

OBSAH

ÚVOD	6	Klinčeky	78
LIEČENIE BEŽNÝCH		Mrkva	81
NEDUHOV	8	Olivový olej	84
PRÍPRAVKY NA VNÚTORNÉ		Voda	87
POUŽITIE	11	Cesnak	90
PRÍPRAVKY NA VONKAJŠIE		Pór	93
POUŽITIE	16	Uhorka	96
		Cibuľa	99
Z KREDENCA	21	Kardamóm	102
Škorica	23	Kvák	105
Žerucha	26		
Med	29	ZO ZÁHRAD	109
Ovos	32	Petržlen	111
Ďumbier	34	Skorocel	114
Citrón	37	Rumanček	117
Zemiak	40	Púpava	120
Soľ	43	Lopúch	123
Korenie	46	Rozmarín	126
Ocot	49	Šalvia	129
Horčica	52	Kostihoj	132
Jablko	55	Ruža	135
Alkohol	58	Žihľava	138
Pšenica	61	Šťavel	141
Vajce	64	Nechtík	144
Mlieko a jogurt	67	Rebríček	147
Kapusta	70	Materina dúška	150
Čaj	73	Levandúľa	153
Jačmeň	76	Medovka	156

Hloh	159	Eukalyptus	181
Borák	161	Horká soľ	184
Baza	163	Glycerín	185
Túžobník brestový	166	Myrha	187
Mäta pieporná	169	Hamamel	190
		Glosár	193
Z KÚPEĽNE	173	Odporúčaná	
Ricinový olej	175	literatúra	196
Jódová tinktúra	178	Register	197
Ľan	179		

ÚVOD

Máme byť za čo vďační našim predkom - ich vedomosti a pochopenie podstaty úspešného využívania miestnych minerálov, jedlých plodov a rastlín ako liečiv sa uchovalo po celej generácii a takto nám odovzdali bohaté dedičstvo ľudového liečiteľstva.

Azda prekvapuje, že práve kuchynské kredence, záhrady a voľná príroda môžu ukrývať toľko silných liečivých prostriedkov, vhodných na takmer každú chorobu. Tisícny rok boli ľudia odkázaní iba na miestnu potravu a rastliny a pristupovali k ich použitiu s náležitou úctou. V minulom storočí nastúpili moderné lieky - mocné „magické guľôčky“ - pre ktoré sme pozabudli na naše jednoduché, ľahko dostupné prostriedky, vyhostili sme ich ako čosi šarlatánske, označili sme ich za „babské nezmysly“, ktoré sa nezakladajú na vedeckých dôkazoch, aké si 20. storočie vyžaduje. Nech na to však hľadíme akokoľvek, nie je spravidlivé, aby sme takto zavrhlí ľudové liečiteľstvo. Vedci na celom svete skúmajú potraviny a rastliny, aby objavili nové spôsoby liečenia na choroby, akými sú napr. ochorenia srdca a rakovina. Dopievajú k vzrušujúcim objavom - identifikujú chemicky aktívne zložky v mnohých liečivách, ktoré vysvetľujú ich niekdajšie používanie. Liečivá, ako je kapustová šťava na artritídu, cibuľa na srdce, cesnak na infekcie a jablká proti dne, sa ukázali prínosom pre vedu; ich účinnosť má reálny základ, nejde o nič vybájené. Nikoho neprekvapí, že väčšina lekárskeho objavov pochádza z prírody - peni-

cilín z chlebovej plesne, digoxín z náprstníka červeného a aspirín z vrbí.

Možno teda očakávať, že ľudové liečiteľstvo sa udrží aj naďalej. Nielen preto, že je lacné, ale i preto, lebo je praktické, ľahko a okamžite prístupné a - - čo je najdôležitejšie - zaberá to!

LIEČENIE BEŽNÝCH NEDUHŮV

Bežné neduhy sa začínajú liečiť doma a v jednom prípade ešte stále pretrvávajú. Soľ na kloktanie je stále účinným liekom na rozboľavené hrdlo, horúci citrón s medom uvoľňuje nádchu a zápaly dýchacích ciest, ocot zmiernuje bolesť po bodnutí osieho žihadla a listy šťaveľa perfektne zmiernujú účinky popľhlenia žihľavou. Poznatky o množstve rozličných liečiv, ktoré vám ležia priamo v komore a rastú spolu s ovocím a zeleninou v záhrade či hocikde inde, vám umožnia vybrať si ten správny prostriedok na väčšinu ochorení, počnúc akútnymi infekciami a malými nevoľnosťami, cez chronické poruchy až po ťažkosti, ktoré si vyžadujú prvú pomoc.

Ľudové recepty sú využitím darov prírody. Základ väčšiny z nich predstavujú jedlé bylinky alebo rastlinná výživa. Rastliny oddávajú patrili k ľudskému životu a zohrávali dôležitú rolu v mytológii či pri rozličných náboženských obradoch. Sú zdrojom obľúbenej potravy aj vzduchu, ktorý dýchame, a tak nikoho neprekvapí, že tisíce rokov nám slúžili ako liečivá temer na všetky choroby. I keď ich v 19. a 20. storočí zatlačila do úzadia chemicko-farmakologická medicína, opretá o výskumy a testy, tradičné rastlinné preparáty sú ešte stále súčasťou asi 85 percent svetových liečiv a sú rovnako hodnotné dnes, ako boli kedýkoľvek predtým. Ak sa správne užívajú, svojimi nespočetnými terapeutickými vlastnosťami môžu poskytnúť bezpečnú, účinnú a overenú náhradu za bežné lieky. Sú vynikajú-

imi preventívnymi prostriedkami a môžu upevniť naše zdravie i celkovú kondíciu, ak ich užívanie popojme s vhodnou diétou a zdravou životosprávou. Môžu poskytnúť symptomatickú úľavu (napríklad pri prvej pomoci, malých infekciách, ako kašeľ, nádcha, boľavé hrdlo), umožnia vyhnúť sa užívaniu takých liekov, akými sú antibiotiká. Ešte lepšie ich môžete využiť v rámci holistického prístupu k liečeniu (ochorenie každého orgánu sa chápe ako ochorenie organizmu), kde sa telesné symptómy posudzujú v súvislosti s ostatnými faktormi, vrátane pocitov, stresu, postojov, sociálneho, domáceho a pracovného ovzdušia, vzťahov, diéty, relaxácie a cvičenia. To všetko zohráva svoju rolu pri konkrétnom prejave choroby u tej-ktorej osoby.

Niekoľko dobrých rád

Pred použitím ľudových receptov by bolo ideálne, keby ste sa usilovali porozumieť svojim príznakom, prípadne, ak je to nevyhnutné, navštívili svojho lekára či liečiteľa kvôli ujasneniu diagnózy. Ak akútne príznaky nezmiznú za niekoľko dní, teda ak ide o závažnejšiu vec, resp. chronické ochorenie, neustupujúce ani v priebehu 3-4 týždňov, navštívte lekára. Ľudské telá sú vynikajúco prispôbené na strávenie rastlinných zložiek, aké sa nachádzajú v prírode, a je iba malé riziko vedľajších účinkov alebo nevoľností pri užívaní liečiv podľa ľudových receptov.

Napriek všetkému je dôležité, aby sa všetky rastlinné prostriedky používali pokiaľ možno v prírodnom stave, teda bez chemických postrekov a ďalších antropogénnych znečistení. Keď zbierate

bylinky, vždy choďte čo najďalej od ciest a kultivovaných polí, ktoré by mohli byť chemicky ošetrované. Buďte opatrní i v tom, aby ste nevyzbierali všetky rastliny z toho istého miesta, netrhali ich odtiaľ, kde ide o vzácny výskyt. Vylúčte také rastliny, ktoré sú už na pohľad zakrpatené alebo choré. Vždy si radšej kúpte vajíčka pochádzajúce od sliepok vo voľnom výbehu a v prípade receptov, ktoré pozostávajú z ovocia a zeleniny, sa pokúste zohnať všetko čerstvé, ak je to len trochu možné, nie rýchlené ani skleníkové. Jedzte ich surové alebo ľahko uvarené, s kožou, aby ste z nich vytlačili tie najhodnotnejšie zložky. Napokon, nikdy nič nevarte v hliníkovom riade. Správne narábanie s ľudovými liečivami ešte zvýši ich pozitívne účinky.

PRÍPRAVKY NA VNÚTORNÉ POUŽITIE

Mnohé prípravky stačí iba zjesť. Mrkva, ovos, jablká, jačmeň a kapusta sú napríklad základnými zložkami v širokej škále receptov, ale vy môžete byť tvoriví a spestriť si diétu vlastnou fantáziou, obohatiť ju netypickými prípravkami. Skúste pridať kvety boráka do letných nápojov, púpavové listy do svojich šalátov a do sendvičov alebo kvietky nechtíka na oživenie a skrášenie obyčajného šalátu. Nebojte sa experimentovať!

Čaj

Môžeme ho pripraviť buď ako zapar, alebo ako odvar. Záparom pripravujte čaj vtedy, ak používate mäkké časti rastlín, ako sú kvety, stonky a listy. Odvar robte vtedy, ak používate drevnaté časti: kôrene, kôru či semená.

Zápary

Pripravujeme ich presne ako čínsky alebo indický čaj. Urobte si štandardnú odmerku pre dospelého: 28 g sušených rastlín na 600 ml vody, teda jednu čajovú lyžičku na šálku (0,25 l). Ak je rastlina čerstvá, dávku zdvojnásobte. Môžete to obmieňať podľa chuti. Dávkovanie pre deti treba znížiť na polovicu alebo štvrtinu. Rastliny vložte do horúcej nádoby, zalejte vriacou vodou a zakryte, aby sa neodparili hodnotné oleje. Lúhujte asi 10 minút a potom precedte. Takto pripravený čaj môžete okamžite vypiť alebo si ho uložiť do chladničky vo vzduchotesnej nádobe, nie však na dlhšie ako na

dva dni. Samozrejme, môžete použiť aj pripravené bylinky vo vrecúškach, ak ich dostanete kúpiť v špecializovanom obchode s čajovinami.

Rastliny s vysokým obsahom slizu, /ako sú napríklad listy kostihoja lekárskeho, treba lúhovať za studena, aby sa nezničili ich liečivé zložky. Nalejte studenú vodu na rastlinu a lúhujte 10 až 12 hodín. Vo všeobecnosti je najvhodnejšie užívať tieto nálevy teplé, pri chronických ťažkostiach plnú šálku trikrát denne a pri akútnych ochoreniach každú hodinu-dve. Deti by mali užívať malé množstvá po dúškoch. Dbajte, aby boli dávky malé, pravidelné a rovnaké. Na poruchy močových ciest je najvhodnejšie piť vlažné až studené záparý. Ak zistíte, že niektoré prípravky majú nepríjemnú chuť, pokúste sa skombinovať niekoľko bylín tak, aby sa chuť upravila aromatickými rastlinami, ako je mäta pieporná, levandulá a medovka, prípadne použite na ochutenie záparov sladké drevko, aníz, nesladený ovocný džús či med.

Odvary

Tvrdé, drevnaté časti rastlín majú pevné bunkové steny a na to, aby sa rozpustili a mohli uvoľniť do vody liečivé zložky, treba vysokú teplotu. Rozdrvte rastlinu na malé kúsky - pokrájajte ju, pomliaždiťte alebo zomel'te. Použite to isté dávkovanie, ako sme uviedli pri záparoch. Pridajte však trochu viac vody, lebo počas prípravy sa odparí. Vložte pripravenú rastlinu do čajníka (nie hliníkoveho!) a zalejte studenou vodou. Privedte do varu, prikryte a varte na miernom ohni 10-15 minút. Pre-

cedfte, ochuťte alebo osladte ako pri záparoch a pite teplé - plnú šálku trikrát denne (ak ide o chronický problém) alebo raz za hodinu (v prípade akútneho problému).

Sirupy

Aby boli prípravky chutnejšie, môžete používať sirupy. Je to vhodné najmä pre deti, ale aj pre chúlостivejších dospelých. Na 1,25 kg mäkkého hnedého cukru pridajte 600 ml vriacej vody a varte na miernom ohni, kým sa cukor nerozpustí a sirup nezovrie. Ak máte pripravené rastlinné tinktúry, pridajte 1 diel tinktúry na 3 diely sirupu; to vám vydrží mimoriadne dlho. Ak pripravujete zápar alebo odvar, pridajte 325 g cukru na 600 ml tekutiny a varte, kým sa všetok cukor nerozpustí. Schladte a uchovajte v chladničke. Všeobecne dávame dieťaťu 1 dezertnú lyžičku 3-4 razy denne pri chronických ťažkostiach a dvojitú dávku pri akútnych ochoreniach.

Liečivé medy

Sú veľmi chutné a veľmi uľahčujú podávanie prípravkov deťom. Najemno posekajte alebo spráškujte čerstvé alebo sušené rastliny a zalejte ich medom. Nechajte lúhovať niekoľko minút, potom naberte za čajovú lyžičku. Do medu môžete pridať aj esenciálne oleje - jednu kvapku na čajovú lyžičku medu.

Tinktúry

Zmes vody a alkoholu sa používa na extrahovanie chemických zložiek z rastlín a pomáha konzervovať

koncentrovanejší výťažok. Životnosť tinktúry je okolo dvoch rokov. Zastúpenie alkoholu 25 % sa užíva na taníny, 90 % alkohol zasa na živice a olejoviny. Môžete použiť čerstvú alebo sušenú rastlinu, najemno posekanú alebo spráškovanosť. Vložte ju do veľkého džbána a zalejte alkoholom rozriedeným vodou. Bežná príprava si vyžaduje 1 diel suchých rastlín na 5 dielov tekutiny, kým pri čerstvých rastlinách je vhodný pomer 1:2. Na výrobu 1 litra rumančekovej tinktúry vezmite 200 g suchej rastliny a zalejte ju 1 litrom brandy alebo vodky. Vložte do vzduchotesnej nádoby a macerujte na priamom slnku najmenej dva týždne, pričom nálev každý deň pretlačte. Potom pretlačte cez gázové vrecúško (alebo v malom vínnom lise), aby ste získali čo najviac tekutiny. Zvyšok sa vynikajúco hodí na kompost. Hotovú tinktúru prelejte do tmavej sklenej fľaše a uchovajte na chladnom mieste.

Podobne môžete použiť rovnaké diely glycerolu a vody na výrobu tinktúry, sirupovej konzistencie, ktorá sa dosť hodí pre deti. Užíva sa trikrát denne po jedle, v chronických prípadoch 1 čajová lyžička a pri akútnych ochoreniach dvojité dávka. Pre deti môžete použiť 10 kvapiek až pol čajovej lyžičky. Rozriedte im to vodou alebo ovocným džúsom - ako uznáte za vhodné.

Šťava

Šťava získaná z rozličných prípravkov tvorí koncentrát, ktorý telo ľahko spracuje. Kapustová šťava sa, napríklad, vynikajúco hodí na utíšenie peptických vredov, gastritídy, pálenia záhy a ulcerózne kolidity (vredového zápalu hrubého čreva).

Rozprašovače na hrdlo

Rozpusťte buď 1 čajovú lyžičku tinktúry alebo 5 kvapiek esenciálneho oleja v šálke do polovice naplnenej vodou; namiesto vody môžete použiť zapar alebo odvar. Naplňte krčný rozprašovač touto tekutinou a vstrekujte si ju do hrdla pri akútnych infekciách každé dve hodiny, trikrát denne pri chronických ťažkostiach.

Kloktadlá

Rozpusťte 1 čajovú lyžičku tinktúry v šálke do polovice naplnenej vodou alebo použite zapar, príp. odvar, a kloktajte - každé dve hodiny pri akútnych infekciách alebo 2-Škrát denne pri chronických ťažkostiach. Kloktajte v záklone, tekutinu podržte v hrdle niekoľko sekúnd s hlasným artikulovaním „aaaa“, až potom tekutinu vyplňte. Opakujte, kým sa neminie obsah šálky.

Výplach úst

Použite 1 čajovú lyžičku tinktúry, ktorú ste rozpusťili v šálke do polovice naplnenej vodou, záparom či odvarom. Poriadne si prepláchnite ústnu dutinu a roztok vyplňte. Opakujte, kým obsah šálky nespotrebuje. Robte to trikrát denne.

PRÍPRAVKY NA VONKAJŠIE POUŽITIE

"IV" /Tnohé zložky liečiv sa pomerne ľahko vstrebávajú vajú pokožkou.

Kúpele

Buď pridajte niekoľko kvapiek esenciálneho oleja do vody (používajte riedené oleje pre bábätká a deti) a zaveste si mušelinové vrecúško naplnené aromatickými čerstvými či sušenými bylinkami pod tečúcu horúcu vodu alebo tesne pred kúpeľom pridajte do vane s vodou silný rastlinný zapar či odvar. Kúpeľ by mal trvať 10-30 minút. Esenciálne oleje sa absorbujú cez póry pokožky a inhalujú sa.

Kúpele rúk a nôh

Pridajte do lavóra s horúcou vodou niekoľko kvapiek esenciálneho oleja alebo liter silného záparu či odvaru, prípadne niekoľko plných čajových lyžičiek tinktúry. Kúpeľ nôh by sa mal robiť večer a mal by trvať aspoň 8 minút a kúpeľ rúk by mal takisto trvať 8 minút, ale ráno. Je to vynikajúci spôsob, ako podať prípravok bábätkám alebo deťom.

Mastičky, krémy a vodičky

Nasledujúci jednoduchý recept napovie, ako si vyrobiť masičku z čerstvých alebo sušených zdrojov. Macerujte všetko podľa predpisu v 450 ml olivového oleja a 50 g včelieho vosku a jemne zohrievajte niekoľko hodín vo vodnom kúpeli, kým sa chemikálie podľa predpisu nevstrebú do oleja. Potom olej precedíte cez gázu a zahorúca nalejte do

olejničky. Krémy vyrobíte ľahko, keď do hydratačného krému pridáte buď trochu tinktúry, odvaru či záparu, alebo niekoľko kvapiek esenciálneho oleja. Ak ide o kožné choroby, kŕčové žily, drobné poranenia alebo zápal kĺbov, aplikujte masičky 2-3 razy denne na pokožku.

Môžete si vyrobiť aj pleťové vody či iné obkladové vodičky, keď zmiešate tinktúry, odvary alebo záparu či niekoľko kvapiek esenciálneho oleja s vodou. Používajte ich zvonku, aplikujte 2-3 razy denne na postihnuté miesta kože či kŕčové žily a využívajte aj v rámci prvej pomoci.

Zábaly

Používame horúci alebo studený zapar, odvar, roztok tinktúry alebo niekoľko kvapiek esenciálneho oleja nakvapkaných d'ho vody. Namočíme čistú handričku z plátina alebo savej látky, vyžmýkame a priložíme na chorú časť tela. Zábaly opakujeme niekoľkokrát denne, aby sme dosiahli dobrý účinok.

Obklady

Obklady môžete pripraviť z čerstvých alebo sušených častí rastlín. Najprv očistite všetok čerstvý materiál (listy, stebľa, korene), najemno ho posekajte alebo sušené rastliny spráškujte. Potom pridajte vodu a zmixujte na pastu. Dajte pripravok medzi dva kusy gázy, priložte na postihnuté miesto a previažte obvazom. Ak je to možné, termoforom udržujte v teple. Nechajte pôsobiť niekoľko hodín a opakujte ráno a večer. Obklad z chleba vyťahuje hnis z vredov, kým zábaly z kapustových listov zmiernujú bolesť artritických kĺbov/-

Mastivá

Mastivá (linimentá) či vtierateľné oleje sú vyrobené z bylinkových extraktov pripravených na olejovej alebo alkoholovej báze, prípadne zo zmesi olejových a alkoholových tinktúr vybraných prostriedkov. Mastivá obvyčajne obsahujú stimulujuce esenciálne oleje, ako ďumbier alebo kajenské koreníe, na podporení periférneho krvného obehu a zvyšujú vstrebávanie pokožkou.

Bylinkové oleje

Hoci esenciálne oleje si musíte kúpiť, bežné bylinkové oleje si môžete vyrobiť dvojtýždňovým macerovaním čerstvo nasekaných rastlín v čistom rastlinnom oleji. Kapustové listy namočené v olivovom oleji sú vynikajúcim prostriedkom na omrzliny, popraskanú pokožku a vredey.

Vložte rastliny do skleneného džbána s pevným uzáverom, zalejte olejom a dajte do slnečného okna. Každý deň džbánom potrasťte. Olej absorbuje zložky liečiva. Po dvoch týždňoch olej prefiltrujte a precedďte cez mušelinové vrecúško. Uchovajte v tmavej fľaši na chladnom mieste.

Izbový rozprašovač

Pridajte 5-10 kvapiek esenciálneho oleja do malého množstva vody a nalejte do rozprašovača. Ak ste ležiacim pacientom, použite rozprašovač vždy po niekoľkých hodinách a tesne pred spaním.

Naparovanie

Nakvapkajte 5-10 kvapiek esenciálneho oleja do nádoby s vriacou vodou alebo do naparovača na

tvár, prípadne namiesto vody použijete zapař alebo odvar. Nahnite sa nad nádobu s vriacim roztokom, alebo nad naparovač a nechajte paru pôsobiť na svoju pokožku najmenej 5-10 minút. Opakujte dvakrát v týždni v prípade kožných problémov, ako je napríklad akné.

Osviežovače vzduchu

Dnes si môžeme kúpiť rôzne aróma lampy, najlepšie v špecializovaných predajniach. Plnia sa rôznymi esenciálnymi olejmi či ich náhradkami. Účinnok sa dosahuje odparovaním. Nalejte trochu vody do hlinenej nádoby a pridajte 10 kvapiek vybraného oleja. Pod nádobkou zapáľte kahanček - teplom sa olej odparí.

Vymývanie očí / očný kúpeľ

Pripravenú nádobku na očný kúpeľ do polovice naplňte vlažným až studeným odvarom. Otvorené oko ponorte do nádoby, zakloňte hlavu a pohybujte ňou niekoľko sekúnd z jednej strany na druhú, aby sa oko poriadne premylo. Rovnako si vypláchnite aj druhé oko. Pri akútnej očnej infekcii opakujte každé dve hodiny a v prípade chronických ťažkostí trikrát denne.

Šťavy

Čerstvé šťavy mnohých prostriedkov možno aplikovať priamo na pokožku. Keď sa napríklad boráková šťava získaná z listov vtiera do pokožky, upokojuje popáleniny, pohryznutie a uštipnutie. Šťava zo šťaveľových listov je vynikajúca na zmiernenie popŕhlenia žihľavou.

Vankúš na spanie

Výberte si zmes upokojujúcich sušených bylíniek a pokvapkajte ju niekoľkými kvapkami svojho obľúbeného olejčeka. Vložte ich v malom vrecúšku do vankúša alebo pod vankúš, aby ste mohli inhalovať liečivé vône i počas spánku.

Z KREDENCA

Nebeské kráľovstvo je ako granuly horčičných semien, ktoré vzal človek, aby ich zasadil na svojej roli: sú vari najmenšie medzi všetkými semenkami: ale keď vyrastú, sú väčšie ako zeliny, bývajú z nich stromy, na ktoré prichádzajú nebeskí vtáci a hniezdia na ich vetvách.

Biblia (Sv. Matúš 13:31)

*Šťastný ten dávny vek, ktorý my sami
sme nazvali zlatým,
v ktorom sa ľudia cítili šťastní berúc si plody
z prírody a pijúc vodu, čo prameň im dával*
Ovídius (Metamorfózy, XV.)

*Keď sa učenec opýtal: „Čo je to rastlina?“,
cisár Karol Veľký mu odvetil:
„Priateľka lekárov a pýcha kuchárov.“*



Posilní celý organizmus

Vlastnosti

posilňujúce tonikum • hrejivá • antiseptikum
sedatívum • adstringens

Škorica je chutná a aromatická, je to úzase hrejivý a posilňujúci prostriedok na rozohnatie nádchy, zimných chrípok a príznakov spojených s nachladnutím, zdurením sliznic a úbytkom síl. Oba typy škorice sa odnepamäti používali na liečenie hnačiek, reumatizmu, vysokého krvného tlaku, bolesti brucha a gynekologických problémov.

Vnútorne použitie

Horúci škoricový nápoj stimuluje obeh a spôsobuje potenie, čím zamedzuje alebo zaháňa chrípku, nachladnutie, katary, horúčky a infekcie. Pri tzv. zarazenej nádche a v prípade infekcií dýchacích ciest môžete inhalovať škoricový olej. Stimuluje a hrejivé vlastnosti môžeme v tele posilniť kombinovaním s ďalšími prípravkami: s materinou dúškou, yzopom alebo s omanom pravým (na upchaté priedušky a infekciu), s angelikou a kaulofylom (zelenkavoružové kvietky kríka; dorastá do výšky 90 cm). Dostanete prostriedok na liečenie nepravidelnej a bolestivej menštruácie, veľkého krvácania, infekcií a bieloého výtoku (leukorágie). Škorica hrejé a stimuluje tráviaci systém, podporuje trávenie, upokojuje kolíky, hnačky, vracanie, vetry

a distenziu (nadvúvanie). Jej taníny zastavujú krvácanie z nosa, silné menštruácie a rozháňajú katar. Esenciálny olej v *Cinnamomum zeylanicum* je jedným z najsilnejších prírodných antiseptík, aké poznáme. Jeho antibakteriálne protiplesňové a antivírusové vlastnosti zamedzujú a liečia akútne infekcie, vrátane cystitídy, nádchy, bronchitídy, aftov a enteritídy, encefalomyelitídy a chronických infekcií, akými sú kandidóza a angína. Eugenol v oleji pôsobí ako anestetikum, pomáha zmierňovať bolesť pri artritíde, bolestiach hlavy, svalovej bolesti, a keď sa aplikuje lokálne, tíši aj bolesť zubov.

Vonkajšie použitie

Zo škorice si môžete pripraviť skvelý antiseptický kúpeľ na poranenia, uštipnutia či pohryzenie hmyzom, hlavové vši a infekčné kožné zápaly.

Pridajte škoricu do mlieka, získa tak delikátnu chuť, pričom škoricou znižuje mliekom spôsobenú tvorbu hlienov.

Ludové liečivá v minulosti

Škoricovú kôru si celé tisícročia vysoko cenili, občas dokonca viac ako zlato. Škorica sa spomína aj v Biblii. V starom Egypte ju používali pri balzamovaní a v čarodejníctve. Križiaci priniesli škoricu do západnej Európy na dochucovanie jedál i liečiv a do parfumov. V stredovekej Európe sa odporúčala ako afrodisiakum.

- Škoricový prášok rozmiešaný v pohári s mliekom je jedným z najstarších prostriedkov na dyzentériu.

• Ako posilňujúce tonikum sa škoricu používala na zmiernenie únavy, slabosti, melanchólie, zimnej apatie, pri zlom krvnom obeh, proti impotencii a pri nervových problémoch.

- Škoricu predpisovali ako prostriedok na choleru, v začiatočnom štádiu príušnic a na inhalovanie pri tuberkulóze.



Vynikajúci posilňujúci prostriedok pre myseľ a telo

Vlastnosti

stimulans • tonikum • antiseptikum • expectorans
depuratívum • detoxikačná

Žerucha je bohatá na vitamíny, minerály a stopové prvky. Je to výživné tonikum pre tých, ktorí sa cítia stresovaní a sú vyčerpaní. Nielenže obnovuje živiny a produkuje železo pri anémii, ale aj podporuje imunitu a zvyšuje vitalitu. Zrejme preto egyptskí králi dvakrát denne dávali svojim otrokom žeruchovú šťavu, aby zvýšili ich produktivitu!

Vnútorne použitie

Žerucha je ostrá i horká, vynikajúco prečisťuje krv, zbavuje telo toxínov. Jej ostrá chuť je hrejivá a stimulujúca; povzbudzuje trávenie, zvyšuje chuť do jedla a vstrebávanie živín, zlepšuje krvný obeh. Detoxikačná horčina stimuluje činnosť pečene, pankreasu a činnosť žľáz, zvyšuje tvorbu enzýmov a pomáha udržiavať normálnu črevnú činnosť ako aj hladinu cukru v krvi. Žerucha pôsobí aj na obličky a močový mechúr ako diuretikum a rozpúšťa kamene i piesok. Vďaka svojim čistiacim účinkom na krv je vynikajúca na artritídu, reumatizmus a dnu (eliminuje kyselinu močovú) a na boj proti kožným ťažkostiam, akými sú ekzémy a psoriáza. Rovnako dobre pôsobí proti erupčivým infekciám, akými sú osýpky a ovčie kiahne.

Má antiseptické a expektorantné vlastnosti, je vhodná na odstraňovanie infekcií dýchacích ciest, katarov a sínusitíd. Znižuje horúčky a znižuje lymfatické uzliny, dokonca môže mať protinádorové pôsobenie. Vysokým obsahom vitamínu E možno vysvetliť, prečo ju pokladajú za prostriedok, ktorý zvyšuje plodnosť, sexuálnu energiu, podnecuje menštruáciu a zlepšuje laktáciu.

Vonkajšie použitie

Ako antiseptikum možno žeruchu aplikovať ako obklad na rany, vyrážky, vredy a kožné infekcie, ako je pásový opar a svrab. *Zapar* je dobrým prípravkom na hemoroidy a vyrážky i ako ústna voda pri bolesti zubov.

Žuvanie surovej žeruchy posilňuje dlasná a pomáha zamedzovať ich krvácanie.

Upozornenie

Nejedzte žeruchu, ktorá rastie blízko oviec, môže byť znečistená bobkami a môže spôsobiť motolicu.

Ludové liečivá v minulosti

Ludia sa tak dobre cítili, keď zjedli žeruchu, že ju uctievali pre jej mystickú silu - za to, že vie nabrať z pôdy prvky predstavujúce zdroj vitality a zdravia. Rimania verili, že tí, čo ju konzumujú, získajú vyššiu inteligenciu.

- Parkinson roku 1640 povedal, že rozdrvené listy alebo šťava zo žeruchy aplikované na tvár odstraňujú znamienka, pehy, uhry a vyrážky, a zmiešaná s octom zmiernuje letargiu.

