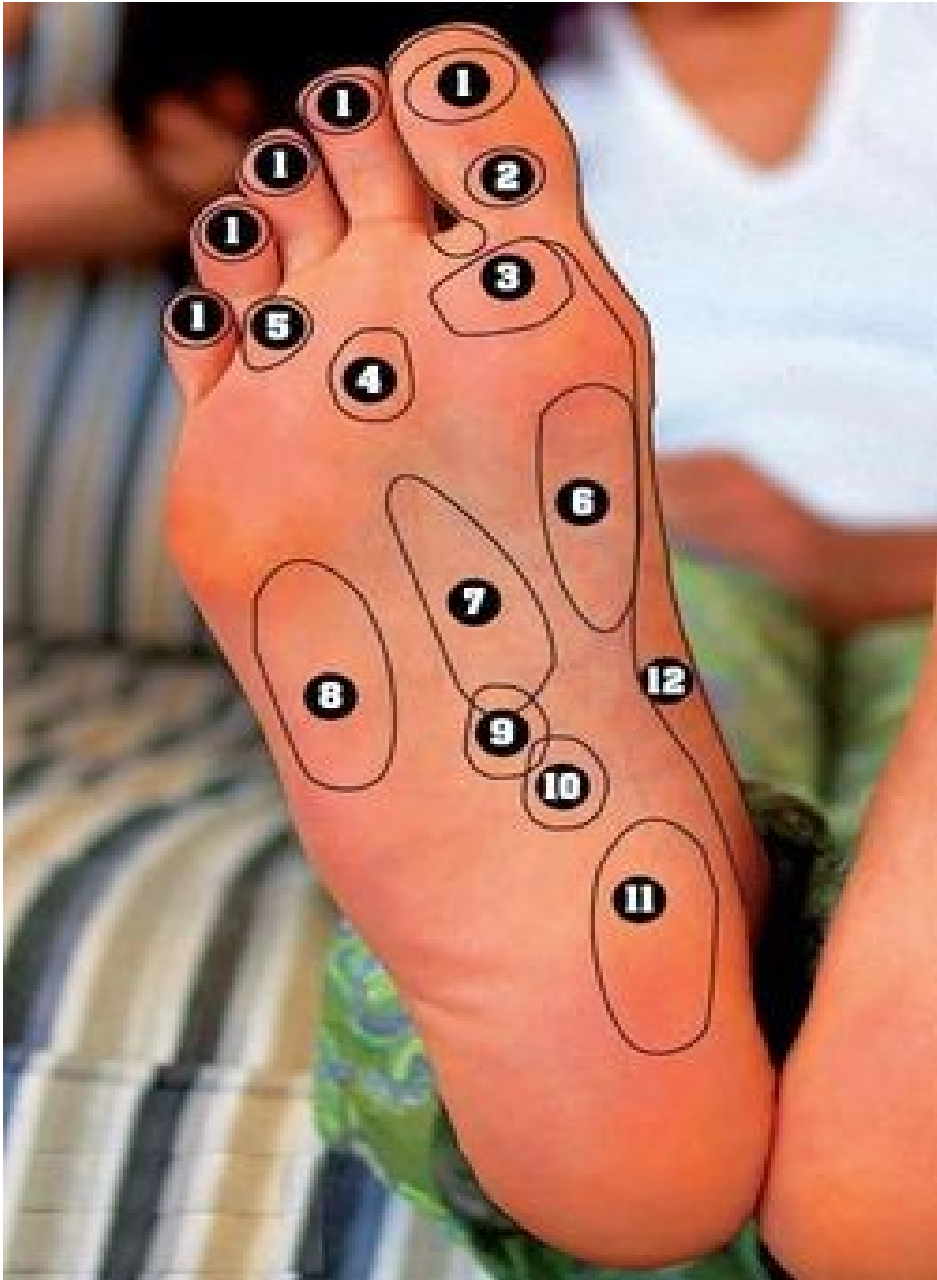
Všichni ho známe jako koření ve vánočním cukroví či mase, případně v limonádách a pivu. Málokdo však ví, že zázvor má také skvělé léčivé účinky - pomáhá proti astmatu, vysokému tlaku, jaterním chorobám a mnoha dalším neduhům. Američtí vědci dokonce nedávno přišli na to, že dokáže léčit nebo zpomalit i některé druhy rakovin, zejména rakovinu vaječnicků a slinivky.

Proti bacilům bychom jen těžko hledali podobně účinný přírodní prostředek. Pro čerstvý zázvorový oddenek byste se měli vypravit hned, jakmile pocítíte nepříjemné pálení v krku či nose, nebo Vás roztřeše zimnice.

Pokud je Vám chladno a přitom z Vás lije studený pot, zázvor Vás příjemně zahřeje, ale současně srazí horečku. Pomůže zlikvidovat zánět v krku, vyčistí tělo od jedů, zlepší zažívání, dodá energii i chuť k jídlu. Takže hurá pro zázvor a hned vyzkoušejte náš recept na báječný zázvorový čaj!

## CHŘIPKU ZAŽENETE NA CHODIDLE

Šikovním stiskem se dá ulevit od bolesti i zlepšit zdravotní stav.



Svoje nohy týráme v úzkých botách, denně je používáme, ale často opomíjíme důkladnou péči o ně. Přitom se v nich nachází malý zázrak! Chodidla jsou totiž jako mikrokosmos, pod kůží se na nich jako hadi svíjejí tisíce jemných nervů, díky kterým si lehce můžeme pomoci od bolestí a aktivovat uzdravující síly. Nedělní Aha! připravilo jednoduchý přehled masážních bodů a jejich účinky. Než však s léčbou začnete, je dobré si předem nechat ukázat masáž reflexních zón na chodidlech od odborníka, abyste věděli, kde a jak silně stisknout...

