

LÉČBA CITRUSY

N. I. KUDRJAŠOVA

Přirozený, jednoduchý
a lehce dostupný lék

Dnes jsou stále více v oblibě různé přírodní a domácí způsoby léčení i prevence zdravotních těžkostí. Léčba citrusy patří k těm nejjednodušším

-máme je prakticky pořád a levně.

V této příručce se seznámíte s jejich účinky, vlastnostmi a možnostmi použití pro zdraví, vitalitu i krásu. Najdete zde recepty a návody vzhledem ke konkrétním problémům, jejichž abecední uspořádání vám umožní lehce se zorientovat. Vyzkoušejte si sami, jakým zázrakem mohou být obyčejné citrusy!

N. I. Kudrjašova

Léčba citrusy

Přirozený, jednoduchý a lehce dostupný lék

Přeloženo z ruského originálu

N. I. Kudrjašova

Lečenie limonami

Kudrjašova N. I. 1997

Český překlad: Ludmila Pszczólková

Návrh obálky: Milan Dubnický

První vydání

Bratislava 2001

N. I. KUDRJAŠOVA

LÉČBA CITRUSY

Přirozený, jednoduchý
a lehce dostupný
lék

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	10
SLOVO AUTORA.....	12
CITRON.....	14
Citrónová šťáva jako prostředek k vnitřnímu použití.....	17
Citrónová šťáva jako prostředek k zevnímu použití.....	20
Upozornění.....	20
POMERANČ.....	22
GRAPEFRUIT.....	26
MANDARINKA.....	28
NEMOCI A JEJICH LÉČENÍ.....	29
AIDS.....	29
Alkohol (otrava).....	29
Angína.....	30
Arterioskleróza.....	31
Artritida.....	32
Astma.....	33
Avitaminóza.....	34
Bezvědomí.....	34
Bolesti.....	35

Bolesti hlavy.....	36
Bradavice.....	36
Bronchitida.....	36
Celková nevolnost.....	37
Dásně.....	37
Dávení se.....	37
Detoxikace podle Dr. Normana Walkera.....	38
Diabetes.....	41
Dlouhověkost.....	42
Fyziologická role složek.....	43
Dna.....	44
Dýchání.....	44
Dýchavičnost.....	45
Energie.....	45
Epidemie.....	47
Gynekologická onemocnění.....	48
Hemoglobin.....	50
Hemoroidy.....	50
Hepatitida.....	51
Hlísty.....	52
Horečka.....	52
Hypertenze (vysoký krevní tlak).....	52
Hypotenze (nízký krevní tlak).....	54
Cholera.....	54
Chřipka.....	54
Chuť k jídlu.....	56
Imunita.....	56
Infarkt, mozková příhoda.....	58

Játra.....	59
Kameny (ledvinové, žlučníkové).....	61
Kameny žlučníkové.....	62
Kapavka.....	66
Kašel.....	66
Kožní onemocnění.....	66
Krvácení.....	69
Kvasinky.....	69
Ledviny.....	69
Lupy.....	70
Malárie.....	70
Migréna.....	70
Mládí (zachování).....	69
Močový měchýř.....	71
Mozek.....	72
Mozoly.....	72
Mužská neplodnost.....	73
„Mužské nemoci“.....	74
Nádory.....	74
Nachlazení.....	75
Nehty.....	77
Nervy.....	78
Neukázněnost.....	78
Nohy.....	79
Oči.....	80
Omlazovací kůra.....	80
Opilost.....	80
Otitida (zánětlivé onemocnění ucha).....	80

Otoky.....	81
Paměť.....	81
Paralýza (prstů rukou).....	82
Pihy.....	83
Polyartritida.....	83
Průjem.....	83
Radiace.....	84
Rakovina.....	84
Rány.....	86
Revmatismus.....	86
Silná žízeň.....	86
Skleróza.....	87
Slinivka.....	87
Sluch.....	87
Soli.....	87
Spáleniny.....	88
Stáří.....	88
Střeva.....	89
Srdečně - cévní nemoci.....	90
Špatný spánek.....	93
Štítná žláza.....	93
Tloustnutí.....	94
Tuberkulóza, bolesti kostí, kameny.....	94
Proč pomáhá skořápka?.....	95
Tuberkulóza plic.....	96
Trachoma.....	97
Viry.....	97
Vitaminový nápoj.....	97

Vlasy.....	98
Voda.....	99
Vodnatelnost.....	100
Vředy.....	100
Vyčerpanost organismu.....	101
Vypocení.....	101
Vysílení, únava.....	102
Zácpa.....	104
Záněty.....	105
Zánět prostaty.....	106
Záškrť.....	106
Zbytnění prostaty.....	106
Zimnice.....	108
Zrak, sluch, paměť.....	108
Zvracení.....	108
Zvýšený krevní tlak.....	109
Zuby.....	109
Žíly.....	111
Žlázy.....	112
Žloutenka.....	113
DÝCHEJTE CITRON.....	114
VÝCHODNÍ LÉČITELÉ A LÉČENÍ OVOCEM.....	115
POUŽITÍ CITRUSŮ V KUCHYNI.....	118
Citrónový cukrový nápoj.....	118

Citrónový nápoj zvaný „Mors“.....	118
Citrónový olej.....	118
Citrónová polévka s houbami.....	119
Grapefruit.....	119
Chuťovka.....	119
Kandované citrusy.....	120
Kvas s citronem.....	120
Pomerančová voda.....	121
Pomerančová vodka.....	121
Salátový ocet.....	121
Salát z řepy a pomerančů.....	122
Zavařenina z pomerančových slupek.....	122
Zavařenina z pomerančů a citronů.....	122
Zelný salát s pomerančem.....	123
Želé z pomerančů a citronů.....	123
PĚSTOVÁNÍ CITRUSŮ V BYTĚ.....	125
ZPŮSOBY UCHOVÁVÁNÍ CITRONŮ.....	130
POUŽITÍ CITRUSŮ V DOMÁCNOSTI.....	132

PŘEDMLUVA

Pár slov ke knize receptů, která se může stát Vaším dobrým pomocníkem v domácí léčbě pomocí citrusových plodů

Citrusy - tak známé a tajemné zároveň. Před desetiletími exotická pochoutka, dnes běžná součást našeho středoevropského jídelníčku. Na východ od našich zemí se však citrusům věnuje mnohem větší pozornost, a to zejména pro jejich léčebné vlastnosti.

Na našem trhu je řada publikací uvádějících léčebné účinky bylin, ovocných šťáv a receptů zdravé výživy. Přestože se o léčebných účincích citrusů dávno ví, ucelený receptář k posílení lidského organismu a jeho léčení v určité oblasti světa nabízí právě až tato kniha.

Recepty z této knihy posbírala ruská autorka N. I Kudrjašovová od porodních babiček, bylinkám a léčitelů, kteří je na ruském venkově praktikují už celé věky a k nimž se dnes často uchylují i obyvatelé měst.

Na rozdíl od Rusů, kteří na trhu dostanou i chemicky neošetřené citrusy z jižních krajů této velké země nebo šije pěstují dokonce i sami, v našich obchodech většinou najdeme na citronech, mandarinkách a

grapefruitech varování „chemicky ošetřeno“ (v horších případech je dokonce toto varování opomenuto), což pro nás může být určitým důvodem k opatrnosti při zkoušení jednotlivých receptů. Některé z uvedených metod zřejmě budou pro Středoevropana těžko akceptovatelné, neboť jen těžko si lze představit, že bychom se pokoušeli vyléčit rakovinu a další vážné nemoci pouze pomocí citrusů bez lékařské konzultace. V Rusku jsou však i tyto pro nás přinejmenším problematické recepty známy a praktikovány hlavně na venkově už po staletí a do seznamu receptů aspoň pro ucelení obrazu rozhodně patří.

Každý, kdo se zajímá o zdravou výživu, najde v této knize také poučení o přehledu vitaminů, organických kyselin, minerálů a dalších prvků, které citrusy obsahují a díky nimž patří mezi nejvíce osvědčené prostředky k uchování našeho zdraví a vitality. Ti, které léčení pomocí citrusů zaujalo natolik, že se rozhodnou pro jejich pěstování doma, zde najdou pro svůj záměr podrobný návod.

Jarmila Trávníčková

SLOVO AUTORA

Tato kniha je určena všem, kdo trpí mnoha nemocemi, ale držet hladovku nebo běhat se jim nechce. Pít moč je nepříjemné, užívat tabletky je drahé a nebezpečné, a bylinky mohou stejně dobře prospívat jako škodit.

Zato citrusy se prodávají na každém rohu. Zcela nahrazují jak tabletky, tak i byliny a často také hladovky.

Spřátelte se s citrusy a mnohé vaše problémy budou vyřešeny: Zbaví vás starých nemocí a ochrání před novými. Pokud trpíte kameny (ještě o nich ani nemusíte vědět), citrusy vám pomohou i v tomhle případě.

Jezte citrusy a zapomenete, co to je únava a smutná nálada. Jestliže máte stále málo volného času, citrusy vám pomohou, protože zkrátí potřebu spánku, přesto se však budete probouzet nejen s dobrou náladou, ale i s radostí. Zmizí chuť něco pojíst v přestávkách mezi základními jídly, a vy budete sytí, ačkoli budete přijímat méně potravy.

V roce 1987 proběhla v Americe světová konference týkající se syrové stravy. Náš zástupce - Vaga Danieljan - přednášel na základě závěrů z konference v několika moskevských klubech a my jsme se

dozvěděli, že na konferenci byl přítomen čtyřidevadesátiletý pan Shelton a také autor knihy *Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy** dr. Norman W. Walker, kterému v té době bylo již 107 let. Ve věku 102 let se oženil a narodil se mu syn.

Při čtení této knihy věnujte velkou pozornost části nazvané *Detoxikace podle dr. Normana W Wolkera* (str. 36) s tím, že blahodárný účinek citrusů můžete díky nabídce v obchodech využívat po celý rok.

Autor vám přeje, abyste se dožili ve zdraví alespoň takového věku jako pan Walker - 107 let (bohužel mi není znám další osud tohoto člověka). Shelton a Paul Bregg - oba ve věku 94 let - tragicky zahynuli v plném rozkvětu tvůrčích sil.

A tak začněte své léčení od *Detoxikace podle Dr. Normana W Walker* a na str. 36.

CITRON

Zemí původu citronu je Indie. Jogíni ho nazývají univerzálním prostředkem k udržení zdraví. "Každý člověk/⁶ říkájí, „by měl sníst alespoň jeden citron denně nebo vypít šťávu z jednoho citronu."

Slovo citron pravděpodobně pochází z malajského slova „lemon". V Číně tuto rostlinu nazývají „li-mung", což znamená „prospěšný pro matky".

Citrony dovážené do míst, kde nerostou, jsou nezřídka nahořklé chuti. Je to způsobeno tím, že jsou sklizeny ještě nezralé. Podle léčebného významu nelze tyto citrony srovnávat se zralými plody vybrané, jemné a velmi příjemné chuti. Proto všichni dietologové radí smíchávat citrónovou šťávu s medem, což zmírní její přílišnou kyselost.

Plody citronu jsou bohaté na zásadité elementy a také obsahují okolo 8 % organických kyselin (nejvíce je zastoupena kyselina citrónová), okolo 3 % cukrů, dusíkaté sloučeniny, minerály, mezi nimi soli draslíku a mědi, vitaminy A, B1, B2, P, C (90-100 mg), silice atd. Slupky plodů a listy citroníku obsahují éterický olej.

Čerstvá citrónová šťáva je bohatá na vitamín C, ale velká část tohoto vitamínu je zničena při dlouhodobém skladování za přítupu vzduchu.

Citron obsahuje vitamín P. Jeho nedostatek v organismu může vést například k otoku mozku nebo krvácení způsobeném křehkostí kapilár, k podkožnímu krvácení, bolestem nohou, rychlé únavě, celkové slabosti. Vitamín P pomáhá při léčení rozšíření cév, hemoroidů a také trofických jizev. Jakmile si všimnete, že se vám po slabém úderu nebo přitlačení na kůži objevují modřiny, ihned začněte užívat vitamín C a P. Vitamín P je obsažen ve všech citrusových plodech, ale nejvíc se vyskytuje v grapefruitech a bílých slupkách citrusů. Pamatujte, že ve zmražených plodech vitamín P (citrin) nemusí být obsažen. Mnoho vitamínu P je v brusinkách, v ovoci a zelenině, ve vlašských ořechích, zato v kořenové zelenině tento vitamín buď není vůbec, nebo jen velmi málo.

K léčení se užívá z citronů vše: šťáva, slupka a také éterický olej, který se získává z vnější části čerstvého oplodí. K výrobě 1 kilogramu éterického oleje je třeba okolo 3000 citrusových plodů. Dužina plodů se používá k získávání citrónové kyseliny.

Citron - to je zázračné ovoce ničící viry. Těch je v přírodě více než 500 (mezi nimi je i virus rakoviny) a způsobují okolo 40 různých onemocnění-

ní. Šťáva z červené řepy a citronu - to je první prostředek v boji s virovými onemocněními.