- Severoamerický Indiáni jedávali žeruchu na rozpustenie piesku a kameňov v močovom mechúri.
- V stredoveku si ľudia vtierali žeruchovú šťavu do kože na hlave, aby im zosilneli vlasy.



Symbol dobroty, hojnosti a sladkých vecí života

Vlastnosti

expektorans • antiseptikum • dezinfekčný
prostriédok

Med je veľmi výživný a poskytuje ľahko vstrebateľnú potravinu - najmä ak je človek zoslabnutý alebo vyčerpaný po chorobe. Obsahuje predigestívne cukry, vitamín B a C, železo, horčík, vápnik, sodík, kremík, mangán a draslík. Cukry v mede produkujú energiu a majú upokojujúci účinok, stimulujú produkciu sérotonínu, čo upokojuje mozgovú činnosť, privádza uvoľnenie a spánok a môže pomôcť zmierniť bolesť hlavy, neuralgiu alebo artritídu.

Vnútorne použitie

Expektoračné účinky medu sa dlho využívali pri kašli a kataroch dýchacích ciest. Med zmiešaný s citrónom alebo s jablkovým octom je upokojujúcim sirupom na vykašliavanie. Horúci citrón s medom je vynikajúci prípravok proti nachladnutiu a horúčkam. Med je zároveň i fantastický prostriedok, v ktorom možno podávať liečivé byliny. Jednu čajovú lyžičku posekanej materej dúšky s medom môžete užiť pri kašli, bronchitíde, čiernom kašli a astme. Med poskytuje rýchlu kúru na zahlienenia, katary a sinusitídy a predstavuje jemný prostriedok proti sennej i alergickej nádche.

Výskumy poukazujú na silné antiseptické vlastnosti medu, ktoré pomôžu v prevencii proti rôznym infekciám, vrátane salmonelózy, cholery, týfusu a pneumokokov; med je skvelý prípravok proti infekčnej hnačke a vracaniu. Tí, čo trpia nespavosťou, môžu nájsť úľavu, ak si vezmú pred spánkom čajovú lyžičku medu.

Vonkajšie použitie

Med je antiseptikum a urýchľuje hojenie rán vrátane infekcií ústnej sliznice a vredov predkolenia. Je hygroskopický; tým, že viaže vodu, môže vytiahnuť jedy a hnis z infikovaných rán alebo vredov a urýchliť ich vyzretie. Med je hojivým prípravkom pri popáleninách a mastitíde.

Od čias starovekého Egypta med chválili pre jeho medicínske prednosti. V tzv. Smithovom papyruse, staroegyptskom medicínom texte z rokov 2600-2200 p. n. l., sa med spomína 500 ráz. Používali ho ako antiseptikum na hojenie rán a vredov, proti kašľu a horúckam a na balzamovanie mŕtvych. Moderné vedecké výskumy potvrdili silné antiseptické vlastnosti medu a jeho schopnosť tlmieť zápal v organizme - vrátane tých, čo spôsobujú akútnu hnačku a dyzentériu. Liečivo má požehnanie Svetovej zdravotníckej organizácie; aj jej recept na hnačku z cestovnej horúčky obsahuje med.

Užívajte pelové zrnká v miestnom mede niekoľko týždňov pred sezónou a počas sezóny sennej nádchy na zníženie precitlivosti na peľ vo vašej oblasti.

Ľudové liečivá v minulosti

Známe medzinárodné výrazy pre med (honey, honig) nie sú germánske, ale odvodené z hebrejského ghoneg, čo znamená príjemný. V Biblii sa spomína, že v Kanaane tieklo mlieko a med.

• Teutóni pripravovali víno z medu, potom ho pili 30 dní po svadbe - tak vznikol termín „medové týždne“. Možno i názor, že med patrí medzi afrodisiaká, sa viaže k tomuto zvyku.

• Až do 1. svetovej vojny sa med používal na liečenie rán, lebo ich dezinfikoval a urýchlil hojenie.

• Ružový med sa vyrábal zo sirupu ružových lupienkov a podávali ho chorým ako posilňujúce tonikum.



Nervové tonikum a staviteľ tela

Vlastnosti

upokojujúci • laxatívum • nervové tonikum
uterotonikum • hypoglykemikum

Ovos, úžasne výživná potravina, obsahuje mnoho proteínov, vápnik, horčík, kremík, draslík, železo a vitamíny, je to vynikajúca potrava na dodanie energie. Ako výživa na stavbu tela zosilňuje kosti a zuby, je oporou zdravého nervového systému. Ovos patrí medzi najjemnejšie regeneračné prostriedky na nervový systém a môže pomôcť pri odvykaní od sedatív a antidepresívnych liekov.

Vnútorne použitie

Keďže ovos je ľahko stráviteľný, je ideálny pri chronických chorobách, rekonvalescencii alebo po pôrode. Ovsená kaša či kaša z ovsených vločiek, často dochucovaná cukrom, citrónom alebo vínom, je dobre overený recept pre chorých a starých ľudí. Ovos sa uplatní aj pri ženských ochoreniach ako uterotonikum aj ako pomocná liečba pri sterilite či impotencii. Predpokladá sa, že stimuluje štítnu žľazu, a ukázalo sa, že reguluje hladinu estrogénu. Súčasný výskum objavil, že ovsené vlákna môžu významne znížiť hladinu cholesterolu v krvi, čím pomáhajú v boji proti kardiovaskulárnym ochoreniam. Môže pomôcť aj pri vysokom krvnom tlaku, obezite, pri krčových žilách a pri hemoroidoch. Ovos je

vhodný pre diabetikov, lebo znižuje krvný cukor, je užitočný aj na zníženie zadržovaných tekutín. Ovsená vláknina utišuje tráviaci trakt a produkuje bakteriálne látky, urýchľuje ich cestu cez črevá a znižuje dobu, v priebehu ktorej je črevná sliznica vystavená podráždeniu a karcinogénom. Preto sa predpokladá, že ovos chráni pred črevnou rakovinou.

Vonkajšie použitie

Z ovsenej múky si môžeme pripraviť vynikajúcu pleťovú masku, ktorá je hojivá a upokojuje rôzboľavenú a zapálenú pokožku.

Na prípravu škoricovej ovsenej kaše potrebujete 1 šálku ovsu na 2 šálky vody. Privedte do varu a na miernom ohni varte dovtedy, kým ovos nezmäkne. Pridajte 1/2 čajovej lyžičky mletej škorice a hneď podávajte.

Ľudové liečivá v minulosti

Ovos dobre poznáme ako nervové tonikum na liečenie depresie, slabosti, nervového vyčerpania.

- Uvoľňujúce vlastnosti ovsu vidieť i na tradičnom prostriedku pre deti a ľudí trpiacich ne-spavosťou: spávanie na matracoch naplnených ovsenými šupkami.
- Ovos sa používal ako upokojujúci prípravok na rozdráždený tráviaci systém a ťažkosti, akými sú diverkultída, syndróm colon irritabile, gastritída a zápcha.



V zime príjemne zahreje

Vlastnosti

antioxidant • antiseptikum • expektorans
stimulans • relaxans • detoxifikačný • digestívum

Silné hľuznaté korene tejto červenkastej rastliny sa už odpradáвна používali ako kulinárska prísada a liečivo. Ďumbier sa pestuje prevažne v trópoch. Má zahrievajúce účinky, pôsobí proti zimnému nachladnutiu a proti infekciám. Jeho antiseptické éterické oleje zvyšujú imunitu, a preto je Ďumbier preventívny prostriedok proti nachladnutiu, angíne, bronchitíde a tráviacim infekciám.

Vnútorne použitie

Ďumbier stimuluje srdce a krvný obeh, vytvára pocit tepla a pohody, regeneruje životné sily. Horúci Ďumbierový čaj rýchlo pomôže pri chrípke či nachladnutí, pri pocite únavy, zimnice a bolesti, podporuje potenie, znižuje horúčku a pomáha ničiť toxíny a mierniť katary. Účinkuje aj ako expektorans, odhliňuje a hojí infekcie dýchacích ciest. V Indii sa čerstvý Ďumbierový čaj podáva deťom na čiernej kašeli. Ďumbier podporuje trávenie, posilňuje žalúdok a črevá a napomáha produkciu enzýmov. Je vynikajúcim prostriedkom na nevoľnosť - či už počas tehotenstva, alebo pri kinetózach. Upokojuje tráviace ťažkosti, ničí toxíny v tráviacom trakte, upokojuje vetry, spazmy a za-

husťuje stolicu pri hnačkách. Vyvoláva menštruáciu, čo je dôležité v prípade meškania alebo slabého krvácania, zmiernuje bolesti a používa sa aj na zlepšenie reprodukčného systému, lieči imunitu, spôsobenú nedostatkom telesného tepla. Výskumy objavili, že Ďumbier podporuje krvotvorbu, znižuje cholesterol, znižuje krvný tlak a má antioxidantné účinky, čo spomaľuje proces starnutia.

Vonkajšie použitie

Čerstvý Ďumbier môžete žuť na znecitlivenie bolestivých zubov. Rozpustený Ďumbierový olej sa môže použiť do masážnych olejov a masťov na úsad, neuralgiu a bolestivé kĺby.

Upozornenie

Pretože Ďumbier je hrejivý, nemali by ho používať tí, ktorí neznášajú pálenie, trpia na gastritídu alebo majú peptické vredy.

Ľudové liečivá v minulosti

Ďumbier sa spomína v čínskych medicínskych textoch spred 2000 rokov a obsahuje ho mnoho orientálnych receptov.

- Ďumbier má oddávna reputáciu ako afrodisiakum - muži tvrdievajú, že mení frigidné ženy na rozkošnice.
- Okolo r. 1600 Lord Zouche priniesol Ďumbier do Anglicka. Jeho priateľ botanik Gerard napísal, že Ďumbier „zahrieva a vysušuje do vy-

sokého stupňa", a odporučil ho ako hrejivú prírodu na trávenie.

- V minulosti sa na zníženie vysokého krvného tlaku používala pasta z práškoveho ďumbiera a studenej vody na čelo. Teraz sa pokladá za postačujúce pridávať ďumbier počas varenia.



Osviežujúci prostriedok na rozohnanie infekcií

Vlastností

tonikum • antiseptikum • diuretikum • adstringens
antioxidačný • detoxikačný

Tisícky rokov sú citróny oceňované ako ovocie i liek. Antioxidačné vlastnosti vysokého obsahu vitamínu C spôsobujú, že citróny urýchľujú liečenie, spomaľujú príznaky starnutia, zabráňujú rakovine.

Vnútorne použitie

Hoci sa citróny vo všeobecnosti považujú za kyslé, počas trávenia sa kyseliny metabolizujú na uhličitan draselný, ktorý, naopak, pomáha neutralizovať nadmernú aciditu a chráni obsah tráviaceho traktu. Tým sú citróny prospešné na mnohé trávacie ťažkosti, vrátane čkania, pálenia záhy, vrácania, zápchy a parazitov. Citróny pôsobia ako tonikum na pečeň, stimulujú tvorbu žlče (užíva sa citrónová šťava v horúcej vode hodinu pred raňajkami každé ráno). Šťava zmiešaná s olivovým olejom pomáha rozpúšťať žľčové kamene, rozpustí dokonca aj rybiu kostičku, uviaznutú v hrdle! Používa sa i na rozloženie kyseliny močovej. Citrónový džús je mimoriadne silne antiseptický, je injekciou pre imunitný systém, je účinným prostriedkom na všetky typy infekcií a pomáha znížiť horúčky. Ako kloktadlo zmierňuje zápal hrdla

a angínu. Jedna polievková lyžica citrónovej šťavy vo vode pol hodiny pred každým jedlom pomáha zmierniť astmu. Protiplesňové vlastnosti citróna umožňujú účinnú liečbu aftov. Ako čistiaci a diuretický prostriedok sa môže citrónová šťava použiť proti zadržiavaniu vody, pri artritíde a reumatizme.

Vonkajšie použitie

Sťahujúce pôsobenie citrónovej šťavy zastavuje krvácanie. Nalejte ju na kúsok vaty, vložte do nozdier pri krvácaní z nosa. Podobne si môžete takým istým tampónom masírovať krvácajúce ďasná, a to ráno i večer. Citrónová šťava je dobrou pleťovou vodou na ochranu pred úpalom. Zmiešaná rovnakým dielom s glycerínom upokojuje popraskané pery, udržuje čistú pokožku, tonizuje uhrovitú pleť.

Materskou krajinou citrónov je India a Barma. Odpradáva sa ich ľudia cenili pre detoxikačné vlastnosti. Šťava je silne antiseptická, stimuluje imunitný systém a vyvoláva potenie - takže je aj účinným prostriedkom proti infekciám a horúčkam. Sťahujúce vlastnosti citróna zastavujú krvácanie a zmiernujú hnačku. Tonizujúce vlastnosti citrónov sú prítomné aj v ich dreni, ktorá stimuluje pôsobí na celý organizmus, spôsobuje potenie a prečisťuje telo od jedov. Citrónová kôra obsahuje pektín, základný stužovač zaváranín a džemov. Pektín tiež znižuje cholesterol.

Na liečenie kašľa, nachladnutia a chrípky pridajte citrónovú šťavu k horúcej vode s 3 kľučkami a medom.

Ľudové liečivá v minulosti

Rimania používali citrón ako protilátku na všetky jedy, no toto ovocie sa viac preslávilo pre svoju schopnosť prevencie proti skorbutu, pre vysoký obsah vitamínu C a bioflavínov.

- Citróny sa pridávali do kávy na liečbu migrény a malárie.
- Šťava z 3-4 citrónov, užívaná denne, bola prostriedkom na zmiernenie nadmernej menštruácie.
- Ako prostriedok na prevenciu proti artérioskleróze, ruské ľudové liečiteľstvo odporúčalo všetkým nad 40 rokov vypíť každé ráno šťavu z jedného citróna a jedného pomaranča v horúcej vode.



Výživná, dosiaľ nedocenená základná potravina

Vlastnosti

antioxidant • antivírusový • antiinflatamatórny
digestívum

O dvetdy, čo v 16. storočí Sir Walter Raleigh zasadil hľuzy tejto juhoamerickej plodiny na svojom írskom panstve, prešlo teser 200 rokov, kým bol zemiak všeobecne prijatý ako jedlá zelenina. V Anglicku mu ľudia nedôverovali pre jeho príbuznosť s rastlinami čelade ľuľkovitých. A názaj: jeho zelené časti majú rovnaké narkotické a jedovaté vlastnosti ako hľuzy, keď ozelenujú. To však nič nemení na skutočnosti, že so zdravou šupkou je zemiak nesmierne výživnou, energeticky výdatnou potravinou, ktorá obsahuje proteíny, uhľovodík, vitamíny (najmä B komplex a C), minerály a stopové prvky.

Vnútorne použitie

Keď sa zemiak varí alebo pečie v šupke, zachová si veľa zo svojej výživnej hodnoty a je i ľahko stráviteľný. Keďže neobsahuje teser nijaký tuk, je fantastickým energetickým zdrojom pre tých, ktorí chcú schudnúť. Najviac sa v ľudovej medicíne využíva práve šáva zo surových zemiakov, tradične na tráviace ťažkosti, koliky, gastritidy, peptické vtedy, poruchy pečene, žľčové kame-
ne, zápchu a ako antacidum. Súčasné výskumy

zistili, že zemiak obsahuje isté chemikálie, ktoré môžu byť účinné proti vírusom a rakovine. Koža má antioxidačné vlastnosti, ktoré neutralizujú deštruktívne voľné radikály pri rôznych degeneratívnych ochoreniach, a preto aj spomaľuje proces starnutia.

Vonkajšie použitie

Surová zemiaková šáva utišuje zápaly a podporuje hojenie kožných infekcií, chronických dermatíd, poranení a vredov. Postrúhaný zemiak, zmiešaný s olivovým olejom, sa úspešne využíval na liečenie popálenín, úpalov, popraskanej kože a opuchnutých viečok. Plátky surového zemiaka sú vynikajúcim obkladom na opary a omrzliny, a keď ho dáme na spánky, pomôže na bolesti hlavy a migrénu.

Na vysoký krvný tlak varte šupky zo 4-5 zemiakov v 600 ml vody 15 minút. Pite 1-2 plné šálky precedenej a vychladenej tekutiny denne.

Ľudové liečivá v minulosti

Zemiak je tradičným prostriedkom na srdce a krvný obeh. Ruské ľudové liečiteľstvo odporúča, aby všetci ľudia nad 40 rokov denne ráno nalačno zjedli jeden stredne veľký postrúhaný surový zemiak a aby sa takto chránili pred nábehom na artériosklerózu.

- Starodávnym prostriedkom na parazity bol zemiakový šalát s olejom z vlašských orechov, ktorý sa jedával večer po tri dni.

- V Rusku sa používali čapíky, vyrezané z čerstvých zemiakov na rýchlu úľavu pri hemoroidoch.
- Šťava zo surových zemiakov a horúca voda zo zemiakov sa používali ako obklady na bolestivé miesta pri dne, reumatizme a úsade.



Vitálna živina, tonikum, stimulant

Vlastnosti

stimulans • emetikum • čistiaci prostriedok
antispetikum • digestívum • laxatívum

Ludské telo obsahuje asi 250 g chloridu sodného, ktorý sa nachádza v krvnej plazme, uzlinách, slinách a v pote. Väčšinou sa vylučuje močom a potom. Najdôležitejšou funkciou soli je zadržiavať vodu v organizme osmotickým tlakom a podporovať transport oxidu uhličitého v krvi.

Vnútorne použitie

V malých množstvách soľ stimuluje trávenie a vylučovanie tráviacich enzýmov, a tým sa stáva dobrým tonikom a vzpružujúcim prostriedkom. Soľ sa vždy používala ako emetikum na vyčistenie žalúdka od toxínov a na odstránenie katarov. Solný roztok je aj dobrým preháňadlom. Nedostatok soli sa môže vyskytnúť po vracaní, hnačke alebo v prípadoch straty chuti do jedla. Môže sa vyskytnúť aj pri nadmernom potení v horúcom počasí; vtedy spôsobuje dýchacie ťažkosti a kŕče. V takejto situácii sa soľný roztok podáva intravenózne alebo ústne. Táto liečba sa využíva aj pri šoku, kolapse v súvislosti s krvácaním a pri urémii.

Soľ sa dlho používala nielen na dochucovanie, ale aj na konzervovanie jedál. Avšak pozor - vy-

robcovia väčšinou pridávajú veľký obsah soli do potravinárskych produktov. Konzumujeme jej preto oveľa viac, ako potrebujeme. Ak obličky nevládzu vylučovať nadbytočnú soľ močovými cestami, môže sa to skončiť zadržiavaním vody a vysokým krvným tlakom. Sklon k presáľaniu sa neraz fixuje už v detstve.

Vonkajšie použitie

Pri zapálenom hrdle, zväčšených uzlinách, zapálených ďasnách a ústnych vredoch používajte slabý roztok soli (1 čajovú lyžičku na pohár teplej vody) ako ústnu vodu a kloktadlo - jej čistiace účinky a antiseptické pôsobenie zabránia rozšíreniu infekcie. Pri nádche použite kloktanie a čistenie nosa (slanú vodu vtahujeme nosom).

Dbajte predovšetkým na to, aby ste pridávali menej chloridu sodného do svojej stravy a nahrádzajte ho radšej draselnými soľami.

Ľudové liečivá v minulosti

Výrazom „sol“ sa označuje čosi veľmi hodnotné. Svedčia o tom spojenia „sol nad zlato“, „sol zeme“, „sol života“ a pod. Traduje sa to už od čias Rimanov, ktorých vojaci boli vyplácaní soľou ako peniazmi. Sol' vysoko oceňovali starí Gréci - Homér ju nazval dokonca „božskou“.

- Pri stredovekých hostinách posadili „podradnejších“ hostí poniže miesta označeného soľničkou. Nárok na ňu mali iba tí, čo boli povyššie tohto miesta.

- V Indii ajurvédski lekári verili, že soľ stimuluje „ohneň v tele“ (pitta) a podnecuje pocity energie a agresivity.

- Solný klystír (2 čajové lyžičky soli na 600 ml teplej vody) sa zvykol podávať deťom, aby sa zbavili hlíst.



*Štiplavý prostriedok na oživenie celého organizmu
a zvýšenie imunity*

Vlastnosti

štiplavé • stimulans • digestívum • zvyšuje
imunitu • rubefaciencium • styptikum
expektorans • anestetikum

Existuje asi 50 rozličných rastlín, ktoré sa nazývajú korenie. Najdôležitejšie sú čierne, biele a kajenské. Čierne a biele korenie sú najpopulárnejšie medzi dochucovadlami a patrí medzi prvé, ktoré kedysi priniesli z Orientu do Európy.

Vnútorne použitie

Všetky tri korenia majú hrejivú, štiplavú chuť a stimulačný účinok, ktorý pôsobí na krvný obeh a imunitný systém. Zvýšením potenia a močenia podporujú ničenie toxínov a *zrážajú* horúčky. Vzpudzujú tráviaci trakt, vzbudzujú chuť do jedla i trávenie a stimuláciou spaľovania umožňujú telu naplno využiť dodanú výživu a prispievajú aj k zdravému vypudzovaniu toxínov črevami. Čierne a biele korenie obsahujú piperín, ktorý je zložením podobný morfinu a efektívne pôsobí proti bolesti; kajenské korenie vďačí za svoju ostrosť alkaloidu capsaicín. Kajenské korenie je úžasne pľúcne expektorans a jeho odkrvujúce účinky uvoľňujú zrazeniny a katary v prínosových a čelných dutinách. Výskum preukázal, že kajenské korenie znižuje

tendenciu k tvoreniu trombov a znižuje cholesteról. Je to zahrievajúce a oživujúce tonikum, vhodné proti únave, nervovej slabosti a podchladeniu. Ohnivá chuť na jazyku vysiela do mozgu impulz na vylučovanie endorfinu (prírodný opiat), ktorý v ľudskom tele blokuje bolesť a vyvoláva príjemné pocity, niekedy až eufóriu.

Vonkajšie použitie

Tri spomínané korenia pôsobia ako rubefaciencia a dráždidlá, ktoré na povrchu vyvolávajú zápal a zmiernujú bolesť. Môžu sa pridať do masťov na nervové bolesti a bolestivé kĺby, do kloktadiel na rozboľavené hrdlá alebo ich možno použiť ako antiseptikum na rezné rany a poranenia.

Čierne a biele korenie pochádzajú z rovnakého krtika, je to popínavá trvalka z východnej a západnej Indie. Čierne korenie sa vyrába zo sušených nezrelých zŕn, kým biele korenie zo zrelejších zŕn, ktoré navlhli, pričom ich vonkajšia tmavá koža sa odstránila. Držte si korenie vcelku a meľte ho iba vtedy, keď ho potrebujete, inak rýchlo stratí svoju ostrosť. Kajenské korenie má domov v Zanzibare, Mexiku a Južnej Amerike a teraz rastie skoro vo väčšine tropických krajín. Názov pochádza z gréckeho výrazu „štipať“, je to vzhľadom na jeho štiplavú chuť a vlastnosti.

Ľudové liečivá v minulosti

Korenie sa používalo ako prostriedok proti infekciám, ako je šarlach, dyzentéria, týfus, cholera, ovčie kiahne a bubonický mor, a na

zmiernenie bolesti a opuchov pri artritických kĺboch.

- Korenie si natoľko vážili, že vojvodca Attila požadoval okrem iného viac ako tonu čierneho korenia ako výkupné za Rím.
- V stredoveku sa korenie vyvažovalo zlatom - doslova.
- Japonci pridávali kajenské korenie do prípravkov na neplodnosť, kým v Indonézii ho používali ako ľudový prostriedok na vyvolanie potratu.
- Starovekí grécki a rímski lekári používali tak ako aj my kajenské korenie ako vysokoúčinný prípravok na liečenie útlmových stavov, ako je únava, letargia, nádcha, katar, slabé trávenie, náchylnosť na infekcie.
- Kajenské korenie sa dávalo aj do vlnených ponožiek na zahriatie chodidiel počas studených zimných dní.



Slabá kyselina so silnými liečivými účinkami

Vlastnosti

antiseptikum • adstringens • diuretikum
antifungálny • styptikum

Ocot sa vo veľkej miere používa na konzervovanie a ako prísada do jedál a kyslý základ z neho robí účinný liečivý prostriedok už celé tisícročia.

Vnútorne použitie

Acidita octu útočí na baktérie, preto je výborným antiseptikom v tráviacom trakte aj v močovom systéme, preto sa zvykol používať proti infekciám, napríklad pri cystitíde. Čajová lyžička octu v pohári so sódou, ak sa užije častejšie, vytvára chladivý prostriedok proti horúčkam a infekciám, styptikum na katary horných i dolných dýchacích ciest a je vynikajúcim kloktadlom na uvoľnenie rozboľaveného hrdla a pri laryngitíde. Jabľný ocot, prípravok, ktorý pôvodne vyrobil slávny Dr. Jarvis z Vermontu v USA, sa predpisuje na mnoho chorôb, vrátane tráviacich problémov, astmy, sennej nádchy, osýpok, sínusitíd a úzkosti. Jablká sú veľmi výživné, tak sa jabľkový ocot podáva aj na úpravu nedostatku minerálov ako všeobecné tonikum. Napokon, tento ocot rozkladá vápnik a podporuje jeho absorpciu, a tak sa odporúča najmä na zosilnenie zubov

a nechtov, na artritídu a osteoporózu. Jablčný ocot s medom sa predpisoval na žalúdočné vredy, kolitídu, vysoký krvný tlak, črevné infekcie a ne-spavosť.

Vonkajšie použitie

Ocot pôsobí aj ako adstringens, upravuje krvácanie, redukuje zápal a opuchy. Môže sa aplikovať na pomliaždeniny, výklbeniny, natiiahnuté šľachy, vyrážky a uštipnutia hmyzom. Trochou octu v kúpeľi môžete upokojiť podráždenú pokožku a také stavy ako ekzém. Ocot vmasírovaný do pokožky má chladiaci účinok, zmiernuje spálenie slnkom a bolesti hlavy pri horúčkach. Vďaka protiplesňovým vlastnostiam je ocot vhodným liečivom na lišaje a dermatofytózu nôh.

Pridajte trochu octu na lupanú fazulu tesne pred dovarením na zmiernenie jej nafukovacieho pôsobenia.

Ľudové liečivá v minulosti

Hippokrates odporúčal ocot na uvoľnenie respiračného systému a na liečenie kašľa.

- Ružové lupienky namočené v octe boli gréckym prostriedkom na spálenie slnkom a na potničky.
- Ocot oddávna používali ako zábal na rany, opuchy a zdureniny. Našiel značné uplatnenie aj ako zdravá konzervačná prísada. Jeho obľúbená je doložená množstvom frazeologizmov („naložený v octe“, „byť na ocot“ ap.).

- V minulosti sa užíval ocot zriedený s vodou ako antiseptikum na týfus, dyzentériu a šarlach. Zmiešaný so soľou je vynikajúcim emetikom na rýchle odstránenie infekcií a jedov z organizmu.



HORČICA

*Chutná prísada na podporenie trávenia
a zahnanie infekcií*

Vlastnosti

stimulans • antibakteriálna • antifungálna
emetikum • rubefaciencium

Väčšina z nás pozná horčicu ako skvelú prísadu do jedál. Skladá sa zo zmesi horčičných semien, pšeničnej múky, kurkumy, octu a ďalších príchutí. Horčica sa používa týmto spôsobom pravdepodobne od dob Rimanov, ktorí ju rozšírili. Zvýrazňuje chuť mäsa. Roku 1623 napísal Gerard: „Horčičné semená zmiešané s octom sú vynikajúcou omáčkou, skvelou na dochutenie hocijakej husaciny alebo rybaciny či iného mäsa, pretože významne podporujú trávenie, zahrejú žalúdok a dodávajú chuť do jedla." Od latinského názvu *Sinapis* bol odvodený termín „sinapizmus" - liečba, horúcimi horčičnými náplastami (pod názvom „gorčičníki" sa dodnes používajú v Rusku), ktoré sa aplikovali zvonku blízko ohniska vnútorného zápalu, na uvoľnenie zdurenia vnútorných orgánov tým, že sa krv odvádza na povrch. Používali sa na reumatizmus, artritídu, dnu a neuralgiu.

Vnútorné použitie

Stimulačné vlastnosti horčice sa môžu dobre využiť v zime na odvrátenie účinkov chladu, zlej cirkulácie, omrzlín, letargie, nádchy, chrípky a de-

presie. Horčica stimuluje aj trávenie a podporuje vstrebávanie. Čierne horčičné zrná sú ostrejšie ako biele, ale dajte pozor, aby ste ich nezjedli priveľa, pretože môžu dráždivo pôsobiť na žalúdočnú sliznicu, najmä v prípade prekysleného žalúdka alebo vredov. Voľné oleje v horčici majú antimikrobiálne vlastnosti - zapar zomletých horčičných semien môžete užiť na infekcie dolných dýchacích ciest, proti nádche a chrípke, reumatizmu či artritíde.

Vonkajšie použitie

Voľné oleje v horčici majú rubefacientný (dráždiaci na sčervenanie) účinok: pri aplikovaní sa nahrmie do kože krv. Horúci kúpeľ nôh odvádza krv do nôh, a tým zmiernuje upchatie horných i dolných dýchacích ciest. Zapar je účinným antiseptickým kloktadlom na rozboľavené hrdlo a angínu.

Upozornenie

Používajte výlučne horčičné semená alebo prášok, pretože horčičný olej je toxický, najmä v nezriedenom stave.

Ludové liečivá v minulosti

Semená bielej a čiernej horčice sa odpradáva využívali v medicíne ako liek. Hippokrates odporúčal bielu horčicu vnútorne na tráviace problémy a zvonku, zmiešanú s octom, na zohnatie zápalu.

- Semená bielej horčice obsahujú sliz a istý čas boli populárnym laxatívom, najmä pri chronic-

kej zápche. Ako horúci zapar sa využívali ako liek proti čkaniu.