## KAŽDÉ MÍSTO NA NOZE JE PROPOJENO S JINÝM ORGÁNEM V TĚLE

- 1 Čelo a vedlejší dutiny
- 2 Ramena a zátylek
- 3 Štítná žláza
- 4 Šíje
- 5 Horní lymfatické cesty
- 6 Žaludek
- 7 Ledviny
- 8 Slezina
- 9 Střevo
- 10 Slinivka břišní
- 11 Tenké střevo
- 12 Páteř

### **Teorie, která za tím stojí**

Stejně jako na uchu, tak i na chodidlech se odrážejí všechny vnitřní orgány. „Vycházíme z toho, že každá reflexní zóna chodidel je přímo propojena s určitým orgánem, svalem, kloubem nebo nervy,“ říká terapeutka specializovaná na reflexní zóny. „Ošetření je pacientovi ušito přímo na míru, podle jeho potíží určíme, který hmat použít.“ A tak pomocí reflexní terapie lze odstranit bolesti kloubů, zad, hlavy, migrény, poruchy spánku, vyčerpání, ale i alergie. Většinu pacientů se hned po masáži viditelně uleví. „Neumíme nahradit diagnózu lékaře, ale často díky některým znakům potíže rozpoznáme,“ říká terapeutka. „Když zaznamenané nějaké bolestivé místo, je to často upozornění na to, že v těle je něco v nepořádku.“

### **Zkušenosti odborníků**

Za důležitou reflexní zónu označují experti bod ledvin (bod 7). „V asijském léčitelství je tento bod označován jako vřídlo,“ říká doktor čínské medicíny Michael Koch (43) z nemocnice Johanitů v Bramsche. „Jemná citlivá masáž těchto bodů povzbuzuje prokrvení, snižuje krevní tlak a přináší do oběhového systému rovnováhu.“ Masáž může dokonce prý pomáhat i při artróze. „Intenzita bolesti se sníží o více než 70 procent, pohyblivost kolenního kloubu o 12 procent,“ tvrdí profesorka Christine Uhlemannová, ředitelka centra pro léčitelství na univerzitní klinice v Jeně. V současnosti probíhá v Jeně studie s pacienty, kteří trpí syndromem podrážděného střeva. I tady počítá expertka s podobně příznivým výsledkem.

### **Kam sáhnout pro pomoc?**

Kdo častěji trpí na **chřipkové infekce**, měl by si pravidelně masírovat spodní stranu bříšek na prstech u nohou (bod 1) a místo pod čtvrtým prstem (bod 5). Jejich stimulace posiluje činnost imunitního systému.

**Ztuhlá ramena** se dají uvolnit lehkým tlakem na spodní oblast palce (bod 2) nebo na horní střední oblast chodidla (bod 4).

**Hyperaktivní štítná žláza** se dá zklidnit masáží bodu 3.

Tlak na bod 6 **uklidňuje žaludek**,  
bod 7 podporuje důležité **prokrvení ledvin**.

Bod osm povzbuzuje **funkci sleziny**,

bod 9 uklidňuje **střevo**.

Jemný stisk spodní střední část chodidla (bod 10) podporuje činnost **slinivky břišní**.  
O trochu hlouběji uložený bod 11 má příznivý vliv na trávení v **tenkém střevě**.  
A pokud vás **bolí záda**, pak vám pomůže masáž vnitřní klenby chodidla (bod 12).

## VYPROŠŤOVÁK

### **Ingredience:**

ocet, voda, jedlá soda.

### **Postup:**

Zdá se podivný, ale pomáhá to. Navíc pokud máte po tahu 'v hubě jako v polepšovně', je úplně jedno, co pijete, huř vám už stejně nebude.

Takže:

Ocet zředíme vodou do mírně kysela, zneutralizujeme jedlou sodou (pozor, dost to pění) - a vypijeme. Kupodivu to nechutná 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.

## 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.

Je to opravdu stoprocentní.

## ZARUČENĚ FUNGUJÍCÍ FÍGL NA UCPANÉ DUTINY

### **Ingredience:**

jakékoliv nosní kapičky, tyčinky do uší

### **Postup:**

Vezměte si tyčinky do uší, pořádně pokapte nosními kapkami nebo postříkejte nosním sprejem, opatrně zasuňte CO NEJHLOUBĚJI 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).

Jak nám doktor vysvětlil, jde o to, že se kapky dostanou i do postranních dutin a uvolní je.

Velmi dobré je zkombinovat tyčinky s horkou vanou.

## ZÁZVOROVÝ ČAJ



Do litru vroucí vody přidejte lžičku nastrohaného zázvoru (lze i více - s množstvím stoupá léčivý účinek), kousek skořice a tři hřebíčky a pět minut vařte. Pak vyndejte koření a nechte mírně vychladnout. Podle chuti přidejte med a citron.

Při žaludečních potížích vynechejte skořici a hřebíček, zázvoru naopak dejte až polévkovou lžici. Zalijte ho horkou vodou a po čtvrt hodině sced'te. Pijte teplé po doušcích.



## **TOHLE ZÁZVOR UMÍ:**

- ⊕ Dezinfikuje, likviduje záněty a horečku
- ⊕ Tlumí nevolnosti, zažívací obtíže, bolesti hlavy, nervozitu
- ⊕ Pomáhá proti astmatu, vysokému tlaku, nemocem jater a údajně také proti rakovině vaječníků a slinivky
- ⊕ Žvýkání čerstvého zázvoru tiší bolest zubů
- ⊕ Zázvorové koupele a čaj pomáhají při chřipce, nachlazení i alergiích

## **8 fíglů, jak přežít zimu bez nemocí**

### **1. pomocník z domácnosti: Olivový olej**

Jak pomáhá: **Zvláčňuje popraskané ruce a rty**

Předtím, než vyjdete do zimy, potřete si ruce a rty olivovým olejem. Funguje také obyčejné máslo či margarín, ale na rozdíl od olivového oleje se tak dobře nevsáknou.

### **2. pomocník z domácnosti: Váleček**

Jak pomáhá: **Zahřeje nohy**

Jeden z nejjednodušších způsobů, jak se zbavit studených nohou je masáž válečkem. Jezděte jím po chodidlech po dobu 3 minut. Váleček má ještě jeden blahodárny vliv. Pomůže vám natáhnout šlachy, takže se vám bude snáze chodit po vánočních nákupech.

### **3. pomocník z domácnosti: Kuřecí polévka**

Jak pomáhá: **Zmírňuje příznaky nachlazení**

Při nachlazení pijte nejen dostatek tekutin, ale dopřejte si i dva talíře kuřecí polévky denně. Většinu infekcí dýchacího ústrojí způsobuje produkce bílých krvinek, kterým se říká neurophily, ty zvyšují produkci hlenu. Kuřecí polévka zabraňuje tvorbě neurophilů.

### **4. pomocník z domácnosti: Láhev horké vody**

Jak pomáhá: **Posiluje imunitu**

Kdykoliv cítíte, že na vás „něco leze“, přiložte láhev s horkou vodou k vašemu hrudníku. Přesně pod hrudní kostí se nachází brzlík, který vytváří T-lymfocyty, buňky, jež jsou základem obranných funkcí organismu. Teplem jejich činnost posílíte.

### **5. pomocník z domácnosti: Láhev whisky**

Jak pomáhá: **Likviduje bolest v krku**

Někteří odborníci doporučují kloktat whisky s vodou. To by bylo ale zbytečné plýtvání. Úplně nejlepší je whisky vypít. Připravte si ozdravný nápoj. Vymačkejte půlku citronu, přidejte trochu horké vody, lžici whisky a lžičku medu. Pokud nepijete alkohol, kloktejte slanou vodu.

