

JAK NA NEMOCI

aneb sebrané lidové rady
dle orgánů v těle

říjen 2009

rozeslal Miroslav Sajdl

KRK

JAK NA BOLEST V KRKU

- Co 2 hodiny rozkousat a sníst stroužek česneku a pít čaj z tymiánu.
- Kloktat slanou vodou.
- Cumlat koření hřebíčků během dne.
- Obklad na krk: vyždímat plenu namočenou ve slané studené vodě, překrýt igelitem, na to suchý ručník. Nechat zabaleno 2 hodiny.
- Z lékárny je velmi účinný přípravek JOX ve spreji. Několikrát denně stříknout přímo na mandle - vzít si na pomoc zrcátko.
- OROFAR ve spreji - v lékárně.
- Do 2 dl vody dát 2 lžičky soli a pár kapek TEE TREE OIL - kloktat.
- 1 tvaroh ve staniolu. Tvaroh rozmačkáme vidličkou a rozložíme rovnoměrně na kapesník v šátku, přiložíme ke krku a zavážeme. Necháme i půl dne nebo přes noc.

Kořeněná limonáda proti bolesti v krku

600 ml vody, 2 hřebíčky, 2 kuličky nového koření, kousek celé skořice, šťáva z celého citronu, med.

Dáme vařit vodu a koření do hrnce, přikryjeme a 10 minut pomalu vaříme (ne klokotem).

Po uvaření scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z celého citronu. Pijeme co nejvíce horké. Je to příjemná varianta léčby.

MRKVOVÝ SIRUP PROTI KAŠLI

Postup:

Do väčšieho kastrola dame 1/2 litra čerstvej mrkvovej šťavy a 4 lyžice medu.

Za občasného miešania zahustíme do sirupovej konzistencie, nevaríme. Berieme 1 lyžičku 5x denne.

Je to starodávny osvedčený recept na kašeľ a choroby priedušiek.

Na kašel

Vincentka, mléko, med.

Převaříme mléko. Do hrnku dáme 1/3 vincentky, kterou zahřejeme, ale pozor, aby nepřekročila teplotu 70 stupňů. V ní rozpustíme kávovou lžičku medu a vše dolijeme trošičku ochlazeným mlékem, také aby mělo méně než 70 stupňů. Pijeme ještě teplé.

Proti kašli

1 hrnek mléka, 1 žloutek, 1 lžička másla, 1 lžice medu. Vše umíchat v teplém mléce a vypít.

Na dráždivý kašel

12 skořápek vlašských ořechů, 1/2 l vody.

Vyloupeme 12 vlašských ořechů, namočíme je do 1/2 l vody, necháme louhovat 4 hod., potom je 1/2 hod. vaříme a dolíváme, aby bylo pořád 1/2 l vody.

Pijeme slazené medem nebo cukrem 3x denně šálek. Po dvou dnech se začne odkašlávat.

Máslový čaj

Bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku nejlépe zažene tento jednoduchý recept. Uvaříme 250 ml černého čaje, přidáme polévkovou lžici medu a polévkovou lžici másla. Dobře promícháme a ihned vypijeme.

Úporný kašel

Nastrouhejte a rozetřete křen a smíchejte s medem. Užívejte ráno nalačno, hodinu po obědě a večer před spaním po čtvrtině jedné kávové lžičky.

Citrónové kloktadlo



Vymačkáme šťávu z jednoho středně velkého citronu a kloktáme ji. Nakonec polkneme. Opakujeme 2 až 3x denně.

Sádlový obklad

Při bolestech v krku si připravíme jednoduchý zábal. Na pruh plátýnka namažeme tenkou vrstvu vepřového sádla. Na něj nastrouháme trochu muškátového oříšku (aby se utvořila tenounká vrstvička). Přikryjeme dalším plátýnkem. Dáme na krk a ovážeme teplým šátkem. Ráno je po bolesti.

Ztráta hlasu

Z lékárny:

tablety PANTHENOL, HOMEOVOX, CALCIOVÝ SIRUP, VINCENTKA V TABLETÁCH.

Křen s medem

Křen nejmenno nastrouháme a 2 lžice křenu smícháme se lžící medu. Užívat bychom pak měli 3 x denně jednu čajovou lžičku, u dětí dávku raději o něco snížíme. Už za moment po jeho konzumaci pocítíme, že se nám "spouští rýma", snadněji odkašláváme a lépe se nám dýchá.