- Dráždivé účinky horčice boli vynikajúcim ľudovým prostriedkom proti otravám - I čajová lyžička na šálku vriacej vody sa musela naraz vypiť, aby spôsobila vracanie.
- V Rusku si ľudia zvykli vsypať horčičný prášok do vlnených ponožiek v presvedčení, že takto sa vyhnú nachladnutiu.



„Jedno jablko denne, a nepotrebuješ doktora“

Vlastnosti

digestívum • výživa • antivirózne • znižujúce cholesterol • detoxikačné • laxatívum

Jablko je zdroj vitamínov, minerálov a ostatných výživných látok a ľahko stráviteľných živín. Znižuje chuť do jedla, čo ocení najmä ten, kto drží odtučňovaciu diétu.

Vnútročné použitie

Jablko je výborným prostriedkom na trávenie. Jablčná a vínna kyselina regulujú kyslosť žalúdka a napomáhajú trávenie proteínov i tukov, a preto sa traduje mnoho receptov, keď sa pripravuje jablko s bravčovinou alebo husacinou. Je to vynikajúci detoxikačný prostriedok, podporuje funkciu pečene i močových ciest a prispieva k vylučovaniu kyseliny močovej. Tieto prednosti vysvetľujú, prečo jablko pomáha pri ťažkostiach s pečeňou a žlčníkom, pri tráviacich ťažkostiach, prekyslenosti žalúdka, pri gastritíde, peptických vredoch, syndróme colon irritabile, artritíde, dne, pri zadržívaní tekutín, močových kameňoch a bolestiach hlavy. Laxatívne vlastnosti jablka vyplývajú z obsahu pektínu, ktorý pomáha zahusťovať stolicu, hoci jablko rovnako dobre pomáha aj pri hnačke. Na detskú hnačku, ak je spojená s rastom zubkov, sa používa strúhané jablko a osvedčilo sa už aj pri

potlačání dyzentérie a kolitidy. Moderné výskumy zistili, že jablko a jablková šťava sú silnými nepriateľmi vírusov. Tí, ktorí jedia veľa jablák, nie sú natoľko náchylní na nachladnutie a na infekcie dýchacích ciest. 2-3 jablák denne značne odbúrajú aj cholesterol v krvi (najmä v prípade žien) a znižujú krvný tlak. Môžu pomôcť aj diabetikom reguláciou hladiny cukru v krvi.

Vonkajšie použitie

Pečené jablák sa používali na širokú škálu chorôb. Dávali ich na bolesti uší; rozmiešané s trochou sýry sa aplikovali na pokožku pri svrabe a plesniach; zmiešané s rovnakým množstvom olivového oleja sa prikladali na pretrvávajúce rany.

Moderný výskum ukázal, že jablák majú významné antivírusové vlastnosti. Obsah tanínovej kyseliny je značne účinný proti vírusovému herpesu simplex (opar). Ostatné zložky v jablku, tzv. polyfenoly, majú protirakovinové vlastnosti a pektín dokáže viazať toxické kovy, akými sú ortuť a olovo, a vylučuje ich z tela. Takže jablko je dobre vybavené na ochranu proti niektorým účinkom súčasného znečistenia ovzdušia a rovnako dobre pomáha i pri geriatrických ochoreniach.

Lidové liečivá v minulosti

Liečivé prednosti jablka sú zaznamenané už od čias starých Grékov a Rimanov. V gréckej mytológii sú zmienky, že jablko chutí ako med, a lieči všetky neduhy.

• V ľudovom liečiteľstve sa jablák používali na liečenie chrípky, horúčok, prieduškových ťažkostí, srdcových problémov, letargie a anémie, ako aj na uvoľnenie upchatého nosa či zahlienených priedušiek a na urýchlenie procesu zotavovania. Toto všetko potvrdzuje aj staré anglické porekadlo: „Jesť jablko pred spaním znamená priviesť lekára na mizinu.“ V mnohých jazykoch sa vyskytujú porekadlá o blahodarnom vplyve jablák.

• Varené jablák sa cenili ako sedatívum na upokojenie pocitov úzkosti a na podporenie zdravého spánku.

• Strúhané surové jablko sa používalo ako obklad na poranené alebo choré oči a prikladalo sa na vredy predkolenia.



*Hrejivý, uvoľňujúci a nesmierne blahodarný –
v malých dávkach!*

Vlastnosti

relaxans • vasodilatancium • chutný • tlmivý
antiseptikum • diuretikum

Staré ruské príslovie hovorí: „Vypi pohár vína po polievke a okradneš doktora o rubel.“ Víno sa začalo robiť asi pred 10 000 rokmi a dlho sa spájalo s náboženskými obradmi, možno preto, lebo vyvoláva eufóriu a dáva sa do súvisu s plodnosťou. Schopnosť rozpúšťať mnoho substancií robí alkohol priam neoceniteľným pri príprave liečiv. Ako antiseptikum sa alkohol používal proti cholere a týfusu.

Vnútorne použitie

Alkohol pôsobí na nervový systém aj ako sedatívum, aj ako relaxans. Spomaľuje a tlmí nervové odpovede na podnety, odbúrava zábrany, čo vedie k oživeniu správania. Uvoľňuje tráviaci trakt, odstraňuje napätie a spazmy a súčasne podporuje chuť do jedla, trávenie i vstrebávanie. Hrejivé účinky alkoholu sa pociťujú naraz: očervenie tvár a nastane pocit tepla a pohody. Súčasný výskum ukázal, že pravidelné užívanie malého množstva červeného vína ničí vírusy a baktérie. Zabezpečujú to polyfenoly, ktoré pôsobia aj ako silné antioxidanty, pohlcujú voľné radikály, spôsobujúce deštrukciu buniek. O pravidelnom požívaní alkoholu

sa tvrdilo, že vedie k degenerácii pečene, k vyššiemu výskytu istých druhov rakoviny a k vysokému krvnému tlaku. Testy ukázali, že 300 ml piva alebo jablčného muštu, prípadne pohár vína denne, znižuje cholesterol a ochraňuje organizmus pred chorobami artérií a srdca.

Vonkajšie použitie

Používajte alkohol na rany ako prostriedok na zastavenie krvácania a ochranu proti infekcii. Urýchľuje hojenie, zmiernuje bolesť. Alkohol zároveň znecitlivuje pokožku, preto ho môžeme použiť na postihnuté bolestivé miesta, vrátane poranených prsných bradaviek. Potieranie pôsobí ako upokojujúci obklad na dnu, reumatizmus a artritídu.

Horúca whisky alebo punč z brandy pred spaním spôsobí potenie, pomôže znížiť horúčku a vypudí infekciu.

Upozornenie

Vylúčte víno v tehotenstve, alebo ak trpíte migrénami či dhou.

Ľudové liečivá v minulosti

Víno veľmi dobre poznali starí Egypťania, ako odhaľujú ich maľby a rytiny.

- Starovekí Gréci víno nielen pili, ale používali aj ako antiseptikum na čistenie rán vo vojách. Hovorilo sa o ňom, že prečisťuje črevá, lieči zápchu a nespavosť, ničí hlísty a odstraňuje močové problémy.

• Nápoj sa odjakživa používal na úľavu či „utápanie žiaľov“. V Homérovi sa dočítame, že keď pri trójskej bráne zabili Achillovho priateľa Patrokla, Achilles nariekal celé tri dni, pričom jedol a pil, aby sa mu uľavilo.

• Anestetické vlastnosti alkoholu sa využívali na znecitlivenie bolestí pri prvých operáciách a pri ťahaní zubov.



PŠENICA

Dobre vyvážená výživná potrava - chlieb náš každodenný

Vlastnosti

laxatívum • diuretikum • antioxidant
tonikum • omladzujúca

Pšenica je najkonzumovanejšia obilnina v Spojených štátoch a v Európe, hlavne preto, lebo je z nej najlepší chlieb. Ako potravinu je celá pšenica vysokovýživná, hoci nie každý ju znáša - môže vyvolať aj niekoľko druhov alergií. Jej výživná hodnota závisí od zloženia pôdy, kde ju vypestovali.

Vnútročné použitie

V minulosti sa pšenica používala ako prostriek dok proti mnohým ochoreniam, vrátane nedostatčnej chuti do jedla, slabosti či ochabnutia, podvýživy a anémie. Ako expektorans sa využívala pri infekciách dolných dýchacích ciest, ako diuretikum pri zadržiavaní tekutín v tele a ako prostriek dok na žľozové kamene. Zvláštnu pozornosť si vyžadujú dve zložky obsiahnuté v pšenici: otruby a zrno. Pôsobia pri liečbe zápchy a ochrane pred ňou. Otruby pomáhajú odvrátiť divertikulárne ochorenia, pruh, hemoroidy a krčové žily. Niet pochýb, že otruby znižujú aj rozsev črevnej rakoviny, že rozptyľujú karcinogény a urýchľujú ich vylučovanie z čreva. Pšeničné zrno je bohaté na vitamín E, je dôležitým antioxidantom, ktorý

ochraňuje bunky pred škodlivými účinkami voľných radikálov. Všeobecne sa tvrdí, že pšenica spomaľuje proces starnutia, udržuje pleť mladú, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh a ochraňuje pľúca pred nečistotami. Môže pomôcť pri predmenštruačných symptómoch, v menopauze a môže zvýšiť plodnosť, pomáha zaistiť zdravý priebeh tehotenstva a pôrodu.

Vonkajšie použitie

Ak máte mastnú pleť, pokúste vyšúchať si tvár pšeničnými otrubami: zmixované s vaječným bielym nahrádzajú mydlo a zamedzujú rozširovanie pórov. Obklad z horúceho mlieka a chleba sa používa na vyťahovanie hnisu z vriedkov a abscesov aj na vytiahnutie trťňov a triesok. Pšeničný olej sa používal na hojenie popálenín a jaziev i na prevenciu proti striám počas tehotenstva.

Otrubový čaj je vynikajúci liek na zapálené hrdlo. Varte 2 polievkové lyžice otrúb v 600 ml vody asi 20 minút. Pridajte polievkovú lyžicu medu a 7 g arabskej gummy a premiešajte. Precedte cez gázu a vypite.

Ludové liečivá v minulosti

Ludstvo už dlho spája svoju existenciu so pšenice; po prvýkrát bola vypestovaná v Mezopotámii asi pred 10 tisíc rokmi. Hippokratés ju predpisoval ako laxatívum.

- V ajurvéde, prastarom liečiteľskom umení Indie, je pšenica jedlom „kaphy“, veľmi vhodným pre dospievajúce deti.

- Ruský prostriedok na nádchu pozostáva zo zhoreného kusa chleba, ktorý treba súvislé inhalovať 2-3 minúty.

- Spálený chlieb sa odporúča na čistenie orgánov od toxínov a ako prostriedok na čistenie pokožky.



Hodnotné jedlo - výživné a ľahko stráviteľné

Vlastností

stavebná jednotka tela • demulcens
antidotum

Niet divu, že vajcia sú vysokovýživnou potravínou, veď kuriatko z ich obsahu musí žiť, až kým sa nevyliahne! Vajce musí z tohto dôvodu obsahovať živiny nevyhnutné na stavbu tela, teda prvotriedne proteíny, tuky a hodnotné minerály, nie však cukry. Jeho živiny obsahujú fosfor, vápnik, železo, sodík, draslík, horčík, zinok, vitamíny A, B komplex, C, D, E a kyselinu listovú.

Vnútorne použitie

Vajcia sú ľahko stráviteľné, preto z nich možno pripraviť plnohodnotné jedlo pre deti i starších a pre rekonvalescentov. Surové a namätko uvarené vajčka (samozrejme, pokiaľ ich nenapadla salmonela) sa považovali za posilňujúce tonikum a ideálnu stravu pre chorých, najmä trpiacich na tuberkulózu a anémiu. Vaječný bielok pôsobí ako demulcens, upokojuje sliznicové steny žalúdka a čriev pri pálení záhy, tráviacich ťažkostiach, hnačke alebo zápche. Vaječný bielok, rozšľahaný v mlieku, je i protijedom a používa sa ako prvá pomoc na žieravé otravy. Napriek svojej výživnej hodnote patria vajčka medzi jedlá, ktoré zvyknú vo všeobecnosti vyvolávať širokú škálu detských alergií.

Vonkajšie použitie

Vajcia utišujú pokožku. Na odstránenie popálenín od slnka, zaparenín po plienke alebo na popraskané prsné bradavky aplikujte vaječný bielok vo vrstvách, z ktorých každú necháte zaschnúť. Na popálenie použite dotuha rozšľahaný vaječný bielok a potrite ním postihnuté miesta alebo (čo je dokonca účinnejšie) pridajte 3 polievkové lyžice olivového oleja k bielku pred vyšľahaním. Vajčka sa používali ako proteínový vlasový kondicionér a z tohto dôvodu ich dodnes obsahuje nejuden šampón. Na zabránenie vypadávaniu vlasov si skúste do pokožky na hlave vmasírovať čerstvé vajce roztrepané s vodou, nechajte pôsobiť cez noc a umyte si hlavu až ráno.

Vajcia sú bohaté na proteíny a tuk: bielok zostáva najmä z proteínu ovoalbumínu, kým žltok obsahuje proteíny a tuky, vrátane lipidov, ako lecitín a cholesterol. Keďže má vysoký obsah cholesterolu, mnoho ľudí drasticky znížilo konzumáciu vajčok vo svojej diéte. Avšak lecitín (prírodná zložka aj fazule, hrachu, sóje a pod.) má výnimočnú schopnosť rozpúšťať cholesterol a ďalšie tuky. Súčasné výskumy v Spojených štátoch ukázali, že vajčka znosené vo voľnej prírode obsahujú menej cholesterolu ako vajčka z umelých odchovov.

Na abscesy rozbite čerstvé vajce, zmiešajte ho s 3 polievkovými lyžicami bielej múky a uvarte z toho nad parou hustú pastu. Rozotrite na gázu a priložte na postihnuté miesto. Opakujte každé tri hodiny.

Upozornenie

Vzhľadom na možnosť kontaminácie vajca salmonelou (v súčasnosti časté) by ich nemali užívať tehotné ženy, chorí ani starí.

Ludové liečivá v minulosti

- V Rusku liečili popáleniny aplikovaním surového roztrepaného vajca, na čo pomaličky nahliedli alkohol, čím sa na koži vytvoril ochranný film.
- Vyšľahaný vajecný bielok bol dávny prostriedok na pomliaždeniny, vykĺbeniny a na paronárium (hnisavý zápal článkov prsta).
- O vajciach sa hovorievalo, že odstraňujú nervovú bolesť a zápaly, neuralgiu a ischias.
- V dvadsiatych a tridsiatych rokoch nášho storočia lekári používali preparát z vajecných žĺtkov na liečenie detskej hnačky. Tu sa využívajú dobré väzbové vlastnosti vajca.



Významný posilňujúci prostriedok

Vlastnosti

stavebná jednotka • restoratívum • utišujúce
antifungálne • možno antikarcinogénne

Ludské mlieko je unikátne tým, že obsahuje v dokonalých proporciách všetko, čo si vyžaduje ľudská bytosť na normálne zdravie a vývin. Kravské mlieko je bohatým zdrojom živín a považuje sa za ideálnu posilňujúcu potravu pre tých, ktorí sú vyčerpaní a zoslabnutí, a podávalo sa chronicky chorým, starým a slabým. Jogurt je kyslasté fermentované mlieko, kľagované baktériami, čo mu dodáva široké spektrum vlastností podporujúcich zdravie. Pomáha chrániť organizmus proti chorobám srdca, črevným infekciám a možno i proti rakovine.

Vnútorne použitie

Kravské mlieko je skôr vyzbrojené látkami pre zdravý vývin kostí a svalstva, ako na podporu nervovej sústavy alebo mozgovej činnosti, kým materinské mlieko práve naopak. Kravské mlieko na rozdiel od ľudského podporuje rast baktérií v črevách. Jeho alkalita potláča trávenie proteínov. Zastúpenie laktózy môže vyvolať rôzne alergie a tráviace ťažkosti. Mlieko má aj tendenciu zvyšovať tvorbu hlienov, čo zosilňuje katarové ochorenia. Napriek tomu je to dobrý prostriedok

na zamedzenie osteoporózy, a ak sa pije v detstve, jeho upokojujúce zásadité vlastnosti môžu pomôcť pri tráviacich ťažkostiach. Mnohí ľudia, ktorí zistili, že neznášajú mlieko, konzumujú namiesto neho jogurt, ktorý je rovnako výživný. Živý jogurt je najlepším liekom na obnovu normálnej črevnej flóry v tráviacom trakte po užívaní antibiotík.

Vonkajšie použitie

Mlieko aplikované na pokožku pôsobí upokojujúco. Používa sa do mnohých skrášľujúcich preparátov, napríklad do čistiacich mliek v kombinácii s medom alebo rumančekom. Smotanové alebo jogurtové obklady odstraňujú bolesť z popálenín od slnka.

Jogurt je veľmi užitočný na liečenie kvasinkových infekcií, ako sú afty. Keď sa biely jogurt aplikuje na postihnuté miesta 2-3 razy denne, rýchlo odstráni bolesť aj infekciu.

Ľudové liečivá v minulosti

V mnohých kultúrach je mlieko symbolom obety, vôle uprednostniť potreby iných pred vlastnými, ako dokazuje mnoho frazeologizmov vo všetkých jazykoch, napríklad „dobré ako materinské mlieko“, „med a mlieko“, „krv a mlieko“

- V Indii, kde je dôležitým obradom aj dojenie, sa s rodinnou kravou zaobchádza s veľkou úctou.

- O Bulharoch sa kedysi hovorilo, že žijú dlhšie, pretože jedia veľa jogurtu; ich dlhý život sa pripisoval tejto potravine.

- Schopnosť jogurtu zastavovať hnačku a črevné ťažkosti bola známa po stáročia.

- Na udržanie čistej, mäkkej a vláčnej pleti sa ľudom odporúčalo masírovať si telo litrom mlieka zmiešaným so šťavou z 2 citrónov.



KAPUSTA

Prieduškový liek pre chudobných

Vlastnosti

detoxikačná • diuretikum • antiinflatória
tonikum • antiseptikum

Kapusta je mimoriadne hodnotná potravina, keď sa je surová alebo mierne udusená. Obsahuje vitamíny A, B, C a E, ako aj minerály, vrátane vápnika, síry, oxidu kremičitého, horčíka a jódu. Je bohatá na železo a chlorofyl, preto je vynikajúcim prostriedkom na anémiu a používala sa aj ako živinové tonikum na regeneráciu síl pri slabosti a zotavovaní. Hovorí sa, že dopĺňa krv u tých, ktorí sa cítia vyčerpaní.

Vnútročné použitie

Kapusta bola predmetom veľkých výskumov, z nich väčšina potvrdila jej pradávané liečebné využitie. Stimuluje imunitný systém a produkciu protilátok, a keď ju jeme v polievke alebo pijeme kapustový čaj, je to výborný spôsob na odstránenie infekcií, ako nádcha, kašeľ a chrípka. Jej sirsinaté zložky sú azda základom jej antiseptických účinkov na respiračný systém. Kapusta má i kúzelnú moc hojiť vredy - vnútorné i vonkajšie. V surovom stave vystieľa črevá tráviaceho traktu ochrannými sliznatými substanciami, a tak pomáha zmiernovať žalúdočné vredy, gastritídu, pálenie záhy a ulceróznu kolitídu. Pravidelné uží-

vanie kapusty chráni pred zápchou, znižuje riziko rakoviny, najmä v hrubom čreve, blahodarne pôsobí na pečeň. Môže znížiť hladinu cukru v krvi, a tým pomáhať diabetikom.

Vonkajšie použitie

Kapustové listy sú upokojujúce, antiseptické a hojivé a vyťahujú toxíny z pokožky. Obklad z nich prináša úľavu na rany, popáleniny, furunkuly, pomliaždeniny, vredy, pľuzgiere, uštipnutie hmyzom, pásový opar, pomáha pri bolení hlavy a neuralgii, pôsobí protizápalovo na opuchnuté kľby. Aplikovaný na hrudník zmierňuje dusivý kašeľ a na podbrušku upokojuje cystitídu a renálnu koliku, uvoľňuje zadziavané tekutiny. Kapustná šťava je vhodná na popáleniny, uštipnutia hmyzom, pásový opar, akné a impetigo (stafylokové ochorenie kože).

Môžete si pripraviť zábal z kapustných listov (bez hrubých častí), ktoré obaríte vriacou vodou a podvríte valčekom. Priložte si niekoľko vrstiev a upevnite ich bandážou alebo elastickým obvazom. Vy-mieňajte po niekoľkých hodinách.

Ludové liečivá v minulosti

Kapusta je jedným z najoceňovanejších prostriedkov v ľudovej medicíne. Starí Egypťania si ju natoľko vážili, že postavili chrám na jej počesť. Starí Rimania považovali kapustu za všeliek. Cato povedal, že vďaka kapuste sa Rimania 6 storočí zaobišli bez lekárov.

- Pytagoras odporúčal dennú diétu zo surovej kapusty na liečenie nervových výkyvov. Na-

morníci ju jedávali na prevenciu proti skorbutu.

- Surová kapusta sa osvedčila na čistenie krvi a pokožky, ako prostriedok na detoxifikáciu pečene, lieči artritídu, pľušt „po opíci“, a do konca alkoholickú dehydratáciu.



Božský list

Vlastnosti

stimulans • diuretikum • adstringens
antioxidačný

Dva známe druhy čaju, čierny a zelený, pochádzajú z tej istej rastliny a obsahujú niekoľko alkaloidov, vrátane kofeínu, teobromínu a xantínu - všetky majú rovnaké stimulačné účinky. Šálka čaju obsahuje asi 50 mg kofeínu, ktorý stimuluje nervový systém, zlepšuje reflexy, znižuje únavu a navodzuje pocit spokojnosti.

Vnútorne použitie

Čaj stimuluje tie časti nervového systému, ktoré regulujú dýchanie, trávenie a krvný obeh. Uvoľňuje spastické priedušky, čo sa vyskytuje pri astme. Tep srdca sa tiež zrýchľuje a periférne cievy sa rozširujú, čo spôsobuje menší prísun krvi do abdominálnej oblasti, ale väčší do mozgu a obličiek. Zvýšený prílev krvi do obličiek zasa zvyšuje vypudzovanie moču. Vysoký obsah tanínu v čaji ochraňuje sliznice pred podráždením, znižuje katary a krvácanie, je teda dobrým prostriedkom na sínusitídu a hnačky. Výskumy naznačujú, že taníny môžu tlmieť bakteriálne a vírusové infekcie, medzi ktoré zaraďujeme aj chrípku, herpes a det-skú obrnu. Výskumy v Japonsku ukázali, že zelený čaj môže zablokovat formovanie nádorov

a u pravidelných konzumentov zeleného čaju sa zaznamenal menší výskyt žalúdočnej rakoviny. Prednosti čaju môžu spomaliť väpenatenie artérií, majú antioxidantné účinky, ktoré pomáhajú chrániť proti srdcovým ochoreniam a rakovine a spomaľujú aj proces starnutia.

Vonkajšie použitie

Na rany a porezania pomáhajú stahujúce účinky čaju tým, že znižujú krvácanie a chránia proti infekciám. Studený čaj je dobrá hojivá pleťová voda na opary a vredy a môže sa použiť ako ústna voda na vriedky a krvácajúce ďasna. Prírodný fluór v čaji chráni pred zubným kazom.

Podľa starej čínskej legendy čaj objavil Cisár Šen-Nung r. 2737 p.n.L. Iná povest' hovorí, že čaj priniesol do Číny indický askéta. Nech už je jeho pôvod akýkoľvek, čaj sa stal jedným z najpopulárnejších nápojov na svete. V niektorých ázijských krajinách sa pitie čaju vyvinulo na akýsi obrad, kde si jeho milovníci potrpia na jeho prípravu a všetko, čo s ňou súvisí. Najznámejšie sú starobylé japonské čajové obrady. Majú korene v zenbuddhizme a zakladajú sa na myšlienke oslavy krásy obyčajného života.

Upozornenie

Dlhodobé pitie priveľkého množstva čaju je veľký zlozyk. Môže vyvolať úzkosť, nespavosť, panické znepokojenie, depresiu, migrénu, predmenštruačné ťažkosti, boľenie hlavy, trasenie, abnormálne búšenie srdca. Čaj sa neodporúča tým, ktorí trpia gastritídou alebo žalúdočnými vredmi, keďže podporuje produkciu žalúdočných štiav. Po dieťa sa aj na vzniku zápchy, najmä u starších ľudí, plynatosti,

tráviacich ťažkostiach a môže blokovat' absorpciu železa a zinku - čo by si mali uvedomiť dojčiace matky a tehotné ženy.

Ludové liečivá v minulosti

Vyššie 4000 rokov sa čaj využíval v Číne ako liek. Starí Gréci ho nazývali „božský list“ a predpisovali ho na astmu, nachladnutie a bronchitídu.

- Aplikácia studeného čaju je starý prostriedok na popáleniny a obareniny, ako aj na unavené oči.
- Čajový prášok sa kedysi šnupal na zastavenie krvácania z nosa.



Jedlo gladiátorov

Vlastnosti

výživný • upokojujúci • posilňujúci • tonikum

Tisícročia už ľudia na Blízkom Východe pestujú jačmeň. Je nielen ľahko stráviteľný, ale aj výsokovýživný; je bohatý na vápnik, draslík, proteíny a vitamíny B a E. Jačmeň si získal uznanie ako posilňujúce nervové tonikum, ktoré zmierňuje stres a únavu. Najlepší spôsob, ako zužitkovať aj výživné, aj liečivé prednosti jačmeňa, je skonzumovať celé zrna.

Vnútorne použitie

Jačmeň podporuje normálnu činnosť srdca a stabilizuje krvný tlak. Vonkajšie šupky sú bohaté na chemikálie, ktoré tlmia syntézu cholesterolu v pečeni, kým vnútorné substancie zrna cholesterol znižujú. Výskumy predpokladajú, že jačmeň obsahuje takzvané inhibitory proteázy, ktoré potláčajú agensy spôsobujúce rakovinu tráviaceho traktu. Výnikajúce upokojujúce vlastnosti jačmeňa zmiernujú zápaly v tráviacom, respiračnom a močovom systéme. Jačmeň podporuje trávenie a chuť do jedla, napomáha funkciu pečene a je skvelým prostriedkom pre deti s tráviacimi ťažkosťami a vylučovacími problémami, spôsobenými kvasinami. Jačmenný vývar, polievka či kaša sa užívajú proti plynatosti, kolike, hnačke i zápche. Tradične

sa používali na celkové posilnenie ležiaceho pacienta. Jačmenný vývar zvlhčuje pľúca, zmierňuje bolesti hrudníka a uľahčuje suchý i dráždivý kašeľ. Kloktanie vývaru zmierňuje bolesti hrdla. Keď ho podávate deťom, môžete ho osladiť medom. Jačmenný vývar je vynikajúcim prostriedkom na upokojenie cystitíd; vtedy sa má užívať v priebehu celého dňa.

Vonkajšie použitie

Obklad z jačmennej múky možno aplikovať na upokojenie kožných zápalov.

Na prípravu jačmenného vývaru varte kopcovitú čajovú lyžičku jačmeňa v 1 litri vody pol hodiny, potom sceďte.

Ľudové liečivá v minulosti

Starovekí grécki lekári používali jačmeň na zvýšenie vitality a liečenie zápalových procesov tráviaceho ústrojenstva. Rímski gladiátori sa nazývali hordearii - jedáci jačmeňa - pretože ho konzumovali, aby získali väčšiu silu.

- Kravské mlieko sa miešalo s jačmeňom na ochranu pred veľkým zrážaním v žalúdku.
- Jedenie jačmenných klíčkov pomáha pri odstavovaní dočiat a zmierňuje bolestivé opuchy na prsiach.



Hrejivé, prenikavé a stimulujúce

Vlastností

antimikrobiálne • expektorans • karminatívum
adstringens • anestetikum • antidepresívum

Hovorí sa, že klinčeky sú najstimulujúcejšie medzi aromatickými pochutinami. Klinčeky majú ostrý, hrejivý účinok, ktorý zvyšuje „ohreň“ v žalúdku, utišujú nevoľnosť upokojujú trávenie a čkanie, stimulujú krvný obeh a podporujú činnosť pečene. Sú aj silným antiseptikom a používajú sa proti infekciám tráviaceho, respiračného a močového systému (či ide o infekcie bakteriálne, vírusové, alebo plesňové) a do mnohých ústnych vôd.

Vnútorne použitie

Tí, čo trpia nachladnutím, pocítia zahriatie celého tela po užití klinčekového čaju alebo vína varného s klinčkami. Je to skvelý prostriedok na nervový systém, uvoľnenie napätia, na odstránenie úzkosti a ventilovanie depresie. V respiračnom systéme klinčeky slúžia ako expektorans na odstránenie hlienov a pomáhajú potlačiť nádchu a ďalšie infekcie, kým ich hrejivosť vyvoláva potenie a môže znížiť horúčku. Tí, ktorí trpia sennou nádchou či chronickou nádchou, môžu nájsť úľavu v protihistaminovom pôsobení klinčekového čaju. Klinčeky podporujú trávenie, znižujú spazmy, zmiernujú vet-

ry, podporujú vstrebávanie, kým sťahujúce účinky tanínu sú užitočné pri liečbe hnačky. Ak sa užívajú niekoľko týždňov pred pôrodom, klinčeky pripravujú maternicu na kontrakcie počas neho. Klinčekový olej sa zvykol používať na masírovanie v priebehu pôrodu, keď boli kontrakcie prislabé.

Vonkajšie použitie

Ak vás bolieva hlava, skúste inhalovať klinčekový olej alebo si ho vmasírujte do spánkov. Jeho anestetické vlastnosti umrtvia aj bolesti zubov - stačí jednoducho aplikovať kúsok tampónu nasiaknutého klinčekovým olejom na napadnutý zub. Keď rozriedite klinčekový olej alkoholom, namiešate si tým masť na zmiernenie svalových bolestí a artritíd. Je to užitočný hojivý dezinfekčný prostriedok na poranenia a rany a na liečenie plesňových ochorení a dermatomykózy.

Na podporu trávenia, osobitne po ťažkom jedle, si urobte chutný čaj zo zmesi klinčekov, škoricie a dumbiera ľúhovaním 15 minút.