### **6. pomocník z domácnosti: Žvýkačka bez cukru**

Jak pomáhá: **Udržuje v kondici uši**

Zánět uší patří k nepříjemným bolestem. Bohužel patří k častým nemocem zimního období. Při chřipce se smrkáním dostává hlen i do ušní trubice. Podle vědců se ale riziko, že onemocníte zánětem ucha, snižuje o polovinu, žvýkáte-li pětkrát denně. Akt žvýkání totiž posouvá hlen z ucha. Sladidlo xylytol, které se dává do žvýkaček bez cukru, navíc napadá bakterie, které problém způsobují.

### **7. pomocník z domácnosti: Polštář navíc**

Jak pomáhá: **Ničí kašel**

Pokud trpíte kašlem, určitě vám neuniklo, že váš stav se v noci zhoršuje. Je to proto, že se řasinky, kterým se říká cilia a vyskytují se kolem plic a průdušek, narovnají a nemohou posouvat vrstvu hlenu. Hlen se pak hromadí, což způsobuje kašel. Když si hlavu podepřete polštářem navíc, chloupky zůstanou v původním stavu. Pokud netrpíte hlenovým kašlem, ale spíše suchým a šimravým kašlem, zkuste si dát prst do ucha a lehce jím zatřást.

## **8. pomocník z domácnosti: Žárovka**

Jak pomáhá: **Zlepšuje náladu**

V zimě se častěji cítíme pod psa. Nedostatek sluníčka snižuje hladinu serotoninu, hormonu štěstí. Minutové cvičení s žárovkou vám jej pomůže doplnit. Sedněte si do místnosti, ve které můžete zhasnout. Vezměte posuvnou lampu s 60wattovou žárovkou. Posad'te se metr od lampy, ujistěte se, že ji můžete zhasnout z místa, na němž sedíte. Rozsvi'te lampu a dívejte se do ní jednu minutu. Pak ji zhasněte, zavřete oči a soustřed'te se na záblesk světla, které máte před sebou, dokud nezmizí.

### **■ Vlhké ponožky proti rýmě**

První pomoc pro ucpaný nos? 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 zlepší krevní oběh, což pomůže i vašemu ucpanému nosu.

### **■ Aspirin proti lupům**

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

### **■ Vyfoukejte ušní maz**

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

### **■ Bramborou proti ječnému zrnu**

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

### **■ Jahody proti zašednutí na zubech**

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

### **■ Smích vyléčí střeva**

Dobrá nálada léčí. Dokonce i vaše střeva. Smích z plna hrdla jim zajistí dokonalou masáž.

### **■ Čokoláda na krk**

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

### **■ Zrníčka proti zápachu z úst**

Nepříjemného zápachu z úst se zbavíte žvýkáním kávových zrněk.

### **■ Čaj pro 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.

### **■ Na třísky mýdlem**

Směs mýdla a hnědého cukru umístěte na náplast. Přiložte na třísku. Do rána je pryč.

### **■ Bramborou proti únavě**

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

### **■ Kečup pro blondýnky**

Pokud vaše vlasy kvůli chloru v bazénu zezelenaly, potřete je kečupem a na 30 minut zabalte do fólie. Poté je opláchněte. Červené barvivo z kečupu zelenou zneutralizuje.

### **■ Koupel proti bohlavě**

Ponořte si nohy do horké vody. Krev vám bude proudit do nohou a tlak, který je v hlavě, zmizí. Při úporné bolesti přidejte do vody rozemletá hořčičná semínka.

## ■ **Korek proti 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.

## ■ **Banány na 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.

## ■ **Máslo proti škytavce**

Snězte lžičku másla z burských oříšků.

## ■ **Na bolest hlavy s tužkou**

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.

## ■ **Čajový sáček na afty**

Dejte si do pusy navlhčený sáček s čajem. Vydržte pět minut. Pokud máte opar, přiložte jej na opar.

## ■ **Med na ranky**

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.

## ■ **Soda na plísň**

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

## ■ **Zubní pasta na štípance**

Štípanec potřete co nejrychleji zubní pastou. Nebude vás svědit a nenateče.

**LONDÝN - Na bolest hlavy pomáhají cereálie, proti nachlazení horká koupel. To jsou rady britských lékařů-specialistů, jak může člověk vyžrát na běžné zdravotní trable, aniž by musel hodiny sedět v čekárně ordinace.**

### **Rýma**

Dejte si aspoň 20 minut horkou koupel! Prof. Ron Eccles, šéf lékařského centra specializujícího se na nachlazení: „Velmi vysoká teplota zamezí viru v šíření. Stačí i jakákoli jiná forma horké páry – třeba sauna nebo inhalace.“

### **Ischias**

„Stěhoval jsem dvě těžké bedny, a najednou mě chytla silná křeč do zad a nemohl jsem se hnout,“ říká Robin Shepherd, předseda Osteopatické rady. „Položil jsem se tedy na záda, ohnul obě kolena a chodidla postavil na zem. Pod záda jsem si dal tenisák – pod to nejbolavější místo. Pak jsem prudce zatlačil na míček a chvíli se po něm „vozil“ tam a zpět. Svaly se rychle uvolnily a bolest odezněla.“

### **Jizvy**

Plastický chirurg Alex Caridis radí vetřít po říznutí do rány zvlhčující krém. Zastaví krvácení a předchází vytvoření jizvy. Samotné masírování rány pomáhá také – masírujte ránu třikrát denně alespoň 5 minut

### **Bolavé nohy**

Když dlouho stojíte, nenamáháte lýtkové svaly. Krev proudí jen v okolí kotníků a to způsobuje bolest. Proto je vhodné střídavě desetkrát na chvíli skrčit každé koleno, tím nohy prokrvíte.

## **Průjem**

Předejděte dehydrataci, která průjem provází. Dr. Kevin Whelal doporučuje tuhle směs:

4 dl vody, 4 lžičky cukru a půl lžičky soli. Při průjmu způsobeném některými antibiotiky je vhodné si dát probiotický nápoj. Antibiotika totiž likvidují i potřebné bakterie ve střevech a nápoj je doplňuje.

## **Podlitiny pod nehem**

Lékař Mike O'Neil doporučuje nažhavit ostrý hrot jehly a propíchnout nehet co nejbliže k měsíčku. Krev tak vyteče ven a bolest odezní.

## **Bolest hlavy**

Dr. Andrew Dowson bolest hlavy léčí tím, že si dá miskou cereálií. Často stačí jen něco sladkého - cukr má na bolesti hlavy blahodárné účinky.

## **Kontaktní čočky**

Když vám kontaktní čočka »zaleze« do zadní části oka, nedotýkejte se přímo bulvy. Zavřete oko a přejíždějte prstem po víčku od vnějšího koutku k nosu. Nebo otevřené oko ponořte do umyvadla s vodou, ta pomůže čočce vyplavat.