1. HLAVA, DUTINY

Čelní dutiny

Nejdříve si uvaříme středně velký brambor (musí být vařen ve slupce), připravíme si šátek tak, aby odpovídal šíři čela a dal se zavázat na něj položíme igelit a na igelit kapesník. Pak bramboru oloupeme a lehce rozmačkáme, vložíme na kapesník v šátku a přiložíme na čelo (teplota bramboru by měla být co nejteplejší, prostě co snesete), a necháme působit 20-25 minut.

2. PRŮDUŠKY

Octový zábal - proti nachlazení a horečce

Vlněné ponožky namočte do studeného octového vodného roztoku (šest lžic octa na půl litru vody). Ponožky vyždímejte a oblékněte si je. Přes ně si natáhněte suché ponožky a jděte si lehnout. Po asi dvaceti minutách zábal vyměňte.

Účinky: Ocet je tradiční a velmi účinné antiseptikum, působí silně protizánětlivě a příjemně chladivě. Stejně jako tvarohové zábaly, snižují také octové ponožky horečku. Za dvě hodiny se tělesná teplota díky zábalu sníží přibližně o jeden stupeň.

Onemocnění horních cest dýchacích

Při nemocech se doporučuje brát med s teplým mlékem (40 °C) nebo med s citrónovou šťávou (šťáva z 1 citrónu na 100 g medu), případně jeden šálek komonického čaje s 1 polévkovou lžící medu.

Med ze smrkových výhonků - na průdušky

Výhonky se sbírají do 15. května. 35 dkg výhonků spaříme v 1 litru převařené vody a necháme 2 dny louhovat. Pak přecedíme a přidáme 1,35 kg cukru. Vaříme, až zhnědne a zhoustne.

Ještě horké to naléváme do sklenic, zavíčkujeme a otočíme víčkem dolů, necháme vychladnout. Z jedné dávky jsou dvě sklenice.

Medvědí mléko

Ted' jeden tip pouze pro dospělé. Je výborný a velmi účinný při počátečních příznacích nachlazení. Ohřejeme 200 ml mléka, přidáme panáka rumu a 2 lžice medu. Stačí vypít 2 sklenice za večer a ráno se cítíte jako rybička.

Zázvorový čaj

10g čerstvého strouhaného zázvoru vaříme 5 minut v 1 litru vody. Poté ho přes cedník vymačkáme. Do vzniklého čaje se přidáme šťáva z jednoho citrónu či pomeranče, osladíme a pijeme horké.

Křen s medem

Křen najemno nastroháme a 2 lžice křenu smícháme se lžící medu. Užívat bychom pak měli 3x denně jednu čajovou lžičku, u dětí dávku raději o něco snížíme. Už za moment po jeho konzumaci pocítíme, že se nám "spouští rýma", snadněji odkašláváme a lépe se nám dýchá.

Cibulový sirup

Nakrájíme 3 cibule na kolečka. Postupně je vrstvíme do nádoby a prosypáváme cukrem (nejlépe třtinovým). Nakonec přikryjeme a necháme odstát. Za několik hodin pustí cibule šťávu, kterou slijeme do skleničky. Sirup podáváme při kašli několikrát denně po lžičkách.

Cibulový čaj

Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule. Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. Pijeme několikrát denně.

PARFÉMOVANÝ OSVĚŽOVAČ VZDUCHU



Ingredience:

- zavírací sklenice
- růžové okvětní lístky (nesušené)
- sůl

Postup:

Do pěkné zavírací sklenice dávejte na střídačku vrstvy růžových lístků a soli.

Nechte asi 24 hodin uležet a po odšroubování víčka se celá místnost provoní. Na noc zase uzavřete. Sůl můžete obarvit třeba potravinářským barvivem.

3. SRDCE

Posílení srdce:

Podstatou infarktu je choroba věnčitých tepen, které vyživují srdeční sval. Jsou-li zúženy, dodávají srdci méně živin a kyslíku, na němž je srdce závislé. Med způsobuje rozšíření věnčitých cév a zlepšuje koronární oběh krve. Podle sdělení řady autorů vede užívání medu (průměrně 70g denně) po delší dobu (1 až 2 měsíce) u osob s těžkým srdečním onemocněním ke zvýšení obsahu hemoglobinu, k upravení složení krve a také srdečně-cévního napětí a vůbec ke zlepšení celkového stavu.

