

JAK NA BOLEST V KRKU

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

Kořeněná limonáda proti bolesti v krku

600 ml vody, 2 hřebíčky, 2 kuličky nového koření, kousek celé skořice, šťáva z celého citronu, med
Dáme vařit vodu a koření do hrnce, přikryjeme a 10 minut pomalu vaříme (ne kloktem).
Po uvaření scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z celého citronu. Pijeme co nejvíce horké.
Je to příjemná varianta léčby.

MRKVOVÝ SIRUP OD KAŠLE

Postup:
Do většího kastróla dáme 1/2 litra čerstvej mrkvovej šťavy a 4 lyžice medu. Za občasného miešania zahustíme do sirupovej konzistencie, nevaríme. Berieme 1 lyžičku 5x denne.
Je to starodávny osvedčený recept na kašeľ a choroby priedušiek.

Na kašel

Vincentka, mléko, med
Převaříme mléko. Do hrnku dáme 1/3 vincentky kterou zahřejeme, ale pozor aby nepřekročila teplotu 70 stupňů. V ní

rozpustíme kávovou lžičku medu a vše dolijeme trošičku ochlazeným mlékem, taky aby mělo méně než 70 stupňů . Pijeme ještě teplé.

Proti kašli

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

Na dráždivý kašel

12 skořápek vlašských ořechů , 1/2 l vody
- Vyloupeme 12 vlašských ořechů namočíme je do 1/2 l vody, necháme louhovat 4 hod., potom je 1/2 hod. vaříme a dolíváme, aby bylo pořád 1/2 l vody.
Pijeme slazené medem nebo cukrem 3x denně šálek. Po dvou dnech se začne odkašlávat.

Octový zábal - proti nachlazení a horečce

Vlněné ponožky namočte do studeného octového vodného roztoku (šest lžic octa na půl litru vody). Ponožky vyždímejte a oblékněte si je. Přes ně si natáhněte suché ponožky a jděte si lehnout. Po asi dvaceti minutách zábal vyměňte.
Účinky: Ocet je tradiční a velmi účinné antiseptikum, působí silně protizánětlivě a příjemně chladivě. Stejně jako tvarohové zábaly, snižují také octové ponožky horečku. Za dvě hodiny se tělesná teplota díky zábalu sníží přibližně o jeden stupeň.

DOMÁCÍ MEDICÍNA S MEDEM

Onemocnění horních cest dýchacích :

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

Máslový čaj

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

Léčení ran :

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

Úporný kašel :

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

Posílení srdce :

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

Žaludek a střevní trakt :

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

Vředové onemocnění

žaludku :

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

Onemocnění jater a žlučových cest :

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

Onemocnění ledvin :

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

Nervový systém :

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

Čelní dutiny

Nejdříve si uvaříme středně velký brambor (musí být vařen ve slupce), připravíme si šátek tak , aby odpovídal šíři čela a dal se zavázat na něj položíme igelit a na igelit kapesník.

Pak bramboru oloupeme a lehce rozmačkáme, vložíme na kapesník v šátku a přiložíme na čelo (teplota bramboru by měla být co nejteplejší , prostě co snesete), a necháme působit 20- 25 minut.

Med ze smrkových výhonků – na průdušky

35 dkg výhonků spaříme v 1 litru převařené vody a necháme 2 dny louhovat.

Pak precedíme a přidáme 1,35 kg cukru. Vaříme, až zhnědne a zhoustne .

Výhonky se sbírají do 15.května Hned horké to naléváme do sklenic, zavíčkujeme a otočíme víčkem dolů, necháme vychladnout .Z jedné dávky jsou dvě sklenice .

Lék na bolest kloubů a zad

10 kaštanů, 1 francovka

Kaštany nakrájíme na plátky a dáme do sklenice, zalijeme francovkou.

Po 3 týdny mažeme na bolestivá místa.

Ztráta hlasu

Z lékárny :

tablety PANTHENOL, HOMEOVOX,
CALCIOVÝ SIRUP, VINCENTKA V
TABLETÁCH

Na bradavice

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

Na bradavice

Česnek nakrájíme na plátky a zalijeme octem. Necháme 7 dní v uzavřené lahvičce.

Potom přikládáme každý večer na bradavici. Zabalíme, aby z bradavice česnek nespádl.