## **Kašel**

Snažte se kašlat co nejméně. Když na vás přijde potřeba odkašlat si, zkuste ji přemoci. Čím více kašlete, tím podrážděnější je vaše hrdlo.

## **Bolest zad**

Revmatolog Neil Hopkinson doporučuje 2 paraleny 4x za den – svaly se tím uvolní. „Jakmile odezní největší bolest, jděte na 20minutovou procházku, aby se záda prokrvila. Pak si vzpřímeně sedněte na židli a na kříž si přiložte srolovaný ručník.“

## **Infekce uší a krku**

Při podezření na výskyt infekce v uchu si do něj dejte kousek vaty, kdykoli hrozí kontakt s vodou. Vlhkost by v uchu způsobila rychlejší šíření bakterií. Krční infekci nejlépe zažehná vypití velkého množství vody a bylinného čaje.

## **Nespavost**

Nemůžete-li usnout, přečtěte si noviny nebo knihu. Je to mnohem účinnější než sledování televize. Všechny ty barvy a zvuky upoutávají příliš pozornosti mozku. Nezůstávejte při čtení v posteli, pohled na budík by vás mohl stresovat. Do postele běžte opravdu unavení.

## **Suchá pokožka**

Vysoušení pokožky může být způsobeno ústředním topením a přetopeným prostředím. Dr. Paul Griffiths radí umístit na radiátor nádobu s vodou a pravidelně ji doplňovat. Zvýšíte tak vlhkost v bytě.

## **Babičky radí...**

**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.

**Škytavku zastavíte**, 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 espressa si dejte několik kapek citrónové šťávy.

**Chřipka:** denně snězte dva syrové stroužky česneku.

**Horečka:** vlněné 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.

## SKOŘICE



Skořici máme spojenou především s vůní jablkového závinu, a také tehdy, když chceme ochutit svažené víno nebo propůjčit koláčům a sušenkám, případně i pečeným jablkům, charakteristické a s ničím nezaměnitelné aroma. Jenomže toto koření nám může poskytnout víc než jen svoji vůni. Existuje několik druhů stromů poskytujících skořici, ale až do čtrnáctého století se používala pouze kůra planého skořicovníku, který roste v jižní Číně. Vždyť se zde také skořice jako koření používala již před pěti tisíci lety.

Oproti tomuto druhu se jemná vůně cejlonské skořice prosazovala na trhu s kořením jen velmi zvolna. Dnes je Cejlon, nebo, chcete-li, Srí Lanka, hlavním světovým producentem tohoto koření. Ti, kteří o ní vědí něco víc, si z ní udělali pravidelnou součást života nebo alespoň životosprávy.

### Skořice jako lék

Téměř žádný z lékařů pracujících v Centru pro lidskou výživu si při snídani nezapomene posypat svoji pravidelnou ranní ovesnou kaši skořicí a moc dobře ví, proč to dělá. Tito vědci se totiž podíleli na projektu, v jehož rámci pátrali mezi různými druhy koření po těch, které mohou příznivě ovlivňovat zdraví člověka.

### Cukrovka

Nedávné studie na zvířatech prokázaly, že skořice ohromně zvyšuje schopnost udržovat stabilní hladinu cukru v krvi. To je samozřejmě dobrá zpráva pro diabetiky, jejichž problém spočívá právě v neschopnosti vytvářet si dostatek vlastního inzulínu.



Tady by snad měla pomoci už jenom čtvrtina kávové lžičky skořice denně. Od tohoto jejího působení se pak odvíjí i prevence onemocnění věnčitých tepen a vysokého krevního tlaku. Nezačali jsme tedy od Adama, ale přímo od srdce. Pokud půjdeme po lidské postavě odshora dolů, musíme se zastavit hned u našich vlasů. Například skořicový odvar, kterým si je můžeme promývat, jim dodává přitažlivou vůni a lesk. Když jsme si ošetřili vlasy, budeme dále pokračovat dolů krkem.

## Nachlazení

Při jarním nachlazení, ale i vleklém kašli nám zase pomůže skořicový čaj s medem a mlékem. Příčinou toho, že tak dobře uvolňuje krk, je především obsažený skořicový olej, vyráběný, jak jinak, z kůry skořicovníku. Ten působí protibakteriálně a brání vzniku a růstu plísní, podobně jako skořicové tinktury a silice. Krk jsme si už vyléčili a můžeme z něj sklouznout do žaludku.

## Trávicí potíže

Skořice je dobrým lékem právě na žaludeční potíže, protože reguluje trávení a podporuje pravidelný pohyb střev. U břišních potíží ještě zůstaneme, pomáhá totiž také při bolestivé menstruaci. Pokud pokročíme o kousek níž, dostaneme se až na stehna, která často trápí ženy.

## Celulitida

Přestože za oknem je zatím zima, oděvní firmy už připravují své kolekce plavek, takže je vlastně vhodná chvíle s tím něco udělat. Můžete se pokusit zbavit se nevídané pomerančové kůry **zahřívacím skořicovým zábalem**.

Budete na něj potřebovat: větší množství bílého tučného jogurtu, pár kapek olivového oleje, 5 lžic skořice, fólii nebo rozstřížený větší mikrotenový sáček a teplou deku.



Jestliže si pro sebe vyhradíte volnou hodinku času, můžete začít třeba hned. Jogurt smícháte se skořicí, zakápnete olejem a promícháte. Pokud máte možnost přidat i mořské řasy, které kůži dodávají minerály, rozhodně neváhejte a směs o ně obohaťte.

# Meloun a detoxikace

## Příjemná melounová detoxikace

Detoxikace může být náročná nebo úplně jednoduchá a hlavně velice příjemná a chutná. Žádné náročné vaření, pravidelnost stravy, shánění vybraných surovin, náročné procedury. V teplém letním období, kdy člověk ani nemá chuť k jídlu, je ideální detoxikační kúra z melounu. Celý den jíme neomezeně podle chuti vyzrálý meloun. Meloun = vitamínová bomba. Nejlepší je pokojová teplota, ne moc vychlazený.

## Nejdůležitější obsahové látky

karoten, vitamíny B1, B2, B6, C, kyselina křemičitá, hořčík, vápník, draslík, železo, fosfor, zinek, fluor, měď, kyselina listová, kyselina pantotenová - vitamín B5, steriny, sekundární rostlinné látky

## Léčivé účinky

- pročišťuje organismus a zbavuje ho od usazených produktů látkové výměny
- pročišťuje krev a lymfu
- pročišťuje ledviny a močový měchýř
- zpevňuje pojivovou tkáň a tím udržuje pokožku svěží a hebkou
- zlepšení nálady a zmírnění stresu

## Kosmetika a meloun

- pleťová maska z melounu vyhladí pokožku a hydratuje ji, vnitřně užívaný meloun (nestačí samozřejmě jednorázově) zlepši kvalitu vlasů, kůže i nehtů a zmírnění celulitidy

Meloun se nemá kombinovat s jinými druhy ovoce, jí se samostatně a s časovým odstupem od jídla alespoň ½ hodiny. Půl hodiny také melounu trvá, než dorazí do střev. Kdyby se kombinoval s jídlem, došlo by ke kvašení potravy. Meloun patří mezi zásadotvorné potraviny, kterých bychom měli jíst více než kyselinotvorných. Bohužel v naší stravě je to právě naopak.