Ľudové liečivá v minulosti

Najstaršie liečiteľské využitie klinčekov bolo zaznamenané v Číne, kde sa klinčeky používali na liečenie rozličných chorôb, vrátane hnačky a hernie, už okolo roku 240 p. n. l. Na čínskom cisárskom dvore sa klinčeky používali na osvieženie dychu a tradične sa držali v ústach počas audiencií u cisára.

- V alžbetínskej ére sa klinčeky napichávali do pomarančov, z čoho sa vyrábali gulôčky, ktoré

sa vysušili. Potom ich prišivali na stuhu a zavesovali do skríň pre nádhernú arómu aj ako prostriedok proti moliam a používali sa aj ako deodorant na odstránenie zápachov a proti choroboplodným zárodkom.



Skromná zelenina, alebo všeliek?

Vlastnosti

výživná • expektorans • antiseptikum
antioxidant • diuretikum

Mrkva je vynikajúcou regeneračnou potravinou, ak sa človek cíti vyčerpaný alebo sa zotavuje. Poslúži na úpravu chýbajúcich živín, napríklad pri anémii, a keď sa chcete zbaviť paradenatózy. Vysokovýživná mrkva je bohatá na vitamíny A, B a C, beta karotén, železo, vápnik, draslík a sodík.

Vnútorne použitie

Mrkvu oddávna dávali do spojitosti s ostrozrákosťou, ale je známa aj ako regulátor tráviaceho traktu a zmiernujúci činiteľ pri zápche alebo hnačke. Mrkva podporuje chuť do jedla a uvoľňuje vetery, prináša úľavu pri kolikách, infekciách tráviaceho traktu, peptických vredoch a hemoroidoch. Pôst s mrkvovou šťavou v priebehu 1 alebo 2 dní je veľkou detoxikačnou terapiou pečene. Diuretické účinky mrkvy zmiernujú zadržiavanie tekutín a upokojujú cystitídy. Môžu zabrániť tvorbe obličkových kameňov a zmierniť artritídu i dnu. Jej expektorantné vlastnosti pomáhajú vylučovať hlieny z hrudníka pri kašli, bronchitíde i astme, kým antiseptické účinky pomáhajú rozptýliť infekcie. Výskumy potvrdili, že ľudové používanie mrkvy ako

prostriedku na zlepšenie krvného obehu ochraňuje organizmus pred artériosklerózou a zvyšuje hemoglobín i červené krvinky. Zjedením 2-3 stredne veľkých mrkiev denne sa môže znížiť krvný cholesterol o viac ako 10 percent. Ukázalo sa, že beta karotén tlmí rakovinu, najmä v súvislosti s fajčením; antioxidanty zasa pomáhajú spomaľovať proces starnutia.

Vonkajšie použitie

Strúhanú surovú mrkvu použite na obklad, ako antiseptikum a na urýchlenie hojenia rán, vredov predkolenia, popálenín, panaríciá, furunkulov, abscesov a jačmeňa. Mrkvový odvar môže hojivo pôsobiť na omrzliny a poranenú kožu, upokojuje svrbenie z ekzémov a lieči impetigo i pásový opar.

*V mrkvu sa verí nielen preto, že zlepšuje nočné videnie, ale je vzácna aj pre svoje vynikajúce vlastnosti, vďaka ktorým sa o nej hovorí ako o „dobrodinke trávenia“. Jej latinský názov *Daucus* pochádza z gréckeho „*daio*“, čo znamená horím - zrejme podľa jej výrazných a stimulujúcich účinkov, čo je zjavné už aj na jej semiačkach. Majú úžasný čistiaci účinok na pečeň a tráviaci systém a môžu pomôcť zbaviť sa kožných problémov. Roku 1960 vedci z mrkvy izolovali zložku nazvanú *daukarin*, schopnú rozširovať cievy stenami, a tak chrániť proti arteriálnym a srdcovým ochoreniam.*

Urobte si mrkvovú polievku z 1/2 kg čerstvej mrkvy: varte ju v 1 litri vody, kým nezmäkne, a potom zmixujte.

Ludové liečivá v minulosti

Mrkva sa prvýkrát spomína v písomnostiach starých Grékov spred 2500 rokov. Hippokrates ju tiež hojne používal vo svojich liečivách (okolo roku 430 p. n. L).

- Mrkva sa používala ako prostriedok na tuberkulózu, škrofulózu, bronchitídu a zápal pľúc. Odvar z mrkvových semien sa užíval proti dyzentérii.
- Ruský ľudový prostriedok na vitalitu bol: čerstvá mrkvová šťava s medom a trochou vody. Užívala sa denne jedna polievková lyžica na vyličenie nádchy a kašľa a na odvrátenie zimných dýchacích neduhov.
- O mrkve sa hovorí, že reguluje menštruáciu a podporuje tvorbu mlieka.



Symbol pokoja a čistoty

Vlastnosti

laxatívum • antiinflatórnny • vazodilatátor
demulcens • antikarcinogénny • proti starnutiu

Odkedy sa olivy pestujú (asi 6000 rokov), vysoko ich oceňujú na varenie, na liečiteľské a kozmetické účely. Bledý zelenkastožltý olej je bohatý na živiny a verí sa, že je najčistejší zo všetkých rastlinných olejov - natoľko, že sa používa na špeciálnu starostlivosť o bábätká, ktorým sa vtiera do pokožky. Olivovník symbolizuje v Biblii mier a dobrú vôľu a rovnako aj život a nádej.

Vnútorne použitie

Sladký olej s ovocnou príchuťou je výdatný a pre jeho vlastnosti zmierňujúce dráždivosť ho dlho používali na liečenie rozličných tráviacich problémov, vrátane vetrov, pálenia záhy, gastritídy a peptických vredov, kolitídy a zápchy, ako aj na liečenie respiračných problémov, najmä pri suchom, dusivom kašli, laryngitíde, krupe a katare. Tí, ktorých strava obsahuje hodne olivového oleja, majú šancu dožiť sa vyššieho veku. Vedci ukázali, ako dokáže olivový olej znižovať i tie najškodlivejšie úrovne cholesterolu v organizme a tendenciu k artérioskleróze, infarktom a porážke. Pomáha zároveň znižovať krvný tlak a minimalizuje riziko trombózy. Olivový olej môže zabraňovať roz-

širovaniu rakoviny a pôsobením svojich antioxidantov spomaľovať proces starnutia.

Vonkajšie použitie

Používajte olivový olej na ochranu svojej pokožky pred podráždením a na jej zjemnenie, upokojenie ekzému, na poranenú kožu a pásový opar, ako aj na zvláčnenie uležanej pokožky bábätiak. Skúste nakvapkať trochu teplého oleja do ucha, aby sa zmäkčil ušný maz, alebo použite olivový olej ako nosič pre iné oleje (cesnakový alebo levandulový) na zmiernenie ušných bolestí. Olivový olej s rozotretým cesnakom je vynikajúcim masťovom na bolesti kĺbov, prostriedkom na neuralgie a vyklbeniny, kým zapar z olivových listov môžete použiť na čistenie rezných rán alebo ako ústnu vodu na krvácajúce dŕasna.

Vyskúšajte čaj z olivových listov na zníženie horúčky. Namočte 30 g listov do 600 ml studenej vody na 6-8 hodín. Privedte do varu a nechajte odstáť ešte 30 minút. Pite po dúškoch.

Ľudové liečivá v minulosti

Pre Grékov sú olivy symbolom múdrosti. Hovorí sa, že bohyňa Aténa vyhrala od Poseidóna polostrov Attiku tak, že jeho obyvateľov obdarovala darom najväčšej hodnoty - olivovníkom.

- Klystír z teplého olivového oleja bol všeobecným prostriedkom na odstránenie zápchy, keďže pomáha zriediť stolicu.

• Tradičným prostriedkom na zlyhávajúcu pečeň a žlčníkové problémy bola polievková lyžica nastudeno lisovaného olivového oleja; užívala sa ráno nalačno na stimuláciu prívodu žlče do tráviaceho systému.

• Deťom, ktoré sa pomočovali, robievali masáž obličiek teplým olivovým olejom.



Hovorí sa, že je najväčší zo všetkých liekov

Vlastnosti

čistiaca • cirkulačný stimulans • relaxans
oživujúca • detoxikačná

Voda tvorí prevažnú zložku všetkého živého, vrátane ľudského tela. Správny obsah vody v ľudskom tele je zárukou zdravej cirkulácie krvi, funkcie každučkej bunky v tele a podmienujú správneho osmotického tlaku a rovnováhy elektrolytov.

Vnútročné použitie

Voda v jedle a pití je nevyhnutná na zriedenie stolice a ochranu proti zápche, ako aj na vypudenie odpadových látok a toxínov cez pokožku a močovým systémom. Píťte veľkého množstva vody je dôležité pri horúčke alebo pri hnačke a vracaní ako ochrana pred dehydratáciou. Po ťažkom alkoholicom posedení premyte svoj systém obrovským množstvom vody, aby ste takto predišli poopileckej plúšti. Pochlípkávanie horúcej vody pomôže zmierniť čkanie, tráviace ťažkosti a vetry. Keď pociťujete vyčerpanie, pitie vody pôsobí ako stimulátor srdca. „Tvrdá“ voda, ktorá obsahuje rozpustené vápenaté a horečnaté soli, môže ochrániť pred srdcovými chorobami.

Vonkajšie použitie

Kúpanie v rôznej teplej vode, sladkej alebo slanej, má stimulujúci účinok na celé telo, podporuje funkciu pokožky a pomáha eliminovať odpadové

látky pórmí. Studené kúpele stimulujú pľúca a krvný obeh, podporujú vitalitu, zvyšujú odolnosť proti infekciám povzbudzovaním bielych krviniek, a dokonca prispievajú k plodnosti zvyšovaním hladiny reprodukčných hormónov. Kúpeľ vo vlažnej vode sa, na druhej strane, používa terapeuticky na 30 minút, aby sa zvýšil nízky krvný tlak a upokojili sa nervy. Teplé kúpele zmiernujú svalové napätie, bolesti a cystitídu a sú veľmi uvoľňujúce a osviežujúce. Nerobte si kúpeľ z príliš horúcej vody, pretože stresujúco pôsobí na srdce a zvyšuje pulz. Inhalovanie pary, je vynikajúci prostriedok na rozboľavené hrdlo či laryngitídu a je často najvhodnejšou kúrou na krup.

Dobrý spôsob, ako sa ráno prebrať, je: dať si studený kúpeľ. Potom sa poriadne vydrhnite a rýchlo oblečte, a budete sa cítiť veľmi príjemne a teplo. To však neodporúčame prechoreným, starým ani deťom.

Lúdrové liečivá v minulosti

Zvyk kúpať sa kvôli očiste, ale aj kvôli zdraviu pochádza z veľmi dávnych čias. Kúpeľne boli objavené medzi ruinami starovekého Egypta a v Grécku sa vyskytovali už v období asi 1500 rokov p. n. l. Rimania, známi svojou obľubou prepychu, mali horúcu vodu, paru, studené kúpele a používali ich ako spoločenské centrá na stretnutie priateľov a uzatváranie obchodov.

- Okolo roku 1800 sa v Európe rozšírila hydrotéria na liečenie zdravotných ťažkostí.

- Charles Darwin zistil, že keď sa ponoril do studenej vody, ustúpili mu všetky bolesti a bolesti. Neskoršie štúdie potvrdili, že krátky ostrý šok vodou prospieva imunitnému systému a cirkulácii krvi.



Zaháňa infekcie rovnako dobre ako upírov!

Vlastnosti

antiseptikum • styptikum • antioxidačný
hypotenzívum • cirkulačný stimulans • digestívum
anthelminthicum febrifugum

Prostý cesnakový strúčik, veľmi očiernený pre svoj pretrvávajúci zápach, je starobylým prostriedkom so silnými účinkami proti infekciám. Podrvený surový cesnak uvoľňuje alicín, ktorý je účinným antibiotikom. Po cirkulácii krvným riečišom sa alicín vylučuje pľúcami, črevami, kožou a urinárnym systémom - pričom sa všetky tieto systémy v tomto procese dezinfikujú.

Vnútorne použitie

Antimikrobiálny účinok cesnaku môže pomôcť pri boľavom hrdle, nádche a chrípke, bronchiálnych a pľúcnych infekciách, ako aj infekciách v tráviacom trakte, proti kandidóze a parazitom. V respiračnom systéme cesnak účinkuje aj ako styptikum a expektorans, vďaka čomu je výborným prostriedkom na kašeľ, pľúcne infekcie a bronchiálnu astmu. Pretože spôsobuje potenie, môže sa použiť aj na zníženie horúčky. Cesnak podporuje trávenie, stimuluje vylučovanie tráviacich šťiav a pohyb trávy cez tráviaci trakt. Jeho antiseptické účinky prečisťujú pečeň a tráviaci systém, čím podporujú celkové zdravie. Výskum ukázal, že cesnak má

schopnosť výrazne znižovať hladinu krvného cukru i cholesterolu a znižovať aj krvný tlak či tendenciu k tvoreniu trombov. Výskumy ukazujú, že cesnak pôsobí ako silný antioxidant a jeho siričité zložky môžu spomaľovať rast nádorov.

Vonkajšie použitie

Cesnak môže byť podrvený, macerovaný v oleji alebo spracovaný na masivo a možno ho aplikovať na rezné rany, zapálené kĺby, reumatické ťažkosti, vyklbeniny či dermatofytózu, plesňové ochorenia, ako aj na poštípacie hmyzom. Olejový zapať sa môže nakvapkať do ucha na zmiernenie ušných boľestí a vmasírovaný do hrudníka lieči kašeľ a hrudné infekcie, ako je bronchitída a čierny kašeľ.

Cesnak má najsilnejší účinok na infekcie, pretože je antibakteriálny, protiplesňový, antiparazitický a antivírusový. V minulosti sa úspešne používal na liečenie otráv spôsobených potravinou, hnačky a dyzentérie, cholery i týfusu a jeho antiseptické, čistiace vlastnosti môžu pôsobiť na celé telo. Možno vďaka schopnosti cesnaku odháňať infekcie sa rozšírila jeho povest' kynožiteľa upírov. V mnohých kultúrnych tradíciách sa cesnak vešal v strapcoch na strechy domov a na kormy lodí na ochranu proti útokom bosoriek, strigôňov, démonov a zlomocných božstiev.

Navýrobu cesnakovej šťavy proti kašľu, nádche a boľavému hrdlu posekajte niekoľko strúčikov na tenké plátky, zalejte ich medom a nechajte stáť 2-3 hodiny. Vezmite vyextrahovanú šťavu a užívajte po čajových lyžičkách po celý deň.

Lidové léčivá v minulosti

Egyptský medicínský papyrus z roku 1500 p. n. l. zahrnuje vyše 200 predpisov s cesnakom na problémy ako bolenie hlavy, slabosť a krčné infekcie.

- Začiatkom 20. storočia boli cesnakové prípravky stále hlavným prostriedkom proti tuberkulóze a počas 1. svetovej vojny sa používali v boji proti dyzentérii a týfusu.
- Cesnak bol dlho známy ako osviežujúce tonikum a dával sa do mnohých „elixírov mladosti“. Pouliční predavači v 5. storočí p. n. l. v Grécku predávali cesnak s popevkom: „Je to pravda, pravda strohá, cesnak mužom mladosť dodá.“



Hrejivý a stimulujujúci: tonikum pre celé telo

Vlastnosti

expektorans • diuretikum • relaxans • laxatívum
antiseptikum • digestívum • hypotenzívum

Pór je nielen chutná potrava, ale aj bohatá živina. Je bohatý na draslík, horčík, kremík, železo i vápnik, ako aj vitamín C a B komplex. Ak sa jedáva pravidelne, predstavuje ľahko stráviteľné tonikum pre celý tráviaci systém, preto sa odporúča najmä na posilnenie počas rekonvalescencie.

Vnútorne použitie

Pór oceňovali ako účinný prostriedok proti kašľu. Jeho hrejivé a stimulujujúce vlastnosti spolu s expektoračným pôsobením pomáhajú uvoľniť upchaté dolné dýchacie cesty a prinášajú úľavu pri chrčaní, rozboľavenom hrdle, nádche, kataré a ďalších hrudných infekciách. Jeho čistiace a diuretické pôsobenie i schopnosť eliminovať kyselinu močovú ho robia hodnotným prostriedkom na dnu a artritídu, ako aj na urinárne problémy, akými sú cystitída alebo uretritída (zápal močovej rúry). Tak ako cibuľa a cesnak, aj pór je mimoriadne antiseptický a pomáha chrániť srdce a artérie pred artériosklerózou a vysokým krvným tlakom. V tráviacom trakte pôsobí zahrievajúce a uvoľňujúce, pomáha rozohnať zápalové a infekčné stavy, aký-

mi sú gastroenteritída alebo kolitída. Pórový vývar pomáha obnoviť normálnu bakteriálnu flóru v tráviacom trakte po užívaní antibiotík a osvedčil sa aj pri liečení detskej hnačky.

Vonkajšie použitie

Pórový obklad poskytuje antiseptický zábal na rany, kým posekaný pór, vmasírovaný na miesto poštípania hmyzom, môže neutralizovať jed a pri- niešť úľavu od bolesti. Dajte pretlačenú pastu z pórovej kaše na gázu a prikladajte na vrede, abscesy i panarícium (hnisavý zápal prstov). Pórový odvar alebo jeho vňať uvarená v mlieku je upokojujúcou a hojivou vodičkou na zapálenú pokožku a popáleniny; táto vlastnosť je známa už od čias starých Egypťanov, ktorí si vysoko cenili pór na liečenie popálenín.

Pórový odvar sa ľahko pripravuje a je vynikajúci na nahradenie úbytku minerálov počas nevoľnosti a pri hnačke. Jednoducho povarte 8-10 pórovno 2-3 litroch vody (1 -2 hodiny).

Pórový sirup je účinný prostriedok na pľúcne infekcie. Uvarte niekoľko pórovno vode, a keď zmäknú, extrahujte šťavu pretlačením cez gázu. Pridajte med a pravidelne užívajte.

Ľudové liečivá v minulosti

Gréci a Rimania používali pór ako prostriedok proti kašľu a na choroby hlasiviek. Podľa Plinia rímsky cisár Nero jedával v určité dni mesiaca iba pór a olej, aby mal zdravé hrdlo, priravené na spevácke predstavenia.

•Jedenie iba vareného póru bolo starým prostriedkom, ako si pomôcť pri prehltnutí ostreho predmetu, napríklad ihly. Vlákna póru vraj predmet obalia a ochránia pred poškodením žalúdka alebo čreva, keď nimi bude prechádzať.



Chladivá a ľahká potravina, vynikajúca počas letných dní

Vlastnosti

diuretikum • refrigerans • antiinflatória
depuratívum

Chladiace a smäd zaháňajúce vlastnosti pre-slávili uhorku ako obľúbené jedlo v horúcich krajinách na tisíce rokov: Gréci a Rimania milovali uhorky a v Biblii zase Izraelití trúchlili nad ich nedostatkom a sťažovali sa Mojžišovi. Vo farmakotikách z 18. storočia sa spomínajú uhorkové semená ako jedny zo štyroch najchladnejších, používali sa na hubenie parazitov v tráviacom systéme.

Vnútorne použitie

Hoci uhorka pozostáva z 95 percent vody, keď je neošúpaná, je výživná: obsahuje vitamíny A, B komplex, C, ďalej síru, mangán, fosfor, vápnik a draslík. Je ľahkým jedlom a vzhľadom na svoju nízku kalorickú hodnotu je vhodná na chudnutie. Jej mierne diuretické vlastnosti pomáhajú znížiť hmotnosť tam, kde ide o zadržiavanie tekutín. Okrem toho čistí tráviaci systém - podporuje vypudzovanie toxínov a odpadu, vrátane prebytočnej kyseliny močovej. Vďaka tomu je uhorka vhodný prostriedok na zápalové artritídy a dnu, ako aj na liečenie takých stavov pokožky, ako sú ekzémy. Vo Francúzsku sa varená uhorka používa na podporu

činnosti pečene a na liečenie tráviacich problémov a infekcií.

Vonkajšie použitie

Chladivé a utišujúce pôsobenie uhorky sa najvýraznejšie prejavuje na pokožke. Uhorky sa od dávna preferovali v prípravkoch na krásu, na udržanie mladstvej pokožky, na vyrovnávanie vrások a pleťových defektov. Používajte uhorkovú šťavu na utíšenie stavov zapálenej kože, ako je koprivka a ekzém, na zníženie bolesti a zápalu pri pásovom opare a po uštipnutí hmyzom a na ochladenie rozboľavených a štipajúcich očí. Uhorková šťava zmiešaná v rovnakom pomere s ružovou vodou a glycerínom pomáha aj pri popáleninách z opaľovania a zápaloch po trňoch. Uhorková voda je ideálny čistiaci prostriedok a tonikum na mastnú pokožku.

Uhorkovú šťavu získate tak, že na 2 hodiny vložíte do sklenej nádoby olúpanú a na plátky nakrájanú uhorku, potom šťavu prefiltrujete cez jemné plátno.

Uhorkovú vodu si urobte nakrájaním uhorky na kocky a varením v 1 litri vody 15 minút. Pretlačte a prelisujte cez plátno.

Ludové liečivá v minulosti

Uhorka sa dlho používala na každý orgán, v ktorom sa vyskytol zápal a páľava. Roku 1663 botanik Gerard napísal o uhorkke, že „najlepší cievny mastnou studenou vlahou“ a odporúča ju na zápal hrudníka a pľúčne ochorenia, na nadmerné pálenie v žalúdku a žľázku,

na hlieny a „medenočervenú tvár, na červené a lesklé nosy, na uhrovitú pleť s vriedkami, vyrážkami a iné pleťové neduhy“.

- Uhorka je chladivý prostriedok na horúčky - traduje sa, že ak sa uhorka položí vedľa chorého dieťaťa, vytiahne z neho páľavu z horúčky.



Pomáha v boji proti infekciám a srdcovým ochoreniam

Vlastnosti

cirkulačné a digestívne stimulans • antiseptikum
detoxikačná • znižuje cholesterol • hypotenzívum
hypoglykemikum • diuretikum

O dne pamäti ľudia verili, že cibuľa čistí krv a podporuje srdce i krvný obeh. Moderný výskum odhalil, že surová cibuľa významne znižuje hladinu škodlivých lipoproteínov, cholesterolu, a tak pomáha chrániť pred srdcovými infarktmi. Surová alebo varená cibuľa znižuje krvný tlak, rieďi krv a rozpúšťa tromby.

Vnútorne použitie

Cibuľa má najmä v surovom stave výrazné účinky pri stimulovaní trávenia a predstavuje dobré tonikum na poruchy pečene, pomáha pri nadúvaní a chronickej zápche. Podporuje trávenie a vstrebávanie, pôsobí ako výživné energetické tonikum počas rekonvalescencie a na únavu, vyčerpanie i anémiu. Cibuľa je silné antiseptikum a pomáha odstraňovať infekcie respiračného, gastrointestinálneho a urinárneho traktu. Jej ostrý účinok podporuje krvný obeh a spôsobuje potenie, pomáha znižovať horúčky a zahnať nachladnutie i chrípku. Cibuľa je vynikajúca na bolesti hrdla, faryngitídu, nádchu, nachladnutie, katary, sínusi-

tídu, uvoľňuje hlienovité zhluky, uľahčuje vykašľovanie pri astme a bronchitíde. Ako prostriedok na čistenie krvi a ako diuretikum je cibuľa vhodná pri zadržíavom vedy v tele, pri močovom piesku, artritíde a dne.

Vonkajšie použitie

Na uštipnutie osou alebo včelou dajte na ranu plátok surovej cibule. V prípade bradavíc, posekajte cibuľu, osoľte a nechajte stáť cez noc. Potom bradavicu tampónujte touto šťavou dvakrát denne. Cibuľovú šťavu môžete aplikovať aj na popáleniny, rezné rany, vredy, abscesy a uhryznutie a poštípánie; nasiaknutý vatový tampón zmierni bolesť zubov. Pomletú cibuľu môžete použiť ako obklad na omrzliny, a keď sa priloží k hlave a inhaluje sa, zmierni jej bolesť, najmä migrénu.

*V modernom liečiteľstve má cibuľa na celom svete neuveriteľné všestranné využitie. Je silne antiseptická a výskumy potvrdili jej schopnosť bojovať proti mnohým infekčným baktériám, vrátane salmonely. Ukázalo sa, že keď sa jedáva pol surovej cibule denne, znižuje sa cholesterol. Výskumy predpokladajú, že cibuľová šťava i varená cibuľa znižujú krvný cukor - čo potvrdzuje ľudové využitie pri cukrovke. Ďalší výskum sa zameriava na využitie siričitých zložiek v cibuli ako protirakovinového prostriedku. Niet divu, že naši predkovia videli v tejto zázračnej rastline liek na všetky ne-
duhy.*

Na všetky respiračné infekcie si pripravte šťavu z nasekanej surovej cibule, pokvapkajte ju medom a nechajte stáť cez noc. Užívajte každé 2 hodiny 1 kávovú lyžičku.

Ľudové liečivá v minulosti

Cibuľu, zeleninu príbuznú cesnaku, uctievali starí Egypťania ako všetiek a symbol vitality. Používali ju pri náboženských obradoch a na liečenie 4000 rokov p.n.l. Ako profylaktikum slúžila proti epidémiám infekčných chorôb ako cholera a mor.

- Cibuľa sa používala ako účinné antiseptikum na rany vojakov v 2. svetovej vojne. Posekanú cibuľu tradične dávali do izby chorého pre jej antiseptické výpary na prečistenie atmosféry.
- Cibuľová polievka sa obradne podávala mladomanželskému páru pred svadobnou nocou.



*Zahrievajúce restoratívum na zvýšenie sily
a upokojenie mysle*

Vlastnosti

aromatický • digestívum • tonikum • expektorans
hrejivý

Kardamóm je bohatá hrejivá korenina a jej chuťové účinky ju predurčujú na výborné dochucovanie nápojov, dezertov, zákuskov, likérov a liečiv. V Indii, na Strednom Východe, v Európe a Latinskej Amerike je táto olejovitá korenina esenciálnou zložkou v karí, chlebe, koláčoch a káve.

Vnútorne použitie

Kardamómové semienka majú aromatické a zahrievacie vlastnosti, povzbudzujúce žalúdok a trávenie. Stimulujú chuť a podporujú trávenie. V teplem zápore pomáhajú zmiernovať koliku, distenziu, vetry, nevoľnosť, vracanie, tráviace ťažkosti a žalúdočnú kyselinu. Zvlášť hodnotná je ich schopnosť znižovať hlien. Kardamóm môžete pridať do mliečnych výrobkov a pudíngov na zníženie ich hlienotvorných účinkov a podporenie trávenia. Kardamómové semienka sa môžu žuť po jedle na podporenie trávenia a zjemnenie dychu; pomáhajú rozptýliť chuť a pach po cesnaku i cibuli. Expektorančné pôsobenie kardamómu pomáha vylučovať hlien z dýchacích ciest pri prieduškových problémoch a prečistiť prínosové a čelné dutiny. Karda-

móm má široké uplatnenie ako hrejivé, energizujúce tonikum; je úžasne posilňujúci, najmä preto, lebo rozptyľuje negatívne účinky zimného chladu a vlhka. Pomáha regenerovať silu, povznáša ducha, upokojuje úzkosť, utišuje letargiu a depresiu. Tonizujúce pôsobenie sa vzťahuje aj na obličky: je posilňujúcim prostriedkom pri inkontinencii (neschopnosť udržať moč) a nočnom pomočovaní detí.

Vonkajšie použitie

Používa sa zriedený esenciálny kardamómový olej na pomliaždeniny, presilenia a vykĺbeniny a ako protijed na otravy a uštipnutia hmyzom.

Na chutný, hrejivý čaj potrebujete 4 kardamómové struky, 4 čierne korenia, 4 klinčeky, 1 škoricovú tyčinku a niekoľko plátkov čerstvého dĺmbiera do 600 ml vody. Zohrievajte - ale nevarte - pol hodiny a precedte. Pite teplé s troškou mlieka alebo medu dvakrát denne, aby ste zahnali kašeľ a nádchu.

Ludové liečivá v minulosti

Semená kardamómu pochádzajú z Indie, kde si ich veľmi vážili v ajurvédскеj medicíne ako prostriedok na navodenie pokojného meditatívneho stavu.

- Tonizujúce vlastnosti kardamómu boli dôležitou súčasťou v európskych nápojoch lásky. Pri tradičnom používaní v receptoch na afrodisiaká ich často miešali so škoricou, muškátovým orechom, korením a cibuľou.

• Anglické dámy v 19. storočí nosievali kardamómové semienka vo vreckách. Žuvali ich kvôli tráviacim a tonizujúcim účinkom a tiež na zjemnenie dychu.



Zelenina, ktorá dodáva krásu i zdravie

Vlastnosti

tonikum • styptikum • baktericídna • depuratívum
diuretikum

Jedzte kvaku a budete krásni," hovorí staré porekadlo, čím môžeme vysvetliť, prečo zvykli ľudia piť šálku zeleného vývaru z kvaky na lačno. Tak sa mal vraj dosiahnuť ostrý zrak a čistá pleť. Listy i koreň tejto repovej rastliny má dlhú tradíciu používania v ľudovom liečiteľstve, a sú bohaté na vitamíny a minerály. Keďže sú listy zvlášť bohaté na vápnik, železo, meď a vitamíny A a C, predstavujú energizujúce tonikum a prostriedok na čistenie krvi, užitočný na odstránenie kožných problémov. Kváka má málo uhľohydrátov a je vhodnou potravou v redukčnej diéte.

Vnútorne použitie

Kváka sa najviac uplatňuje ako prostriedok na čistenie krvi. Má blahodarný účinok na urinárny systém, napomáha diurézu a vylučovanie toxínov. Tradične sa používala na obličkové kamene (z kyseliny močovej), dnu, artritídu, zadržovanie tekutín a obezitu. V Kanade sa šťava užívala na liečenie žalúdočných vredov a korene slúžili na liečenie črevných problémov. Kváka má baktericídny účinok, zvlášť v respiračnom systéme. Vy-

skum ukázal, že podporuje celkovú imunitu. Korene aj zelené časti (najmä surové) obsahujú veľa látok, ktoré ako sa zdá, brzdia rozvoj rakoviny.