Protichřipkový salát

Ingredience:

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

Postup:

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

KŘEN

Velmi posilující účinek na naši obranyschopnost má například křen. Obsahuje dostatek důležitých živin a má antibiotickým účinkem. Křen dokáže v našem těle účinně eliminovat infekce a je výborným doplňkem léčby při nachlazení, angíně a chřipce. V případě nemocí spojených s kašlem a rýmou nám ale křen prokáže ještě jednu skvělou službu. Jeho silice rozpouštějí usazený sekret na sliznicích dýchacích cest - jak v nosních dutinách, tak v plicích a průduškách. Tento účinek pocítíme už při jeho krájení či strouhání, projevuje se typickým slzením, stejně jako u cibule.

Křen s medem

Křen najemno nastrouháme a 2 lžíce křenu smícháme se lžící medu. Užívat bychom pak měli 3 x denně jednu

čajovou lžičku, u dětí dávku raději o něco snížíme.

Už za moment po jeho konzumaci pocítíme, že se nám "spouští rýma", snadněji odkašláváme a lépe se nám dýchá.

ALOE VERA



ALOE VERA. Jsou určeny pro všechny věkové kategorie pro zdravé lidi jako prevence a pro nemocné jako doplňková léčba ke zlepšení účinnosti a snížení nežádoucích účinků klasické léčby (farmakoterapie, radioterapie, chirurgická léčba apod.).

Produkty jsou určeny k zevnímu i k vnitřnímu použití.

Pro názornost uvádíme obecné příklady nejčastějšího použití těchto produktů: Choroby látkové výměny a nesprávné výživy (obezita, cukrovka, detoxikace, podvýživa, zvýšená hladina cholesterolu, anémie)

Choroby trávicí soustavy (záněty ústní dutiny, afty, poruchy trávení, pálení žáhy, žaludeční vředy, chronická zácpa, infekční průjemy, hemeroidy)

Choroby jater a žlučových cest (stavy po infekční žloutence, poškození jater

následkem otravy, léků, alkoholu, poruchy činnosti žlučníku, žlučové kameny)

Choroby ledvin a močových cest (záněty močového měchýře, ledvinové kameny, cysty, zbytnění a záněty prostaty)

Choroby dýchacích cest (akutní a chronická rýma, zánět mandlí, hrtanu, záněty dutin, astma)

Choroby srdce a cév (poruchy krevního tlaku, arteroskleróza, křečové žíly)

Choroby kůže, podkoží, vlasů, nehtů (poranění, popáleniny, bodnutí hmyzem, akné, hnis, vředy, pásový opar, bércové vředy, ekzémy, plísňová onemocnění, nadměrné pocení, celulitida, vypadávání vlasů, lupy, poškození vlasové pokožky, herpes)

Choroby pohybového ústrojí (revmatické onemocnění zánětlivé, artróza, bolesti zad a plotýnek, osteoporóza)

Gynekologická onemocnění (zánět pochvy, výtok, bolestivá menstruace, silné krvácení, klimakterium)

Nervová a duševní onemocnění (migréna, epilepsie, chronická únava, nervozita, úzkost, deprese)

Podpora imunity, nádorová onemocnění (oslabená imunita, prevence nádorových onemocnění, pomocná léčba rakoviny - následků chemoterapie a radioterapie)

CIBULE



Nejlepším lékem proti nachlazení a následnému kašli je cibule.

Cibulový sirup

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

Cibulový čaj

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

MED

Při onemocnění je med neocenitelný. Nejenže dodává tělu dostatek důležitých látek, energie, ale navíc na rozdíl od rafinovaného cukru, nezatěžuje náš organizmus.

Řepový med

Z černé řepy seřízneme špičku. Vnitřek řepy vydlabeme a do třetiny objemu nalijeme med. Necháme stát přes noc. Med do rána vytáhne z řepy šťávu. Lžící směsi 5 x denně smícháme s teplým mlékem a vypijeme.

CITRÓNY

Během infekce je velmi důležitý přísun dostatečného množství vitamínu C. Nejlepší je, je-li podávám formou zvýšené konzumace citronu, kiwi, pomerančů a kysaného zelí.

Citrónové kloktadlo



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

Teplá citronáda

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

Citrónové rozinky

Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně vymačkáme šťávu ze 2 citronů a necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamin C

se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek v našem organismu. Každodenní "zobání" těchto rozinek je skvělou prevencí proti infekci.