## Meloun a hubnutí

Během celého dne jezte meloun a pijte pouze čistou vodu, případně zázvorový čaj. Dieta trvá 1-3 dny a odlehčí organismu, pročistí ledviny a močový měchýř, lymfu a krev, mírně splasknou i otoky končetin, zavodní se organismus. Meloun doplní minerální látky a vitamíny.

V případě, že dojde k pálení žáhy, použijte 3x denně 2 jílové tobolky nebo již zmíněný zázvorový čaj nebo tinkturu. Zázvor nakapejte do trošky vody a vypijte.

## **HYPERTENZE (VYSOKÝ KREVNÍ TLAK)**

### **Recept:**

- Řebříček 20 g
- Truskavec 20 g
- Třezalka 15 g
- Hloh 15 g
- Přeslička 15 g
- Čekanka 15 g
- Jmelí 15 g

- Kozlík 15 g
- Máta 15 g
- Divizna 7 g
- Heřmánek 7 g

7-10 gramů bylinek vhodíte do 300 g studené vody, necháte přejít varem, nevařit, 20 minut louhovat. Užívat 2x denně - ráno a večer hodinu před jídlem.

## BOLESTI V KRKU

Vyžeňme angínu

Šalvěj 15 g

Přeslička 15 g

Ibišek 15 g

Polévkovou lžící této směsi spaříme ve čtvrt litru vody a užíváme teplé až horké 3x až 5x denně

Další recept:

Slézová růže 10 g

Ibišek 10 g

Květ černého bezu 10 g

Kávovou lžičku směsi spaříme v šálku vody a pijeme teplé až horké 3-5x denně

A ještě další recept na angínu

Ibišek kořen 20 g

Lékořice /sladké dřevo/ 20 g

Podběl 10 g /pozn. podle EU nyní podběl nemá léčivý účinek/

Anýz plod 10 g

Heřmánek květ 10 g

Polévkovou lžící této voňavé směsi spaříme v 0,25 l a horké popijíme po šálku 3-5x denně

## KAŠEL

**Čajíček pro děti od půl roku na čištění a posilování dýchacích cest, udělaný s ohledem na škodliviny ve vzduchu**

- Proskurník-ibišek 15 g
- Jitrocel 10 g
- Řepík 10 g
- Meduňka 10 g
- Divizna 7 g
- Fenykl 5 g
- Mateřídouška 5 g
- Heřmánek 4 g

Dětem od půl roku do 3 let 1 kávovou lžičku směsi dáme na 100 g vody- bylinky dáme do studené vody, přivedeme do varu, hned odstavíme a necháme 20 minut vyluhovat. Podáváme ráno a večer před jídlem.

Dětem od tří let podáváme 2 lžičky na 120 g vody a od šesti let tři lžičky na 200 g vody. Čaj sladíme čistou glukosou nebo medem.

U dospělých je dávka 7-10 g bylinek na 300 g vody.

## **Mateřídouška jako jedna z mála léčí i zastaralé nemoci a chronické stavy**

- Mateřídouška (nať) 5 dílů
- Podběl (list a květ) 5 dílů
- Plicník (list, květ) 4 díly
- Proskurník (kořen a list) 3 díly
- Bez (květ) 3 díly
- Divizna (květ) 3 díly
- Lípa (květ) 2 díly
- Komonice (nať) 2 díly

/pozn. podle EU nyní podběl nemá léčivý účinek/

Dvě ploché polévkové lžice dobře promíchané směsi zalijeme 1/2 litrem vroucí vody a necháme přikryté 15 minut vyluhovat. Dobře osladíme medem a pijeme po malých doušcích během celého dne

## **Při dlouhodobém suchém kašli je účinný čaj z bylin s obsahem kyseliny křemičité a s kořenem prvosenky (Váňa)**

- Přeslička rolní 120 g
- Prvosenka jarní (kořen) 40 g
- Jitrocel kopinatý 40 g

Tuto směs uvaříme ze 6 polévkových lžic na 6 šálků vody, vaříme po dobu 15 minut. Pijeme denně 3 šálky po dobu 1 měsíce.

## **DLOUHOVĚKOST**

***Uklidňující čaj, který zpomaluje i stárnutí***

Možno užívat od 15 let do konce života.

- Anýz 7 dkg
- Bez - květ 7 dkg
- Kozlík 10 dkg
- Mařinka vonná 10 dkg
- Meduňka 10 dkg
- Plicník 10 dkg
- Řebříček 20 dkg
- Sléz - květ 10 dkg
- Truskavec 20 dkg

7-10 g bylinek nutno vhodit do 300 g studené vody, nechat přejít varem (ne vařit) a ponechat 20 minut louhovat. Odvar užívat 2x denně, ráno a večer, vždy půl hodiny před jídlem. Nesladit.

# OREGÁNO - PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM

## Účinky:

### 1) Antimikrobiální účinek

Velmi silné proti bakteriální a proti plísňový účinek oregana je dán aktivitou thymolu a karvakrolu, které se nacházejí v oreganu ve značném množství.

### 2) Antikatarální účinek

Oreganový olej je velmi účinný expektorans, pomáhá uvolnit a vyloučit hlen z dýchacího traktu.

### 3) Spasmolytický účinek

Uvolňuje křečovitě stahy v trávicím traktu, zmírňuje nadýmání a stimuluje tok žluči.

### 4) Tlumí **kašel**

Kombinace antikatarálního a spasmolytického účinku může vysvětlit schopnost oregana tlumit kašel. Dále je prospěšný i antibakteriální účinek při infekčním kašli.

## Vhodné aplikace oregána:

- bakteriální **infekce**
- plísňové infekce ( především Candida albicans)
- chronický kašel
- bronchitida - zánět průdušek
- ochrana před poškozením volnými radikály
- trávicí potíže a nadýmání

Aktivní složky:

Thymol, karvakrol

Kontraindikace:

Je nutno se vyvarovat silnějším dávkám v těhotenství.

# CHŘIPKA

## Příčiny:

Přes 200 virů.

Oslabení organismu.