Citron má potlačující vliv na rozvoj virů chřipky.

Citron je výborný antibakteriální prostředek, může zničit až 12 druhů bakterií. Aby byl citron co nejvíc účinným prostředkem v boji proti chřipce, je třeba ho dávat do čaje připraveného ze sadce konopáče, šalvěje, máty, přesličky a jitrocele. Taková směs pomáhá udržovat potřebné množství vápníku v organismu. A vápník - to je pomocník v boji proti zimnici.

Se vznikem vědy o bakteriích - bakteriologie - se ukázalo, že tyto mikroorganismy umírají ve velmi slabých roztocích kyseliny citrónové (1:2000). Citrónová šťáva vykazuje antiseptické účinky; rozředěná vodou dokonce ničí původce úplavice, tyfu, cholery atd.

Antiseptickým a antibakteriálním složkám éterického oleje se hned tak něco nevyrovná. Díla Morela a Rosche ukázala, že výpary citrónového oleje neutralizují meningokoka v průběhu 15 minut, bakterie tyfu za méně než hodinu, pneumokoka za 3 - 12 hodin. Samotný éterický olej neutralizuje bakterii tyfu a stafylokoka za 15 minut, bacil záškrtu za 20 minut.

Citrónová šťáva jako prostředek k vnitřnímu použití

Citron - to je jeden z nejefektivnějších rozpouštědel a dezinfekčních prostředků, které nám příroda poskytla. Zpočátku na organismus působí jako výborné rozpouštědlo a potom jako oživovací prostředek. Nejprve začne rozpouštět to, co je třeba z lidského organismu vyloučit, aby organismus poté regeneroval. Tato obnovující schopnost citrону ve vztahu ke všem tkáním v organismu je mimořádná. Citron je vhodný pro všechny - pro staré i mladé, nemocné i zdravé, silné i slabé.

Citron, stejně jako všechny ostatní citrusové plody, je dobrý prostředek proti zánětlivým procesům, zejména v játrech. V mnoha případech pomáhá odbourat ty usazeniny toxických sloučenin, které nemohou být vyloučeny žádným jiným způsobem. Citrónové nápoje výborně pomáhají v případech, kdy je nutno zbavit se nečistot a procesů kvašení ve špatně fungujících játrech. Citron zvyšuje imunitu organismu.

Šťáva z malého citrону a žloutek syrového vejce přidané do sklenice pomerančové šťávy - to je výborný uvolňující prostředek a velmi výživný nápoj (pozor na bakterie salmonelózy v syrovém vejci! - pozn.red.) Ale jestliže je váš organismus silně přesycen toxiny a vy trpíte častou silnou ner-

voztou, pijte raději zeleninové šťávy. Jestliže váš organismus není toxiny přetížen, je pro něj citron nejlepší potravou.

Lze pít citrónovou šťávu při výkyvech kyselosti žaludečních šťáv? Kyselá chuť citronů neznamena, že by citron působil na organismus jako kyselina. Kyselá chuť je způsobena organickými kyselinami, které v buňkách nezůstávají. Bylo experimentálně prokázáno, že dlouhodobé užívání citronů vede k produkci karbonátů vápníku, které neutralizují zbytky kyselosti v tělních tekutinách. Citrónová šťáva rozředěná vodou neutralizuje zvýšenou kyselost žaludečních šťáv a krve.

Citron je vhodný při zimnici a vysoké teplotě; v tomto případě dáváme přednost ovoci s obsahem kyseliny citrónové před jakoukoli jinou potravou.

Citron zvyšuje vylučování toxinů kůží, čímž také snižuje tělesnou teplotu.

Vdechováním vůně citronu a pomeranče se zlepšuje zrak.

Citrony jsou používány v lidovém léčitelství mnoha zemí k léčení různých onemocnění: kurdějí, žloutenky, vodnatelosti, ledvinových kamenů, tuberkulózy plic, srdeční arytmie, žaludečních katarů, hemoroidů, revmatizmu, dny, loupání v kostech a ústřelu (lumbálního).

Italská medicína doporučuje citrónový odvar (společně s kůrou) jako vhodný prostředek proti malárii.

Široké použití má citron jako preventivní a léčebný prostředek při hypo- a avitaminóze a také při komatění cév. Plody citroníku jsou efektivním prostředkem při léčení cukrovky a ostatních onemocnění souvisejících s poruchou látkové výměny.

Pektinové složky, obsažené v citronech, mají schopnost vylučovat z těla těžké kovy. Tuto schopnost má také klikva.

Čerstvá kůra citronu potlačuje tvorbu střevních plynů. Kromě toho je také uklidňujícím prostředkem, díky své hořkosti blahodárně působí na zažívání, je považována za dobré antiseptikum a dobrý čisticí prostředek střev a krve, což se spjata s obsaženými aromatickými složkami.

Alkoholový výluh citrónové kůry povzbuzuje chuť k jídlu, má uklidňující účinky při nervových onemocněních a je dobrým prostředkem proti zvracení a k nabytí vědomí při stavu bezvědomí.

Citrónový éterický olej, citrónový sirup, čerstvá a sušená kůra citronů se používají ke zlepšení chuti léků.

Citrónová šťáva jako prostředek k zevnímu použití

Je třeba zmínit se o citrónové šťávě jako o prostředku k zevnímu použití. Citrónová šťáva rozředěná vodou se používá k vyplachování dutiny ústní a hltanu. Šťáva se používá k zastavení krvácení z nosu a při léčení kvasinkových a infekčních onemocnění kůže, využívá se v kosmetice k odstranění mateřských znamének a pih, k uklidnění svědění při tukové seborhoe obličeje a vlasové pokožky, v boji s lupy a také proti parazitům hlavy i těla.

Rozsah využití citrónové šťávy je od léčení civilizačních nemocí až po výživu pokožky obličeje (v kosmetických maskách).

Upozornění

Výskyt kritických stavů v průběhu léčení pomocí citronů (řidká stolice, vyrážka na kůži, zvracení, zimnice, kašel, celková slabost a útlum) ukazují na příliš rychlé samočistění organismu. Tento stav obvykle vzniká proto, že orgány vylučují příliš mnoho toxinů a jedů a vylučovací systémy nejsou schopny se s tím vyrovnat. Pokud k tomu dojde, je nejlepším řešením dané situace úplně přerušit užívání citrusových plodů, ponechat organismus v klidu a dodržovat půst.

Kdybychom žili správným způsobem, zjistili bychom, že citrusové plody jsou nejzávažnější potravinou pro organismus. Pokud kůže funguje tak, jak má, je schopna vyrovnat se s množstvím toxinů, které je nutno skrze ni vyloučit. Jestliže však kůže není schopna odpady normálně vylučovat a kyseliny jsou aktivovány citrusy, ledviny jsou zatíženy více, než mohou zvládnout - jsou donuceny vykonávat práci, která je nad jejich síly. V tomto případě pijte raději místo citrusových šťáv šťávy zeleninové.

Dříve, než začnete s léčením pomocí citronů, je vhodné zjistit, v jakém stavu jsou vaše vylučovací orgány. Lidé, kteří mají zvýšenou kyselost žaludku a kyselou reakci organismu, by měli při léčení začínat se zeleninovými šťávami, potom se doporučuje provést detoxikaci dle Walker a (str. 36) a teprve potom začít s používáním citronů.

V knize jsou uvedeny bezpečné dávky spotřeby citronů.

POMERANČ

Slovo „pomoranč“⁶ je německého původu a znamená „čínské jablko“. Pro jemná „čínská jablka“ lidé stavěli speciální stavby - oranžérie („oranž“ - franc).

První zmínka o pomorančích se objevuje u Theofrasta (přibližně 300 let př. Kr.).

Pomoranč patří ke stejnému druhu jako citron. Využívají se plody a slupka plodů. Plody obsahují cukr, kyseliny, soli, vitaminy A, B1, B2, B3, C, vodu, uhlovodany, dusíkaté sloučeniny, vlákninu a popeloviny. V pomorančové kůře je zastoupeno několik druhů éterických olejů.

Použití: Pomoranče byly široce využívány ve středověku k léčbě nejrůznějších nemocí. Plody mají jemný uvolňující efekt, jsou schopny zlepšovat látkovou výměnu, Pektin, obsažený v plodech, má schopnost snižovat obsah cukru v krvi jak u zdravého člověka, tak u lidí nemocných cukrovkou. Pektinové složky jsou zastoupeny i v kůře plodů. Lidé nemocní diabetem by měli pít pomorančovou šťávu bez přídavku cukru.

Pomoranč aktivizuje všechny funkce organismu a také posiluje nervy a mozek. Plody a šťáva se do-

poručují při avitaminózách, léčení ran a jizev, dále při onemocnění žaludku a střevního traktu.

Dříve se považovalo pojídání několika kusů pomerančů denně za nejlepší prostředek proti chřipce a furunklům (povrchovým vředům). Tyto citrusy navíc dodávají sílu a upevňují zdraví.

Pomeranče nebo pomerančová šťáva při užívání ráno na lačno půl hodiny před snídaní posilují chuť k jídlu, zlepšují činnost střev a jsou vhodné zejména při zácpách.

Při chřipkových onemocněních pomáhá jejich šťáva hasit žízeň.

Díky přítomnosti silic mají pomeranče antiseptické účinky a mohou být používány při léčení špatně se hojících jizev a ran.

Proto je pomeranč ideální potravou pro nemocné a staré lidi, děti a kojence. Léčení pomocí pomerančů se může provádět stejně jako léčení pomocí citronů.

Lidé, kteří nesnášejí léčení pomocí citronů, mohou začít s pomeranči a poté k citronům přejít.

Je nutno umět si vybrat sladké a šťavnaté pomeranče. Nejlepší plody jsou těžké a na omak tvrdé. Pomeranče bychom měli jíst v takovém stavu, v jakém je poskytuje příroda - to znamená po dílcích, a ne rozřezané nožem. Nemocným je možno podávat šťávu čistou nebo zředěnou vodou.

Pomerančová šťáva zlepšuje zrak, zpevňuje dásně, obnovuje nervový systém, odstraňuje nepotřebné tukové tkáně, zlepšuje funkci krevních cév, chrání před infekcemi a prodlužuje život.

Ti, kterým se kazí zuby nebo mají špatné dásně, mají pravděpodobně nedostatek vitamínu C. Tito lidé by měli pravidelně pít pomerančovou šťávu po dobu několika týdnů. Pomůže i těm, kteří mají gastritidu a vředy na dvanáctemíku.

Pomeranče jsou výborným prostředkem k vyloučení nevhodných sloučenin z organismu. Rychle rozpouštějí kyseliny obsažené v organismu a léčí různé záněty. Není dobré, když vylučovací orgány - kůže a ledviny - pracují špatně.

Při nadbytečném přísunu bílkovin dochází k překyselení organismu. Pomeranče a všechny citrusové plody jsou v tomto případě velmi cenné, protože vykazují zásadité reakce.

Při vysokých teplotách a artritidě pijte pomerančovou šťávu, kdykoli se vám zachce.

Shelton upozorňuje: „Šťávu z pomeranče a samotný pomeranč nejezte dříve než 20 minut po jídle, jinak může dojít k poškození orgánů trávicího traktu. "

Nedoporučuje se jíst pomeranče před spaním.

Sušená kůra plodu se používá pro povzbuzení chuti k jídlu, při nachlazení, kašli, při rakovině trávicího ústrojí.

Alkoholový extrakt z kůry pomeranče se považuje za dobrý protichřipkový prostředek. Extrakt velmi dobře zastavuje krvácení z dělohy (nebezpečí předčasného porodu, klimakterické a silné menstruační krvácení). K takovému léčení je nutno uvařit nezralé pomeranče i s kůrou a pojídat je 7-9 krát denně v dávce 30-50 gramů.

Kůra se používá také k léčení onemocnění ledvin, střev, při léčení ledvinových kamenů. Při chřipce jezte 2-3 krát denně prášek ze sušené tlučené pomerančové kůry.

GRAPEFRUIT

Planě rostoucí grapefruit nebyl nalezen. Předpokládá se, že se objevil v Indii jako hybrid citronu a pomeranče.

Používá se dužnina a šťáva plodů. Na složení se podílí cukr, organické kyseliny, minerální soli, vitaminy A, B, D, P a C a také přírodní chinin.

Grapefruit je možno použít stejně jako pomeranč a citron, ale je v něm několikanásobně více hořkosti, zejména ve vnitřních slupkách. Je velmi účinný při snižování krevního tlaku v období klimakteria jak u žen, tak i u mužů, dobře obnovuje sílu, má vysokou dietní a léčebnou hodnotu, povzbuzuje chuť k jídlu, způsobuje zlepšení trávení, částečně odstraňuje funkční poruchy jater, zvyšuje životaschopnost organismu a obnovuje síly při únavě.

Grapefruit je kyselá potravina, ale vykazuje zásaditou reakci. Je možno ho jíst s ořechy, ale pro lepší využití by neměl být požíván společně s jiným sladkým ovocem a se škroby. V grapefruitu je velmi mnoho kyseliny citrónové a jejích solí draslíku a vápníku.