DALŠÍ "BABSKÉ" RECEPTY "RYCHLÉ POMOCI"

Zázvorový čaj

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

LIEČIVÝ NÁPOJ NA CHOLESTEROL PREČIŠTĚNÍ KRVE

Ingrediencie:

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

Postup:

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

tiež perfektne prečistí krv.....robíme si ho tak dvakrát do roka.

CHŘÍPKA A PROCHLADNUTÍ

Ingrediencie:

10 citrónov, 15 strúčikov cesnaku a 500 g medu.

Postup:

Citróny odšťavíme, cesnak pretlačíme - dáme do mixéra a postupne prilievame počas šľahania med. Zmesou naplníme poháriky - uzavrieme a počas dvoch dní necháme za občasného premiešania odstáť. Preventívne užívame nalačno každé ráno za 1 PL (polievkovú lyžicu).

Je to vyskúšané, vôbec nemáte v ústach pachuť po cesnaku.

JEDLÁ SODA A JAVOROVÝ SIRUP PROTI RAKOVINĚ

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

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



Ingrediencie:

Javorový sirup, jedlá soda

Postup:

3 díly javorového sirupu a jeden díl jedlé sody (soda bicarbona) smísit (např. 15 lžiček sirupu a pět lžiček sody) a promíchat, dát poté v kastrůlku na sporák, zahřívat 5 minut nepřiliš silně, dokud směs poněkud nezahoustne. Na

počátku môže byť užívané častejšie, napr. 3x denne jedna čajová lyžička. Jinak stačí brať 1 čajovou lyžičku 1x denne, dlhodobě. Môže byť rozpuštená ve vode, čaji, alebo treba namazána na chléb. Javorový sirup môže byť prípadne dočasne nahraden medem.

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

PLEŤOVÉ MASKY



JAHO DOVÁ

na masnú pleť:

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

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

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

BANÁNOVÁ

na suchú pleť:

1 žltok, 2 lyžičky mandlového oleja, 1 zrelý banán

postup: všetky prísady rozmixujeme, naniesieme na pleť a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

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

UHORKOVÁ

na masnú pleť:

1 šalátova uhorka, 1 lyžica tvarohu

postup: uhorku nastruhame, odoberieme 2 lyžice a zmiešame ich s tvarohom.

Nanesieme na tvar a necháme pôsobiť 15 min. masku zmyjeme vlažnou vodou.

Uhorky -obsahujú až 95 % vody, draslík, železo a horčík, veľa kremíku a fluoru. spomaľujú starnutie pokožky a dodávajú jej pružnosť a majú sťahujúci účinok.

AVOKÁDOVÁ

na suchu a zreľu pleť:

dužina s 1 zreleho avokada, 1 lyžička medu, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžička bieleho jogurtu

postup: prísady rozmiešame na kašičku a vložíme na pol hodinu do chladničky. naniesieme na tvar a krk a necháme pôsobiť 10 min.Zmyjeme studenou vodou.

Avokádo- vynikajúci na výživu a regeneráciu unavenej alebo zrelej pleti.obsahuje olej obohatený na vit.E a mastné kyseliny- výborný hydratačný prostriedok

JABLKOVÁ

na masnú pleť:

1 zrele jablko, 1 bielok

postup: bielok vyšlahame na penu a zmiešame s nastruhaným jablkom.Necháme pôsobiť 10 min a zmyjeme studenou vodou.

Jablko- obsahuje veľa vody, vlákniny. pôsobí omladzujúco vďaka vitamínom a stopovým prvkom- najmä draslíka

HROZNOVÁ

na ochabnutu pleť:

10 bobúľ hrozna, 1 lyžica olivového oleja

postup: dužinu s hrozna zmiešame s olejom.Kašičku naniesieme na tvar a krk.po 10 min zmyjeme studenou vodou. Hrozno-regeneruje vrchnú časť pokožky,

oživuje zápalové procesy. Obsahuje veľa minerálnych látok, vlákninu a vitamíny C, E, B ktoré pleť rozjasňujú a spomaľujú proces starnutia

PARFÉMOVANÝ OSVĚŽOVAČ VZDUCHU



Ingrediencie:

*zavírací sklenice * ružové okvetní lístky(nesušené) * sůl

Postup: Do pěkné zavírací sklenice dávejte na střídačku vrstvy ružových lístků a soli.

Nechte asi 24 hod. a po odšroubování víčka se celá místnost provoní. Na noc zase uzavřete.

Proti lupů ve vlasech

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