VÍNO NA SRDCE

Víno na srdce má skvelé účinky na všetky slabosti srdca aj na skutočné ochorenie srdca, spôsobí aj citelné zlepšenie pri angine pectoris. Užíva sa jedna, dve, tri... polievkových lyžíc za deň pri pichaní na srdci, či už ovplyvnené počasím alebo rozčúlením a aj pri bolestiach srdca. Je skutočne výborné.

Ingredience:

1 l prírodného vína (je jedno či biele alebo červené, no musí byť prírodné), 10 čerstvých petržlenových stoniek, 1-2 polievkových lyžíc vínneho octu, 300 g včelieho medu

Postup:



flasky, do ktorých budeme vino davat, najprv umyjeme a vyplachneme trochou silneho liehu (vodky)



tu máme potrebné prísady, víno na obr. je práve omsové talianske, omsové sú dobré, lebo sú bez pridania cukru a prírodne, petržlenovú vnúť mám teda ale nepodarenú, nie som ja dobrá pestovateľka... môže byť aj väčšia :)))



do hrnca nalejeme víno



pridáme petržlenovú vnúť



jednu alebo dve lyžice vínneho octu a varíme na miernom ohni desať minút



po desiatich minútach varenia pridáme med, ale to je na vás, či si víno medom osladíte alebo nie, a povaríme ďalšie štyri minúty



este za horuca plnime do flias a dobre uzavrieme, usadenina, ktora sa vo flasiach vytvara, neskodi a moze sa pit

4. ŽALUDEK, STŘEVNÍ TRAKT, ŽLUČNÍK, JÁTRA

Žaludek a střevní trakt

Med působí jako léčebně dietetický prostředek proti řadě žaludečních a střevních nemocí, při zánětu žaludeční sliznice a vředových onemocněních.

Vředové onemocnění žaludku

Med způsobuje hojení vředového povrchu sliznic. výstelky žaludku. Med se užívá 1,5 hodiny před jídlem nebo 3 hodiny po jídle.

Onemocnění jater a žlučových cest

Med výrazně šetří játra a umožňuje jejich regeneraci. Zatímco u rafinovaného (řepného) cukru musí být celé požití množství rozštěpeno v játrech a teprve potom využito, z medu se v játrech štěpí jen malá část složitějších cukrů. Cukry jednoduché, kterých je v medu převaha, játry neprocházejí, jsou přímo ze zažívacího traktu vstřebávány do krve.

PRO UNAVENÁ JÁTRA

Při jakémkoli oslabení našeho organismu jsou nadměrně zatěžována naše játra. Při infekci bychom jim proto měli dopřát trochu úlevy v podobě stravy, ve které omezíme všechna tučná, příliš kořeněná a smažená jídla. A naopak přidáme více nízkotučných mléčných výrobků a mrkve.

Mrkvový tvaroh na játra



Nastrouháme 3 mrkve, smícháme je s 250 g nízkotučného tvarohu a naředíme 1 lžící kefiru. Dobře promícháme. Můžeme osladit nebo trochu osolit, podle chuti.

LIEČIVÝ NÁPOJ NA CHOLESTEROL A PREČIŠTĚNÍ KRVE

Ingrediencie:

2 litry prevarenej vody, 20 dkg cukru, 4 citróny, 15 až 20 strúčikov cesnaku, 20 dkg chrenu, 1 väčšia cibuľa

Postup:

- cesnak, chren a cibuľu zomelieme, dáme do 4litrovej sklenenej fľaše, pridáme prevarenú vodu, cukor a na kolieska nakrájané citróny.
- luhujeme 14 dní za občasného premiešania
- precedíme cez gazu
- hotový nápoj skladujte v chladničke
- pijeme ráno a večer po jednom štamperliku.

Tiež perfektne prečistí krv. Robíme si ho tak dvakrát do roka.

5. LEDVINY, MOČOVÉ CESTY

Onemocnění ledvin

Med obsahuje látku zvanou flaven, která rozšiřuje ledvinové kanálky a pomáhá zbavit se tekutiny z otoků.