## Příznaky a diagnostika

- Bolest hlavy
- Únava
- Bolesti svalů a kloubů
- Škrábání v krku
- Kašel a rýma
- Žaludeční nevolnost, zvracení, průjem
- Zvýšená teplota
- Zimnice a horečka

## Komplikace

Bakteriální superinfekce virem oslabených sliznic - záněty průdušek, zápal plic

## Klasická léčba

Antibiotika by se měla nasazovat pouze u lidí s oslabenou imunitou a chronickými nemocemi, kde hrozí bakteriální superinfekce a rozvoj komplikací.

Antibiotika nezabírají na virová onemocnění!

Léky na snižování horečky jsou nutné též pouze u oslabených jedinců a trvá-li vysoká horečka dlouho a pacient je vyčerpaný.

Horečka je přirozená obranná reakce organismu.

## Přírodní a doplňková léčba

Doporučuje se 48hodinový půst nebo jíst pouze velmi lehká jídla (ovoce či zeleninu).

Pítí velkého množství tekutin! (6 - 8 sklenic)

Klid na lůžku! (žádná televize)

Pocení - možno podpořit hodně teplou koupelí a pitím teplého čaje s citrónem a medem (horké koupele neprovádět při onemocnění srdce, cév, ledvin či při jiném závažném chronickém onemocnění)

[Česnek](#) nebo česnekové kapsle mají baktericidní účinek a snižují tvorbu hlenů

## Potravinové doplňky:

Vysoké dávky [vitamínu C](#) (ester forma) - 3 až 6 g denně

[Vironal](#) - regenerační protivirový prostředek, posiluje imunitu, urychluje léčbu a rekonvalescenci

## Aromaterapie:

Do koupelí můžeme přidávat několik kapek eukalyptového, levandulového, mátového či čajovníkového éterického oleje

Tyto oleje můžeme používat i do aroma terapeutických lamp, abychom bránili šíření infekce Spiron - směs éterických olejů, pomáhá dezinfikovat prostor, příjemná vůně uvolňuje dýchací cesty

Čajovníkový éterický olej můžete vtírat do dlaní, šíje a slabin - zmírňuje příznaky

[Levandulový éterický olej](#) vetřený do spánků zmírňuje bolest hlavy a napomáhá spánku

## Fytoterapie:

Bezinkový čaj, čaj z kombuchy, čaj z řebříčku, mátový čaj

Tužebníkový čaj zmírňuje bolesti svalů a hlavy

Odvar z kůry plané třešně pomáhá při silném kašli a rýmě

[Droserin](#) - speciální bylinný krém pomáhá odkašlávat a snižovat horečku a bolest hlavy.

Aplikuje se na oblast plic a na reflexní zóny na obličej. Doplňuje léčbu Vironalem.

## Homeopatie:

Belladonna - při prudkém vývoji, vysoké horečce, zarudlé, vysušené a horké kůži a při pulzujících bolestech

Baptisia - při zaživacích obtížích a naprosté slabosti

Bryonia - při bolestivém kašli a žízni

Arsenicum album - při pocitu únavy a neklidu

Gelsemium - při zimnicích, bolestech svalů a kostí, bolestech očí a celkové únavě  
Pulsatilla - když hleny mají žlutou barvu, není žízeň a pacient ztrácí čich  
Neurčí-li lékař jinak, berou se léky v ředění 9CH v dávce 5 granulí pod jazyk každé 2 hodiny (nanejvýš 6 dávek denně) po dobu 3 dnů. Dětem mladším 3 let můžeme granule rozpustit ve troše vody.

## JEČNÉ ZRNO

Ječné zrno, malý vřídek na očním víčku (obvykle na mazové žlázce oční řasy), způsobuje jeho bolestivost a otok. Ječné zrno se zpravidla objevuje, jste-li vyčerpaní nebo unavení, a proto obzvláště náchylní k infekcím. Domácí léčivé prostředky dokážou bolest zmírnit a uspišit léčbu.

Ječné zrno obvykle nepatří k vážným problémům. Způsobuje je infekce v mazové žlázce oční řasy. Vše skončí zpravidla tím, že ječné zrno praskne a hnis vyteče; někdy ječné zrno zmizí bez prasknutí. Jestliže se ječné neléčí, trápí nás 7 až 10 dnů. Cílem většiny léčebných metod je ječné zrno zmenšit, urychlit jeho prasknutí nebo zabránit šíření infekce a vytvořit imunitu vůči další infekci.

## Prevence

Zvyšujte imunitu vůči infekci pravidelným cvičením, zdravou výživou a zvládnutím stresových situací. Ječné zrno je nakažlivé, proto by postižená osoba měla denně měnit ručníky a žínky a neměla by se o ně s nikým dělit. Bydlíte-li s člověkem, který má jakoukoli bakteriální infekci, dávejte pozor, abyste se po kontaktu s ním nedotýkali očí. Vždy si nejprve umyjte ruce.

## Léčení ječného zrna

Nepokoušejte se vymáčkout hnis z ječného zrna. Pokud však samovolně praskne, opatrně hnis setřete.

## Rostlinné léky na ječné zrno

Jezte denně dva stroužky syrového česneku, abyste posílili imunitu.

Uvařte si bylinkový čaj z následujících léčivých rostlin: ze světlíku (který pomáhá zmírnit jakoukoli infekci), z lopuchu nebo měsíčku (obě rostliny pomáhají proti infekci). Připravte si čaj, nechte ho vychladnout a udělejte si obklad. Opakujte každé dvě hodiny.

Jako doplněk léčby pijte denně dva šálky čaje z echinacey, lopuchu, vodilky, svízele a máty, abyste posílili imunitu.

## Z lékárny:

Na pomoc proti infekci užívejte denně jako potravinový doplněk vitamin C, flavonoidy a rybí tuk (kvůli omega-3 mastným kyselinám).



# Homeopatie

- Pulsatilla: při začínajícím ječném zrnu a na opakující se ječná zrna se žlutým hnisem;
- Silica: pro "uzrání" ječného zrna, pokud Pulsatilla nepomáhá.

## Uklidňující obklad na ječné zrno

Na dřevěnou vařečku vložte kousek vaty a ovažte gázou. Ponořte vařečku do bylinkového čaje (viz odstavec Rostlinné léky) nebo do horké vody. Nechte ji trochu vychladnout a přiložte na oko na 5 až 10 minut.

## BRADAVICE

1. Bradavici potíráme šťávou z vlašovičnicku, ale pozor - je jedovatý!
2. Postižená místa potíráme denně propolisem, po krátké době zmizí.
3. Vytrhněte kapradí i s kořenem, uvařte ho a v tom myjte postižená místa. Bradavice vyschnou a odpadnou.
4. Nechte alespoň 12 hodin odmočit v kbelíku vody starou sekyrku. Do této vody pak namáčejte postižená místa. Po čase bradavice opadne.
5. Hovězí maso nebo česnek máčejte 12 hodin v octu. Pak přikládejte na postižená místa, obvažte a ponechejte alespoň 24 hodin. Bradavice změkne a začne se vylupovat. Opakujte dle potřeby.
6. Plátek citronu přiložte na bradavici, ovažte a ponechejte, než citron vyschne. Opakujte tolikrát, než se vám bradavice vyloupne.