Pokud budete jíst grapefruity před spaním, budete tvrdě spát. Ihned po probuzení vypijte šťávu z grapefruitu, to vám pomůže zbavit se zácpy. Toto

ovoce je výborným prostředkem ke snížení teploty při nachlazení a chřipce a zřídka vyvolává alergické reakce.

Grapefruity jsou dobré při léčení ztuhlých tkání organismu, včetně jater a žil. Také pomáhá předejít tvorbě kamenů.

Toto ovoce se doporučuje jíst při onemocnění srdce. Každodenní konzumace dvou zralých plodů grapefruitu prudce snižuje hladinu cholesterolu v krvi a zlepšuje stav krevních cév. Dobře hasí žízeň a vykazuje obecný uvolňující účinek na organismus. Při skladování vydrží podstatně déle než ostatní citrusové plody a přitom neztrácí své chuťové a nutriční složky. Grapefruit zlepšuje zdravotní stav diabetiků.

Kůra grapefruitů obsahuje vitamin P, který je potřebný pro zdravé zuby a dásně. Tento vitamin můžeme získat namáčením kůry ve vodě po dobu přibližně 20 minut, potom je nutno směs přecedit a vypít. Plody jezte před jídlem, pomůže to vašemu trávení.

Plody a šťáva z grapefruitů se používají buď čerstvé, nebo ve formě marmelád, likérů a vín. Po dlouhou dobu si uchovávají vitamínovou hodnotu. Z kůry plodů se dělá kandované ovoce a získává se pektin a éterický olej.

MANDARINKA

Používají se plody a kůra zralých plodů v čerstvém i sušeném stavu.

Dužnina plodů obsahuje cukr, kyselinu citrónovou a jiné organické kyseliny, vitaminy a silice. Kůra obsahuje různé oranžové a žluté pigmenty (mezi nimi karoten) a aromatický olej.

Použití: Mandarinka je dobrý prostředek k zástavě krvácení (zejména při silném klimakterickém krvácení). Dužnina a šťáva plodu je účinná proti kurdějím a má schopnost ničit kvasinky. Opakované vtírání šťávy z mandarinek do kůže léčí oblasti napadené mikrosporiemi nebo trichofyciemi. Alkoholový extrakt kůry plodů posiluje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, zmírňuje kašel a umožňuje vykašlávání.

Kůra je v čínské národní medicíně používána při kašli, bronchitidě, dávení a jako prostředek ke zlepšení trávení. Pro tyto účely se používá vodní roztok nebo odvar sušené kůry plodů.

Léčebné účinky mandarinek jsou analogické s léčebnými účinky pomerančů.

NEMOCI A JEJICH LÉČENÍ

AIDS

Lawrence Bedley z Kalifornie byl ošetřujícím lékařem pacientů s onemocněním AIDS a infikovaných virem HIV. V knize *Přírodní prostředky léčby AIDS* popisoval případ pacienta, který měl Kaposiho sarkom (charakteristický pro rozvinuté stadium AIDS) a mnohé jiné symptomy selhání imunity. Součástí léčby bylo Jak popisuje Bedley, také: „Přibližně 8-9 stroužků česneku, každý den a dávky vitamínu C zvýšené na 60 - 80 g denně a také používání citronů s medem v nápojích. Toto všechno mělo dobrý výsledek.“

V novinách *Zdravý způsob života* (Sovětský sport), č. 5 (90), je uveden materiál o způsobu léčby AIDS podle dr. Johna Kaizera ze San Francisca. Mezi potravinami, které používá k vyléčení tohoto onemocnění a k celkovému upevnění imunitního systému, je také extrakt z pecek grapefruitu.

Alkohol (otrava)

K vyvolání zvracení vypijte černou kávu se solí místo cukru. Pokud potřebujete rychle vystřízlivět, vypijte černou kávu s citronem, protože citron s kávou, příp. čajem neutralizuje alkohol.

Citrónová šťáva působí na centrum chuti k jídlu, čímž reguluje trávení. Užívání citrónové šťávy uleh-

čuje proces odvykání závislosti na alkoholu a na kouření. Podstata tkví v tom, že u alkoholiků a kuřáků je centrum chuti k jídlu dezorientováno a léčení citrónovou šťávou vrací toto centrum do původního stavu.

Ten, kdo se chce skutečně zbavit závislosti na víně a tabáku, toho může lehce dosáhnout pomocí konzumace citrónové šťávy. Citrónová šťáva pomáhá při léčbě zánětu nosohltanu kuřáků a alkoholiků. Zvyšuje energii srdce, jíž mají kuřáci a alkoholici nedostatek.

Jeden pomeranč nebo jedno rajče pomáhají odstranit alkohol, který zůstal do rána v organismu.

Angína

Pokud máte doma kyselinu citrónovou, vyrobte z ní 30% roztok a tímto roztokem proplachujte krk každou hodinu v průběhu celého dne. 2-3 dílky citronu očistěte od slupky, podržte v ústech a cucejte. Snažte se, aby kousky citronu byly co možno nejbližší mandlí. Tuto proceduru provádějte každou hodinu. Je také vhodné sníst během dne celý citron i s kůrou.

Šťávu z citronu smíchejte ve stejném poměru s medem. Touto směsí proplachujte krk několik minut a poté polkněte.

Držte po dobu 24 hodin hladovku. V jejím průběhu pijte minimálně 6 sklenic teplé vody s citrónovou šťávou. Zevně jako obklad přiložte k hrdlu slanečka.

Malým dětem potírejte hrdlo vatovým tampónem natočeným na špejli a namočeným v citrónové šťávě. Poté přikládejte dítěti na krk prohřívající obklad, který vyměňujte každé 3 - 4 hodiny. Pokud spí, kvůli výměně obkladu ho nebud'te. Starší dítě si musí každou hodinu proplachovat krk teplým roztokem citrónové šťávy (šťáva z 1 citronu na 1 sklenici vařící vody). Těžkým případům, kdy nemocný není schopen proplachovat krk, dávejte pít čistou šťávu vymačkanou z 1 dílku citronu, poté podejte horký čaj s citronem a uložte ho do postele. Citrónový čaj se připravuje takto: Vymačkejte šťávu z 1 citronu a zalijte ji horkým čajem.

Arterioskleróza

Celkové posilující působení směsi citrónové šťávy a česneku je známo už dávno. Při dlouhodobém používání této směsi mizí ospalost a zlepšuje se celkový stav organismu. Směs se skládá z 100 g očištěného a na struhadle nastrouhaného česneku a šťávy z 6 citronů. Touto směsí se plní láhev, jejíž hrdlo se přikrývá gázou. Směs uchovávejte na chladném místě a užívejte 1 čajovou lžičku rozpuštěnou ve sklenici teplé vody.

Další recept: Smíchejte 40 dkg česneku, 4 kg celeru (listy i kořeny), 40 dkg kořene křenu, 8 citronů. Vše pomelte, uložte do sklenice, zakryjte gázou, uložte na 12 hodin na teplé místo (30 °C), poté uložte na 3 dny do lednice. Šťávu vymačkejte a pijte 3 krát denně 15 minut před jídlem v dávce 1 dezertní lžičky.

Ještě jeden recept: Rozmělněte stroužky z jedné palice česneku, smíchejte ji se šťávou z jednoho citronu a dvěma čajovými lžičkami medu. Vypijte nadvakrát (ráno a večer) 30 minut před jídlem.

Artritida

Pijte směs šťávy připravené stejným dílem z grapefruitu, celeru, mrkve a špenátu nebo směs šťávy z grapefruitu, celeru a březové šťávy. Šťáva z grapefruitu má schopnost rozředit cizorodý anorganický vápník, který způsobuje ztvrdnutí chrupavek a šlach kvůli hromadění ve stěnách chrupavek. Březová šťáva má vliv na hladinu cholesterolu, pomáhá k vyloučení kyseliny močové z krve.

Lepším způsobem léčení artritidy je týdenní hladovka, při níž pijeme destilovanou vodu s citronem. Při tomto způsobu léčení zpočátku bolesti zesilují, ale s každým novým týdnem hladovky ustupují. Kolik týdnů je třeba k úplnému vyléčení, záleží na pokročilosti nemoci.

„Každé ráno je třeba vypít sklenici vody. Jedním z nejlepších nápojů, které v organismu pomáhají vytvářet zásadité prostředí, je voda z brambor, zejména při artritidě. Proto každý den pojídejte alespoň jeden syrový brambor se slupkou, jemně nastrouhaný na struhadle. Indové tvrdí, že při artritidách jsou nejlepší neočištěné zimní druhy brambor přiložené k nemocnému místu. Jakmile je brambor příliš měkký nebo tvrdý, je třeba ho vyměnit. Na vlastní oči jsem viděla ženu, která zpočátku sotva mohla hýbat palci, ale po týdnu, kdy si začala „hrát“ s bramborami, mohla volně svírat a otevírat dlaň. Držela brambor v kapse zástěry a při každé příležitosti ho během dne brala do rukou. V noci, aby brambor neztratila, si nasazovala na raku punčochu. Brambor je také možno nosit jako medailon na krku.“ (Indra Deviová)

Astma

Vylučte z jídelníčku všechny druhy mléčných výrobků. Dvakrát denně (ráno a odpoledne) pijte 0,5 čajové lžičky směsi z 10 dkg nastrouhaného křenu smíchané se šťávou ze tří citronů. Půl hodiny po požití léku nic nejezte ani nic nepijte. Křen musí být čerstvý. Směs uchovávejte v lednici.

Smíchejte rovným dílem šťávu z červené řepy, černé ředkve, cibule, klikvy, citronu, listu aloe, medu, práškového cukru, 96% alkoholu. Směs

uchovávejte v lednici. Užívejte 3 x denně půl hodiny před jídlem v dávce 2 polévkové lžíce. Tato směs zabraňuje záchvatům a pomáhá zlepšit funkce orgánů dýchání.

Smíchejte 1 litr medu, šťávu z 10 citronů a z 10 rozetřených stroužků z jedné palice česneku, vše ponechte po dobu jednoho týdne v dobře zakryté nádobě. Toto množství směsi je rozpočítáno na 2 měsíce užívání. Směs se doporučuje při astmatu, stenokardiích, spazmech mozkových cév, srdečních spazmech a dusnosti.

Avitaminóza

Při léčbě avitaminóz používejte čistou citrónovou šťávu neředěnou vodou. Je možno ji mírně rozředit medem (dle chuti), míra ředění je závislá na kyselosti citronů. Při zvýšené kyselosti žaludečních šťáv používejte místo citrónové šťávy šťávu z pomerančů, mandarinek nebo grapefruitů.

Bezvědomí

Lidé, kteří upadají do bezvědomí, by měli užívat následující směs. 100 g rozmělněné citrónové kůry zalijte 1 l vodky, nechte v temnu 3 týdny vyluhovat, občas protřepejte, proced'te. Užívejte 3 x denně 25 - 30 kapek směsi.

Bolesti

Alchymie definuje bolest jako vibrační porušení rovnováhy mezi buňkami mozku a organismu.

Bolest je obrazem vztahu člověka k životu. Ti, kdo usilují o dokonalost a správný rozvoj, nebudou nikdy jíst rozporcovaná těla zvířat nebo potraviny, jako jsou párky, klobásy a paštiky. Bůh stvořil rostliny a zeleninu proto, aby je poskytl lidem, ale maso lidem k jídlu nedal. Navíc maso obsahuje jed spíše psychické než fyzické povahy, poněvadž všechny záporné vibrace strádajících zvířat jsou obsaženy v játrech. Toto vysvětluje i fakt, že lidé, trpící nemocemi jater, jsou často zamračení, zlí, jízliví, neklidní, naplnění strachem a obavami.

Cílem vegetariánské stravy je zpomalit proces stárnutí. Pokud si chcete prodloužit život, jezte potraviny s obsahem draslíku. Draslík je obrovský zdroj zdraví. Jeho zařazení do jídelníčku vám prodlouží mládí.

Uvařte 1 kořen celeru v 0,5 litru vody, přidejte citrónovou šťávu (dle chuti) a tento odvar pijte každý den.

Každý den pojídejte určité množství bílé dužiny z kůry citrusů, je v ní obsažen vitamin P, který zcela chybí ve šťávě. Tento vitamin zabraňuje vzniku problémů spojených s křehkostí kapilár, čímž vás chrání před mozkovou příhodou, infarktem a krvácením.

Půl hodiny před snídaní vypijte šťávu z 1 citronu smíchanou s malým množstvím vody (bez přídavku cukru).

Nikdy nejezte škrob společněs citronem, například citronádu a chleba.

Bolestí hlavy

Čerstvou citrónovou kůru zbavte bílé dužniny, vlhkou stranou přiložte kůru ke spánkům a nějakou dobu na místě podržte. Brzy se na kůži pod kůrou objeví červená skvrna, která bude mírně hřát a škrábat - a bolest hlavy ustane.

Bradavice

Rozmělněnou kůra ze 2 citronů zalijte polovinou sklenice 30% octa, nechejte vyluhovat v důkladně uzavřené nádobě po dobu 8 dní. Pravidelně protřepávejte, potom přeced'te. Několikrát denně přikládejte na bradavice tampon namočený v tomto roztoku.