NÁPOJ PŘI ODVODNĚNÍ ORGANISMU



Nápoj je vhodný při průjmech a zvracení, kdy dochází k odvodnění organismu.

Lékaři doporučují jíst při této nemoci pouze mačkané ovoce, bramborovou kaši, rýži a vařenou nebo strouhanou mrkev.

Ingrediencie:

1 l vody, 1 polévkovou lžící cukru, 1 čajovou lžičku soli, na špičku nože kyselinu citrónovou, dobarvit džusem.

Pít po douškách. Nápoj je chutný a stravitelný, nedráždí a není těžký.

6. POMOC IMUNITĚ

Protichřipkový salát

Ingredience:

500 g kysaného zelí, 2 mrkve, 1 větší jablko, 1 cibule, 1 lžíce strouhaného křenu, 1 zakysaná smetana

Postup:

Kysané zelí a cibuli nakrájíme a mrkev s jablkem nastrouháme, přidáme strouhaný křen a zalijeme smetanou. Dobře promícháme.

Řepový med

Z černé řepy seřízneme špičku. Vnitřek řepy vydlabeme a do třetiny objemu nalijeme med. Necháme stát přes noc. Med do rána vytáhne z řepy šťávu.

Lžící směsi 5x denně smícháme s teplým mlékem a vypijeme.

CITRÓNY

Během infekce je velmi důležitý přísun dostatečného množství vitamínu C. Nejlepší je dodávat jej zvýšenou konzumací citrónů, kiwi, pomerančů a kysaného zelí.

Teplá citronáda

Šťávu ze 2 citronů smícháme ve vysoké sklenici s 2 lžicemi třtinového cukru a zalijeme teplou vodou. Přidat můžeme i šťávu z jednoho pomeranče. Pijeme každé ráno před snídaní během celého zimního období.

Citrónové rozinky

Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně vymačkáme šťávu ze 2 citrónů a necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamin C se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek v našem organismu. Každodenní "zobání" těchto rozinek je skvělou prevencí proti infekci.

CHŘIPKA A PROCHLADNUTÍ



Ingredience:

10 citrónů, 15 strúčikov cesnaku a 500 g medu.

Postup:

Citróny odšťavíme, cesnak pretlačíme - dáme do mixéra a postupne prilievame počas šľahania med. Zmesou naplníme poháriky - uzavrieme a počas dvoch dní necháme za občasného premiešania odstáť. Preventívne užívame nalačno každé ráno za 1 polievkovú lyžicu. Je to vyskúšané, vôbec nemáte v ústach pachuť po cesnaku.

7. KŮŽE, VLASY

Léčení ran

Med je účinná mast na rány, pomáhá odlučovat odumřelé části tkání a ránu přímo vyživuje.

Na bradavice

Malinký kousek cibule náplastí přilepíme na bradavici, nejlépe přes noc. Vydržet, opakovat postup cca týden, pak se sama odloupne. Funguje bezvadně.

Nebo:

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.

PROTI LUPŮM VE VLASECH

Levná alternativa drahých šampónů - odlít trochu svého šampónu a nechat v něm rozpustit pár tablet acylpyrinu.

PLEŤOVÉ MASKY



JAHODOVÁ

na mastnú pleť:

2 lyžice ovsených vločiek, 3 zrelé jahody, 1 lyžička smotany

Postup:

Vločky rozmixujeme, pridáme jahody a smotanu a dobre premiešame. Masku necháme pôsobiť 10 min. zmyjeme studenou vodou.

Jahody - čistia a oživujú všetky typy pleti. Majú sťahujúce účinky, upokojujú podráždenú pleť. Obsahujú vitamín C, ktorý chráni pred voľnými radikalmi, teda aj pred stárnutím.

BANÁNOVÁ

na suchú pleť:

1 žltok, 2 lyžičky mandľového oleja, 1 zrelý banán

Postup:

Všetky prísady rozmixujeme, nanesieme na pleť a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Banán - má upokojujúce účinky, intenzívne vyživuje a hydratuje vysušenú pokožku. Je bohatý na draslík, ktorý udržuje vodu vo vnútri buniek, horčík a mangán.