## KOPŘIVA DVOUDOMÁ - URTICA DIOICA



Podle pověsti ji přinesli do Británie Caesarovi vojáci, protože si mysleli, že ji budou potřebovat, aby se s ní mohli šlehat a tak se zahřívat. Až do nedávné doby se švihání kopřivami udrželo jako lidový prostředek proti artritidě a revmatismu. Dnes se z kopřiv připravuje pročišťující jarní tonikum a z mladých listů i výživný zeleninový pokrm. Rostlina obsahuje histamin, kyselinu mravenčí, acetylcholin, serotonin, četné minerály včetně oxidu křemičitého, vitamíny A, B, C a taniny.

Mladé kopřivy jsou bohaté na vitamíny a minerály. Má vysoký obsah vitamínu C a ten pomáhá zajistit, aby tělo železo, které se v kopřivě nachází, řádně absorbovalo. Čistí organismus od kyseliny močové. Kopřiva je doporučována na dětský a nervový ekzém. Nálev se má pít 3x denně. Rovněž se užívá ke stimulaci krevního oběhu a pročištění organismu, při artritidě, revmatismu a dně. Je to naše nejlepší léčivá rostlina na pročištění krve a krvetvorbu.

Pro každý druh vlasů je vynikající tinktura z oddenku kopřivy, který vykopeme na jaře nebo na podzim.

V kosmetice: Velice účinný čistící prostředek zvláště pro mastnou pleť.

Tinktura: Vykopaný oddenek očistíme ve vodě kartáčem, nadrobno pokrájíme a naplníme do láhve až po hrdlo. Zalijeme 30-40% pálenkou a necháme stát 14 dnů na teplém místě.

Umývání hlavy: 4-5 vrchovatých dvou hrstí čerstvé nebo sušené kopřivy dáme do 5 l studené vody pomalu zahřejeme k varu. Necháme ještě 5 minut vyluhovat. Oplachujeme hlavu po každém umytí.

## HŘEBÍČEK (*Flos caryophylli aromatici*)

Hřebíčkovc vonný je asi 20metrový stále zelený tropický strom, který má hustou, kuželovou a symetrickou korunu. Vyskytuje se na Madagaskaru, v Brazílii, Zanzibaru. Kmen tohoto statného stromu má šedavou kůru. Listy bývají po vyrašení světle žlutozelené, ale pak zkožnatí a vybarví se do tmavě zelené barvy. Květy hřebíčkovce jsou uspořádány v hustých vrcholičnatých květenstvích nachově červené barvy. Jejich kalich je srostlý, skládá se ze čtyř červených korunních plátků, který ale brzy opadají. Plodem jsou eliptické jedno či dvou semenné bobule. Drogou a zároveň oblíbených kořením je tzv. hřebíček, což jsou nerozvitá květní poupata, která se sklízí tehdy, když se původní zelenavá barva začíná měnit na nachovou. Do stáří 5 let stromy neprodukují koření.

Hřebíček se hojně využívá jako koření. Má výrazné protibakteriální, dezinfekční a místně znečistlivující účinky. Ale může působit také mírně dráždivě. Hřebíček obsahuje především vysoké množství silice až 20%, obsahuje i malé množství tříslovin, pryskyřice, slizu, flavonoidů a olej.

Droga se nejčastěji podává formou éterického oleje s dávkováním po kapkách či formou lihové tinktury s dávkováním okolo 10 kapek. Můžeme podávat i formou prášku obvykle 2x denně na špičku nože před jídlem. Hřebíčková silice znamenitě tlumí citlivost a bolestivost zubního nervu.

**Hřebíčkovým čajem** či tinkturou z něj lze s úspěchem vymývat nehojící se zahrnsané rány a bolestivé kožní infekce. Tinkturou můžeme i promazávat revmatické projevy či dnu. Hřebíčkový olej v aromalampě desinfikuje dýchací cesty a léčí průduškové záněty. Podle zkušeností ajurvědy povzbuzuje činnost srdce.

## Hřebíček a zuby:

Hřebíček působí velmi příznivě a i jako účinná prevence před vznikem paradontózy a zubního kazu. Pro tyto účely je výborná hřebíčková tinktura: 10 g hřebíčku a asi polovinu větší tyčinky skořice naložíme do 0,5 litru lihu (alespoň 60%) a necháme nejméně 14 dní uzavřené na teplém místě louhovat. Potom tekutinu přecedíme a uschováme v tmavé uzavřené láhvi. Tinkturou si pravidelně 2x denně vyplachujeme a masírujeme dásně.

Stejně účinně jako tato ústní tinktura a současně i kvalitní prostředek na osvěžení dechu může sloužit i hřebíčkový olej. Stačí jedna kapka tohoto éterického oleje do sklenice vody.

Tento olej pomáhá také proti bolestem zubů. Při potížích se namočí kousek vaty a pak se jím ošetří zub, můžeme do zubu i vložit.

# Hřebíčkem proti vráskám:

Vráskám, záhybům a podobným projevům můžeme předcházet s tímto léčivým nálevem: 5 hřebíčků přelijeme šálkem vroucí vody a necháme 20 minut přikryté louhovat.

*Tímto nálevem si pravidelně ráno a večer natíráme obličej a postižená místa.*

Hřebíček ve směsi s tymiánem, černým či zeleným čajem představuje jeden z neúčinnějších přírodních dezinfekčních prostředků, který je možno podávat vnitřně i zevně. Je účinný například při úplavicích jako léčebné klyzma těžkých střevních infekcí.

Hřebíček je také výborný v kuchyni, například do kompotů, k marinování sledů, kysaného zelí, hub, konzervací ovoce, k dochucení vepřového a skopového masa, zvěřiny.

## MÁTA PEPRNÁ (MENTHA PIPERITA)

Máta peprná patří mezi nejznámější léčivky. Aromatické listy mají zelenou barvu s tmavohnědým nádechem a mají výraznou pepermintovou chuť a vůni. Květy chutnají jako pepermintový bonbon.

## VNĚJŠÍ POUŽITÍ MÁTY

Hlavní složkou, kterou máta obsahuje, je mentol, který vyvolává pocit chladu a znecitlivuje, čímž se ztrácejí nepříjemné pocity jako svědění, mírná bolestivost a podráždění. Při vnějším použití je tedy výborná jako odvar na výplachy při bolestech zubů a dásní, přičemž zpříjemňuje a čistí dech. Čerstvé mátové lístky je možno přidat do vody na koupel, protože má osvěžující účinky.