Bronchitída

Kaši z 5 citronů s kůrou a bez pecek smíchejte s kaší ze stroužků 4 palic česneku, směs zalijte 1 litrem převařené vody, důkladně nádobu uzavřete a uložte v temnu a chladu na dobu 5 dní. Periodicky protřepávejte, potom proced'te. Používejte jako prostředek při onemocnění plic a pradušek v dávce

jedné polévkové lžíce 3 x denně dvacet minut před jídlem.

Důkladně smíchejte kaši ze 3 citronů s kůrou (bez pecek) s práškem z 20 vlašských ořechů, přidejte 30 dkg šťávy z aloe, 50 dkg nesoleného másla (z kravského mléka), 50 dkg medu, 2 dl vína. Směs uchovávejte v temnu. Užívejte při bronchitidě a onemocněních plic v dávce jedné polévkové lžíce 3 x denně 30 minut před jídlem.

Smíchejte 50 g nastrouhaného křenu se šťávou ze 2 - 3 citronů. Užívejte několikrát po jedné čajové lžičce od rána do oběda (nezajídat ani nezapíjet).

Celková nevolnost

Smíchejte šťávu z 1/2 citronu s 1 sklenicí teplé vody a pijte před spaním nebo ráno 30 minut před snídaní.

Do sklenice vody dejte 2 čajové lžičky jablečného octa a přidejte 1 čajovou lžičku medu. Pijte po doušcích v průběhu dne, nejlépe každou půlhodinu.

Dásně

Abyste měli pevné dásně, snězte každý den 1 syrový brambor. Je také prospěšné žvýkat během dne včelí vosk a vůbec nejlepší je vosk smíchaný s propolisem. Vosk obsahuje vitamin A.

Dávení se

Co dělat, když se dávíte? Sevřete ruku v pěst a přitlačte ji palci k místu na břicho, které se nachází

výše než pupek, ale níže, než je konec hradní kosti. Druhou rukou pěst uchopte a rychle ji posuňte nahoru. Můžete postupovat takto: Nakloňte se a přimáčkněte se břichem k jakémukoli tvrdému předmětu, například k opěradlu křesla.

Detoxikace podle dr. Normana W. Walkera

Podle zkušeností doktora je původcem téměř všech nemocí a předčasných úmrtí nesprávné stravování, používání nedovolených směsí a v konečném důsledku je důvodem zanesení a deformace tlustého střeva.

Existuje několik efektivních způsobů očištění organismu. Nejlepším, ale pro nás nejnepříjemnějším je hladovění. Ale jsou i jiné, méně zatěžující metody. Jednu z nich doporučuje americký specialista v oblasti naturopatie (přírodní léčby) - dr. Norman W. Walker.

Prvním krokem k ozdravení organismu je jeho absolutní čistota. Jakékoli nahromadění či zadržování škodlivých látek nebo odpadů zpomaluje průběh ozdravovacího procesu. Tyto látky jsou vylučovány plícemi, póry kůže, ledvinami a střevem.

Pocení je činnost potních žláz, jimiž se vylučují z organismu škodlivé toxiny. Ledviny z těla odvádějí produkty metabolismu a látkové výměny. Střeva vylučují nejen odpad z potravin, ale také odpady ve formě odumřelých buněk a tkání, které

jsou produktem naší fyzické a duchovní činnosti. Pokud by tyto složky nebyly vyloučeny, došlo by k rozkladu bílkovin vedoucímu k toxémii (otravě krve) nebo acidóze (překyselení organismu).

Jedním z rychlých a efektivních způsobů očištění organismu, zejména pro dospělé, je tento:

Pozor! Nepoužívejte tento postup při zánětu slepého střeva nebo sklonu k němu. V tomto případě provádějte klystýr 2-3 x denně v průběhu 1 týdne nebo déle.

Ráno na lačno vypijte sklenici směsi (1 polévková lžice na 1 sklenici vody) Glauberovy soli. Voda může být teplá nebo vlažná. Cílem uvedeného postupu je vyčištění střev. Nejprve je ale nutno vyloučit toxiny a odpady ze všech částí organismu a jejich zneškodnění přes střeva.

Tato směs působí na toxickou lymfu a ostatní odpady stejně jako magnet přitahující hřebíky a kovové piliny. Tímto způsobem se zplodiny sbírají ve střevu a z těla se odstraňují několikanásobným očištěním. Množství vylučovaných nečistot může být celkem 3 - 4 litry i více. To může vést k ohrožení organismu, proto je nezbytné doplnit deficit vypitím 2 litrů čerstvé citrusové šťávy rozředěné 2 litry vody (k rychlému vstřebání organizmem), celkem tedy 4 litry tekutin. Tato směs vykazuje zásaditou reakci.

Směs citrusových šťáv se připravuje takto: Smíchejte šťávu ze 4 velkých nebo 6 středních grapefruitů, šťávu ze 2 velkých nebo 3 středních citronů a doplňte takovým množstvím pomerančové šťávy, aby celkový obsah směsi byl 2 litry.

Tuto směs začněte pít 30 minut po požití roztočku Glauberovy soli a pokračujte v pití každých 20 nebo 30 minut, dokud nespotřebujete všechnu tekutinu.

V průběhu dne, kdy provádíte očištění, nesmíte jíst, ale pokud máte večer nesnesitelný hlad, snězte kousek pomeranče nebo grapefruitu, nebo popíjejte jejich šťávu, popřípadě vypijte trochu šťávy z celeru.

Před spaním proveďte klystýr ze 2 litrů teplé vody, do které jste vymačkali šťávu z 1 nebo 2 citronů. Cílem takového klystýru je vyloučení odpadů tlustého a tenkého střeva, které zůstaly v jejich záhybech.

Proceduru detoxikace je nutno provádět 3 dny po sobě. Tímto způsobem bude z těla vyloučeno přibližně 12 litrů toxické lymfy, která bude zastoupena stejným množstvím zásaditých tekutin. Tento proces urychluje vznik zásaditého prostředí v organismu.

Čtvrtý a následující dny pijte zeleninové šťávy, jezte ovoce a zeleninu pouze v syrovém stavu.

V případě, že se v průběhu detoxikace nebo po ní objeví únava, není třeba se znepokojovat. Příroda spotřebuje veškerou energii organismu na jeho očištění, ale zakrátko získáte velké množství energie a jako výsledek úplného očištění celého organismu pocítíte svěžest.

Doporučujeme knihy:

Dr. Norman W. Walker: Prevence rakoviny střeva

Dr. Norman W. Walker: Zářiči zdraví

Diabetes

Lékař Oigen Choin, který shromáždil ohromné množství údajů o léčení pomocí šťáv, prohlásil, že hroznové víno, cibule, česnek, citrony, pomeranče, celer, kopřiva a salát obsahují speciální složky snižující a regulující obsah cukru k krvi.

Při zhoršení cukrovky sníží 2 - 3 denní hladovění množství cukru v krvi cestou vylučování močí. Potrava diabetiků nesmí obsahovat cukr. Lidem nemocným cukrovkou pomůže dodržování půstů - úplných nebo částečných (odmítnutí večeře) za úplňku nebo v novu a 11. den cyklu měsíce. Je to vhodné pro lidi starší 40 let.

Nejlepším lékem při diabetu jsou vlašské ořechy, šťáva z granátových jablek, prášek ze žaludů dubu, fazolové lusky, rozličné byliny sbírané v květnu. (Syrové žaludy jsou jedovaté - je třeba je máčet nebo pražit.)

Čerstvé listy a odvar z citrónové kůry a také samotný čerstvý citron nebo jeho šťáva jsou při onemocnění cukrovkou prospěšné. Odvar se připravuje takto: 2 polévkové lžíce citrónové kůry zalijte 2 sklenicemi vody, v uzavřené nádobě přiveďte k varu a vařte po dobu 30 minut, potom přeced'te. Užívejte 3 x denně půl hodiny před jídlem 0,5 sklenice odvaru.

Léčitel V. V. Kárávaje v doporučoval tento způsob používání citrónové kůry: 1 čajovou lžičku sušené citrónové kůry rozemelte v kávovém mlýnku a zalijte bylinkovým odvarem.

Dlouhověkost

Paulo de Sa, Portugalec, který se v jídle příliš neomezuje a zbožňuje citrony, říká, že léčivá šťáva těchto ploduje „elixírem dlouhověkosti“⁶⁶. Je mu 105 let

Náš současník, S. A. Arakeljan, k této otázce píše: „Jsem přesvědčen, že hranice 120 let je plně dosažitelný cíl, omlazení organismu je reálná možnost. Rozumné, kontrolované hladovění vrací mládí.“

Hlavní příčinou stárnutí jsou, podle závěru vědce, zplodiny látkové přeměny. Vyloučení těchto zplodin pomůže vzdorovat stárnutí. Proto je regulované hladovění rozumnou prevencí „živého stroje“⁶⁶. Autor doporučuje hladovět v 1., 2. a 3. dni kaž-

dého měsíce, jednou za tři měsíce hladovět celý týden, jednou za půl roku hladovět dva týdny. Současně se doporučuje pouze pití vody s přidavkem antistresového preparátu. Arakeljan sděluje, že se tímto způsobem jeho známí zbavili arteriosklerózy, dny, hypotenze a některých žaludečně-střevních onemocnění.

Lidem, kteří nejsou seznámeni s metodou hladovění, se nedoporučuje hladovět více než 3 dny.

Zde je recept směsi, která může plnit funkci antistresového preparátu. Na 1 kg tělesné hmotnosti počítejte s 0,01 g potravinářské kyseliny citrónové, 0,01 ml mátového extraktu, 2 g medu a 2 ml vody. Pokud vážíte např. 80 kg a držíte hladovku po 3 dny, smíchejte 0,4 kyseliny citrónové, 0,4 ml mátového extraktu, 80 g medu a 80 ml vody, směs rozdělte na 3 díly a užívejte 1 x denně.

Fyziologická role složek

Kyselina citrónová je jediná kyselina, která se v těle slučuje s vápníkem. Tato sloučenina kyseliny citrónové a vápníku je unikátní životně důležitá sůl se zásaditým působením. Při jejím rozpuštění se uvolňuje fosfor a vápník nahromaděné v kostní dřevě. Při obvyklé stravě prochází organizmem průměrně 60 % fosforu a vápníku, které tělo nevyužije.

Je ještě jedno důležité působení kyseliny citrónové. Je výsledkem, ke kterému směřuje proces

trávení. Spojuje se s ATP (kyselinou adenzotriřosfátovou), kyselina citrónová „hoří“ a uvolňuje energii. Jak vidíte, pokud do organizmu dodáváte kyselinu citrónovou, šetríte tím jeho práci a jídlo se stává vysoce efektivním. Přesněji řečeno, pokud pijete směs medu a kyseliny citrónové, o žádném hladovění nemůže být řeč, neboť se vám dostává vynikající stravy (uvědomte si, že med vám dodává také fruktózu a biologicky aktivní složky) a zároveň se osvobozujete od procesu trávení.

Místo kyseliny citrónové můžete použít citrony. Vymačkaná šťáva z citronu obsahuje 10% kyseliny citrónové, tj. při rozpočtu na 6 dní a 1 kg tělesné hmotnosti potřebujete 0,1 ml citrónové šťávy. A med - to je dobrý léčivý pokrm.

Dna

Pomelte v masovém mlýnku 4 citrony bez kůry a stroužky ze 3 palic česneku, zalijte je 1 l vroucí vody, 24 hodin nechejte vyluhovat, přecedte a pijte 1/4 sklenice 3 x denně před jídlem a před spaním.

Dýchání (nemocí dýchacích orgánů)

Vařte na mírném ohni po dobu 10 minut 1 citron, rozřežte ho napůl, vymačkejte šťávu, přidejte 1 polévkovou lžici glycerinu a stejné množství medu - měla by vzniknout 1 sklenice směsi. Před

upotřebením směs protrepejte a užívejte v průběhu dne po 1 čajové lžičce.

Smíchejte stejné díly šťávy z červené řepy, ředkve, cibule, klikvy, citronu, aloe, medu a 96% alkoholu. Směs uchovávejte v lednici, užívejte 3 x denně 30 minut před jídlem 2 polévkové lžíce. Směs odvrací zhoršení nemocí a způsobuje zlepšení funkce orgánů dýchání.

Dýchavičnost

Směs připravená podle tohoto receptu postaví na nohy i starce, kteří nemohou ujít ani 50 kroků bez odpočinku.

Smíchejte 1 l medu, 10 citronů a stroužky 10 palic česneku. Z citronů vymačkejte šťávu, česnek pomelte v mlýnku na maso. Vše smíchejte a ponechte 1 týden v uzavřené nádobě. Užívejte pravidelně 1 x denně 4 čajové lžičky. Nesmíte spolknout vše najednou, musíte je užívat pomalu jednu po druhé. *Nesmíte vynechat ani jeden den.* Množství směsi je rozpočítáno na 2 měsíce léčení.