UHORKOVÁ

na mastnu pleť:

1 šalátova uhorka, 1 lyžica tvarohu

Postup:

Uhorku nastrúháme, odoberieme 2 lyžice a zmiešame ich s tvarohom. Nanesieme na tvár a necháme pôsobiť 15 min. Masku zmyjeme vlažnou vodou.

Uhorky - obsahujú až 95% vody, draslík, železo a horčík, veľa kremíku a fluóru. Spomalujú stárnutie pokožky, dodávajú jej pružnosť a majú sťahujúci účinok.

AVOKÁDOVÁ

na suchú a zrelú pleť:

dužina s 1 zrelého avokáda, 1 lyžička medu, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžička bieleho jogurtu

Postup:

Prísady rozmiešame na kašičku a vložíme na pol hodinu do chladničky. Nanesieme na tvár a krk a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Avokádo - vynikajúci na výživu a regeneráciu unavenej alebo zrelej pleti. Obsahuje olej obohatený vitamínom E a mastnými kyselinami - výborný hydratačný prostriedok.

JABLKOVÁ

na mastnú pleť:

1 zrelé jablko, 1 bielok

Postup:

Bielok vyšľaháme na penu a zmiešame s nastrúhaným jablkom. Necháme pôsobiť 10 min. a zmyjeme studenou vodou.

Jablko - obsahuje veľa vody a vlákniny. Pôsobí omladzujúco vďaka vitamínom a stopovým prvkom, najmä draslíku.

HROZNOVÁ

na ochabnutú pleť:

10 bobúl hrozna, 1 lyžica olivového oleja

Postup:

Dužinu s hrozna zmiešame s olejom. Kašičku nanesieme na tvár a krk. Po 10 min. zmyjeme studenou vodou.

Hrozno - regeneruje vrchnú časť pokožky, oživuje zápalové procesy. Obsahuje veľa minerálnych látok, vlákninu a vitamíny C, E, B, ktoré pleť rozjasňujú a spomalujú proces stárnutia.

8. ZÁDA, KLOUBY

Lék na bolest kloubů a zad

10 kaštanů, 1 francovka

Kaštany nakrájíme na plátky a dáme do sklenice, zalijeme francovkou. Po 3 týdny mažeme na bolestivá místa.

9. NERVY

Nervový systém

Není lepšího neškodného prostředku pro spaní než sklenice vody s medem.

10. SPECIALITA - BOJ PROTI RAKOVINĚ

JEDLÁ SODA A JAVOROVÝ SIRUP PROTI RAKOVINĚ

Následující recept zveřejnil neuropat dr. Murphy, který tvrdí, že mu ještě na rakovinu nezemřel žádný pacient.

Neuropat dr. Murphy uvádí:

Recept vypadá jednoduše, ale má vědecké vysvětlení. Jako prevence rakoviny se užívá jedna lžička denně. Doporučil jsem to jednomu svému klientovi s bolestmi břicha, kde měl už metastázy. Bolesti do tří dnů přešly a cítí se dobře. Principem působení tohoto receptuře, že rakovinné buňky nesnášejí zásadité prostředí, které je člověku přirozené (zdravý člověk má pH 7,3 - 7,5). Rakovina se rozvíjí jen v kyselém organismu (pod pH 6). Soda je zásada a s pomocí cukru (rakovinné buňky konzumují 18x více cukru než zdravé) pronikne přímo do buněk. I další alternativní onkologové v Evropě už léčí efektivně rakovinu s pomocí jedlé sody.

Ingredience:

Javorový sirup, jedlá soda

Postup:

3 díly javorového sirupu a jeden díl jedlé sody (soda bicarbona) smísit (např. 15 lžiček sirupu a pět lžiček sody) a promíchat, dát poté v kastrůlku na sporák, zahřívat 5 minut nepříliš silně, dokud směs poněkud nezahoustne. Na počátku může být užíváno častěji, např. 3x denně jedna čajová lžička. Jinak stačí brát 1 čajovou lžičku 1x denně, dlouhodobě. Může být rozpuštěna ve vodě, čaji, nebo třeba namazána na chléb. Javorový sirup může být případně dočasně nahrazen medem.

Obecně platí: nejíst jinak žádný cukr v nápojích ani v pokrmech, s výjimkou trošky ovoce.