## VNITŘNÍ POUŽITÍ MÁTY

Největší uplatnění u máty je při všech druzích žaludečních potíží, uvolňuje křeče, zlepšuje žaludeční nevolnost při kocovině, zastavuje zvracení, léčí koliky a nemoci střev, zlepšuje chuť k jídlu, tiší bolesti při podrážděném žlučníku či žlučových kamenech, celkově zlepšuje vylučování žluče a posiluje celou nervovou soustavu, má mírné afrodiziakální účinky. Velmi dobrá je kombinace máty s dalšími léčivkami. Posiluje preventivní působení lipového čaje, dohromady se saturejkou pomáhá při impotenci a frigiditě, s rozmarýnem zlepšuje tělesnou i duševní kondici.

## Čajová směs při žaludečních potížích:

1 díl máty, 1 díl meduňky, 1 díl nati z řepíku, 1 díl nati z benediktu.

Dvě lžičky směsi zalijeme půl litrem vroucí vody a necháme přikryté patnáct minut louhovat. Přecedíme a pijeme nálev třikrát denně půl hodiny před jídlem. Nálev si připravujeme denně čerstvý!

## MÁTA V KUCHYNI

Silně aromatická máta peprná dobře chutná v moučnicích, nápojích. Skvěle poslouží k ozdobení pokrmů.

# VYPĚSTUJTE SI SAMI SVOJI BYLINKU - MÁTA

Ze semen nevyrostou obvykle životaschopné rostlinky, proto je nejlepší ji množit kořenovými řízků, a to na jaře či na podzim. Další možností množení vzrostlých rostlin je rozdělením kořenů. Aby měly listy co nejlepší chuť, aroma a nejvyšší obsah silice, vysazujeme je na plné slunce a do dobře zavodněné a úrodné půdy. Svěží listy otrháváme před kvetením nebo po seřezání, jakmile rostlina začíná obrůstat.

Užívání máty je neškodné, můžeme jí používat dlouhodobě v čajových směsích. Pokud ji však pijeme samostatně, je dobré kúru každých deset dní na týden přerušit.

## Fakta o medu a skořici.

Je zjištěno, že směs medu a skořice léčí většinu nemocí. Med se vyrábí ve většině zemí světa. Dnešní vědci jej doporučují jako velmi účinný lék na všechny druhy nemocí. Med může být užíván bez jakýchkoliv vedlejších účinků na všechny druhy nemocí. Vědci zjistili, že ačkoliv je med sladký, jestliže se bere ve správných dávkách jako lék, nemůže ublížit ani diabetickým pacientům. Kanadský týdeník World News uveřejnil následující seznam nemocí, které mohou být léčeny medem a skořicí, jako výsledek studií západních vědců.

### Nemoci srdce:

Smíchejte med a mletou skořici a mažte na chléb místo džemu nebo marmelády a jezte pravidelně k snídani. Snižuje to hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání pacienty před infarktem. Ti, kteří už infarkt prodělali a budou jíst toto denně, budou se držet míle daleko od dalšího infarktu. Pravidelné snídání tohoto druhu ulevují při zadýchávání a posilují srdeční tep. V Americe a Kanadě různé domy s ošetrovatelskou péčí léčí takto své pacienty, kteří jsou ve věku, kdy cévy a žíly ztrácejí svou pružnost a mohou se ucpávat. Med a skořice vrací cévám a žilám jejich pružnost.

### Artritida:

Artritidní pacienti mohou denně, ráno a večer, jeden šálek horké vody s 2 lžičkami medu a 1 malou lžičkou skořice. Berou-li to pravidelně, může se vyléčit dokonce i chronická artritida. Výzkum kodaňské univerzity ukázal, že z 200 pacientů léčených 1 lžící medu a lžičkou skořice před snídaní bylo 73 úplně zbaveno bolesti a ti, kteří se nemohli pohybovat, začali do měsíce chodit bez bolestí.

### 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.

### Vysoká hladina cholesterolu:

2 lžice 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 často trpí nachlazením, by měli 3x denně užívat 1 lžici 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 před vznikem žaludečních vředů.

## **Plynatost:**

Dle studií prováděných v Indii a Japonsku med a skořice zabraňují tvoření nadbytečných plynů při trávení.

## **Posílení imunitního systému:**

Každodenní užívání medu a skořice posiluje imunitní systém a chrání tělo před viry a bakteriemi. Vědci zjistili, že med obsahuje obrovské množství železa a vitamínů. Pravidelné užívání medu posiluje bílé krvinky v jejich boji s viry a bakteriemi.

## **Těžký žaludek:**

1 lžička skořice a 2 lžice medu před jídlem zabraňuje zvýšení kyselosti žaludku i u nejtěžších jídel.

## **Chřipka:**

Vědci ve Španělsku zjistili, že med obsahuje přírodní látky, které zabíjejí kmeny chřipky a chrání před ní pacienty.

## **Dlouhověkost:**

Čaj vyrobený z medu a skořice, je-li brán pravidelně, zabraňuje obtížím plynoucím z vysokého věku. Vezměte 4 lžice medu, 1 lžici skořice a uvařte jako čaj ve 3 šálcích vody. Pijte ¼ šálku 3x denně. To udržuje kůži čerstvou a hebkou až do vysokého věku. Délka života stále vzrůstá a i století lidé mohou být svěží jako ve 20 letech.

## **Pupínky:**

3 lžice medu a 1 lžička skořice se smíchá v pastu. Ta se aplikuje na pupínky před spaním a ráno se smyje teplou vodou. Když to děláte denně, pupínky do týdne zmizí i s kořeny.

## **Kožní infekce:**

Aplikace medu a skořice na postižená místa léčí ekzémy i pásový opar a všechny typy kožních infekcí.

## **Hubnutí:**

Každý den ráno půl hodiny před snídaní (na lačný žaludek) a večer před spaním vypijte šálek čaje se 2 lžicemi medu se skořicí. Pravidelné užívání sníží váhu i u mimořádně obézních osob. Pravidelné užívání zabraňuje usazování tuku i při požívání mimořádně tučných jídel.

## **Rakovina:**

Nedávné výzkumy prováděné v Japonsku a Austrálii prokázaly, že i pokročilá rakovina kostí, žaludku a střev může být s úspěchem léčena. Pacienti trpící těmito druhy rakoviny by měli užívat lžičku medu a lžičku skořice 3x denně po dobu 1 měsíce.

## **Chronická únava:**

Nedávné studie ukazují, že cukr obsažený v medu nejvíce pomáhá při regeneraci tělesných sil. Pacienti-senioři užívající med a skořici v poměru 1:1 jsou čilejší a ohebnější.