Energie

Délka lidského života je úměrná množství energie v něm obsažené. Pokud organizmus odráží všechny útoky, je zdraví silné. Pokud je narušena energetická rovnováha, nemůže se organizmus bránit a člověk onemocní.

Psychická energie je všelékem všech nemocí. Onemocnění organismu těžkou chorobou (jako je rakovina) je možné jen při totálním vyčerpání psychické energie.

Užívejte si slunečních paprsků, koncentrujte svou pozornost na povrch těla prozářeného slunečními paprsky a vstřebávejte sluneční světlo každým pórem své pokožky. Tato vědomá koncentrace při opalování vám dá více užitku než „obyčejné“⁶⁴ slunění.

Sedněte si do křesla, držte se vzpřímeně, zavřete oči, rychle vydechněte a začněte se velmi pomalu nadechovat nosem. Při tom se zaměřte na to, jak vzduch naplňuje váš mozek, plíce, srdce, páteř, břicho a vnitřnosti, ruce atd. Můžete také myslet na to, jak se vaše tělo plní jednotlivými atomy kyslíku.

Abychom upevnili životní sílu, je vhodné spolu se sluneční koupelí a dýchacími cvičeními každý den po jídle pomalu rozžvýkat 3 zrníčka pecek z višně. To provádějte po dobu 2 měsíců.

Je nutno co nejčastěji dodržovat půst, přitom denně vypít 3 šálky čaje ze lněného semínka a citrónu.

Energii, obsaženou ve vodě, začíná organizmus pohlcovat už v ústech. Nepijte vodu najednou, ale opájejte se každým jejím douškem.

Koupání v moři je silný kontakt se zemí. Lehnout si potom na lehátko bez další fyzické zátěže

znamená nebezpečí dostat rakovinu nebo jiné těžké nemoci. Vodní procedury musíte dělat jen při velké fyzické zátěži, lehnout si po nich nelze v žádném případě nedoporučuje.

Existuje speciální kuchařka pro maratónce. Je v ní uveden také recept zvláštního energetického nápoje pro sprintery: V malém množství horké vody rozpustíte 1 čajovou lžičku cukru a špetku soli, dojdejte 1 čajovou lžičku čerstvě vymačkané pomerančové šťávy, sklenici doplňte studenou vodou, zamíchejte a vypijte.

Epidemie

V době chřipkové epidemie je prospěšné užívat citrónové máslo. Vyrábí se následovně: Citron vložte na 1 minutu do vroucí vody, celý i s kůrou pomelte na masovém strojků, vzniklou citrónovou hmotu smíchejte se 100 g másla a 1 - 2 polévkovými lžícemi medu. Skladujte a používejte jako obyčejné máslo.

Pokud si budete do úst z vnitřní strany tváře vkládat plátek citronu a pravidelně ho překládat ze strany na stranu, dokud nevymizí intenzivní silnění, můžete se uchránit před chřipkou i v případě, že jste byli v kontaktu s nemocnými. Při zvýšené teplotě je dobré co nejčastěji jíst (cucat) citrony a několikrát denně pít, zejména po 17. hodině, vodu s citrónovou šťávou: Šťávu z 1 citronu smíchejte

se sklenicí horké vody (nesladit) - tento nápoj je prevencí chřipky v zimním a jarním období.

Gynekologická onemocnění

Je-li partner zdravý a partnerka nemocná.

Horká koupel je nepřítel číslo jedna. Nad vanou plnou horké vody je negativní pole. Ženy se v ní nesmějí koupat - horká koupel je příčinou gynekologických nemocí.

Zhmožděním nebo blokadou kostrče vzniká u žen myom, brzy začíná klimakterium, mohou mít těžký porod a vzniká u nich nebezpečí onemocnění rakovinou.

Periodické vylučování krve osvobozuje ženy od nadbytku energie jang a udržuje v organismu energii jin. K osvobození se od energie jang je nutno stranit se ve dnech těsně před začátkem menstruace faktorů, které organizmus sytí energií jin. Z tohoto důvodu mohou být všechny potraviny obsahující energii jin (ledová voda a velmi studená jídla) a také mytí vlasů příčinou zpoždění menstruace.

Ženy, které při menstruaci a před ní trápí silné bolesti a křeče, by měly pít čaj ze stonku kaliny. Nejlepší je začít pít čaj týden před začátkem menstruace, ale i když bude žena čaj pít až při křečích, bolest se zmírní již za 15 minut. Stejně působí i malinový čaj.

Avicena ve své lékařské praxi používal citrony při léčbě nevolností spojených s těhotenstvím. Se-stavil postup léčení kapavky u ženy, který se po úpravách dochoval do dneška: používají vakcínu nebo lokálně tampony napuštěné směsí citrónové šťávy a antibiotik.

Z Východu přišlo léčení poruch menstruačního cyklu a snížení dělohy. Citronem se také provádí po-porodní očista. Postup je následující: Rozmělněte sko-řápky 5 syrových vajec a smíchejte je se 2 - 3 jemně pokrájenými neoloupanými citrony (množství závisí na velikosti plodu), nechejte odstát 1 den a poté přidej-te 0,5 litru vodky. Po dobu 3 - 6 měsíců užívejte 3 x denně 20 minut po jídle 50 ml této směsi. Tento re-cept pomáhá také při léčbě sníženého žaludku.

Avicena ve svých lékařských dílech poukázal na to, že šťáva z citronů je jedním z nejlepších prostřed-ků na zklidnění abnormálního pohlavního vzrušení u žen. „Zmírňuje chtíč a navrácí z pekla," píše.

Pomerančová kůra nebo nedozralý pomeranč uvařený i s kůrou se používá k zastavení krvácení z dělohy.

Při výtoku je nutno postupovat takto: Do skle-nice vymačkejte šťávu z jednoho citronu a dolijte vařící vodou. Jakmile roztok mírně ochladne, pře-ced'te ho přes gázu. Roztokem ochlazeným na tep-lotu čerstvě nadojeného mléka proved'te výplach pochvy. Výplachy provádějte opatrně, pohlavní

orgány mohou být zanícené, a proto také velmi citlivé. *V žádném případě nesmíte použít studenou vodu. Následkem takového neopatrného počínání může být kolika dělohy a vaječníků.*

Kůru z 6 - 7 pomerančů zalijte 1,5 litrem vody a vařte, dokud nezůstane 0,5 litru odvaru, přeced'te ho a dle chuti dodejte med. Pijte 3 x denně 2 polévkové lžíce půl hodiny před jídlem. Tento odvar je vynikající prostředek k zastavení silného děložního krvácení.

Porodní báby v Rusku používají citron jako prevenci varikózního rozšíření cév a nevolnostech souvisejících s těhotenstvím.

Hemoglobin

Hladinu hemoglobinu v krvi můžete zvýšit již za týden, pokud se budete řídit dvěma následujícími recepty.

Smíchejte 2/3 sklenice mrkvové šťávy, 1/3 sklenice šťávy z červené řepy a šťávu z 1 citronu, pijte 0,5 sklenice šťávy před jídlem každý den.

Smíchejte šťávu z granátového jablka, citronu, mrkve, červené řepy, jablka a medu v dávce 10 dkg od každého. Užívejte 3 x denně 2 polévkové lžíce před jídlem.

Hemoroidy

Dodržování hygieny po každé stolici je velmi důležitým faktorem při léčení hemoroidů. Pročistě-

te si konečník vatovým tamponem namočeným ve vodě tak, že celý tampon vsunete do konečníku. Poté proveďte totéž s tamponem namočeným ve směsi citrónové šťávy a vitamínu E. Může se objevit pocit pálení, ale to je výsledek stáhnutí hemoroidů.

Provádějte následující cvičení: Posouvejte se po podlaze v sedě na hýždích.

Můžete skusit i toto: Sedněte si na zem, pokrčte kolena, roztáhněte je od sebe, přičemž mějte spojená chodidla. Chodidla vezměte do dlaní a mírně se pohupujte ze strany na stranu, čímž budete lehce masírovat rektální otvor.

Pokud nemáte čas provádět doma předchozí cvičení, provádějte následující jogínské cvičení při cestě do zaměstnání. Cvičení provádějte v sedě nebo vestoje. Vydechněte a zadržte dech, silně s napětím stáhněte konečník, počítejte do 3 - 5, poté povolte napětí a lehce se nadechněte. Několikrát opakujte. Pokud budete toto cvičení provádět v okamžiku silných bolestí několikrát denně, můžete se za jeden den úplně zbavit bolestí. Pokud budete toto cvičení provádět pravidelně, onemocnění by už znovu nemělo propuknout.

Hepatitída (zánět jater)

Smíchejte 1 kg medu, 200 ml olivového másla, 4 rozemleté citrony (ze 2 citronů očistěte kůru). Směs uchovávejte v lednici v uzavřené nádobě a užívejte

3 x denně 30 - 40 minut před jídlem v dávce 1 polévkové lžíce. Tato směs léčí zánět žlučníku i cirhózu jater.

Hlísty

Kůra citrusů (pomerančů, citronů atd.) společně s bílou dužnatou částí vykazuje zásaditou reakci a potlačuje životaschopnost všech mikroorganismů a helmintů (střevních parazitů). Kůru citrusů (čerstvou nebo sušenou) důkladně rozmělněte a polkněte, toto provádějte na lačno ne dříve než 1 hodinu před jídlem.

Roztlučte 2 - 3 zrnka citronu na prášek a polkněte, zapijte vodou, užívejte 2 - 3 x denně 30 minut před jídlem.

Při problémech s roupy užívejte každé ráno na lačno směs medu a rozemletých zrnků z 1 citronu.

Horečka

Při vysoké teplotě pijte vodu s přidavkem citrónové kůry denně tělo vodou okyselenou citronem nebo octem. Oblečte si ponožky namočené do této vody a na ně si navlékněte suché vlněné ponožky. Tato kůra snižuje horečku bez poškození zdraví.

Hypertenze (vysoký krevní tlak)

V počátečním stadiu hypertenze je vhodné jíst citron, pomeranč a grapefruit i s kůrou.

Rozmělněte 3 citrony s kůrou společně se stroužky z 5 palic česneku, směs dejte do třílitrové láhve, zalijte teplou vodou. Směs bude plavat na povrchu, a za 2 - 3 dny, jakmile klesne ke dnu, pijte ráno 0,5 sklenice tekutiny.

Smíchejte 1 sklenici mrkvové šťávy, 1 sklenici šťávy z křenu (nastrouhaný křen předem máčejte 36 hodin ve vodě), šťávu z 1 citronu a 1 sklenici medu. Užívejte 2 - 3 x denně 1 polévkovou lžící 1 hodinu před jídlem nebo 2 - 3 hodiny po jídle. Délka léčení je 2 měsíce. Směs uchovávejte v dobře uzavřené skleněné nádobě v chladu.

Každý den jezte grapefruity v jakékoli formě - je v nich mnoho draslíku, které působí preventivně proti hypertenzi a mozkové příhodě.

2 polévkové lžíce sušené nebo čerstvé citrónové kůry zalijte 2 sklenicemi vody, přiveďte k varu a v zakrytém hrnci vařte na slabém plameni 30 minut, na 10 minut odstavte, proced'te, užívejte 3 x denně 0,5 sklenice směsi 0,5 hodiny před jídlem.

Pro lidi s vysokým krevním tlakem je prospěšné jíst půlku citronu s kůrou 3 - 4 x denně.

Smíchejte kůru citronu a pomeranče s medem s libovolným poměru. Užívejte 3 x denně před jídlem 1 čajovou lžičku.

Nemocní, kteří mají velmi špatné cévy, by měli jíst ráno 1 polévkovou lžící klikvy.

Hypotenze (nízký krevní tlak)

Při problémech s nízkým tlakem v období klimakteria je nutno užívat 2 hodiny po jídle 1 čajovou lžičku směsi z 50 g pražených mletých kávových zrn, 0,5 kg medu a šťávy z 1 citronu. Směs je nutno uchovávat v lednici.

Cholera

(kyselina citrónová a bakterie cholery)

Kyselé prostředí působí proti rozmnožení mnohých patologických mikroorganismů včetně bakterií tyfu a cholery. Francouzský vědec Gerard, který studoval působení některých všeobecně používaných kyselin na bakterie cholery a tyfu, zjistil, že zmíněným bakteriím škodí právě vodní roztok kyseliny citrónové: 1 g kyseliny, rozředěný 1 l vody, zabíjí všechny patologické bakterie ve vodě obsažené. Proto Gerard doporučoval pití vody jemně okyselené citrónovou kyselinou, zejména při epidemiích cholery a tyfu. Je samozřejmě lepší používat čerstvou citrónovou šťávu - několik kapek úplně stačí.

Chřipka

Jako prevencí použijte směs připravenou takto: 2 citrony a oloupané stroužky ze 2 palic česneku nastrouhejte na struhadle, vzniklou směs promíchejte a zalijte 1 litrem převařené vychladlé vody, uchovávejte po dobu 3 dnů v temnu. Potom proced'te, vložte

do lednice a užívejte 1 polévkovou lžící směsi na lačno. Směs je nutno užívat od časného podzimu do pozdního jara - efekt je dlouhodobý.