Vonkajšie použitie

Z pomliaždenej uvarenej kvaky si môžete pripraviť obklad na vredy, abscesy a omrzliny. Obklad utišuje a hojí pokožku. Skúste zmiešať kvaku s chlebom a mliekom. Tento čistiaci obklad môže na opuchnuté kĺby (reumatizmus, artritída, dna).

Kvaková šťava je účinným styptikom, ak sa užíva v priebehu dňa 1 čajová lyžička. Je vhodná najmä na detské prechladnutie, kašeľ a katar. Pripravíte si ju z pokrájanej kvaky, ktorú zasypete cukrom a nechajte stáť 2-3 hodiny.

Ľudové liečivá v minulosti

V minulosti sa používala celá rastlina kvaky proti skorbutu a na úpravu nedostatku železa, ktorý spôsobuje slabosť, letargiu a zlú náladu.

- Vo Francúzsku odporúčali každý deň zjesť malý kúsok surovej kvaky na odstránenie kožných problémov. Vývar sa používal na liečenie pľúcnych ochorení, nachladnutia a rôznych respiračných infekcií.
- Pretlačená kváka uvarená v mlieku bola prostriedkom na bronchitídu, kým šťava sa podávala na liečenie tuberkulózy.

- Symbol kvaky sa vkladal do heraldických erbov ako znak liberálneho zmýšľania osoby, ktorá pomáhala chudobe.

ZO ZÁHRAD

Kde sa bylinky zoskupujú ako králi na zhromaždení, tam sa doktor nazýva Šalvia, pretože ničí zlo a odvracia chorobu.

Rigvéda X.97 (Hymna na rastliny)

1. Z listov vyberajte iba zelené a plné šťavy; trhajte ich starostlivo a zbavte sa takých, ktoré sa nejako skláňajú a vädnu, pretože by nakazili aj ostatné.

Tak bude jedna trsť cennejšia ako desať iných z obchodu.

2. Všimnite si, na akých miestach rastú, a tam ich zbierajte: napríklad betonika, ktorá rastie v tieni, je oveľa lepšia ako tá, čo rastie na slnku, pretože táto rastlina má rada tieň; podobne aj bylinky, ktoré zvyknú rásť blízko vody, by sa mali zbierať v jej blízkosti, hoci možno by sa nejaké našli aj na suchej pôde.

3. Listy takých bylín, ktoré už idú do semena, nie sú také dobré, ako tých, čo sú iba v kvete (je niekoľko výnimiek rastlín, ktorých listy sa používajú zriedka alebo nikdy nepoužívajú); v takých prípadoch, ak ste na to z nedbalosti zabudli, radšej vezmite iba vrch a kvety ako list.

Culpeperov kompletný herbár (návod)



Starodávny prípravok na mladosť a krásu

Vlastnosti

relaxans • diuretikum • antiseptikum • tonikum
 depuratívum • uterintonikum • digestívum
 antireumatikum

Petržlen je bohatý na vitamín C, provitamín A, železo, vápnik, draslík, fosfor, horčík, síru, meď a kremík. Jeho éterické oleje, najmä apiol, majú antiseptické vlastnosti, ktoré pomáhajú v boji proti infekciám a znižujú horúčky.

Vnútorne použitie

Surový petržlen je užitočný pri liečbe nedostatku železa, teda pri anémii, pretože obsah jeho vitamínu C zlepšuje vstrebávanie železa. Stimuluje chuť do jedla podporovaním žalúdočnej činnosti a vstrebávania, čo ho robí výborným tonikom zvlášť počas rekonvalescencie. Jeho uvoľňujúci účinok v tráviacom trakte zmierňuje nadúvanie, koliky a trávacie ťažkosti. Ako diuretikum zmierňuje zadržiavanie tekutín a urýchľuje vylučovanie toxínov z tráviaceho systému, pretože je vynikajúcim prostriedkom na artritídu a dnu. Odvar zo semien uvoľňuje hladké svalstvo v celom tele a zmierňuje bolesti hlavy, migrény, astmu, kŕče v bruchu, podráždený žĺčník a trávacie ťažkosti. Stimuluje krvný obeh a prospieva nervovému systému, znižuje letargiu a úzkosť.

Hoci je petržlen vhodný po pôrode na zaistenie normálnej funkcie matrice a na zvýšenie tvorby mlieka v prsiach, má stimulujúci účinok na svalstvo matrice, preto by sa všetky časti rastliny počas tehotenstva mali vylúčiť.

Vonkajšie použitie

Posekané čerstvé listy priložené na prsia počas laktácie uvoľňujú zdurenie a pomáhajú chrániť sa proti abscesom. Zmierňujú aj podráždenia po uštipnutí hmyzom a sú dobrým antiseptickým zábalom na rezné rany a iné poranenia. Čerstvá petržlenová šťava sa môže použiť lokálne na boľanie zubov, na boj proti hlavovým všiam a na dodanie lesku vlasom.

Zuvanie čerstvej petržlenovej vňate odstraňuje zdychu zápach po cibuli a cesnaku.

- V raných európskych tradíciách sa petržlenový koreň používal na liečenie žltacky, malárie a vodnatieľky.

- Petržlenové semienka slúžili aj ako prostriedok proti moru.

Ľudové liečivá v minulosti

Možno najrozšírenejšej kultivovanej byline - petržlenu sa pripisovali rozličné magické sily od čias starovekých Grékov a Rimanov. Bol zasvätený Persefone, kráľovnej podsvetia, jedával sa na karoch a umiestňovali ho na náhrobných kameňoch, aby priniesol spásu zosnulým.

- Rimania si ho zastrkávali do svojich tóg, aby ich chránil, gladiátori ho jedli, aby znásobil ich silu.



Liečiteľ rán, protijed na otravy

Vlastnosti

adstringens • antiinflatómny • expektorans
antiseptikum • laxatívum

Ludové využitie skorocelu ako protijedu na otravy môže súvisieť s jeho schopnosťou odstraňovať páľavu a vylučovať toxíny z tela; veľmi účinne sa používa na liečenie horúčok, infekcií a zápalov, ako aj na vyčistenie vredov a abscesov, septikémie a mnohých kožných ťažkostí.

Vnútorne použitie

Skorocel je jedným z najlepších prostriedkov na katary. Znižuje sekréciu hlienov, je preto výnimočne vhodný na nádchy, sínusitídy, upchaté priedušky, upchaté ucho, ušné bolesti, sennú nádchu a astmu. Jeho expektorantné účinky pomáhajú rozpúšťať hlien a podporujú jeho vylučovanie, kým jeho antiseptické pôsobenie pomáha v boji proti infekcii. Používa sa aj ako upokojujúci prostriedok na žalúdok a črevné infekcie a urínárne ťažkosti, akými sú cystitída, zväčšená prostata a uretritída. Obsah zinku ovplyvňuje funkciu predstojnej žľazy - vďaka tomu je liečivom na zväčšenú prostatu. Sliz obsiahnutý v skoroceli má upokojujúci účinok na celé telo, chráni zahlienené črevá, uvoľňuje spazmy a odstraňuje podráždenie. Adstringentné taniny znižujú krvácanosť a zápaly, čo vysvetľuje tradičné použitie skorocelu proti

hnačkám, vracaniu krvi a nadmernej menštruácii. Semená skorocelu tvoria vynikajúce balastné látky laxatív. Z napučaných semien vo vode vzniká syndróm colon irritabile.

Vonkajšie použitie

Za svoje účinky na rany vďaka skorocelu obsahu kremíka a zinku, ktoré zastavujú krvácanie a urýchľujú hojenie. Na popôhlenie žihľavou a uštipnutie hmyzom, rezné rany, popáleniny, vyklbeniny, pomliaždeniny, vredy a hemoroidy prikladajte podivené čerstvé listy. Zapar zo skorocelu je výborná očná voda na zapálené spojovky a viečka.

V Indii sa semená skorocelu *Plantago psyllium* používajú ako diuretikum na urínárne problémy, na hnačky a ako prostriedok proti parazítom. Dajte 1-2 čajové lyžičky do polovice pohára s vodou a nechajte odmôčiť 30 minút. Užívajte tesne pred spaním.

Ludové liečivá v minulosti

Skorocel bol preslávený svojou liečivou mocou. Gréci a Rimania ho používali na opary a kožné infekcie, ako aj na uhryznutie besným psom.

- Skorocel zvykne rásť popri chodníkoch, čo bolo veľmi pohodlné pre pútnikov v stredoveku; používali ho na vyklbeniny a menšie poranenia, ku ktorým došlo počas cesty.

- Severoamerickí Indiáni mali na skorocel dva názvy: „stopa bieleho muža“ (rástol blízko

sídel belochovej) a „hadia burina“ (podľa jeho použitia ako protijedu na jedovaté uštipnutia hadom).



RUMANČEK

Upokojujúce digestívum s vynikajúcimi hojivými vlastnosťami

Vlastnosti

relaxans • antiseptikum • antiinflatórnny
antihistaminikum • digestívum • analgetikum

Hlavnou zložkou rumančeka je nádherný modrý éterický olej, obsahujúci azulén, ktorý mu dodáva príznačnú vôňu. Je to príjemný relaxans, zvlášť na nervovú sústavu a trávenie, a je vynikajúcim prostriedkom na nespavosť, nočné mory a upokojuje mrzuté deti. Ženy roky užívali rumanček ako prostriedok proti nevoľnosti v tehotenstve a ako relaxans počas pôrodu a dojčenia. Tak tiež zmiernuje mastitídu, bolestivú menštruáciu a predmenštruačné napätie.

Vnútorne použitie

Rumanček uvoľňuje hladké svalstvo celého tela. V tráviacom systéme zmiernuje napätie a spazmy a pomáha pri kolikách, abnormálnych bolestiach, vetroch, distenzii a tráviacich ťažkostiach súvisiacich so stresom. Reguláciou peristaltiky lieči hnačku i zápchu a upokojuje všetky druhy tráviacich nevoľností. Jeho horčiny stimulujú vylučovanie žlče a tráviacich štiav, podporujú chuť do jedla a zlepšujú trávenie. Chemazulén v éterickom oleji pôsobí ako protizápalový, kým bisabolol urýchľuje hojenie, preto sú obidve zložky prospešné pri gastritíde

a peptických vredoch. Je to skvelý antiseptický prostriedok na bakteriálne a plesňové infekcie, ako aj na horúčky, nachladnutie a chrípku.

Vonkajšie použitie

Rumanček je veľmi hojivý. Jeho antiseptické oleje majú upokojujúci a protizápalový účinok na pokožku a stimulujú jej vyhojenie. Dávajte rozpustený olej alebo obklad z rumančekového čaju na vredy, opary a popáleniny. Rumanček je aj prírodné antihistaminikum a jeho protialergické účinky možno využiť jeho napaňovaním pri astme, sennej nádche, kataré a sinusitíde. Rumančekový čaj je výbornou antiseptickou ústnou vodou i kloktadlom a možno ho použiť na bolestivé bradavky i na výplach vagíny.

Sedavý kúpeľ s rumančekovým odvarom upokojuje cystitídu a hemoroidy.

Rumanček je jedna z veľmi osvedčených záhradných bylín. Jestvujú dva druhy rumančeka, ktorý sa používa v medicíne: rumanček kamilkový a rumanček diskovitý. Ich vlastnosti sú veľmi podobné, ale rumanček kamilkový môže mať prednosť preto, lebo je menej horký. Rumanček diskovitý je veľmi známy, lebo rastie na lúčkach, chodníkoch a v záhradných zátišiach, kde uvoľňuje príjemnú vôňu, keď po ňom šliapeme. Roku 1629 Parkinson napísal: „Je to bežne známa rastlina, ktorá zapúšťa korene na cestách a chodníkoch i na briežkoch, kde sedávame... jej použitie je preto veľké, jednak na zahriatie, jednak na príjemné účinky, a tiež na utíšenie bolesti.“

Ľudové liečivá v minulosti

Egyptania si cenili rumanček pre jeho liečivé prednosti, najmä pre jeho moc liečiť zimnicu a horúčkové stavy vôbec, a zasvätili ho Slnku.

Rumanček bol jednou z deviatich posvätných bylín Šášov, ktorí ho v značnej miere používali ako sedatívum a upokojujúci liek na žalúdok. V stredoveku sa roztrusoval okolo zdravotne kontaminovaných hál v hradoch a veľkých domoch, aby sa znečistené pachy a infekcie ďalej nerozširovali.

Gréci a Rimania považovali rumanček za jeden z najlepších prostriedkov na menštruačné poruchy. Jeho latinský názov *Matricaria chamomilla* súvisí so slovným základom matrix - matka alebo lono.

Rumanček je veľký tíšiteľ bolesti. Možné ho užiť pri bolestiach hlavy a migrénach, bolestiach zubov a neuralgii. Roztok rumančekového oleja vmasírovaný na bolestivé zapálené kĺby prinesie úľavu tým, čo trpia ischiassom.



PÚPAVA

Nedocenená burina s významnými liečivými vlastnosťami

Vlastnosti

cholagogum • detoxikakancium • diuretikum
laxatívum • antireumatikum

Púpava je vysokovýživná a celú rastlinu možno použiť ako liek. Listy sú chutné do šalátov alebo uvarené ako špenát. Sú bohaté na minerály, najmä na draslík a železo, ako aj na vitamíny B, C a provitamín A; korene obsahujú steroly, inzulín, cukry, pektín a glykozidy.

Vnútrorečné použitie

Púpava je najlepšie známa ako jemné detoxikačné horké tonikum, ktoré prečisťuje tráviaci systém a napomáha vylučovanie toxínov, odpadov a nečistôt v pečeni a obličkách. Horkastá chuť koreňa i listov stimuluje v ústach receptory pre horkosť, ktoré reflexne pôsobia na celý tráviaci trakt a pečeň. Podporením vylučovania tráviacich štiav púpava vyvoláva chuť do jedla a uľahčuje trávenie; zvýšením produkcie žlče čistí pečeň - najväčší detoxikačný orgán v tele. Púpavové korene sú vhodné na pečenné problémy, žltacku, hepatitídu, žlčníkové infekcie a žlčníkové kamene; pomáha aj pri únave, podráždenosti, bolestiach hlavy a kožných problémoch spojených so spomalenou činnosťou pečene. Korene sú vhodné pri cukrovke a hypoglykémii (nízka hladina krvného cukru)

vzhľadom na stimulujúci účinok na pankreas, kde podporuje sekréciu inzulínu. Koreň je mierne laxatívny. Keďže listy majú diuretický účinok, podporujú vylučovanie kyseliny močovej z tela, pomáhajú pri liečení dny, artritídy a reumatizmu. Diuretika bežne vylučujú draslík z tela, ale vysoký obsah draslíka v púpave nahrádza všetko, čo sa stratilo.

Vonkajšie použitie

Ako liek na bradavice, aplikujte biele púpavové mlieko niekoľko týždňov. Zapar z listov a kvetov je dobrou vodičkou na vredy a kožné neduhy.

Pražené a strúhané púpavové korene sú bezkofeínovou náhradkou kávy.

Pridajte mladé púpavové listy do šalátov, dosiahnete vynikajúce jarné tonikum.

Upozornenie

Dávajte pozor, aby deti nepili púpavové mlieko, môže vyvolať nevoľnosť, vracanie a hnačku.

Ľudové liečivá v minulosti

Hovorí sa, že púpava pochádza zo strednej Ázie. Na celom svete ju dlho uznávajú ako hodnotnú liečivú bylinu.

- Púpava sa používala ako diuretický prostriedok pri zadržiavaní vody, celulitíde, urinárnych infekciách a problémoch s prostatou.

- Odvar z púpavových koreňov a listov je ľudovým prostriedkom na rozpúšťanie močových kameňov a piesku.



LOPÚCH

Horké tonikum na čistenie tráviaceho systému

Vlastnosti

depuratívum • antibiotikum • diuretikum
laxatívum • hypoglykemikum • digestívum
antiinflatórny

Lopuch je veľká, atraktívne vyzerajúca rastlina, hoci ju pokladáme za burinu. Nachádza sa na poliach a na cestách všade na svete. Hoci je horkej chuti, niektorí ľudia ju považujú za zeleninu - Japonci jedia korene uvarené v osolenej vode.

Vnútorne použitie

Korene, listy a semená lopúcha dohromady účinkujú temer na každú časť tela, prispievajú k jeho celkovej očiste. Celá rastlina je horká, stimuluje trávenie a funkciu pečene, aktivizuje pankreas. Posilňuje slabé trávenie, odstraňuje tráviaciu ťažkosť a je miernym laxatívom. Slizovité vlákna vstrebávajú chemické zvyšky, metabolický odpad a kovové kontaminanty v tráviacom systéme, viažu ich a odvádzajú črevami z tela. Antibakteriálne a protiplesňové vlastnosti lopúcha pomáhajú v boji proti takým infekciám, ako je kandidóza, a preto sú vynikajúcim prostriedkom na obnovenie normálnej črevnej flóry v tráviacom trakte po užívaní antibiotík. Je vhodným prostriedkom aj na liečbu kožných ochorení, pretože podporuje činnosť tukových žliaz. Lopúch je účinný

ne liečivo na chronické zápalové ochorenia, ako sú dna, reumatizmus a artritída. Najlepšie, ak sa užívajú v malých množstvách na začiatku liečby, zvlášť keď sú ťažké symptómy, aby sa predišlo komplikáciám. Celá rastlina má diuretické vlastnosti, ktoré podporujú vylučovanie toxínov.

Vonkajšie použitie

Lopúchový obklad možno použiť na ťažko sa hojajúce rany, na urýchlenie hojenia a na vredy, pomliaždeniny, opary a zapálenú pokožku, ako aj na akné, uhry a ekzémy. Na impetigo, pásové opary, lišaje, dermatofytózu nôh a kandidózu skúste umývať pokožku odvarom z lopúcha alebo si ho vmasírujte do pokožky na hlave ako vlasové tonikum.

Horúci odvar z lopúcha spôsobuje potenie a odstraňuje toxíny z tkanív cez pokožku. To znižuje horúčky a urýchľuje uzdravenie z erupčných infekcií, akými sú napríklad osýpky.

Ludové liečivá v minulosti

Od stredoveku bol lopúch populárnym liečivom, najmä odkedy sa preslávil vyliečením Henricha VIII. zo syfilisu. Bol i prostriedkom proti lepre.

- Culpeper odporúčal lopúch proti uštipnutiu hadom a pohryznutiu besným psom, a to vzhľadom na jeho prečisťujúce účinky a detoxikačné vlastnosti. Taktiež napísal, že „semeno možno odporúčať na ničenie kameňov“ vzhľadom na jeho účinky na močové kamene.

• Severoamerickí Indiáni používali lopúch na posilnenie maternice pred pôrodom i po ňom a na udržanie plodu.

- Lopúch sa tradične používal na zníženie hladiny cukru v krvi pri cukrovke. Moderné výskumy potvrdili, že horké glykozidy skutočne priaznivo ovplyvňujú pankreas a koreň je bohatý na inulín, škrob, ktorý pankreas nezaťažuje.



ROZMARÍN

Princ aromatických bylín

Vlastnosti

antiseptikum • antibakteriálny • fungistatický
relaxans • proti starnutiu • adstringens
podporuje pamäť • diuretikum

Pôvodom je zo Stredomoria, odkiaľ je odvodený i jeho názov *Rosmarinus* - morská rosa. Dlhú dobu považoval za skvelé tonikum, najmä na srdce, mozog a nervový systém. Renesančný bylinkár Wilhelm Ryff o rozmaríne povedal: „Duch srdca a celé telo pociťujú radosť z jeho nápoja, ktorý rozptyľuje sklúčenosť a starosť“.

Vnútročné použitie

Rozmarín stimuluje mozog zvýšeným prívodom krvi do hlavy a zvyšuje koncentráciu, čo môže prispievať k povesti o jeho bahodarných účinkoch na pamäť. Má schopnosť uvoľňovať svalové napätie a okrem toho je aj vynikajúcim prostriedkom proti bolestiam hlavy a migréne. Rozmarín má hrejivý účinok, stimuluje srdce a krvný obeh, uvoľňuje nádku a lieči omrzliny, podporuje vitalitu a pôsobí na trávenie. Podporovaním pečenevej funkcie a zvyšovaním močenia pomáha telu zbavovať sa toxínov, čím je vhodný na artritídu a dnu. Ako iné aromatické byliny, rozmarín obstaráva antiseptické éterické oleje, ktoré zlepšujú

imunitný systém. Horúci rozmarínový čaj znižuje horúčky, vypudzuje hlieny a vyháňa kašeľ, nádech, bolesti hrdla a infekcie dolných dýchacích ciest, a tým zmiernuje bronchiálne spazmy, teda môže pomôcť aj pri astme.

Vonkajšie použitie

Kúpeľ s niekoľkými kvapkami rozmarínového oleja je vynikajúci povzbudzujúci prostriedok, keď je človek unavený a ubolený. Masírujte zriedeným olejom zapálené kĺby, ale môžete si ho vmasírovať i do pokožky na hlave, aby ste zabránili vypadávaniu vlasov, alebo na miesta zasiahnuté kožnými infekciami, ako je svrab alebo vši. Vmasírovaný do spánkov upokojuje bolesti hlavy a zbavuje letargie. Čaj môžete použiť na výplach vagíny proti infekciám a ako ústnu vodu na krvácajúce ďasna.

Rozmarín sa používal aj ako ľudový prostriedok na väčšinu ochorení: bezvedomie, neuroózu, úzkosť, vyčerpanie, letargiu, depresiu, nespavosť, apoplexiu (mŕtvicu), nepríčetnosť, závraty, ospalosť, slabosť, demenciu, paralýzu, kŕče, dokonca na pomäťnosť! Nosil sa v ľanovom vrecúšku, uviazaný okolo pravého ramena, aby priniesol majiteľovi „svetlo a veselosť“. Predávali ho v aptiekach ako liek na poopiovú plúšť a považovali ho za vynikajúci čistiaci prostriedok tráviaceho systému. Taniny v listoch sú sťahujúce a pomáhajú regulovať krvácanosť a znižovať nadmernú menštruáciu. Jeho uvoľňujúci účinok odstraňuje bolesti pri nej.

Ludové liečivá v minulosti

Keďže sa predpokladalo, že rozmarín prináša radosť a šťastie, zvykli ho vplietť do kráľovských korún a do nevestiného závoja. O Anne de Clèves, štvrtjej žene Henricha VIII., sa hovorilo, že mala vo venčeku zo zlata a vzácnych kameňov vpletený i rozmarín - veľa šťastia jej však nepriniesol.

- V Taliansku a Portugalsku bol rozmarín symbolom vernosti, preto ho vkladali do topánok nevesty i ženícha, aby takto zabezpečili ich vernosť.

- Verilo sa, že rozmarín ochraňuje pred morom a posadnutosťou diablom a bosoráctvom. Džbáry naplnené sušenými rozmarínovými listami sa zapalovali na vydymenie vzduchu a rozohnatie choroby v nemocniciach a lazaretách.

- Rozmarín bol kľúčovou zložkou tzv. uhorskej vody, prostriedku podávaného v 14. storočí Izabele, kráľovnej Uhorska. Ako 72-ročná trpeľka na dnu a po roku užívania rozmarínu sa naťoľko zotavila a opeknela, že ju poľský kráľ požiadal o ruku. Súčasný výskum ukázal, že je to silný antioxidant so schopnosťou spomaľovať proces starnutia.



Prádavný elixír života

Vlastnosti

antiseptikum • digestívum • adstringens • tonikum
antioxidačný • estrogenikum

Šalvia bola jednou z najoceňovanejších bylín staroveku, je vysoko antiseptická a vážili si ju už v časoch starých Egypťanov ako omladzujúce tonikum a pre jej schopnosť odvrátiť infekciu - dokonca mor.

Vnútorne použitie

Keď sa užíva pri prvých príznakoch hocijakej respiračnej infekcie, šalvia je skvelým prostriedkom na angínu, bronchitídu, astmu, katar a sínusitídu. Adstringentné a expektorantné vlastnosti šalvie pomáhajú aj vypudzovať hlien z hrudníka a znižovať katar. Pítie a inhalovanie čaju zlepšujú imunitný systém a urýchli vyliečenie infekcie. Éterické oleje šalvie uvoľňujú svalstvo tráviaceho traktu, kým horčiny stimulujú trávenie povzbudením vylučovania tráviacich šťiav a žlče. Šalviu môžete užívať na vzbudenie chuti do jedla, upokojenie žalúdka a na odstránenie koliky, tráviacich ťažkostí, nevoľnosti, hnačky, kolitídy a pečenej ťažkosti. Diuretické pôsobenie robí šalviu užitočným čistiacim prostriedkom v toxických podmienkach, na artritídu a dnu. Šalvia sa odporúča na reguláciu menštruácie a na menštruačné kŕče. Jej sťahujúce vlastnosti

pomáhajú znižovať ťažké krvácanie, kým jej estrogénový účinok z nej robí vynikajúci prostriedok na menopauzálné problémy, najmä návaly horúčosti.

Vonkajšie použitie

Šalvia je prvotriednym antiseptikom a adstringensom na porezania a rany a urýchľuje scelenie tkaniva. Šalviový čaj môžete aplikovať na popáleniny, opary, vredy, poštípacie hmyzom a kožné problémy; môžete ho použiť na potierame alebo obklad na presilenie, artitídu a neuralgiu. Šalviový čaj môžete použiť ako kloktadlo pri bolestiach hrdla, ako ústnu vodu na afty a zapálené d'asna a ako výplach na odstránenie vaginálneho podráždenia a infekcií, ako je kandidóza.

Upozornenie

Neužívajte dlhé obdobie veľké dávky šalvie. Vylúčte šalviu počas tehotenstva a pri dojčení.

Ludové liečivá v minulosti

Starí Gréci volali šalviu „bylina nesmrteľnosti“, také veľké sú jej liečivé vlastnosti. Podobne aj starí Egypťania ju zvelebovali ako záchrancu života. Niet divu, že latinský botanický názov šalvie - *Salvia* - súvisí so slovesom *salvare* - „zachrániť“.

• Vďaka svojim omladzujúcim účinkom sa objavovala šalvia už v receptoch stredovekých „elixírov života“.

• Šalvia sa tradične používala pri varení bohatých a ťažkých jedál na podporu trávenia.

• Starí Rimania používali šalviu ako prostriedok na neplodnosť. Dvojica musela štyri dni zostať od seba a pravidelne piť Šalviový čaj. Len čo sa dali opäť dohromady, tešili sa z druhých medových týždňov - hovorilo sa o spoľahlivých výsledkoch!



KOSTIHOJ

*Vynikajúci hojivý prostriedok na rany
a zlomeniny*

Vlastností

výživný • demulcens • adstringens
regenerans • hojivý

Kostihoj je obľúbená bylina, nachádza sa pri domoch, chatách, v sadoch i záhradách. Výživné sú nielen jeho listy, ale odpradáva zintenzívňuje sceľovanie rán, vredov a zlomených kostí. Jeho listy a korene obsahujú sliz a taníny, napríklad alantoín - významnú látku, ktorá stimuluje produkciu spojivového tkaniva, dôležitého na tvorbu chrupaviek a kostí.

Vnútorne použitie

Listy kostihoja sa môžu užívať na hojenie hojivých tkanív, kam dosiahnu, najmä v respiračnom, tráviacom a močovom systéme. Sťahujúci účinok tanínov znižuje krvácanie, sceľuje tkanivá a tlmí infekciu; sliz utišuje, chladí a zvlhčuje zapálené miesta. Preto je kostihoj ideálny prostriedok na zapálené hrdlo a laryngitídu a upokojujúci expektorans na suchý kašeľ a bronchitídu. V tráviacom trakte kostihoj tŕsi podráždenie a pomáha liečiť gastritídu a žalúdočné alebo dvanástnikové vtedy. V močovom systéme uvoľňuje spazmy, upokojuje cystitídu a zmierňuje podráždenie.

Kostihoj môže pomôcť pri bolestivých a zápalových stavoch, ako je dna, artritída, preslieňenie, natiahnuté šľachy a zlomeniny.

Vonkajšie použitie

Kostihoj je základným prostriedkom prvej pomoci, keď sa aplikuje na pokožku. Alantoín sa šíri do vnútorných tkanív, kde môže urýchliť hojenie a zraštenie zlomenej kosti. Slizovitý obsah z čerstvých koreňov a listov presakuje do poranenej pokožky zraneniami, oparmi a vredmi; ako ju vysušuje a sťahuje, sceľuje okolie rany a chráni ju pred nákazou. Obklad alebo masť sa môžu použiť na pomliaždeniny, preslieňenia, artritídu a dnu, kŕčové žily a popáleniny. Teplý obklad vyťahuje hnis z vredov a zadreté triesky z kože.

Odvar z koreňa alebo zapar z listov je dobrá očná voda na zapálené oči, kloktadlo na rozboľavené hrdlo a ústna voda na krvácajúce ďasna.

Ludové liečivá v minulosti

Už tisícročia sa uznávajú liečivé schopnosti kostihoja. Svedčí o tom množstvo lokálnych pomenovaní v rôznych jazykoch. Ich zmysel vždy hovorí o spojovaní kostí (lát. symplutum, čes. kostival, angl. knitbone, nem. Beinwell a pod.).

- Populárny býval kostihojový kúpeľ pred svadobnou nocou - mal sceľiť panenskú blanu a obnoviť panenstvo!

- Kostíhoj má odpradávná chýr výživnej, posilujúcej byliny, užitočnej pri vyčerpanosti, anémii a zotavovaní.
- V írsku sa jedením kostíhoja lieči zlý obeh a chudokrvnosť.



Symbol lásky a krásy

Vlastnosti

chladivá • detoxikačná • tonikum • styptikum
adstringens • antidepressívum • imunogén
zlepšuje kondíciu • laxatívum • diuretikum

Voňavá ruža sa považuje za najkrajší kvet na svete. Nejedna básnik oспieval jej krásu a okúzľujúci odtieň jej vône, hoci má aj iné prednosti, významné pre medicínu.

Vnútorne použitie

Listy i lupene ruží majú chladivý účinok, a keď sa pridajú do čaju, môžu znížiť horúčku a odstrániť toxíny z tela. Zlepšujú imunitu a posilňujú pľúca, a preto sú vynikajúcim tonikom pre ľudí z nízkou odolnosťou. Čaj z ružových lupienkov zmierni nádchu a príznaky chrípky, katar, a upchatie priedušiek. Ruže bojujú proti infekcii v tráviacom trakte a pomáhajú obnoviť normálnu črevnú flóru po antibiotikách. Lupene pôsobia ako styptikum v ženskom rozmnožovacom systéme, zmiernujú bolesti a ťažké menštruácie a zvyšujú plodnosť a sexuálnu túžbu. Pre mužov sa používajú na liečenie impotencie. Diuretické pôsobenie urýchľuje vylučovanie odpadov močovým systémom. Sťahujúce taniny zastavujú krvácanie, vysušujú hlieny a zastavujú výtok a hnačku. Sú aj účinným prostriedkom na pečeň.

Ružové šípky a lupene majú povznášajúci a upokojujúci účinok na nervový systém, ventilujú dýchaciu sústavu a odstraňujú únavu, kým olej sa odporúča používať na citové problémy spojené s láskou (alebo jej nedostatkom) a so sexualitou.

Vonkajšie použitie

Ružová voda čistí a tonizuje pokožku, vyhladzuje vrásky a čistí kožné defekty, akné a uhry. Upokojuje boľavé oči, podporuje sceľovanie tkaniva a znižuje opuchy pomliaždenín a vyklbenín. Zapar z ružových lupeňov je účinnou ústnou vodou a kloktadlom, výplachom vagíny pri výtoku. Liečte si suché, popraskané pery ružovým olejom alebo masťou.

Krátko pred 2. svetovou vojnou sa zistilo, že šípky z divjej šípovej ruže obsahujú najväčší zdroj vitamínu C v kráľovstve rastlín. Sú bohaté aj na vitamíny A, B a K. Vyrábali z nich šípkový sirup (ktorý bol počas vojny na prídel) na zvýšenie odolnosti detí na nákazy a na liečenie bežného nachladnutia. Tento sirup alebo odvar z prázdnych obalov semien je účinným prostriedkom na hnačku, žalúdočné a menštruačné kŕče, nevoľnosť a tráviace ťažkosti. Môže sa užívať ako laxatívum, na obličkové ťažkosti a ako depuratívum. Jeho príjemná aromatická chuť je vo farmakológii užitočná na prekrytie chuti iných bylín.

Upozornenie

Vyvarujte sa ruží počas tehotenstva, lebo môžu dráždiť maternicu.

Ludové liečivá v minulosti

Gréci používali žltú ružu ako tonikum a Plinius zaznamenal 32 prípravkov z ruží, ktoré vyrábali Rimania. Spomína aj šípové ruže o ktorých sa predpokladalo, že liečia uhryznutie besnými psami.

- Ruže sa spájali s veselím a vínom - rozhadzovali ich počas sviatkov a nosili z nich venec proti opitosti. Rímske ženy sa po kúpeli obšypali práškom zo sušených ružových lupienkov, zvyraňovali si obočie ružovým olejom a cmúľali ružové pastilky na zjemnenie dychu.
- Arabský lekár 10. storočia Avicenna prvý vyrobil ružovú vodu. Používal ružové želé na liečenie chrľenia krvi.
- Prví severoamerickí osídlenci pili ružový čaj ako liek na pálenie záhy a odvar z ružových šípok na uľavenie žalúdka.



Výživné jarné tonikum

Vlastnosti

antihemoragická • diuretikum • adstringens
regenerans • galaktogogum • detoxikačná

Žihľava je vysokovýživná, bohatá na vitamíny A a C, ako aj na minerály, najmä na draslík, železo a oxid kremičitý, a tak je výživným tonikom na anémiu, slabosť a ochabnutosť a počas zotavovania. Povzbudzovaním pečene a obličiek žihľava pomáha čistiť telo od toxínov a odpadov a môže sa použiť na ktorýkoľvek druh kožného ochorenia.

Vnútorne použitie

Diuretické účinky žihľavy pomáhajú čistiť obličky a zmiernujú ťažkosti pri zadržiavaní tekutín, cystitíde, uretritíde, kameňoch a piesku. Tým, že žihľava zvyšuje vylučovanie kyseliny močovej, zmiernuje dnu a ďalšie artritické stavy. Pôsobí ako stimujúce tonikum na tráviaci systém, je prospešná pri hnačke, nadúvaní, vredoch a parazitoch. Ukázalo sa, že znižuje aj hladinu cukru v krvi. Všetky časti žihľavy sa používali na respiračné problémy. Čistiace a sťahujúce vlastnosti žihľavy pomáhajú ničť katarálne prekrvenie a zmiernujú alergie, ako senná nádcha a astma. Pre ženy je žihľava vynikajúcim sťahujúcim prostriedkom na ťažké krvácanie a menštruačné poruchy, na zvýše-

nie mlieka dojčiacich matiek a ako regenerans počas menopauzy.

Vonkajšie použitie

Palive chĺpky čerstvej žihľavy obsahujú kyselinu mravčiu a histamín; oboje pomáha zmierniť artritídu. Pŕhlením sa zvyšuje prekrvenie pokožky a vyvoláva sa nový kožný zápal nad zápalným kĺbom. Tým sa odstraňujú tekutiny a toxíny z miesta a znižuje bolesť a opuchy. Ako adstringens čerstvá žihľavová šťava alebo tinktúra zastaví krvácanie z rezných rán a poranení, ako aj krvácanie z nosa a urýchli hojenie popálenín i obarenín. Zo žihľavového záparu je vynikajúca ústna voda a kloktadlo a stimulačné vlasové tonikum.

Na prípravu jemného tonika pridajte vrchné časti žihľavy do polievok a do duseného mäsa so zeleninou. Uvarite si ju ako špenát alebo si z nej pripravte čaj. V kuchyni si zaveste kytičku čerstvej žihľavy, aby vám muchy nesadali na jedlo.

Aplikujte čerstvú žihľavovú šťavu na uhryznutia alebo poštípania hmyzom, ako i na popŕhlené miesta.

Ľudové liečivá v minulosti

Vláknité listy žihľavy sa v minulosti používali na výrobu piva, papiera, a dokonca na armádne uniformy. Mali oveľa väčšie využitie ako ktorákolvek iná bylinka.

- Tinktúra zo semien je tradičným prostriedkom na horúčky a pľúcne ťažkosti; odvar

Z koreňov bol presláveným prostriedkom na zápal pohrudnice.

- „Přhlení“ (sňahanie tela žihľavou na povzbudenie cirkulácie) je veľmi stará ruská tradícia. Používalo sa pri kašli, paralýze, svalovej atrofii, ischiase a reumatizme a na stimuláciu menštruácie.

- Za 2. svetovej vojny sa zbierala žihľava pre vysoký obsah chlorofylu a používala sa ako zábal na zapálené rany a urýchľovala ich hojenie.



Skvelý detoxikačný prostriedok na povzbudenie organizmu a na čistenie pokožky

Vlastnosti

tonikum • laxatívum • adstringens • cholagogum
pečeňové liečivo • diuretikum

Zltý kučeravý šťavel rastie v Európe i v Ázii a je rozšírený aj v Severnej a Južnej Amerike. Schopnosť jeho dlhých žltých stočených koreňov extrahovať z pôdy železo robí z neho vynikajúci prostriedok na anémiu.

Vnútorne použitie

Antrachinón, ktorý sa nachádza v koreňoch, má mierne laxatívny účinok, kým sťahujúce taníny znižujú nadmernú činnosť tráviaceho traktu a upokojujú podráždenie črevnej sliznice. Vďaka tomu je šťavel jemným prečisťujúcim prostriedkom pri dlhotrvajúcej liečbe zápchy. Môže sa použiť aj na črevné infekcie a peptické vredy. Horké glykozidy v koreňoch stimulujú pečeň a podporujú tvorbu žlče, povzbudzujú slabé trávenie, distenziu a zmierňujú vetry. Jeho diuretické vlastnosti zvyšujú tvorbu moču a vylučovanie toxínov, čo vysvetľuje jeho dávne využitie na dnu, cystitídu, zadržiavanie vody a močový piesok i kamene. Schopnosť šťaveľa rozháňať zhustenú krv i lymfu a eliminovať toxíny z tkanív ho robí vynikajúcim detoxikačným prípravkom do liečiv na kožné choroby, artritídu, reumatizmus a chronické lymfatické zdurenia. Je

účinný aj v liečbe menštruálnych porúch a maternicových fibroidov. Vysoký obsah železa a tonizujúci účinok na pečeň vysvetľujú jeho použitie ako posilňujúceho prostriedka na celkovú slabosť, mentálnu letargiu, zotavovanie, bolesti hlavy, apatiu a podráždenosť.

Vonkajšie použitie

Chladiace a hojivé vlastnosti šťaveľa sú populárne na liečenie pravdepodobne všetkých zápalových stavov pokožky. Môže sa použiť ako ústna voda na liečenie zápalu ďasien a aftov, ako kloktadlo na laryngitídu a bolesti hrdla, ako očná voda na suché, zapálené oči aj ako liečivá voda na rezné rany a poranenia, opary a vredy a kožné infekcie.

Používajte odvar alebo tinktúru zo šťavelového koreňa pravidelne na liečenie kožných neduhov, ako je mokvajuci ekzém, psoriáza, žihľavka avredy.

Prikladajte zomleté šťavelové listy na popáleniny, obareniny, pluzgiere a poprŕhlenie žihľavou.

Ludové liečivá v minulosti

Šťaveľ sa používal dlho, už od čias starých Grékov, ktorí poznali jeho hodnotu ako čistiacieho prostriedku od toxínov v tráviacom systéme a ako liečiva na tráviace problémy.

- Gerard roku 1633 odporučal spráškovany koreň šťaveľa podávať vo víne ako adstringens na zastavenie krvácania a povedal, že masť z varených koreňov „pomáha proti svrbeniu“.

- Semená šťaveľa boli tradičným prostriedkom na dyzentériu, hnačku a krvácanie a na kašeľ a krvácanie z pľúc.

- Americkí Indiáni dávali spráškovany koreň šťaveľa na porezanie a pomleté listy na vredy.

- Najpôsobivejšie podčiarkuje účinok šťaveľa staré porekadlo: „Žihľava zvonku, šťaveľ zvnútra. Šťaveľ odstraňuje pálenie žihľavy.“



*Magická rastlina na upokojenie srdca
a liečenie tela*

Vlastnosti

stimulans • antiseptikum • adstringens
diuretikum • antiinflatatórny • depuratívum
estrogenikum

Okúzľujúci nechtík so svojimi jasnooranžovými kvetmi, ktoré sa otvárajú s východom a zatvárajú so západom slnka, je dobre známy vo viacerých záhradách. Jeho medicínske vlastnosti veľmi dobre poznali bylinkári počas celej histórie.

Vnútorne použitie

Teplý zapar z nechtíka stimuluje krvný obeh a spôsobuje potenie, preto zbavuje telo toxínov a takých chorôb, ako osýpky a ovčie kiahne. Posilňuje imunitný systém, znižuje lymfatické zdureniny a je vynikajúcim prostriedkom na nádchu a kašeľ, virózy, ako chrípka a herpes, a na plesňové infekcie vrátane kandidózy. Používal sa na liečenie panvových a črevných infekcií, vrátane enteritídy a dyzentérie. Na sťahujúcich a antiseptických vlastnostiach majú zásluhu éterické oleje, taníny a žltá živica - kalendulín, ktoré priaznivo ovplyvňujú tráviaci systém. Nechtík sa môže použiť na gastritídu, peptické vredy, na utíšenie zápalov, vysušenie katarov, potláčanie hnačky a zastavenie krvácania. Horčiny stimulujú pečeň a žľazník, zvyšujú

šujú vylučovanie enzýmov a žlče a pomáhajú čistiť telo od toxínov. Nechtík pôsobí aj ako diuretikum, čím zaisťuje ďalšiu výstupnú cestu (močom) pre toxíny. Používal sa aj ako prečisťujúci prostriedok na artritídu a dnu.

Vonkajšie použitie

Nechtík je najznámejší ako antiseptické liečivo a prostriedok prvej pomoci. Použitý ako tinktúra alebo ako zapar či jednoducho pomrvené kvety pôsobí sťahujúco, zastavuje krvácanie, podporuje hojenie a odstraňuje infekciu, zápaly a opuchy. Môže hojiť omrzliny, hemoroidy, kŕčové žily, vredy, ekzémy, akné, odležaniny, opary, popáleniny, spálenie slnkom, pohryznutie a uštipnutie hmyzom, bradavice, kurie oká a mozole.

V angličtine sa používa pekný názov marigold - je to narážka na jeho tradičné používanie v strede dovedu počas sviatkov v kostole ako jedného z kvetov venovaných panne Márii. To, že mohol byť pomenovaný po svätej žene, súvisí aj s jeho hodnotou pre ženy: má zvláštny vplyv na ženský reprodukčný systém. Používa sa na liečenie tumorov a cýst, akými sú fibrómy a vaječníkové cysty, ako aj cysty a zdurené uzliny prsníkov. Reguluje aj menštruáciu, znižuje napätie maternicových svalov a odstraňuje menštruačné kŕče a ťažké krvácanie. Pôsobí ako estrogén - pomáha zmiernovať príznaky menopauzy, napríklad návaly horúčosti. Nechtík podporuje aj kontrakcie počas pôrodu.

Upozornenie

Nepoužívajte počas tehotenstva.

Ludové liečivá v minulosti

Rimania používali nechtíkový čaj na zmiernenie horúčok a štavu z pomletých listov ako prostriedok na bradavice.

• V stredoveku svätá Hildegarda a Albert Veľký používali nechtík na tráviace ťažkosti, pečienkové problémy a uštipnutia hmyzom a hadom.

• Latinský názov nechtíka je *Calendula*, pochádza z *Kalendae*, čo v starom Ríme znamenalo prvý deň v mesiaci. To je narážka na rytmus jeho celoročného kvitnutia v pôvodnej stredomorskej klíme.

• Ako známe antiseptikum a protizápalové styptikum sa používal na zranenia počas americkéj občianskej vojny a v 1. svetovej vojne. Slávna záhradníčka Gertrúda Jekyllová poslala zo Sussexu debny nechtíka pre potreby poľných nemocníc vo Francúzsku.



Známa hojivá bylina, používaná gréckym bojovníkom Achilom

Vlastnosti

antiinflatórny • antiseptikum • adstringens
detoxikačný • diuretikum • antidepresívum

Tmavozelené aromatické listy rebríčka sú perovitiódelne a veľmi početné. S tým súvisí i jeho druhový názov *Ach Ulea millefolium*, čo znamená tisíclistá. Rebríček má mnoho zložiek, ktoré prispievajú k jeho hojivým silám. Éterické oleje sú protizápalové a antiseptické, taníny a živice sú sťahujúce, kým silikáty zvyšujú obnovu tkanív.

Vnútorne použitie

Rebríček je vynikajúci prostriedok na reguláciu celého tráviaceho systému. Stimuluje chuť do jedla, podporuje trávenie a vstrebávanie a uvoľňuje napätie i spazmy. Jeho sťahujúce vlastnosti potláčajú hnačku a zastavujú akékoľvek krvácanie. Jeho antiseptické a protizápalové vlastnosti liečia infekcie a zápalové stavy, ako je gastritída, enteritída, a jeho horčiny podporujú funkciu pečene a žlčníka. Rebríček je ideálny na infekcie, katar a horúčky, najmä v prípade detí. Najvhodnejšie je, ak sa použije zapar pri začínajúcich bolestiach hrdla, nachladnutí a chrípke. Stimuláciou krvného obehu spôsobuje potenie, čím pomáha vyplavovať toxíny z tráviaceho systému. Je

vynikajúcim prostriedkom pri erupčných chorobách, ako osýpky a ovčie kiahne, lebo pomáha odstraňovať vyrážky. Znižuje krvný tlak a uvoľňuje stázu krvi pri vredoch predkolenia a siahnutí krvných stien, napríklad pri Raynaudovej chorobe. Jeho diuretické vlastnosti podporujú detoxikáciu, vďaka čomu je užitočný pri zadržiavaní tekutín, cystitíde, podráždenom žľenku, ka-meňoch a piesku.

Vonkajšie použitie

Rebríček sa používa na liečenie rezných aj iných rán, popálenín, vredov, pomliaždenín, panarícií, hemoroidov, kŕčových žíl a ekzémov. *Zapar* môžete použiť ako výplach pri vaginálnych výtokoch, ako očný kúpeľ na bolestivé, zapálené oči, ako čistiaci prostriedok a tonikum na kožu a na oplachovanie padajúcich vlasov i proti lupinám.

Pokúste žuť listy rebríčka na odstránenie bolesti zubov.

Upozornenie

Vyhýbajte sa užívaniu rebríčka v tehotenstve.

Ľudové liečivá v minulosti

Rebríček je veľmi všestranná liečivá rastlina, ktorej prednosti chválili už od čias starovekých Grékov. Je pomenovaná po gréckom bojovníkovi Achillovi (odborný názov - Achillea), ktorý ju užíval na zastavenie krvácajúcich rán svojich spolobojovníkov. Podľa gréckej mytológie Achilova obratnosť a nezraniteľnosť v boji

súvisela s tým, že mal telo natreté rebríčkom; hovorilo sa, že zanedbanie pravej päty spôsobilo jeho osudné zranenie a pád.

- Rebríček (u nás sa nazýva aj myší chvost) sa v liečiteľstve osvedčil ako nervové tonikum. V Nemecku sa používal na melanchóliu a náladovosť a v starom Anglicku sa pridával do svadobných kytíc, a tak zaručoval sedem rokov šťastia. Používal sa na napätie, úzkosť, nervovú arytmiu, palpitácie (búšenie srdca), slabosť a ako tonikum po chorobe na pozdvihnutie nálady.

- VI. svetovej vojne nosili vojaci rebríček pre prípad prvej pomoci.



Stimulujúca a zahrievajúca bylina

Vlastnosti

antiseptikum • expektorans • diuretikum
sedatívum • adstringens • karminatívum
antioxidant

Materina dúška obecná aj divá sú silné anti-septiká, ktoré podporujú boj imunitného systému proti bakteriálnym, vírusovým a plesňovým nákazám. Hlavná zložka éterických olejov materinej dúšky - thymol sa používa do antiseptických krémov, pleťových vôd, ústnych vôd a zubných pást.

Vnútorne použitie

Materina dúška má nádhermú prenikavú chuť a hrejivé vlastnosti, čo pomáha stimulovať krvný obeh a zaháňať pocity chladu v zime. Materina dúška je vynikajúca na kašeľ, súvisiaci buď s nervami, alebo s infekciami, ako bronchitída, zápal pľúc a zápal pohrudnice, a je vhodná najmä pre deti. Uvoľňujúcim pôsobením na priedušky pomáha zmiernovať astmu a čierny kašeľ, kým jej expektorantné pôsobenie odstraňuje hlien. V tráviacom systéme jej uvoľňujúce účinky upokojujú vetry, koliku, syndróm colon irritabile a spastickú kolitídu. Jej sťahujúce taniny chránia tráviaci trakt pred podráždením a znižujú hnačku, kým jej antiseptické oleje potláčajú infekcie, ako je dyzen-

téria a gastroenteritída. Je mimoriadne vhodná pre tých, ktorí trpia na kandidózu alebo užívajú antibiotiká, pretože pomáha upravovať normálnu rovnováhu črevnej flóry. V rámci nervového systému je dobrým prostriedkom na vyčerpanosť, úzkosť, nespavosť a depresie. Ako diuretikum pomáha zmiernovať zadržívanie vody, infekcie močového systému, reumatizmus a dnu. Výskumy predpokladajú, že éterické oleje pôsobia ako anti-oxidanty.

Vonkajšie použitie

Olej z materinej dúšky v hrejivých linimentoch a pleťových vodách sa môže použiť na artritídu, svalové bolesti a svrbenie i ako dezinfekčný prostriedok. *Zapar* alebo tinktúra sú účinnou antiseptickou ústnou vodou a kloktadlom i výplachom na afly. Je to vynikajúca prímes do inhalácií na nádchu, kašeľ, katar, astmu a sínusitídu.

Silný zapar z materinej dúšky v kúpeli pomáha stimulovať krvný obeh a zbaviť sa chladu a letargie.

Ludové liečivá v minulosti

Názov materinej dúšky (*thymus*) pochádza z gréckeho *thyein*, čo znamená „dymiť“, keďže starí Gréci ju pridávali do kadidiel. Starovekí Egypťania a Etruskovia používali materinu dúšku do preparátov na balzamovanie mŕtvych. Rimania spávali na posteliach s vôňou materinej dúšky a inhalovali jej sladkú vôňu, keď sa chceli liečiť z melanchólie.

• Materina dúška sa používala ako bylina, ktorú rozhadzovali na ochranu proti epidémiám lepy a moru.

• Tradične sa materina dúška používala ako prostriedok na závraty a migrénu. Hovorilo sa, že ak sa užije tinktúra z materinej dúšky pol hodiny pred raňajkami, lieči hlísty.



*Znameníte voňavé nervové tonikum
na vyrovnanie emócií*

Vlastnosti

relaxans • antidepresívum • regenerans
antiseptikum • styptikum • expektorans
detoxikačná • diuretikum

Levanduľa bola vždy jednou z najobľúbenejších voňavých bylín. Grécky lekár Dioskorides zisťoval, že jej aróma predstihuje všetky ostatné vône, ale cenili si ju nielen preto, ale aj pre jej očistné a čistiace vlastnosti. Levanduľa má v podstate úžasný posilňujúci účinok na myseľ a telo.

Vnútorne použitie

Na úzkosť, depresiu, neurózu a z nich vyplývajúce telesné príznaky (napätie, bolesti hlavy, búšenie srdca a nespavosť) môže mať levanduľa hlboký upokojujúci účinok. V tráviacom trakte uvoľňujúco pôsobí na spazmy, zmierňuje nafukovanie a vetry, nevoľnosť i tráviace ťažkosti a podnecuje chuť do jedla. Jej silné antiseptické oleje sú účinné proti baktériám záškrtu, ako aj proti streptokokom a pneumokokom a jej odkrývajúce a expektorantné vlastnosti sú vynikajúcim prostriedkom na nádchy, katary a infekcie dolných dýchacích ciest. Ako horúci čaj spôsobuje levanduľa potenie a znižuje horúčku. Vylučovaním to-

xínov pórmí a svojími mierne diuretickými účinkami (teda močom) pomáha detoxikovať telo.

Vonkajšie použitie

V arómoterapii sa levandulový olej inhaluje alebo masíruje do pokožky a považuje sa za prostriedok na vyrovnávanie emócií. Zlepšuje náladu, zmiernuje depresiu a navodzuje vnútornú harmóniu. Pôsobí aj ako stimulans na nervový systém, posilňuje silu a vitalitu. Keď sa aplikuje zriedený v oleji, jeho chladivé a antiseptické vlastnosti sú užitočným dezinfekčným prostriedkom na porezania a rany, opary, vredy a zápalové stavy pokožky. Upokojuje bolesť pomliaždenín a bolestivých kĺbov a je vynikajúcim prostriedkom na odháňanie hmyzu, uhryznutia a poštípania. Je známa liečenie popálenín, lebo stimuluje obnovu tkaniva a vyhojuje jazvy.

Počas stredoveku a renesancie rozsyppali levanduľu na dlážky domov a kostolov ako ochranu pred morom. Gazdinky si ju dávali do kredencov a bielizníkov, aby šatstvo pekne voňalo a zároveň aby odohnala mole. Bylinkári zo 16. storočia poznali jej liečivé prednosti a odporúčali ju na zlepšenie zraku, odstránenie bolesti hlavy, závratov a mŕľôb, ako aj na utíšenie srdca. Taliansky bylinkár Mattioli povedal: „Najpoužívanejšia je pri neduhoch a takých ochoreniach mozgu, ktoré súvisia so zimnicou, ako epilepsia, apoplexia (mŕtvica), spazmy ochrnutie a paralýza.“

Ludové liečivá v minulosti

V Novom zákone v Evanjeliu svätého Marka je zmienka o levandulovom oleji ako čomsi veľmi hodnotnom. Žena prišla ku Kristovi s alabastrovou nádobou levandulového oleja, „vzala nádobu a vyliala to na jeho hlavu“.

- Rimania používali levandulú na parfumovanie svojich kúpeľov; odtiaľ má aj názov, odvodený zo slovesa *lavare*, čo znamená umývať (sa).
- Panna Mária mala vraj zvláštny vzťah k levanduli, pretože ňou ochraňovala šatstvo od hmyzu a od „špinavých zvierat“; levandulá symbolizovala aj pohlavnú čistotu.
- Starý posilňujúci prostriedok na mdloby, závraty a celkovú slabosť. Inhalovala sa, chlipkala sa esencia levandule, vyrobená z kvetov namočených v brandy alebo gine.
- Hovorilo sa, že aj na levy a tigre v zoologických záhradách silno pôsobia upokojujúce vlastnosti levandule a pod ich vplyvom skrotnú.



*Staroveké tonikum, ktoré pozdvihuje náladu
a upokojuje myseľ*

Vlastnosti

antidepressívum • relaxans • regenerans
sedatívum • antiseptikum • antibakteriálna
antivírusová • antihistaminikum

Táto citrónom voňajúca bylina, obľúbená v chatových záhradách, s osviežujúcou chuťou a chladiacim účinkom má pôvod vo východnom Stredozemí. Uvoľňuje a posilňuje celý organizmus, a okrem toho je aj efektívnym antimikrobiálnym prostriedkom na širokú škálu infekcií.

Vnútorne použitie

Medovka povznáša náladu, upokojuje myseľ a utišuje úzkosť, podporuje pamäť, zvyšuje koncentráciu, a tak je čaj z nej výborným nápojom pre študentov. Silný zapar sa pridáva do horúceho kúpeľa večer, pomáha upokojiť neposedné deti a navodzuje spánok. Medovka upokojuje tráviaci systém a tráviace problémy spojené so stresom, ako dyspepsia, gastritída a peptické vredy; uvoľňuje aj menštruačné kŕče a predmenštruačné napätie a znižuje bolesť a spazmy v močovom systéme. Je výborným prostriedkom proti bolestiam hlavy, migréne, závratom a hučaniu v ušiach (tinitus), a keď sa skombinuje s lipovými kvetmi, môže pomôcť znížiť vysoký krvný

tlak. Počas menopauzy môže pomáhať zmiernovať depresiu a veľmi dobre pomáha pri emocionálnych ťažkostiach.

Vonkajšie použitie

Antibakteriálne vlastnosti medovky sú vhodné na chirurgické obvazy a sťahujúce taníny pomáhajú sceľovať rany a chránia ich pred infekciou. Horúci obklad z listov pomáha dozrieť vredom a pomleté listy zmiernujú poštípanie hmyzom. Olej pôsobí ako antihistaminikum, pomáha v liečbe ekzémov a rôznych očných zápalov.

Zapar z listov s medom a s jablkovým octom je vynikajúce kloktadlo. Medovka má antivírusové účinky, preto je výborným prostriedkom na pásový opar. Olejový roztok aplikujte priamo.

Ludové liečivá v minulosti

Arábi prví velebili prednosti medovky, používali ju na liečenie epilepsie, mentálnych ochorení, apoplexie, letargie a melachólie a dávali ju do svojich elixírov života.

- Medovka bola dôležitou zložkou v stredovekých likéroch, ktoré sa používali na posilnenie srdca a povznesenie nálady.
- Gréci ju nazývali melissa (znamená to včela medonosná). Včelári ešte stále ošetrojú včelie roje medovkou, aby im včely neuleteli a aby prilákali nové.
- Vo Francúzsku sa pridávali lístočky medov-

ký do koláčov na posilnenie žien pred pôrodom a na pozviechame sa po ňom.

- Teplý zapar spôsobuje potenie a znižuje horúčku, vďaka čomu je dobrým antiseptickým prostriedkom na detské infekcie, prechladnutie a chrípku, kašeľ a katar. Má aj antivírusové a antihistaminové pôsobenie, vhodné na mumps a alergie, ako je senná a chronická nádcha.



HLOH

Potrava pre srdce

Vlastnosti

diuretikum • kardiotonikum • adstringens
hypotenzívum • vazodilatancium

Kvety hlohu, plody a listy majú významnú liečivú hodnotu najmä na srdcové ťažkosti. Hloh je v podstate najlepší prostriedok na posilnenie srdca a rovnováhu krvného obehu. Vnútorne použitie

Vazodilatačný účinok hlohu zlepšuje prekrvenie všetkých častí tela, je užitočný pri liečení vysokého krvného tlaku, najmä ak súvisí so sklerotickými artériami, pretože má schopnosť zjemňovať ložiská aterosklerózy. Taktiež môže zvýšiť nízky krvný tlak na normálny a zlepšiť krvné riečište koronárnych artérií, a tým znížiť riziko anginy pectoris. V každej časti tela hloh zlepšuje slabý krvný obeh spojený aj s obličkovými ochoreniami a so „starnutím“ artérií, zlepšuje stavy pomätenosti a zlej pamäti, spôsobené zníženým prekrvením mozgu. Je ideálnym liečivom na všetky srdcové stavy vrátane arytmie, palpácie, dýchavičnosti, degeneratívnych srdcových ochorení a zlyhania srdca. Listy, kvety a plody majú uvoľňujúci účinok na tráviaci trakt a podporujú chuť do jedla, zlepšujú trávenie, uvoľňujú distenziu. Uvoľňujúco pôsobia aj na nervový systém, zmiernujú úzkosť a nervové búšenie srdca, upokojujú nervy a navo-

džujú spánok. Plody sú sťahujúce a oddávna sa používajú proti hnačke. Ako diuretikum hloh znižuje zadržiavanie tekutín, pomáha rozpúšťať kamene alebo piesok a možno ním zamedziť nočné potenie počas menopauzy.