Subjektivní příznaky lze při chřipkovém onemocnění viditelně zlepšit vdechováním aromatických par. Provádí se následovně: V okamžiku varu přidejte do vody citrónovou šťávu, trochu soli, přidejte eukalypt nebo eukalyptový olej*. Směs vlijte do číše, kterou umístíte blízko obličeje, a páry hluboce vdechujte nosem. Je vhodné prodýchat nejprve jednu nosní díрку a poté druhou. Pokud není jedna nosní dířka průchodná, například pravá, ležte potřebnou dobu na levém boku a dířka se uvolní. Před spaním vypijte 1 čajovou lžičku medu s citrónovou šťávou.

V období chřipkových epidemií, zejména v zimě, je vhodné připravovat v nevelkých dávkách citrónové máslo: 1 citron vložte na 1 minutu do vroucí vody, umelte ho v mlýnku na maso (společně s bílou dužninou), smíchejte s 10 dkg másla a přidejte 1-2 polévkové lžíce medu. Uchovávejte a používejte jako normální máslo.

Jiný postup: Rozdrobte citron i s kůrou a zalijte ho rostlinným olejem. Při chřipce si tímto olejem několikrát denně promazávejte nosní dířky, potřete si dásně před a po jídle a před spaním si natírejte chodidla a ušní boltce. Používejte tento olej také jako salátovou zálivku.

Při rýmě je vhodné proplachovat nos vodou s citrónovou šťávou.

Můžete si také do úst z vnitřní strany tváře vkládat plátek citronu a pravidelně ho překládat ze strany na stranu, dokud nevymizí intenzivní slinění. Můžete se tak uchránit před chřipkou i v případě, že jste byli v kontaktu s nemocnými. Při zvýšené teplotě se doporučuje velmi často, jak jen to je možné, jíst citrony. Voda s přídavkem citrónové šťávy je efektivní a bezpečný prostředek ke snížení horečky.

* (pozor! Větší množství eukalyptu působí nežádoucí vysychání nosní sliznice! - pozn. red.)

Chuť k jídlu

Při špatné chuti k jídlu užívejte 3 x denně před jídlem v dávce 30 kapek následující směs: 10 dkg vysušené a rozmělněné citrónové kůry zalijte 1 litrem vodky, ponechejte 3 týdny na temném místě odstát, pravidelně protřepávejte a potom sced'te. Chuť k jídlu obnovuje také čistá šťáva nebo šťáva zředěná vodou.

Imunita

Tupým koncem šicí jehly udělejte na kůži nemocného pomyslnou čáru. Pokud se na kůži místo slabých červených nebo růžových čar (příznakem zkrá-

čení kožních kapilár) objevují bílé čáry, které zůstávají bílými a pak zmizí, vypovídá to o špatné reakci kapilár a ukazuje na mizející životní sílu. Takový člověk potřebuje nutně dlouhodobý odpočinek.

Zhoršení imunitního systému člověka má mnohdy také psychologický charakter.

Při infekčních onemocněních (např. chřipka aj.) dochází ke ztrátě vápníku v kostních tkáních, což se projevuje bolestivostí kostí. V takových případech je třeba organizmu pomoci - užíjte prostředky vykazující zásadité reakce - kmín nebo kůra citrusů (1 čajovou lžičku prášku zapijte bylinkovým výluhem).

Po prodělání těžkých nemocí pomozte vyčerpanému dětskému organizmu takto: Šťávu ze 4 citronů smíchejte se 100 g šťávy z aloe, 500 g vlašských ořechů, 300 g medu, vše důkladně promíchejte. Podávejte jednu čajovou lžičku nebo dezertní lžici 3 x denně půl hodiny před jídlem.

Sklenice pomerančové šťávy nebo dávka vitamínu C vás ochrání před slabým radioaktivním zářením takového množství, jaké by vás zasáhlo při rentgenovém snímkování. Podle názoru vědců neutralizuje vitamin C částice volných radikálů, které vznikají při ozáření a narušují zdravé buňky.

Pro posílení imunitního systému postupujte takto: V odšťavovači odstředte 3 kg červené řepy, 3 kg mrkve, 2 kg granátových jablek, 2 kg citronů. (Já-

dra citronu před odstředěním vyjměte, ale citrony odstřed'te i s kůrou. Granátové jablko odstřed'te také celé, bez slupky, ale s peckami i dužninovými přepážkami.) Šťávu slijte do sklenice a přidejte 2 kg medu. Užívejte 2 dl ráno a před spaním po dobu jednoho měsíce. Po dvoutýdenní přestávce užívejte znovu po dobu jednoho měsíce. Užívejte tuto směs stále, zejména na jaře.

Infarkty mozková příhoda

Pijte odvar z jehličí jehličnanů (borovice, smrku, jedle) a také použijte citron (do 2 kusů denně, vždy polovinu v jedné dávce). Odstraňte z citronu kůra, drobně jej nakrájejte, zalijte odvarem z jehličí a naráz vypijte. Dílky citronu je lépe jíst 1 hodinu před jídlem.

Jako prevenci mozkové příhody a infarktu jezte denně ráno na lačno jednu polévkovou lžící syrové klikvy, která upevňuje stěny cév a kapilár, a alespoň jeden grapefruit - obsahuje vápník chránící organismus před mozkovou příhodou a hypertenzí. V jednom grapefruitu je obsaženo více vitamínu C, než je jeho denní dávka.

Stres způsobuje pronikání cukru a tuku do krve. To má za následek zvýšení hladiny glukózy a cholesterolu, což způsobuje vznik sklerotických jizev. Tyto shluky narušují krevní oběh, cévy ztrácejí svou praž-

nost, projevuje se sklon k hypertenzi a nemocem srdce. Výsledkem je infarkt nebo mozková příhoda.

Játra

Játra jsou jedním z nejdůležitějších orgánů těla. Vyživují kostní dřeň, která vyrábí červené krvinky, produkuje žluč a je také zdrojem tepelné energie. Při zácpě se ze střev dostávají do krve jedy, které zatěžují játra. Nemocné žíly svědčí o nemocných játrech.

Pamatujte si, že třezalku tečkovanou můžete pravidelně užívat maximálně 2 týdny, poté začíná špatně působit na játra. Lidé trpící onemocněním jater a zvýšenou kyselostí by měli pít vodu s přídavkem citrónové šťávy (citrónová šťáva vykazuje zásaditou reakci).

Nejlepším lékem pro játra je třídenní půst, vlaš-tovičnický a slaměnky. Melouny jsou dobrou prevencí proti cirhóze jater.

Existuje skvělý způsob předcházení onemocnění jater: Do půllitrové láhve vlijte 2 polévkové lžíce másla, 1 polévkovou lžici šťávy z citronu a zeleného citronu, přidejte jeden rozetřený stroužek česneku a 250 ml horké vody. Důkladně rozmíchejte a pijte na lačno.

Grapefruit zlepšuje stav jater, čistí játra i žluč-ník: 2 grapefruity s kůrou střední velikosti nakrá-jejte, zalijte 1,5 l vody, nechejte přes noc vyluh-

vat, ráno přeced'te a tekutinu pijte. Při zvětšení jater užívejte každé ráno na lačno 2 rozmělněné pecky citronu s medem, nebo večer zalijte 3 nakrájené citrony vařící vodou a ráno pijte na lačno vzniklou tekutinu, nebo zalijte 1 nakrájený citron 1 sklenicí vařící vody, nechejte vyluhovat přes noc a ráno pijte na lačno po malých doušcích.

Smíchejte 0,5 kg medu, 0,5l olivového oleje a šťávu ze 2 citronů. Směs uchovávejte v lednici, užívejte při hepatitidě (žloutence), cholecystitidě zánětu žlučníku), cirhóze jater.

Smíchejte 1/4 sklenice olivového oleje s 1 dl grapefruitové šťávy. Pijte na noc, ne dříve než 2 hodiny po jídle. Velmi prospěšné je provést klystýr. Poté ulehňte na pravý bok, na játra si položte ohřívadlo. To můžete provádět každých 4-5 dní. Játra bývají často zatížena prací, proto je velmi důležité se nepřejídat, protože přejídání je hlavní příčinou jejich zvětšování. Játra nezbytně potřebují odpočinek, tzv. úplný půst. Lidé, kteří nechtějí nebo se bojí hladovět, by měli zkusit alespoň 1 den v týdnu nic nejíst, jen pít vodu s přídavkem medu a citrónové šťávy. Při tomto postupu nebudou pociťovat únavu, závrať ani ospalost, kterou nemocná játra způsobují. Pro člověka s nemocnými játry je totiž těžké pracovat tělesně i duševně. *Přinut'te se 1 den v týdnu hladovět!*

Kameny (ledvinové, žlučníkové)

Při nedostatečném pohybu dochází k vylučování vápníku a fosforu z organismu močí, což vede k tvorbě kamenů.

Citron zabraňuje tvorbě jak žlučníkových kamenů, tak i kamenů v moči.

Mléko tvorbě kamenů napomáhá. Používání velkého množství vajec v kuchyni vede k jejich tvorbě a oslabuje produkci žluči v játrech.

Při žlučníkových kamenech je nutno vyřadit z jídelníčku máslo, maso a vejce.

Výskyt kamenů v ledvinách, játrech, žlučníku a močovém měchýři má hodně společného. Proto lze způsob léčení onemocnění jednoho ze jmenovaných orgánů použít k léčbě ostatních.

Šťáva z citronů rozpouští jakékoli kameny. Přeslička rolní rovněž rozpouští všechny kameny, zejména ledvinové. Pryskyřice ze švestky rozmělnuje kameny v močovém měchýři. Cedrové ořechy očišťují ledviny a močový měchýř od škodlivých šťáv, jizev a kamenů. Žlučníkové kameny se rozmělnují a vycházejí ven při pravidelné návštěvě sauny.

Pro zbavení se kamenů v močovém měchýři používejte denně výluh z cibule: Naplňte polovinu láhve nakrájenou cibulí, dolijte vodkou a nechejte stát na teplém místě nebo na slunci po dobu 10 dnů. Výluh přeced'te a pijte 2 x denně před jídlem 1-2 polévkové lžíce.

Při pití směsi šťávy z jednoho citronu a poloviny sklenice horké vody několikrát za den a pití poloviny sklenice směsi šťáv z mrkve, řepy a okurky 3 - 4 x denně zmizí písek a kameny během několika dnů nebo týdnů (v závislosti na velikosti kamenů).

Vezměte několik kusů červené řepy, oloupejte je, umyjte a vařte tak dlouho, dokud nebude mít směs konzistenci sirupu. Užívejte 3/4 sklenice denně a žlučnické kameny se poměrně rychle rozpustí.

Ledvinové kameny dobře rozpouští šťáva z citronu a také stonky slunečnice (jedna polévková lžice stonků na jednu sklenici vody). Doba léčení je 5-6 měsíců.

Lze postupovat následovně: Do 200 g studené převařené vody přidejte šťávu z 1/3 citronu střední velikosti. Každý den po dobu 10 dnů užívejte tuto směs ve 3 dávkách takto: ráno na lačno, v poledne a večer po jídle. V následujících 10 dnech postupujte stejně, ale zvyšujte objem citrónové šťávy - vymačkejte šťávu z poloviny citronu střední velikosti. Současně 2 x týdně (např. v úterý a v pátek) užívejte 60 g olivového oleje s přidavkem šťávy z poloviny citronu. Dvanáctý den vyjdou rozpuštěné kameny bezbolestně v moči.

Kameny žlučnické

Citrónová šťáva má schopnost vymývat z organismu kyseliny a žluč.

Dobrým prostředkem k vylučování žluči z těla je směs syrových šťáv z citronu a červené řepy, smíchaných ve stejných poměrech. Sklenice této šťávy čistí žlučové cesty.

Druhý recept: Med, olivový olej a citrónovou šťávu smíchejte ve stejných poměrech a užívejte před spaním.

V případě kamenů ve žlučnickových cestách užívejte 0,5 hodiny před jídlem olivový olej. Začněte s dávkou 0,5 čajové lžičky a postupně dávku zvyšujte až do 0,5 sklenice. Ruští léčitelé tvrdili, že směs olivového oleje a citrónové nebo grapefruitové šťávy léčí nejen zástavu přirozeného vylučování žluče, ale také kameny a písek.

Smíchejte ve stejných poměrech šťávy z citronu a černé ředkve a olivový olej, užívejte po dobu 1 - 2 měsíců ráno na lačno 1 polévkovou lžící.

Recept směsi, která rozpouští kameny ve žlučníku {*Ruského národního léčitelství* autora Kurennyje): „K tomu, aby se člověk zbavil všech žlučnickových kamenů, si musí pro léčení připravit 20 dkg olivového oleje a stejné množství citrónové šťávy.“

Začátek léčby si zvolte na 7 hodin večer, nejlépe v sobotu. Poslední tuhá strava v den léčení musí být podána nejpozději ve 12 hodin, ale nejlepší je nejíst tuhou stravu již od rána. Je dovoleno pít tekutiny, ale ne mnoho. V 7 hodin večer je třeba přistoupit k léčení.