Vonkajšie použitie

Odvar z plodov je sťahujúcim kloktadlom a účinným výplachom vagíny. Keď sa skombinuje s kvetmi, vznikne pleťová voda, odvar z plodov možno aplikovať na liečbu kožných ťažkostí, ako je rosacea.

Odvar z kvetov a plodov hlohu sa môže aplikovať na tvár na liečenie akné.

Ludové liečivá v minulosti

Hloh sa vždy považoval za posvätnú a ochrannú rastlinu. Na gréckych svadobných hostinách hostia nosili vetvičky hlohu ako symbol budúceho šťastia a prosperity nevesty i ženícha. V Ríme svadobnému sprievodu zapalovali pochodne z hlohu.

- Od stredoveku sa používal v ľudovej medicíne a odporúčal na liečenie srdcových problémov, vysokého krvného tlaku, zápalu pohrudnice, dny, nespavosti, závratov a krvácanosti.
- Odvar z kôry sa používal na znižovanie horúčok a odvar z plodov bol vynikajúcim prostriedkom na hnačku.
- Vetvičky hlohu sa kedysi upevňovali na koľisku, aby ochraňovali dieťaťko pred urieknutím.



Chladivá rastlina dodávajúca odvahy a radosť

Vlastnosti

chladivý • diuretikum • styptikum • expektorans
detoxikačný • adstringens • diaforetikum

Od čias starých Grékov bol borák so svojimi nádhernými modrými hviezdovitými kvetmi bylinou, ktorá rozptyľovala melanchóliu a dávala guráž; je zvečnený prastarým porekadlom „Bez boráka - odvahy nijaká.“

Vnútorne použitie

Táto výživná rastlina s chladivými a čistiacimi vlastnosťami je užitočným detoxikačným prostriedkom. Používala sa ako kardiakum - tonikum na srdce a povznesenie nálady, ako i na upokojenie búšenia srdca a na obnovenie energie počas zotavovania. Má všeobecne uvoľňujúce účinky a hovorí sa, že zaháňa smútok. Moderné výskumy vrhli nové svetlo na starovekú reputáciu boráka: stimuluje nadobličky, orgány odvahy, vylučovanie adrenalínu, čo môže pomôcť pri neutralizácii účinkov steroidov (po vysadení terapie). Olej získaný z borákových semien je dobrou náhradou za pupalkový olej pri menštruálnych ťažkostiach, ekzémoch, sennej nádche a artritíde. Borák podporuje potenie, je diuretikom, urýchľuje odstraňovanie toxínov z tela cez pokožku a močovým systémom. Je zároveň styptický, upokojujúci, má expektorantné účinky

v respiračnom systéme a môže sa použiť na katar, zapálené hrdlo a infekcie dolných dýchacích ciest, vrátane zápalu priedušiek, tracheitídy a zápalu pohrudnice.

Vonkajšie použitie

Borákový čaj je účinným kloktadlom na zapálené hrdlo a laryngitídu a ústnou vodou na stomatitídu a zapálené ďasná. Obklad z listov a kvetov sa môže použiť na zapálenú pokožku, ako je ekzém, a na ťažkosti zapríčinené infekciou, ako sú napríklad lišaje. Ako obklad na zapálené kĺby zmiernuje artritídu a dnu.

Pridajte za hrsť horákových kvetov a listov medovky do jablkovej alebo hruškovej šťavy; získate osviežujúci nápoj.

Omyvajte svrbiacu a zapálenú pokožku ako i opary, vtedy a rany borákovým čajom - sťahujúce taniny v listoch urýchlia hojivý proces.

Ludové liečivá v minulosti

Borák podľa všetkého pochádza zo stredomorských krajín, v severnejších oblastiach ho rozšírili Rimania. V stredoveku sa používal na zvýšenie odvahy na rytierskych turnajoch. Gerard roku 1597 zaznamenal, že šálka z horákových kvetov „upokojuje srdce, zaháňa melanchóliu a utišuje zlostnú a šialenú bytosť.“

- O vplyve boráka na hormóny sa vedelo po stáročia, lebo jeho listy a semená sa používali na zvýšenie tvorby mlieka dojčiacich matiek.



Lekárnička vidiečanov

Vlastnosti

styptikum • relaxans • antiinflatória
laxatívum • diuretikum • diaforetikum

Celú nádhernú rastlinu bazy si vážili tisícky rokov pre jej praktické i liečiteľské využitie. Najmä na vidieku si ju cenili ako liečebný prostriedok. A verilo sa aj na vfty, žijúce v jednotlivých rastlinách, ktoré bolo treba požiadať o dovolenie pred použitím ktorejkoľvek časti rastliny.

Vnútorne použitie

Teplý zapar z bazových listov, užívaný pri preuknutí nádchy, angíny, laryngitídy a chrípky, môže rýchlo rozohnať infekciu stimuláciou krvného obehu, čo vyvolá potenie a vylučovanie toxínov z tráviaceho systému. Môže sa podávať deťom počas vírusových ochorení, akými sú osýpky a ovčie kiahne, na odstránenie vyrážok a urýchlenie zotavenia. Styptické pôsobenie kvetov znižuje a odstraňuje hlieny, zmiernuje nachladnutie, katar, sínusitídu a upchatosť priedušiek; uvoľňujúci účinok zasa zmiernuje bronchospazmy, čím pomáha pri astme. Plody, aj vo forme sirupu a vína, slúžia na liečenie kašľa a prechladnutia, pričom sú aj chutným dochucovadlom kompótov a pôsobia laxatívne. Používali sa aj na liečenie neuralgie a ischiasu. Bazové kve-

ty pôsobia močopudne, uvoľňujú zadržíavanie tekutín a odstraňujú toxíny, ktoré sa hromadia pri artritíde a dne.

Vonkajšie použitie

Bazové kvety tradične pomáhali na upokojenie zápalov a hojenie vredov, popálenín, porezaní a rán, či sa použili vo forme záparu ako pleťová voda, alebo ako masť. Destilovaná bazová voda je vynikajúcim tonikom a čistiacim prostriedkom na tvár. Čerstvé bazové listy priložené na sluchy zmiernujú bolesti hlavy; keď sa nimi potrie tvár, odpudzujú hmyz (pozor na reakcie precitlivenej pokožky). Z koreňa a kôry bazy je užitočné masťo na ekzémy a psoriázu. Odvar možno zasa použiť ako ústnu vodu.

Z bazových kvetov je príjemné karfiakum. Vložte 2 kg cukru a 2 nakrájané citróny do nádoby s 2 litrami vody a zohrievajte, kým sa cukor nerozpustí, ochladte, potom pridajte 25 hlavíčiek kvetu. Prikrýte a nechajte dva dni stáť; potom precedte a v pomere 1:3 zriedte vodou.

Upozornenie

Korene a kôra bazy sú silným prehľadlom a môžu sa užívať iba na radu lekára. Neužívajte ich v tehotenstve.

Ľudové liečivá v minulosti

Anglický názov bazy - elder - je odvodený zo staroanglického Ellar alebo Kindler (dúchadlo - jeho duté vetvy sa totiž používali na zakladanie ohňa.

- Do konca 19. storočia sa na londýnskych uliciach za studených zimných dní a nocí predá-

valo bazové víno, aby potešilo cestujúcich a pracujúcich na ceste.

- O bazovej vetvičke vo vrecku sa predpokladalo, že poskytuje ochranu proti reumatizmu.



TÚŽOBNÍK

Bylinný aspirín

Vlastnosti

analgetikum • adstringens • relaxans
antiinflatatórný • diuretikum • antiseptikum
diaforetikum

Liečiteľské prednosti túžobníka brestového sú veľmi podobné aspirínu, avšak bez vedľajších účinkov, ako je podráždenie a krvácanie žalúdočných stien. Taniny a mucín v túžobníku ochraňujú tieto steny a ich protizápalové pôsobenie vlastne robí z tejto byliny jedno z najlepších známych antacid.

Vnútročné použitie

Túžobník je vynikajúci na hocijaké zápalové stavy žalúdka alebo čriev, na tráviace poruchy spôsobené prekyslenosťou, pálenie záhy, gastritídu, peptické vredy a hiatus hernia (pruh). Jeho sťahujúce pôsobenie chráni a hojí zahlienené sliznice, čím je dobrým prostriedkom na podráždenia, vrátane enteritídy a hnačiek. Jeho mierne antiseptické pôsobenie pomáha pri výskytoch infekcie a jeho uvoľňujúce účinky upokojujú zvieranie a koliku. Protizápalové pôsobenie túžobníka poskytuje účinné uvoľnenie pri bolestiach, reumatizme, artritíde a dne. Ako diuretikum pomáha ničiť toxický odpad a kyselinu močovú, ktorá inak prehĺbuje zápalové stavy. Analgetické účinky túžobníka pomáhajú

utišovať rôzne bolesti, napr. bolenie hlavy a neuralgiu, a jeho uvoľňujúce vlastnosti zmierňujú spazmy a navodzujú zdravý spánok. Jeho mierne antiseptické pôsobenie je vhodné na cystitídu a uretritídu, proti zadržiavaniu tekutín a na obličkové problémy.

Vonkajšie použitie

Kvety túžobníka, ktoré sú bohaté na vitamín C, železo, horčík a oxid kremičitý, urýchľujú hojenie spojivového tkaniva a rozháňajú zápal - sú vhodné na porozania, rany, vredy a kožné podráždenia. Ich sťahujúce taniny podporujú hojenie a zastavujú krvácanie. Použite odvar z kvetov ako ústnu voľdu, na vredy a krvácajúce dlasna.

Urobte si zapar z listov a kvetov na prechladnutie, chripku a det-ské infekcie, ako sú osýpky a ovčie kiahne; je vhodný i na zrazenie horúčka urýchľovanie infekčných procesov.

Ľudové liečivá v minulosti

V Chaucerovom *Príbehu kniežat* sa píše o tom, ako kniežatá, keď mali nastúpiť do súboja, pili nápoj spásy, ktorý obsahoval túžobník. Bylinka sa používala aj na výrobu piva.

- Túžobník bol obľúbenou bylinou, ktorú rozhadzovali v tudorovských časoch. Gerard znamená, že keď sa tak dialo, vôňa „obšťastňovala srdce a lahodila zmyslom“.

- Túžobník bol v minulosti jednou z posvätných bylín druidov a vážili si ho ako prostric-

đok na kiahne, dyzentériu, horúčky, hnačky, chrlenie krvi a zlatú žilu.

- Starým prostriedkom na zmiernenie svrbenia a zápalu očí bol destilovaný roztok z kvetov túžobníka brestového.



*Prenikavo korenistá, chladivá i hrejivá
- všetko v jednej bylinke!*

Vlastnosti

stimulans • regenerans • analgetikum
antiinflatória • relaxans • antiseptikum
antibakteriálna • antivírusová • antifungálna

Schopnosť mäty piepornej chladí i zahrievať závisí od toho, ako a kde sa používa. Keď sa užíva vnútorne, navodzuje teplo a podporuje cirkuláciu krvi, preto je dobrým celkovým tonikom počas zotavovania. Jej osviežujúca chuť však vyvoláva chladivý a umrtvujúci účinok, ktorý cítiť vtedy, keď sa mäta používa zvonku na pokožku.

Vnútorne použitie

Odveká poveseť mäty ako srdcového tonika, ktoré zmiernuje búšenie srdca, stimuluje srdce a krvný obeh a spôsobuje potenie, môže sa použiť aj na boj proti omrzlinám, horúčkam a všemožným zimným neduhom. Jej uvoľňujúce a protizápalové vlastnosti ju robia skvelým prostriedkom na všetky stavy spojené s bolesťou a spazmami, ako sú bolesti žalúdka, koliky, plynatosť, pálenie záhy, tráviace problémy, čkanie, bolesti hlavy, migrény, nauzea a cestovná nevoľnosť. Jej taniny pomáhajú chrániť tráviaci trakt pred podráždením, čím je mäta užitočná na bolesti pri hnačke, spastickej zápche, ulceróznej kolitíde a Crohnovej chorobe. Jej horčiny stimulujú pečeň a žľezník, čo vysvetľuje

jej využitie pri prečisťovaní pečene a odstraňovaní žlčových kameňov.

Vonkajšie použitie

Matový olej sa dáva do kúpeľov ako regenerans, lepší ako voňavé soli. Používal sa aj na inhalovanie pri mdlobách a závratoch. Jeho analgetické vlastnosti sa môžu dobre využiť aplikovaním rozmláňaných čerstvých listov alebo matovej vody na kĺby trpiace artritídou alebo dnou. Vysokodisinfekčné éterické oleje, najmä gáfor a mentol, robia matu užitočným dezinfekčným prostriedkom na opary, porezania a odreniny, inhalantom na väčšinu infekcií alebo kloktadlom na rozbole hrdla. Matový olej môže zmiernovať bolesti zubov a obsahujú ho i kvapky proti bolestiam uší.

Ľudové liečivá v minulosti

Mäta sa používala po stáročia. Gréci vyrábali parfum z jej osviežujúcej vône, podobne i Hebrejci - Ježiš kritizoval zákonníky a Farizejov za to, že platí také peniaze za matu dokážu, ale právo a spravodlivosť sú im ľahostajné.

- Gréci a Rimania používali matu do vencov počas náboženských ceremónií a ako kúru na tráviace choroby, bolesti hlavy, kašeľ, močové ochorenia, poštipanie hmyzom a hadom. Rímske ženy boli prěfkanejšie v jej používaní: miešali si ju s medom, aby zjemnili svoj dych po pití vína - čo bol zločin, ktorý sa tvrdo trestal.

- Starovekí grécki vojaci mali matu zakázanú vo vojnových časoch kvôli jej afrodisiakálnym vlastnostiam.

- Arabskí muži tradične pili matový čaj na stimuláciu potencie a ako symbol priateľstva a lásky.

Z KÚPEĽNE

*Kto si chce uchrániť ústa, jazyk, nos, oči, uši
alebo zuby od bolesti alebo slabosti, toho
nechajte pokýchať si... skutočne, väčšina neduhov,
ak nie na všetky, ktoré zamorujú tieto časti tela,
je z hlienu.*

Culpeperov kompletný herbár

(Posledné odkazy, 22: Upozornenie)

*Ak si chcete chrániť zuby pred kazom alebo
bolesťou, vypláchnite si ústa každé ráno citrónovou
šťavou a potom si vydrhnite zuby buď šalviovým
listom, alebo troškou mletého muškátového orecha;
prepláchnite si ústa aj trochou čistej vody po mase;
pretože jediná cesta, ako si zuby udržať zdravé
a bez bolesti, je držať ich čisté.*

Culpeperov kompletný herbár

(Posledné odkazy, 25: Upozornenie)



Starodávny prostriedok na čistenie čriev

Vlastnosti

purgatívum • lubrikant • vlasový kondicionér

Ricínový olej je jedným z najpoužívanějších liečiv na vyprázdňovanie čriev. Môže sa použiť na akútnu zápchu a na odstránenie dráždivých alebo toxických substancií z čriev, ak vznikli napríklad otravou z potravy alebo liekmi či prehltnutím žieravín. Pre jeho nepríjemný pach a chuť býva ťažké prehltnúť ho (iba ak si človek zapchá nos) a najvhodnejšie je užiť ho s aromatickým, napríklad pepermintovým olejom alebo citrónovou šťavou, aby sa prekryla jeho chuť.

Vnútorne použitie

Ricínový olej je veľmi užitočný, pretože už jedna dávka dokonale prečistí črevá a produkuje početnú stolicu v priebehu 2-8 hodín od užitia. Je to nedráždivý a upokojujúci olej, pokiaľ ide o črevo, a štiepi ho enzým lipáza, čím sa uvoľňuje dráždivá látka kyselina ricínová. Jej laxatívne pôsobenie stimuluje črevá. Olej má aj mazacie účinky, takže črevá získajú stratenú peristaltiku bez nejakých silných bolestí, ktoré by zapríčinili iné purgáta. Jeho jemné pôsobenie ho robí užitočným prostriedkom pre všetky vekové kategórie: normálna dávka je 5-15 ml pre dospelých a 5 ml pre deti (neprekročte toto dávkovanie, pre-

tože priveľká dávka spôsobuje nevoľnosť, vracanie a kolíku).

Vonkajšie použitie

Ricínový olej je upokojujúci a vstrebáva sa do kože. Zmäkčuje tvrdú kožu na rukách a nohách, taktiež odstraňuje otlaky a mozole. Keď sa ricínový olej nakvapká do oka, upokojí podráždenie a bolesť zapríčinenú prítomnosťou cudzieho telesa. Je i vynikajúcim vlasovým prostriedkom, stimuluje a podporuje kvalitu vlasov: polievkovú lyžicu ricínového oleja aplikujte pred šampónovaním na vlasy, to ich oživí; votretý do kože na hlave pôsobí proti lupinám a znižuje vypadávanie vlasov.

Upozornenie

Semená ricínu treba držať mimo dosahu detí, pretože obsahujú veľmi dráždivý proteín, zvaný ricínin, ktorý môže spôsobiť veľké podráždenie tráviaceho traktu. Nikdy nepoužívajte ricínový olej dlhší čas, lebo jeho vnútorné purgatívne pôsobenie následne vystrieda zápcha. Neodporúča sa ani pri použití antihelmintik (liekov proti hlístam), pretože môže spôsobiť vstrebávanie týchto liečiv, ktoré by mali iba uvoľňovať zovreté parazity.

- Ricín bol dobre známou záhradnou rastlinou (čelad' prýštecovitý) v 16. storočí. Používal sa na liečenie kožných chorôb, ako lišaje, a dokonca i na lepru.

Ľudové liečivá v minulosti

Ricínový olej je jedným z najstarších známych liečiv. Semená ricínu naši už v egyptských hrobkách pred 4000 rokmi. Podľa Ebersovho papyrusu používali ricínový olej ako prehánadlo, do lúp a na výrobu mazadiel.



Overené antiseptikum

Vlastnosti

antiseptikum • protidráždivá • analgetikum

Vyššie sto rokov už ľudia používajú jódovú tinktúru na ochranu pred infekciou, ktorá by sa mohla dostať do tela reznou ranou alebo odreninou. Keď sa jódová tinktúra aplikuje na poškodenú pokožku, pôsobí silne a rýchlo, usmrcuje baktérie alebo plesne počas niekoľkých hodín. Keď však prichádza do styku s krvou, jód je neúčinný, takže ho nemožno aplikovať na rany, kým sa nezastaví krvácanie. Môže sa použiť na kožné infekcie, parazity, ako je lišaj a impetigo, i na vyrážky, uhry a vredy. Jód zahrieva pokožku, rozširuje kapiláry, čo ju prekrvuje a zmiernuje bolesť, urýchľuje hojenie a odstraňovanie toxínov. Jód zriedený s vodou je vhodná ústna voda na zapálené ďasná a kloktadlo.

Upozornenie

Jód môže spôsobiť pluzgiere. V prípade prehltnutia tinktúry užite emetikum, ako je soľ a horčica.

Ľudové liečivá v minulosti

- Starý ruský prostriedok na zastavenie nádchy za jednu noc odporúčal natrieť chodidlá jódom, naliahnuť vlnené ponožky a spať v nich.



Upokojujúca rastlina - fantastická na suchú pokožku!

Vlastnosti

demulcens • antiinflatórnym
laxatívum

Ľan je jednou z najstarších známych kultúrnych rastlín. Z vlákna stonky sa vyrábalo a stále sa vyrába hrubé ľanové plátno. Čaj pripravený z olejnatých semien (ľanových semiačok) sa dlho predpisoval na upokojenie zapáleného hrdla alebo suchého kašľa. Okrem dýchacích ciest vykazuje ľan významný pozitívny vplyv na obličky a na potlačenie rôznych problémov s močovými cestami. Semienka napučané cez noc v studenej vode a zmiešané s troškou sladkého drierka pôsobia ako vynikajúce laxatívum a upokojujú podráždený žalúdok i črevá, liečia gastritídu, enteritídu a kolitídu. Ľanový olej obsahuje esenciálne nasýtené kyseliny, ktoré sú dôležité pre zdravie pokožky, cirkuláciu krvi, obličky, imunitný systém a tvorenie bunkových stien a prostaglandínov.

Aplikujte čaj z ľanových zŕn na suchú pokožku alebo si ho pridajte do kúpeľa - dosiahnete tým uvoľňujúce zmäkčenie kože a odstránenie napätia.

Na upokojenie dráždivého kašľa a uľahčenie močových problémov zalejte 2 polievkové lyžice lanových semienok a niekoľko kusov citróna 600 ml vriacej vody, premiešajte a nechajte vychladnúť. Precedte a osladte podľa chuti. Tento nápoj pomaly popíjajte po malých dúškoch.

Urobte si liečivú lanovú masu: prídanim vriacej vody do pomletých semien získate kašovitú hmotu. Túto dobre vymiešajte na hladkú pastu. Rozotrite ju nahrubo na gázu a tieto teplé obklady aplikujte na vredy, abscesy a zápaly. Koža sa ich pôsobením výrazne upokojí.



Antiseptický „horúčkový strom“

Vlastnosti

antiseptikum • detoxikačný • cirkulačný stimulans
stýptický • diaforetikum

Eukalyptus je známy aj ako „horúčkový strom“; tam, kde rastie, vyvoláva jeho aromatická vôňa antiseptické účinky. Sadili ho v nezdravých bažinách a močiарoch na vysušenie a očistu týchto plôch, ktoré boli semeniskom nákaz.

Vnútorne použitie

Voľné oleje v listoch stimulujú krvný obeh, prekrvujú pokožku a vyvolávajú potenie. Toto odstraňuje toxíny v krvi, znižuje horúčku a zaháňa vyrážky, čím urýchľuje doznenie takých infekcií, ako sú ovčie kiahne a osýpky. Odvar z listov alebo inhalácia niekoľkých kvapiek oleja v nádobe s vodou sa môže užiť 2-Skrát denne na nádchu, chrípku a kašeľ; ako expectorans je vhodný na astmu a infekcie dolných i horných dýchacích ciest, na liečbu čierneho kašľa, zápalu pľúc a bronchitídy; pôsobí aj ako stimulujúce stýptikum na katary a sinusitídy. Antiseptické vlastnosti eukalyptu sa prejavujú v respiračnom aj v tráviacom trakte. Keď užijeme odvar, listy sú sfahujúcim prostriedkom na bakteriálnu dysentériu, brušný týfus, hnačku a vracanie. Éterické oleje z listov sa vylučujú močovým systémom, preto

odvar zmiernuje infekcie, ako je cystitída a pyelonefritída. Súčasné výskumy zistili, že eukalyptus môže znižovať hladinu cukru v krvi.

Vonkajšie použitie

Eukalyptový olej sa môže použiť v obkladoch na rany, popáleniny, furunkuly, vtedy a abscesy ako antiseptikum, na zastavenie krvácania a urýchlenie hojenia. Päť kvapiek vmiešaných do čajovej lyžičky mandľového alebo olivového oleja je vynikajúcim masážnym olejom a vtieranie do hrudníka pomáha proti infekciám dolných dýchacích ciest, uľavuje pri bronchitíde a astme. Zriedený olej možno aplikovať na kožu proti hmyzu a používať na liečenie infekcií, ako sú lišaje a dermatofytóza nôh.

Niekoľkí ľudia neznesú prenikavú vôňu eukalyptu - éterické oleje, ktoré vylučujú modrozelené listy rastliny. Listy aj olej majú unikátne liečivé vlastnosti, ale kým listy možno užívať vnútorne ako odvar, olej by sa mal používať iba zvonka. Eukalyptus, antiseptický a protihorúčkový, bol starým prostriedkom na brušný týfus, šarlach, zníženie horúčok, maláriu a cholery. Používal sa do vína - ako aperitív na povzbudenie chuti do jedla a podporenie trávenia. Odvar z listov alebo niekoľkých kvapiek oleja zmiešaného s vodou dáva účinné kloktadlo na rozboľavené hrdlo.

Niekoľkými kvapkami eukalyptového oleja v horúcej vode možno dezinfikovať izbu chorého alebo takto použiť olej počas chrípkovej epidémie.

Ľudové liečivá v minulosti

Eukalyptus sa rozšíril z domorodej Austrálie a Tasmánie do Európy, Afriky a do Ameriky v polovici 19. storočia vďaka nemeckému botanikovi barónovi Ferdinandovi von Miillerovi. Ako prvý zistil, že olej sa dá použiť ako dezinfekčný prípravok v oblastiach infekčných horúčok.

- Eukalyptus je tradičným austrálskym pôvodným liečivom na horúčky.
- Eukalyptové listy sa používali do obkladov na rany a zápaly.
- V Číne vtierali rozpustený eukalyptový olej na miesta bolestivých a zapálených kĺbov pri artritíde a dne, na zmiernenie neuralgie. Vtierať ho aj do spánkov pri bolestiach hlavy.



Mierny a bezpečný purgatívny prostriedok

Vlastnosti

purgatívum • detoxifikačná

Horká soľ, alebo síran horečnatý, pozostáva z bezfarebných horkých kryštálov bez vône, pôvodne získavaných z morskej vody. Na rozdiel od ostatných preháňadiel nevyvoláva nevoľnosť ani bolesti brucha, a keď sa užije s trochou vody, črevá ju iba nepatrne vstrebávajú. Zvyšky prípravku zostávajú v črevách, viažu vodu, ktorá drží črevá rozťahnuté a rýchli ich peristaltiku. Rýchle pôsobenie môže vyvolať stolicu v priebehu polhodiny. Horká soľ vypudzuje vodu z tela osmózou, je teda užitočným prostriedkom na odvodňovanie. Horká soľ sa používa pri chronickej zápche, tráviacich ťažkostiach, žľzníkových ťažkostiach, zadržiavaní vody v tele spôsobenom vysokým krvným tlakom a pri odstraňovaní toxínov a baktérií z čriev.

Ľudové liečivá v minulosti

Kúpeľ v horkej soli raz alebo dvakrát týždenne zvýši vylučovanie odpadových produktov cez pokožku. Rozpusťte 450 g soli do teplého kúpeľa a celé telo poriadne vydrhnite masážnou kefou. Ukončíte studenou sprchou, potom sa osušte froté uterákom, kým koža nesčerveniec. Odpodívajte sa na dnu a artritídu.



Upokojuje pokožku a sliznice

Vlastnosti

antiseptikum • hygroskopický • laxatívum
expektorans • demulcens

Vnútorne jedna alebo dve lyžičky glycerínu pôsobia ako laxatívum a uvoľňujú črevá, zmierňujú koliku a zápchu. Glycerín je hygroskopický (pohlcuje vodu), a len čo sa dostane do čriev, rozfahuje ich a stimuluje vyprázdňovanie. Možno ho užívať aj na zmiernenie tráviacich ťažkostí a vetrov. Glycerín upokojuje sliznice a je jemným expektorantom, účinným najmä pri suchom, drsnom alebo dráždivom kašli. Zvláčňuje pokožku a upokojuje podráždenia a zápaly pri ekzémoch, omrzlinách a popáleninách. Niekoľko kvapiek levandulového oleja vmiešaných do rozpusteného glycerínu je antiseptickou pleťovou vodou na ruky, ktorá hojí praskliny, ranky, rezné rany a panaríciom. Glycerín a ružová voda (rovnaké diely) je vhodný prostriedok na popraskané pery, stvrdnutú kožu a popálenie slnkom.

Ľudové liečivá v minulosti

Táto bezfarebná mazľavá tekutina so sladkastou príchuťou, ktorá bola po prvýkrát izolovaná roku 1779, sa získava nahrievaním a destilovaním tukov.

- Glycerín sa pôvodne používal proti tuberkulóze a je starým domácim prostriedkom na prevenciu a liečbu suchej popraskanej pokožky aj na zmäkčenie tvrdej kože.



Najväzácnejší dar prírody

Vlastností

antiseptikum • adstringens • antibakteriálna
antifungálna • analgetikum • expektorans
styptikum • antiinflamatórna

Myrha je kermatá rastlina, pochádzajúca zo Stredného východu. Má belavosivú kôru, z ktorej vyteká žltá tekutina, základ červenkastohnedej živice. Práve ona sa rozpúšťa do olejov a tinktúr. S myrhou sa obchodovalo v staroveku a vysoko si ju cenili.

Vnútorne použitie

Myrha sa najčastejšie používa ako tinktúra, ktorá je zmesou horkej, sťahujúcej a prenikavej chuti. Jej prvoradá účinnok je zahrievajúci a stimulujúci, čím je skvelým tonikom, ak je človek unavený a sklесnutý. Podporuje krvný obeh, rozháňa nádkhu a slabosť, a urýchľuje hojenie vyrážok prekrvovaním povrchu. Je i expektorantná a styptická, chválili ju aj ako prostriedok na bronchitídu, astmu, tuberkulózu, prechladnutie a katar. Jej antiseptické a sťahujúce vlastnosti predstavujú jej ďalšiu prednosť. V tráviacom trakte stimuluje chuť do jedla, podporuje trávenie, uvoľňuje vetvy a ničí toxíny i črevné infekcie a parazity. Zahrievajúce vlastnosti myrhy majú zvláštne pôsobenie na rozmnožovací systém. Podporuje krvný obeh v maternici, upra-

vuje nepravidelnú menštruáciu, uvoľňuje spazmy. Užite tesne pred pôrodom na podporenie účinných kontrakcií.

Vonkajšie použitie

Tu sa naplno prejavujú antiseptické a sťahujúce vlastnosti myrhy. Zriedená tinktúra je vynikajúce kloktadlo na rozboľavené hrdlo, angínu, laryngitídu a ako ústna voda na zapálené ďasna a ďalšie ústne infekcie. Možno ju použiť aj na výplach vagíny pri infekciách, akými sú mykóza a trichomoniáza. Myrha je i skvelým prostriedkom na liečenie tkanív, urýchlenie scelenia a zmiernenie bolesti. Môžete si na ňu spomenúť pri všetkých menších poraneniach.

Upozornenie

Vyhýbajte sa myrhe v tehotenstve; užite iba tesne pred pôrodom.

• Aj starí Gréci mali myrhu v úcte. V jednom z ich mýtov sa žena menom Myrha, matka nádherného mladého Adonída, premenila na ker, ktorý sa odvtedy takto volá.