Postavte před sebe hodiny. Zaznamenejte přesný čas (každá minuta hraje velkou roli). Vypijte 4 polévkové lžíce olivového oleje a okamžitě tuto dávku zapijte 1 polévkovou lžící citrónové šťávy. Přesně za 15 minut zopakujte předchozí postup znovu ve stejném pořadí a každých dalších 15 minut opakujte: nejprve olej, potom šťáva. Tyto dvě dávky musíte střídat do té doby, dokud nebude všechn olej spotřebován, s poslední dávkou je nutno vypít všechnu zbylou šťávu najednou. Citrónová šťáva ukládá olej pod sebe a tak nedochází ke zvracení, které se jinak někdy v době léčení objevuje.

Dovětek: *Nikdy, během mnoha let a tisíce případů léčení tímto způsobem nebyl zaznamenám případ bolestivého vylučování kamenů, pokud bylo celé množství oleje vypito do dna.*

Upozornění: *Pokud ve žlučníku kameny nejsou, ale jde pouze o zánět žlučníku, je léčení stejné.*

Lepších výsledků dosáhnete, jestliže si 1 hodinu před pitím oleje a 2 - 3 hodiny po proceduře budete játra nahřívát.

Chronická onemocnění žlučníku, ledvin, jater a žaludku se zhoršují na jaře a na podzim. Při záchvatech se teple oblékejte, zůstávejte více doma, jezte lehkou stravu a vyčkávejte na chladné zimy, kdy nápory těchto nemocí zeslábnou.

Smíchejte 1,2 kg fiků, 0,5 kg citronů, 0,5 kg klívkvy, 6 polévkových lžic medu. Fíky a citron (s ků-

rou, ale bez pecek) pomelte v mlýnku na maso, přidejte glukózu a med a vše dobře promíchejte. Užívejte 4 polévkové lžíce směsi před jídlem. Touto směsí je také možno léčit zánět žlučníku.

Smíchejte 7 čerstvých slepicích žloutků, 7 citronů, 200 g koňaku, směs rozdělte na 4 části a užívejte ráno na lačno. Potom si lehněte na 1 - 2 hodiny na pravý bok. *Tento způsob používejte jen v období klidné fáze léčení zimníkových kamenů.*

Očista žlučníku od kamenů podle metody léčitelky T. A. Burovojové z Minská: Den před očištěním žlučníku a jaterních cest užívejte směs bylin, které mají uvolňující účinek. Tentýž večer proveďte očištěný klystýr a nic nejezte. Následující den večer vypijte 100 - 150 g ohřátého olivového oleje a zažejte to citronem nebo kvašenou okurkou. Játra si obložte ohřívači a ulehněte do postele na pravý bok. Za dvě hodiny znovu vypijte olivový olej a snězte citron, potom spěte až do rána. Ráno proveďte klystýr. Bez bolesti by mělo vyjít velké množství kamenů.

Existují i jiné metody, jak se zbavit žlučnickových kamenů: J. Andrejeva, I. Vasiljevoje a dalších.

Při podráždění žlučníku doporučují tibetští lékaři citron, jíl, granátové jablko, hroznové víno, kořen lékořice, jablka a kyselá vína, která prospívají hlavně starým lidem.

Kapavka

Akutní nebo chronická kapavka se léčí speciální citrónovou šťávou: 1 čajová lžička na 1 sklenici převařené vody. Současně je vhodné pít citrónovou šťávu a ještě lépe je zároveň držet hladovku.

Kašel

Povařte jeden citron 10 minut na malém plameni, vyndejte, rozkrojte a vymačkejte šťávu. Při silném kašli používejte často v malých dávkách.

Smíchejte jednu polévkovou lžící medu se šťávou z jednoho citronu. Přidejte dvě čerstvá vejce a dobře rozmíchejte. Směs zalijte jednou sklenicí převařené studené vody a ještě jednou promíchejte. Užívejte po doušcích během dne každou hodinu. Tato směs je doporučována dětem i dospělým.

Kožní onemocnění

Porucha činnosti potních žláz má vliv na funkci kůže a způsobuje nepřiměřenou zátěž ledvin. Proto je důvodem všech kožních onemocnění narušení činnosti ledvin, což je spojeno s požíváním živočišných bílkovin, cukrů (jakéhokoli druhu) a léčiv.

Vyrážky na kůži svědčí o neprůchodnosti pórů, vrásky o nedostatku jódu a rostlinného oleje ve stravě. Potírání kůže směsí citrónové šťávy s 1 - 2 kapkami olivového oleje vede k jejímu zesvětlení. Pokud je kůže hodně mastná, vy lučte ze stravy mléčné

potraviny - zaměňte je za ořechové nebo sójové mléko. Při kožním onemocnění (lišeje, ekzémy, kvaskinky a bradavice), potírejte kromě vnitřního používání citrónové šťávy napadená místa citrónovou šťávou. Zmírňuje se tím zarudlost a svědění.

Jogínská doporučení v péči o pokožku. Rozkrojte citron na polovinu a natírejte si lokty - změkčíte tím hrubou kůži. Poté šťávu smyjte a lokty namažte rostlinným olejem. Totéž proveďte s koleny a krkem. Pak jemnými pohyby nahoru a dolů potřete šťávou také podbradek. (Starejte se o kůži celého těla stejně.) Po této proceduře namažte kůži rostlinným olejem.

Nejsou-li na těle vyrážky, ale kůže se odlupuje ve formě šupin, je to příznak seborheotického ekzému (seborhea - zvýšená produkce mazu). Ten se úspěšně léčí obklady z čerstvé kůry pomeranče příkládanými na noc na postižená místa.

Citrónová šťáva je nenahraditelný prostředek k léčení rozpraskané kůže rukou v zimním období: změkčuje kůži a nehty se po ní lesknou. Citrónová šťáva úspěšně léčí omrzliny.

Při ochablé kůži obličej působí dobře masky: v zimě citrónová, v létě okurková. Příprava citrónové masky: Očistěte citron, vyberte z něj pecky a rozmačkejte dužninu. Obličej namažte mastným krémem a na něj položte tenkou vrstvu buničité vaty. Citrónovou hmotu na ni stejnoměrně rozetře-

te. Místa, kde začne citrónová vrstva vysychat, doplňte novou vrstvou hmoty. Za 10 -15 minut vatu sundejte a obličej si očistěte a znovu namažte mastným krémem. Po aplikaci masky je prospěšné promasírovat obličej vatovým tamponem smočeným v citrónové šťávě.

Citrónová maska stahuje póry, čistí a zpevňuje kůži a zlepšuje její výživu. Je zajímavé, že při léčbě jakékoli kožní nemoci citrónovou šťávou mizí u pacientů pihy beze stop.

Krvácení

Citrónová šťáva obsahuje draslík a rutin - vitamin, který společně s kyselinou askorbovou upevňuje stěny krevních cév a zvyšuje jejich elasticitu (totéž platí i pro grapefruity a pomeranče). Jogíni to věděli již před tisíci lety.

Při krvácení z nosu do něj zavádějte vatový tampon napuštěný citrónovou šťávou. Při silném krvácení vtáhněte do nosu roztok ze sklenice studené vody a šťávy z 1/4 citronu. Zadržte v nose 3-5 minut, stiskněte nos prsty, v klidu posed'te nebo postůjte, ale nelehejte si. Na čelo a kořen nosu si přiložte studený ručník nebo led.

Při silném gynekologickém krvácení smíchejte 6 vaječných bílků s 0,5 čajové lžičky kyseliny citrónové a tuto směs vypijte. V případě potřeby postup opakujte.

Do sklenice s vroucí vodou přidejte 2 čajové lžičky sušených šípků, nechejte vyluhovat a pijte 3 x denně po jídle. Tento nápoj zlepšuje složení krve.

Kůra citrusů je prospěšná v mnoha ohledech: obsahuje složky, které zpevňují stěny krevních cév. Léčitelé doporučují používání kůry v léčivých odvarech, ještě lepší je přidávat kůru ve formě suchého prášku do jídel. V první řadě se to týká kůry mandarinek a grapefruitů.

Kvasinky

Opakované vtírání mandarínkové šťávy léčí kůži napadenou kvasinkami.

Citrónová šťáva ve formě zábalů, obkladů a vtírání se používá při léčení kvasinkových onemocnění kůže a při odstraňování mateřských znamének.

Ledviny

Při zánětu ledvin se v moči objevuje hnis a krev. Zdravotní stav nemocného se obvykle zlepší užíváním vody s citronem.

Pomerančová kůra se používá při léčení ledvinových kamenů.

Každodenní užívání 60 - 80 g medu se šťávami z citronů a šípků zlepšuje vylučování moči a zmenšuje intoxikaci.

K vyčistění ledvin používali ruští vesničtí lékaři lněné semínko: 1 čajovou lžičku semínek v 1 sklenici vody přiveďte k varu, nechejte 2 hodiny

vyluhovat. Protože směs bude hustá, je nutno ji před použitím rozředit vodou s přidanou citrónovou šťávou. Pijte 1/2 sklenice nápoje několikrát denně.

Lupy

Kůru ze 4 citronů povařte 15 minut v 1 litru vody, odvar proced'te. Tímto roztokem oplachujte 1 x týdně vlasy.

Malárie

V průběhu dne snězte 1 citron i s bílou dužninou. Doba léčení je 4-6 dní. Jezte také grapefruity, které obsahují přírodní chinin.

Migréna

Smíchejte 150 g jemně nastrohaného křenu, 0,5 kg rozmělněných pomerančů (s kůrou, ale bez pecek), 300 g cukru a 1 l červeného vína. Vařte v zavřené nádobě ve vodní lázni 1 hodinu, nechte vychladit, přeced'te a pijte při bolestech 1/2 sklenice směsi 2 hodiny po jídle.

Horkým ručníkem si zavažte hlavu i se spánky, přičemž si na čelo a na spánky přikládejte kousek čerstvého citronu.

Mládí (zachování)

Lidoví léčitelé se domnívají, že jednou z podmínek zachování mládí je každodenní užívání směsi slo-

žené z 1 čajové lžičky citrónové šťávy, 1 čajové lžičky ohřátého nebo zcukernatělého řídkého medu a 1 polévkové lžíce rostlinného oleje. Směs se užívá na lačno.

Vymačkejte šťávu ze 24 citronů, na masovém strojku pomelte 400 g česneku, vše vložte do láhve se širokým hrdlem, zakryjte látkou a nechejte 24 dní odstát. Užívejte 1 x denně před spaním 1 čajovou lžičku směsi rozmíchanou v 0,5 sklenici vody. Po dvoutýdenní terapii člověk přestane pociťovat únavu a zlepší se jeho spánek.

Každé jaro sbírejte listy pampelišky, kopřivy, řebříčku obecného, jitrocele a šalvěje - celkem minimálně 0,5 kg (v čerstvém stavu). Všechno důkladně promyjte a na noc zalijte chladnou vodou tak, aby byly byliny téměř zakryté. Ráno listy vyjměte, vymačkejte, do výluhu přidejte citrónovou šťávu a med, pijte po malých dávkách po celý den. Nedoporučuje se sbírat byliny do zásoby, protože suché listy mají menší účinnost.

Močový měchýř

Při onemocněních močového měchýře pijte směs citrónové šťávy s medem a olivovým olejem v poměrech, které vám vyhovují.

Spařte 1 polévkovou lžící strouhaného křenu 1 sklenicí horkého mléka, 10 minut ponechejte v teple, přeced'te a pijte pomalu po doušcích.

Pokud má vylučovaná moč nepříjemný zápach, zcela ze stravy vylučte všechny bílkovinné potraviny a pijte vodu mírně okyselenou citrónovou šťávou (minimálně 2 litry denně).

Mozek

Abyste zabránili psychickému přetížení, použijte následující recept. Rozetřete ztroužky z jedné palice česneku a zalijte ji 1 sklenicí slunečnicového oleje. Směs ponechejte na 24 hodin v lednici. Poté do směsi přidejte 1 čajovou lžičku citrónové šťávy. Užívejte 1 polévkovou lžící 0,5 hodiny před jídlem. Délka léčení je minimálně měsíc. K dosažení trvalého efektu je možno prodloužit délku užívání směsi na tři měsíce. Při tomto postupu se pročišťují cévy mozku.

Pijte čerstvou horkou vodu, protože dlouho odstátá převařená voda předává organizmu mdlou zatuchlost, a snižuje tak vnímavost mozku.

Jakákoli únava (svalová, emocionální aj.) způsobuje změny složení krve a moči a vede k vyčerpání kostní dřeně.

Je prokázán vztah mezi acylpyrinem a Reineovým syndromem - nebezpečným onemocněním napadajícím mozek.

Mozoly

Před spaním si nohy napařte v horké vodě, vytřete do sucha a k mozolu připevněte citrónovou

kůru s malým množstvím dužniny. Nejlepší je odřezat vršek citronu a přiložit ho k mozolu. Za 4 - 5 dní mozol zcela zmizí.