• V ajurvédskej medicíne sa verí, že myrha dokáže omladiť telo, zvrátiť starnutie a predísť rozkladu. Dnes sa používa na uzdravenie ženského rozmnožovacieho systému a zlepšuje krv.

Ľudové liečivá v minulosti

Myrhu si vysoko cenili starí Egypťania ako jednu z hlavných zložiek na balzamovanie mŕtvych. Gazdinky zvykli spaľovať drobné guľôčky myrhy, aby dom zbavili bích.

• Starí Hebrejčania používali myrhu ako čistný prostriedok tela i duše. Spoliehali sa najmä na jej antiseptické vlastnosti, kým na duchovné účely ju spaľovali v kadidle. Bola zložkou posvätných olejov na pomazanie svätostánku, oltára a posvätných nádob.



Účasný hojivý adstringens

Vlastnosti

adstringens • antiinflatatórny

Hamamel je pôvabný listnatý ker, pôvodom z východných štátov USA a Kanady. Pestujú ho v záhradách kvôli jasnožltým kvetom, ktoré sa objavujú v zime a oživíva inak mŕtvu záhradu. Kôra, vetvičky a listy majú pravdepodobne rovnaké liečivé vlastnosti.

Vnútorne použitie

Najdôležitejší na hamameli je adstringentný účinok vzhľadom na vysoký obsah tanínov. Preto je vynikajúcim prostriedkom na krvácanie, vnútorné i zvonku, a používal sa na zastavenie krvácania z pľúc, žalúdka, maternice a čriev. Môže sa užiť pri silnej menštruácii a pri zadržaní krvi v maternici, spojenom pocitmi plnosti, ťažoby a nepohody počas menštruácie. Taníny zabezpečujú aj vylučovanie hlienov v celom tele a pôsobia tonizujúco, sťahujúce na svaly a krvné cievy; vďaka tejto vlastnosti má hamamel fantasticky širokú škálu terapeutického využitia. Je dobrým prostriedkom na hnačku, dyzentériu, hlienovitú kolitídu a respiračný katar.

Vonkajšie použitie

Dajte odvar, tinktúru alebo destilát z hamamelu na rezné rany a poranenia, pohryznutie a po-

štiepanie hmyzom. Taníny nielenže zastavia krvácanie, ale aj urýchlia hojenie, zmiernia bolesť, zápal a opuchy a poskytnú ochranný obal na rany, čím zabránia rozšíreniu infekcie. Použite ho ako ústnu vodu na krvácajúce ďasna, kloktadlo na bolestivé hrdlo a infekcie, akými sú angína a laryngitída, ako očný výplach na bolestivé oči i ako výplach vagíny pri výtoku. Obklad alebo zábal zmiernia popáleniny, zápalové kožné problémy, opuchnuté, prekrvené prsia, odležaniny, pomliaždeniny, vyklbeniny a natiahnuté svaly, kŕčové žily, ulkusy a hemoroidy.

Hamamelová pleťová voda má mnohoraké využitie. Použite ju na potlačenie bolesti, podráždenia a opuchov po poštipaní hmyzom a uhryznutí, na zmiernenie silnej bolesti svalov, zníženie bolesti pri kŕčových žilách a ňebitíde, na uvoľnenie bolesti pri hemoroidoch, na stiahnutie kožných pórov a zníženie poškodenia kožných kapilár. Zmiešajte ju s ružovou vodou na prípravu osviežujúceho očného kúpeľa alebo si namočte očné tampóny na zmiernenie bolesti unavených alebo zapálených očí, vrátane zápalu spojoviek. Hamamelová voda, odvar alebo tinktúra sa môžu použiť aj ako výplach pri vaginálnych výtokoch.

Ľudové liečivá v minulosti

Severoamerický Indiám si vážili hamamel pre jeho sťahujúce a hojivé vlastnosti. Zmiešaný s ľanovými semienkami ho používali na za-

pálené opuchy a bolestivé nádory. Věty slouží-li prútikárom ako prúty na hľadanie spodných vód a kovov - čo vysvetľuje, prečo sa hamamel niekde označuje ako „bosorácky ker“.

- V Európe sa hamamel používal ako všobecný domáci prostriedok na obareniny a popáleniny, opuchy a zápal pokožky, ako aj na zastavenie krvácania. Vysušený sa používal na šnupanie na zastavenie krvácania z nosa.

- Hamamel sa zvykol predpisovať na maternicový prolaps a stav slabosti po potrate a po pôrode, na posilnenie maternicového svalstva.

GLOSÁR

anestetikum	zniecituje tkanivo a zamedzuje bolesť	antinfiamatórny	znižujúci zápal, protizápalový
analgetikum	zmiernuje bolesť	antimikrobiálny	ničiaci alebo zastavujúci rast mikroorganizmov
antihelmintikum	vypudzuje cudzopasné červy z tráviaceho traktu	antioxidant	chráni pred poškodením voľnými radikálmi, látka, ktorej prítomnosť brzdí proces starnutia
antibakteriálny	ničiaci baktérie alebo zastavujúci šírenie bakteriálnych infekcií	antireumatikum	zmiernuje reumatizmus a artritídu
antikarcinogén	spomaľuje rakovinový proces a chráni pred ním	antiseptikum	chráni pred hnilobným procesom
antidepressívum	zmiernuje príznaky depresie	antivírusny	ničiaci alebo zastavujúci šírenie vírusových infekcií
antifungálny	liečiaci plesňové infekcie	adstringens	sťahuje tkanivo, vysušuje a znižuje produkciu hnisu
antihemoragikum	zastavuje krvácanie (hemorágiu)	baktericídny	schopný ničieť baktérie
antihistaminikum	neutralizuje účinky histamínu (látka vyvolávajúca precitlivené reakcie)	inórchiny	podporujú chuť do jedla

la, trávenie a zlepšujú funkciu pečene
kardiotonikum
 tonikum na srdce, látká povzbudzujúca srdce
kanninatívum
 potláča kŕčovité bolesti, liek proti nadúvaniu, umožňuje odchod črevných plynov
chologogum
 zvyšuje vylučovanie žlče do tráviaceho traktu
styphtikum
 zastavuje krvácanie, zmiernuje prekrvenie
demulcens
 upokojuje podráždené tkanivá, najmä sliznice
depuratívum
 prečisťuje tráviaci systém, najmä krv
detoxikačný
 vypudzujúci z tela toxíny
diaforetikum
 podporuje potenie
digestívum
 podporuje trávenie
diuretikum
 podporuje vylučovanie moču

emetikum
 vyvoláva vracanie
endorfiny
 prírodné látky, vnútorné opiáty, ktoré sa syntetizujú v epifýze a majú analgetický účinok
estrogenikum
 nahrádza pôsobenie estrogénu
expektorans
 podporuje vylučovanie hlienov z respiračného systému
febrifugá
 znižujú horúčku
galaktagogum
 zvyšuje tvorbu mlieka dojčiacich matiek
hygroskopický
 majúci tendenciu absorbovať vodu
hypoglykemický
 znižujúci hladinu cukru v krvi
hypotenzívum
 znižuje krvný tlak
laxatívum
 preháňadlo, podporuje vyprázdňovanie čriev
purgatívum
 zabezpečuje dôkladné

vyprázdňovanie čriev
refrigerancium
 chladiaca substancia
relaxans
 uvoľňuje nervy/svaly
restoratívum
 obnovuje normálnu fyziologickú aktivitu a energiu
rubefaciencium
 vyvoláva jemné lokálne podráždenie, ktoré spôsobuje sčervenanie pokožky a zmiernuje zápal
sedatívum
 znižuje nervozitu a úzkosť, navodzuje spánok
stimulans
 dodáva energiu a zlepšuje krvný obeh
tonikum
 posilňuje a vzpružuje telo a podporuje vyrovnanosť organizmu
vazodilatátor
 rozširuje cievy, znižuje krvný tlak a prekrvuje povrch pokožky

ODPORŮČANÁ LITERATURA

- Pamukov, D., Ačhtardžiev, CH.: *Přírodní léčáreň*. Příroda Bratislava 1986.
- Gášpírik, F.: *Zázrak menom fytotherapia*. Genezis, Bratislava 1991.
- Volák, J., Stodola, J., Severa, R.: *Velká kniha léčivých rostlin*. Příroda, Bratislava 1987.
- Mika, K.: *Fytotherapia pre lekárov*. Osveta, Martin 1991.
- Kresánek, J., Dugas, D.: *Průručný atlas léčivých rostlin*. Osveta, Martin 1985.
- Sharon, M.: *Komplexní výživa*. Pragma, Praha 1994.
- Trebenová, M.: *Léčivé rostliny z Božej zahrady*. Motýl, Bratislava 1991.
- Zentrich, J. A., Jonáš, J.: *Večné zelené naděje*. Dialóg, Plzeň 1990.
- Garrett, J. T., Garrett, M.: *Medicína Čerokíjů*. Nakladatelství Alternativní, Praha 1997.
- Doležal, O., Hermanová, R.: *Mazdaznan, Zarathustrovo poselství*. Publ. Jíří Altman, Brno, 1997.
- Gustafsonová, H., O'Sheaová, M.: *Candida, základní kniha + kuchárka*. Pragma, Praha 1997.

REGISTER

- A**
- abdominálne bolesti 117
- absces 62, 66, 82, 94, 100, 106, 112, 114, 179, 180, 182
- afrodiziakum 24, 31, 35, 103, 171
- afty 24, 38, 67, 130, 142, 151
- akné 13, 71, 124, 136, 145, 160
- alergia 30, 61, 65, 68, 139, 158
- alkohol 14, 58-59, 66
- anémia 26, 57, 61, 64, 70, 81, 99, 111, 133, 138, 141
- angína 24, 34, 38, 53, 129, 138, 141, 163, 188, 191
- angína pectoris 159
- apetít 111, 117, 129, 153, 182
- aníz 12
- apoplexia (pozri mŕtvica)
- arómoterapia 154
- artériálne ochorenie 59, 74, 82
- artérioskleróza 39, 41, 82, 85, 94
- artritída 6, 17, 24, 26, 29, 38, 48, 50, 52, 55, 59, 72, 79, 81, 94, 96, 100, 106, 111, 121, 124, 126, 129, 130, 133, 138, 139, 141, 145, 151, 162, 164, 167, 169, 184
- arytmia 149, 159
- ateroskleróza 159
- astma 30, 38, 49, 73, 75, 82, 91, 112, 114, 118, 127, 129, 139, 150, 151, 163, 181, 182 187
- B**
- baza (*Sambucus nigra*) 163-165
- bolesť (všeobecne) 24, 34, 46, 47, 48, 59, 67, 88, 117, 127, 167, 175
- borák (*Borago officinalis*) 11, 19, 161-162
- bradavice 100, 121, 145-146
- bradavky, zapálené/popraskané 59, 65, 118
- bronchiálne ochorenia 90, 163
- bronchitída, zápal priedušiek 24, 30, 34, 75, 82, 84, 90, 91, 100, 103, 106, 129, 132, 150, 162, 181, 182, 187
- bronchospazmy 73, 127, 163
- C**
- celulitída 121, 138
- cesnak (*Allium sativum*) 6, 85, 90-92
- cibuľa (*Allium cepa*) 6, 99-101, 103
- cirkulácia (pozri krvný obeh)
- citové problémy 136, 150
- citrón (*Citrus limonum*) 8, 29, 37-39, 173
- colon irritabile syndróm 33, 55, 114, 150, 150
- Crohnova choroba 169
- cukrovka (diabetes melitus) 33, 56, 71 100, 121, 125
- cystitída 24, 49, 71, 77, 81, 88, 94, 114, 118, 132, 138, 141, 148, 167, 182

Č

čaj (*Thea sinensis*) 11, 73-75, 133
 čaj z ľanových semienok 179
 čierny kašeľ 30, 34, 150, 166, 181
 čkanie 37, 54, 78, 87, 169
 črevá, prečistenie 59, 68, 175

D

dšasna
 krvácajúce 27, 74, 85, 127, 133, 167, 191
 zapálené 44, 130, 142, 162, 178
 dehydratácia 87
 deti, neposedné 117, 156
 depresia 32, 33, 52, 60, 74, 78, 103, 127, 136, 151, 153, 154, 156
 dermatitída 41
 dermatofytóza nôh 50, 79, 91, 124, 182

detská obrna 73

dezinfekcia 79

diéta 9, 11, 55, 71, 105

diuretikum 81, 93, 96, 99,

105, 111, 115, 120, 121,

126, 129, 138, 144, 145,

147, 153, 160, 161, 162,

166

divertikulitída 33, 61

dna 26, 42, 52, 55, 59, 81,

94, 96, 100, 106, 111, 121,

124, 126, 129, 133, 141,

145, 151, 162, 164, 167,

169, 183, 184

dojčenie (pozri laktácia)

dumbier (*Zingiber officinale*)

18, 34-36, 103

dýchavičnosť 43, 84, 103, 139, 159

dyzentéria 24, 30, 47, 51, 56,

83, 91, 92, 143, 144, 151,

168, 182, 190

E

ekzém 26, 50, 82, 96, 97,

124, 142, 145, 148, 157,

162, 164, 185

emetikum 43, 51, 178

encefalomyelitída 24

enteritída 24, 144, 147, 166,

179

epilepsia 154, 157

eukalyptus (*Eucalyptus*

globulus) 181-183

F

faryngitída 100

fibroidy, maternicové 142, 145

flebitída (zápal žH) 145, 191

furunkuly 82, 182

G

gastritída 14, 33, 35, 41, 55,

70, 74, 84, 118, 132, 144,

147, 156, 166, 179

gastroenteritída 94, 151,

179

geriatrické ochorenia 56

glycerín 38, 97, 185

gynekologické problémy 23,

32, 133

H

hamamel (*Hamamelis*

virginiana) 190-192

hemoroidy 27, 33, 42, 61, 81,

115, 118, 168, 191

hypoglykémia 121

hypotenzia (nízky krvný tlak)

88, 159

CH

cholera 25, 30, 47, 58, 91,

101, 182

cholesterol 35, 38, 47, 56, 59,

65, 76, 82, 85, 91, 99

chripka 23, 34, 52, 57, 70,

73, 90, 100, 118, 144, 148,

158, 163, 166, 181

chronické choroby 9, 12, 13,

32, 67, 99, 124

I

impetigo 71, 82, 124, 178

impotencia 25, 32, 35, 135

imunita 26, 38, 70, 106, 126,

135, 164

infarkt 85

infekcia tráviaceho traktu 6,

34, 81, 90, 100, 114, 129

(pozri aj tráviace

problémy)

infekcie črevné 30, 50, 67,

114, 141, 144, 151

infekcie horných a dolných

dýchacích ciest 23, 27, 29,

49, 56, 57, 58, 61, 90, 93,

100, 106, 127, 129, 150,

153, 156, 162, 181, 182

infekcie (všeobecne) 6, 59, 74,

78, 82, 111, 114, 118,

129, 142, 145, 156, 158,

166

inkontinencia 103

irritabilita (dráždivosť,

precitlivosť) 145

ischias 66, 119, 140, 164

- J**
jablko (*Malus spp.*) 11, 55-57
jačmeň (*Hordeum vulgare*) 11, 76-77
jazvy, hojenie 62, 154
jogurt 67-69
jód 178
- K**
kajenské korenie (*Capsicum frutescens/minimum*) 18, 46-47, 90, 92, 93, 127, 130, 188
kandidóza 24, 90, 123, 124, 130, 144, 151
kapusta (*Brassica oleracea*) 6, 11, 14, 17, 70-72
kardamóm (*Elletaria cardamomum*) 102, 104
kardiovaskulárne choroby 33
kašeľ 9, 29, 30, 50, 70, 71, 77, 82, 83, 84, 90, 94, 100, 102, 127, 129, 132, 140, 144, 151, 153, 158, 170, 179, 181, 185
katar 23, 24, 27, 29, 30, 34, 46, 48, 49, 65, 68, 73, 78, 84, 93, 100, 106, 114, 118, 129, 138, 144, 147, 151, 153, 158, 163, 181, 187, 190
kĺby, bolestivé (zapálené) 17, 35, 47, 48, 71, 85, 91, 106, 119, 127, 154, 162, 183
klinček (*Eugenia aróma tíca/caryophylla tá*) 39, 78-80
kolika 24, 41, 71, 77, 81, 102, 111, 117, 129, 150, 166, 169, 185
kolitída 14, 50, 56, 70, 84, 94, 169, 179, 190
koncentrácia, zlepšenie 126, 156
koprivka 97
korenie, čierne (*Piper nigrum*) 46-48
kosti, zlomené (pozri zlomeniny)
kostihoj lekársky (*Symphytum officinale*) 12, 132-134
koža
- popraskaná 41, 185, 186
- ochorenia 17, 26, 82, 91, 106, 121, 130, 138
- narušená, podráždená 59, 82, 98, 105, 114, 118, 167, 178, 191
- suchá 85, 186
- zapálená 24, 33, 41, 77, 94, 97, 124, 142, 154, 162, 179
koža, čistiaci prostriedok/tonikum 38, 63, 68, 69, 84, 97, 105, 121, 129, 136, 138, 142, 148, 154, 167, 191
krčče 43, 127, 135
krčče brušné 112, 129, 136 (pozri aj abdominálne bolesti a spazmy črevné)
krup 87, 88
krv, prečistenie 26, 72, 99, 100, 105
krv, vracanie 166
- chrlenie 134, 143, 168
krvácanie, jeho zníženie 24, 38, 43, 50, 59, 73, 74, 75, 114, 115, 127, 132, 133, 142, 144, 145, 147, 166, 182, 190
- krvný tlak 35, 36, 40, 44, 56, 76, 85, 99 (pozri aj hypertenzia, hypotenzia)
krvný cukor, zníženie hladiny 56, 71, 91, 100, 125, 139, 182 (pozri aj cukrovka)
krvný obeh 18, 23, 25, 34, 41, 46, 62, 73, 78, 82, 87, 88, 89, 112, 124, 133, 150, 159, 163, 169, 179, 181, 187
kúpeľ 16, 24, 53, 87, 88, 117, 127, 133, 137, 148, 156, 169, 179, 184, 191
kurie oko 145
kvákva (vodnica, okrúhlica) (*Brassica rapä*) 105-107
- L**
laktácia (pozri aj dojčenie) 27, 74, 112, 117, 130, 162
ľan (*Linum usitatissimum*) 179-180
laryngitída 49, 84, 88, 93, 114, 121, 123, 132, 135, 136, 141, 142, 163, 185, 188, 191
laxatívum 62, 84, 115, 141, 163, 164, 179, 185
lepra 124, 152, 177
letargia 27, 48, 52, 103, 106, 112, 127, 142, 151, 157
leukorágia 24
levandula (*Lavandula officinalis*) 12, 85, 153-155, 185
libido, podporenie 27, 135
lípový ívet 156
líšaj 50, 124, 162, 177, 178, 182
- lopúch (*Arcium lappa*) 123-125
lumbago 35, 42
Lupinyl48, 176
- M**
malária 39, 113, 182
mastitída 30, 117
mastivo 18, 85
materina dúška (*Thymus serpyllum/vulgaris*) 23, 29, 150-152
mäta pieporná (*Mentha piperita*) 12, 169-171
mdloby 154, 155, 169
med 8, 12, 29-31, 39, 68, 77, 90, 93, 99, 157
medovka (*Melissa officinalis*) 12, 156-158
melanchólia 25, 149, 151, 157, 161, 162
menopauza 62, 130, 139, 145, 156, 160
menštruácia, bolestivá, poruchy 23, 24, 34, 39, 84, 117, 119, 127, 129, 133, 136, 139, 142, 145, 156, 162, 188, 190
migréna 39, 41, 59, 74, 100, 111, 119, 124, 126, 152, 156, 169
mlieko 24, 67-69, 77, 82
močový mechúr, močové problémy 26, 28, 59, 90, 93, 94, 100, 105, 114, 115, 121, 132, 138, 151, 156, 162, 170, 179
mor 47, 101, 113, 128, 129, 152
mozole 145, 176

- mrkva (*Daucus carota*) 11, 81-83
 mřtvice 127, 154, 157
 mumps 25, 158
 muškátový ořech 103, 173
 myrha (*Balsamodendron myrrhá*)
 mykóza 123, 188
- N**
 nádcha (pozri nachladnutie)
 nádcha, senná 30, 49, 78, 102, 114, 118, 139, 158, 162
 - chronická 78, 158
 nádor (tumor) 27, 73, 91, 192
 nachladnutie 8, 9, 23, 24, 29, 34, 44, 48, 52, 56, 62, 70, 75, 78, 83, 90, 93, 100, 106, 114, 118, 126, 127, 133, 136, 144, 148, 151, 153, 158, 163, 166, 181, 187
 nauzea 34, 78, 102, 114, 120, 129, 169, 176
 nedostatok minerálov 50
 nechutenstvo 43, 61, 117, 182
 neplodnosť 131
 nechtík (*Calendula officinalis*) 11, 144-146
 nervové problémy 25, 33, 71, 153
 nervový systém 117, 126, 136, 153, 159
 - uvoľnenie 58, 78, 112, 136, 159
 - stimulovanie 47, 76, 126, 149, 154
 nespavosť 30, 33, 50, 59, 74, 117, 127, 151, 153, 160
- neuralgia 29, 52, 66, 71, 85, 119, 130, 164, 167, 188
 nevolnosť, tehotenská 34, 117
 nos, krvácanie 38, 75, 139, 192
- O**
 obareniny 75, 139, 142, 192
 obezita 33, 40, 105
 obličky, infekcia 26, 100, 102, 120, 136, 138, 158, 167, 179 (pozri aj močové problémy)
 - kamene 12, 28, 55, 81, 100, 105, 122, 124, 138, 141
 ocot 8, 29, 49-51, 157
 oči, zapálené, bolestivé, unavené 19, 57, 74, 82, 97, 133, 136, 148, 157, 168, 176, 191
 očné viečka, bolestivé, opuchnuté 41, 115, 136, 191
 odležaniny 145, 191
 olej, esenciálny 13, 16, 17, 24, 103
 olivový olej 84-86
 omrzliny 41, 52, 82, 100, 106, 126, 145, 169, 185
 opar, jednoduchý 11, 56, 73, 74, 115, 118, 124, 133, 142, 144, 145, 154, 170
 opar pásový 27, 71, 82, 85, 97, 157
 opuch 48, 50, 71, 139, 145, 191, 192
 ospalivosť 127
 osteoporóza 50, 68

- osýpky 26, 49, 124, 144, 146, 148, 163, 166, 181
 otrava, protilátky 54, 65, 103, 114
 otruby, pšeničné 61-62
 ovčie kiahne 26, 47, 144, 146, 148, 163, 167, 181
 ovos (*Avena sativa*) 11, 32-33
- P**
 pálenie záhy 14, 37, 65, 70, 84, 137, 166, 169
 palpácie 74, 153, 154, 159, 161, 169
 pamäť, podporenie 159
 panarícium 66, 82, 94, 185
 pankreas 26, 121, 125
 panvové infekcie 144
 paradentóza 81
 paralyza 127, 140, 154
 parazity 37, 41, 90, 115, 139, 176, 178, 187
 pečeň 26, 55, 81, 82, 86, 91, 120, 126, 135, 144, 147, 149
 - poruchy 41, 72, 81, 86, 121, 129, 135, 146
 - funkcia, zvýšenie 76, 78, 82, 91, 97, 118, 141
 peptické vredy 14, 35, 41, 55, 81, 84, 118, 144, 156, 166
 pery, popraskané 38, 136, 185
 petržlen (*Apium petroselinum/Petroselinum crispum*) 11-113
 plesne 38, 50, 56, 79, 118, 144
 pleuritída (pozri zápal pľuhrudnice)
 pľeť, masť 62
- plodnosť, podporenie 58, 62, 88, 131, 133, 135
 pľuší 72, 87, 127
 pľuzgier 42, 178
 plynatosť 24, 34, 50, 74, 77, 79, 84, 87, 99, 102, 117, 139, 141, 150, 153, 169, 185, 187
 pneumokoky 30, 153
 podchladenie 47
 podvýživa 61
 pomočovanie, nočné 109
 pomliaždeniny 50, 66, 71, 103, 115, 124, 133, 136, 148, 154, 191
 popáleniny 19, 30, 41, 62, 66, 68, 71, 75, 82, 94, 100, 115, 118, 133, 139, 142, 145, 154, 164, 182, 185, 191, 192
 porážka 85
 pór (*Allium porum*) 93-95
 pôrod 62, 79, 112, 117, 125, 145, 157, 158, 188, 192
 potencia 171
 potenie 38, 46, 58, 78, 91, 124, 146, 148, 153, 160
 potničky 50
 potrat 192
 predmenštruačné napätie 74, 117, 156
 potrava, otrávená 91
 prekrvenie 139, 141, 144, 159, 173, 178
 prostata, problémy 114, 121
 prsia, bolestivé 77, 145, 191
 psoriáza 26, 142, 164
 pšenica (*Triticum spp.*) 61-63
 pupalkový olej 162

S

- púpava (*Taraxacum officinale*) 11, 120-122
 pyelonofritída (zápal obličkovej panvičky) 182
- R**
 rakovina, zníženie rizika 33, 37, 41 56, 61, 67, 73, 74, 76, 85, 100, 106
 rany 27> 30, 47, 56, 59, 71, 74, 79, 82, 85, 91, 100, 101, 112, 115, 124, 130, 132, 143, 164, 172 139, 140, 157, 167, 170, 182, 185
 Raynaudova choroba 148
 rebríček obyčajný (*Achillea millefolium*) 147-149
 rekonvalescencia (pozri zotavovanie)
 relaxácia 9
 repelent proti hmyzu 138, 164, 182
 reumatizmus 26, 38, 42, 52, 53, 59, 91, 106, 121, 124, 140, 141, 151, 165, 167
 rezné rany 85, 91, 100, 112, 115, 130, 142, 148, 164, 170, 178 (pozri aj rany)
 ricínový olej 175-177
 rosacea 160
 rozmarín (*Rosmarinus officinalis*) 126-128
 rumanček (*Matricaria chamomilla/Anthemis nobilis*) 117-119
 ruža (*Rosa* spp.) 31, 135-137
 ružové lupene 50, 136
 ružová voda 136, 138, 185, 191
- salmonelóza 30, 66, 100
 septikémia 114
 sinusitída 27, 30, 46, 49, 73, 100, 103, 114, 118, 129, 151, 181
 sirup 13, 29, 163
 skorbut 39, 72, 106
 skorocel (*Plantago lanceolata*, *P. major*) 114-116
 slabosť 23, 33, 47, 61, 67, 92, 106, 127, 134, 138, 187
 sladké drevko 12, 179
 soľ 8, 43-45
 spáleniny od slnka 38, 41, 50, 68, 97, 145, 185
 spazmy, črevné 35, 78, 112, 117, 150, 153
 srdcové choroby a problémy 6, 57, 59, 67, 74, 82, 87, 99, 154, 159
 starnutie, spomalenie 35, 37, 41, 62, 74, 82, 85, 128, 129
 stimulácia 43, 46, 70, 73, 82, 88, 90, 139
 streptokoky 153
 stres, úľava 9, 26, 76, 117, 156
 strie (trihliny počas tehotenstva) 62
 svalové napätie 88, 126, 132
 svalové bolesti 24, 79, 88, 151
 svalové ochabnutie, atrofia 140
 svrab 27, 56, 127
 syfilis 124
- Š**
 šalvia (*Salvia officinalis*) 109, 129-131
 šarlach 47, 51, 182

škorica (*Cinnamomum cassia/*

- zeylanicum*) 23-25, 103
 šťacha, natiahnutá 50, 133
 šok, liečenie 43
 škrofulóza 83
 šťava 14, 19, 81, 90
 šťaveľ (*Rumex crispus*) 8, 19, 141-143
- T**
 tonizácia organizmu 25, 26, 31, 32, 37, 43, 46, 50, 92, 93, 102, 103, 105, 114, 120, 126, 129, 135, 138, 141, 149, 153, 156, 169, 181, 184, 187
 toxíny, vylučovanie 38, 46, 51, 56, 63, 70, 71, 87, 96, 105, 111, 114, 120, 123, 124, 126, 133, 135, 141, 145, 146, 148, 153, 164, 167, 175, 178, 184
 tracheitída 162
 trávenie, jeho podpora 24, 26, 33, 34, 36, 48, 52, 53, 55, 68, 76, 81, 82, 91, 94, 99, 102, 103, 117, 118, 120, 123, 126, 169, 130, 141, 142, 147, 159, 169, 170, 182 184, 185, 187
 tráviace problémy, infekcie 34, 37, 41, 49, 68, 74, 77, 78, 84, 87, 102, 112, 117, 123, 129, 146, 153, 156
 trichomoniáza 188
 tromby (krvné zrazeniny) 47, 85, 91, 99
 tromboza 85
 tuberkulóza 25, 64, 83, 92, 106, 186, 187
 tukové žľazy 123
- túžobník brestový (*Filipendula ulmaria*) 166-167
 týfus 30, 47, 51, 58, 92, 182
- U**
 ulhorika (*Cucumis melo*) 96-98
 uhry 38, 98, 136
 uhrýznutie psom (besným) 115, 124, 137
 ucho, bolenie 56, 85, 114, 170
 ucho, upchaté 85, 114
 ulkusy 14, 132, 191 (pozri aj peptické vredy)
 únava, 25, 34, 47, 48, 72, 76, 127, 136, 187
 úpal 41
 upchatie dýchacích ciest 53, 93, 100, 114, 133
 urémia 43, 121, 136
 uretritída 94, 114, 138, 147
 ústa, sliznice 30, 44, 74, 151, 167, 178
 uši, hučanie (tinitus) 156
 uštipnutie hadom 116, 124, 146, 170
 uštipnutie hmyzom 8, 19, 24, 50, 71, 91, 94, 97, 100, 103, 112, 115, 130, 138, 145, 146, 154, 157, 170, 191
 úzkosť 49, 57, 74, 78, 103, 112, 127, 134, 151, 153, 156, 159
- V**
 vajce 64-66
 vaječníky, cysty 145
 vaginálny výplach 118, 127, 130, 136, 148, 160, 189, 191, 192