Mužská neplodnost

Dříve byl doporučován následující recept: Smíchejte 3 čerstvé žlutky, šťávu ze 3 citronů, 200 g medu a 200 g koňaku. Užívejte 3 x denně 1 polévkovou lžící 20 minut před jídlem.

Smíchejte rovným dílem šťávu z citronu, celeru a medu. Užívejte při léčbě onemocnění předstojné žlázy 2 - 3 x 2 polévkové lžíce půl hodiny před jídlem.

Zbytnění prostaty může vzniknout při pohmoždění kostrče (viz oddíl Zbytnění prostaty).

Kofein je základní aromatickou látkou obsaženou v kávě. Při pražení se rozkládá na karcinogenní sloučeniny (dr. Tachakaši: *Rakovina prostaty a pití kávy*).

Anglický spisovatel Norton Walker žil několik let mezi Chunzakuty, kteří jsou známí svou dlouhověkostí. Zajímal se zejména o styl života, který prodlužoval sexuální život tamějších starců. Nabízíme vám jeden z receptů tohoto národa: „Vyrábějí si tvaroh a netučný jogurt. Často uchovávají mléko po dobu osmi dnů v žaludku čerstvě zabitých domácích zvířat, jehož stěny stále ještě vyrábějí enzym chimosin. Tento enzym způsobuje kvašení

mléka, které se poté smísí s pomerančovou kůrou, pak se lehce promačká a podává na stůl. Vejce pijí přímo ze skořápky. Ovoce jedí téměř po celý den."

Kavkazským receptem na sexuální aktivitu je růžová cibule. Někteří ji jedí v syrovém stavu, jiní ji používají téměř v každém jídle, připravují cibulovou polévku nebo různé cibulové saláty. Růžová cibule je lidem známá již po dlouhá staletí jako jeden z nejsilnějších stimulantů sexuální touhy. Italové tvrdí, že vaječnina připravená s růžovou cibulí je schopna probudit touhu i u těch, u nichž „usnula“ již před mnoha lety. Plinius st. napsal: „Cibule do-tlačí do Venušina objetí i ochablé muže“.

„Mužské“ nemoci

Při zbytnění prostaty pijte čaj z kořene ženšenu. *Po vypití tohoto čaje nesmíte pít v průběhu 3 hodin žádné ovocné šťávy, ani šťávy z citrusových plodů. Ženšen se nesmí užívat v letním období a není vhodný ani pro lidi starší 65 let.*

Nádory

Jako prevence onkologických onemocnění užívejte směs složenou ze sušených meruněk bez pecek (1 sklenice), rozinek (1 sklenice), fíků (1 sklenice), ořechů (1 sklenice), citronů (2 kusy). Vše zalijte řídkým medem, užívejte 1 šálek 30 minut před snídaní nebo místo snídaně.

Jakmile pocítíte v kterékoli části těla únavu, křeče, napětí anebo jakoukoli jinou disharmonii, začněte toto místo masírovat kartáčem nebo rukou namočenou ve vodě s malým množstvím citrónové šťávy a několika kapkami oleje (nejlépe olivového). Abyste se zbavili pocitů bolesti a ubránili se jejich opakovanému výskytu, naučte se vycítit, jaký tlak musíte vyvinout na místo, kde provádíte masáž. Tato procedura se liší od masáže profesionálního maséra. Sami si vybíráte nejvíce postižené místo a určujete míru tlaku. Taková masáž zesiluje prokrvení, díky kterému se zlepšuje výživa všech vnitřních orgánů - střev, jater, ledvin atd. Tkáně okolo kloubů, které jsou špatně zásobované krví, jsou při této masáži dodatečně vyživovány a prokrvovány a ze svalů se více uvolňují toxiny.

Nachlazení

V samotném začátku onemocnění pijte horký čaj a dopřávejte si horkou lázeň nohou. Po jejich osušení si paty namažte jódem a oblečte si teplé vlněné ponožky, do nichž jste nasypali semínka hořčice. Také si můžete nohy namazat od kolen dolů alkoholem nebo vodou po holení, nebo si prsty rukou a nohou potřít vietnamskou masťou, česnekovou šťávou nebo jódem. Pijte čaj na pocení z lípy, medu a citronu.

Vitamin C je vhodný v jakékoli podobě: obsahuje jej cibule, česnek, šípky, klikva, citrusy, byliny.

Nezapomeňte na med.

Přichystejte si následující tekutinu: 1 sklenici vody přiveďte k bodu varu, nakrájejte 1 stroužek česneku na drobné kousky, vložte do sklenice a rozetřete lžičkou, přidejte šťávu z 1/4 citronu a 1 čajovou lžící listů máty peprné. Přikryjte a vařte 3-5 minut (můžete přidat med). Lehněte si do postele a 3 dny nejezte žádné jídlo. Pokud nechcete hladovět, musíte ze svého jídelníčku alespoň striktně vyloučit jakékoli mléčné výrobky až do doby, než se úplně uzdravíte. Ochrání vás to před případnými následky nemoci.

Druhý recept: 5 sklenic vody přiveďte k varu, přidejte 2 vrchovaté polévkové lžíce listů šalvěje, 2 stroužky jemně pokrájeného česneku, 1/2 citronu a med (dle chuti) a nechejte 5 minut vylouhovat. Aby byl efekt dostatečný, pijte 1/2 sklenice horké směsi na lačný žaludek. Dodržujte klidový režim v posteli. Přikryjte se teplou peřinou a počte se. Pokud vám špatně fungují potní žlázy a máte potíže s pocením, dejte si pod peřinu několik ohřívadel. Zpočátku se vaše teplota může zvýšit, ale tím se neznepokojujte, neboť to je dobrý příznak toho, že se brzy zpotíte.

Med zmírňuje kašel a zánět sliznic, které změkčuje, snižuje sucho v krku. Citrónová šťáva usnadňuje vykašlávání, léčí angíny a pročišťuje krev.

K léčení kašle smíchejte šťávu z 1/2 citronu s 1 polévkovou lžící medu a užívejte každou hodinu (také při záchvatech kašle). Je to nejrozšířenější léčebná metoda. Med je bohatý na vápník. Citrónová šťáva obsahuje mnoho vitamínu C. Ten zkrajuje tkáň, zmírňuje záněty a otoky, a také snižuje vylučování hlenů.

Během nachlazení je nejlepší vůbec nepít a alespoň po dobu 24 hodin nejíst. Nazývá se to suchý hlad. Tento postup radí Avicena: voda, kterou přijmeme při nachlazení, se vylučuje přes nos a způsobuje podráždění nosní sliznice. Hladovět při nachlazení lze tutíž lehce a úspěšně.

Při léčbě rýmy musíme masírovat dva body umístěné na obočí blíže ke kořenu nosu a konečky prostředníčků je stlačovat a masírovat.

Nehty

Aby nehty neztratily svou pružnost a pevnost, je dobré je potírat směsí citrónové šťávy a oleje. Lze také provádět lázeň z teplého rostlinného oleje s přidavkem několika kapek citrónové šťávy a vitamínu A nebo roztoku považené soli. Tuto lázeň je nutno aplikovat 1 - 2 x za týden. Můžete také vložit ruce do směsi prohřátého oleje a citrónové šťávy. Po proceduře ruce osušte a nenamáčejte do vody po dobu několika hodin.

Nehty zežloutlé kouřením zesvětlíte citrónovou šťávou.

Nervy

Říká se, že všechny nemoci pocházejí z nervů. Nadechněte se, zadržte dech, zlehka napněte celé tělo, toto napětí vydržte, počítejte od 1 do 20, soustřeďte se na celé tělo, poté vydechněte a napětí uvolněte. Cvičení opakujte 3 x a provádějte ho vždy, když se cítíte unavení a nervózní.

Indičtí specialisté nabízejí uklidňující nápoj z čerstvých citronů. Příprava: 1 sklenici vody, šťávu z 1/4 citronu a 1 polévkovou lžici cukru smíchejte a přidejte kousíček ledu. V tomto nápoji musí být sladká a kyselá chuť v rovnováze. Med není nutno přidávat. Pokud je nápoj připraven správně, pocítí uvolnění každý váš nerv. Jestliže trpíte pravidelnou nervozitou, je prospěšné vypít 2 - 3 sklenice tohoto nápoje denně.

Neukázněnost

Jakákoli neukázněnost je minus pro duši a plus pro všechny bolesti těla. Neukázněnost v alkoholu vede k alkoholizmu a pomalému rozkladu nervového systému, neukázněnost v jídle vede k obezitě, která je příčinou narušení všech orgánů a systémů.

Nohy

Citrónová šťáva dobře léčí zapařenou kůži a také pomáhá potlačit zápach vznikající při pocení nohou. V tomto případě je nutno po pečlivém umytí nohou natřít chodidla citrónovou šťávou a nechat je oschnout. Tuto procedura provádějte každý večer před spaním. Přes den si mezi prsty nohou vkládejte tenkou vrstvu vaty. V průběhu týdne zápach vymizí.

Křeče v nohou se léčí takto: Ráno a večer si chodidla natřete citrónovou šťávou a nevstávejte, dokud veškerá šťáva nevyschne. Délka léčení by neměla být delší než 2 týdny.

Zvýšená citlivost chodidel nohou se léčí lázní z lipového květu a následně natíráním chodidel citrónovou šťávou.

Pokud máte na patách drsnou kůži, udělejte si zábal z kůry vymačkaného citronu.

Bramborové slupky nevyhazujte, ale povařte je a přikládejte k nohám a rukám. Přestanou se vám třepit nehty, chodidla nohou budou měkká, zmizí praskliny na patách a otlaky.

Oči

Španělky si kapaly 1 kapku pomerančové šťávy do očí, aby se jim třpytili. Pomerančová šťáva ionizuje oči a neštípe tak jako šťáva z citronu. Lze použít čerstvou kůru pomeranče, kterou zmáčkne-

te tak, aby vystříkla sprška šťávy (je třeba nasměrovat ji na oči).

Omlazovací kůra

Ti, kdo pravidelně provádějí důkladnou masáž pokožky hlavy a obličeje, téměř nemají vrásky a jejich obličej vypadá svěže.

Recept na omlazovací kůru: Rozmačkejte 3 citrony s kůrou, stroužky ze 3 palic česneku, 3 sklenice klikvy a nechejte vyluhovat v 7 sklenicích převařené vody. Ponechejte 2 dny v chladu, proced'te, přilijte 400 g medu, promíchejte a nechejte další 2 dny v chladu. Užívejte 1 polévkovou lžící 3 x denně (viz část Mládí).

Opilost

Před očekávaným flámováním vypijte šálek silné černé kávy s citrónovou šťávou nebo dílkem citronu. Po flámování proved'te totéž. Opilost brzo přejde.

Ve stavu opilosti stačí vypít citrónovou šťávu s vodou nebo prostě cucat kousek citronu.

Otitida (zánětlivé onemocnění ucha)

Do ucha kapejte 2 - 5 kapek citrónové šťávy. Šťáva zbavuje bolesti a zlepšuje sluch.

Otoky

4 čajové lžičky lněného semínka zalijte litrem vody, vařte 10 minut, nechejte vyluhovat na teplém místě po dobu 1 hodiny (směs není nutno cedit) a přidejte citrónovou nebo jinou ovocnou šťávu. Denně pijte 6 - 8x půl sklenice směsi (každé 2 hodiny). Při otocích nohou se výsledek dostaví za 2 - 3 týdny.

Petržel (kořen, listy i nat') pomelte v masovém mlýnku v takovém množství, abyste získali 1 sklenici. Mletou petržel vložte do skleněné nebo hliněné nádoby, zalijte 2 sklenicemi horké vody, zakryjte plátnem a nechejte do rána odstát. Ráno odvar přeced'te přes gázu a přidejte k němu šťávu z jednoho citronu. Pijte 1/3 sklenice (ne více) nápoje 1 x denně. Pijte vždy 2 dny a další 3 dny vynechejte. Tento prostředek byl hojně používán po celé věky k odstranění otoků nohou a obličeje. Tento nápoj také dobře pomáhá při ústřelu kříže.

Paměť

Následující recept zlepšuje paměť a posiluje organismus. V průběhu měsíce jezte každý den na lačno alespoň 1/4 citronu s kůrou a pijte 1 polévkovou lžici olivového oleje. Následující měsíc jezte každý den kousek kořenu lékořice velikosti fazole, 1 čajovou lžičku prášku z mořských řas (nebo 2 polévkové lžíce konzervovaných mořských řas), 5 g bóro-

vicové nebo smrkové smůly, 1 polévkovou lžící šťávy z aloe 2 x denně nebo dvoucentimetrový kousek listu aloe s medem.

Paralýza (prstů rukou)

Přepracovanost rukou a prstů zřejmě vede k nervové poruše, ke spazmům krevních cév a následně k paralyze. Při krevním tlaku vyšším než 200 mm rtuťového sloupce dochází také k paralyze rukou. Pokud vaše prsty ztuhnou, pozbývají schopnost udržet předměty nebo psát. Aby k tomu nedošlo, provádějte jednoduchá cvičení.

1. Složte dlaně před hradní kostí a s vyvinutím značné síly třete jednu dlaň o druhou (vertikální pohyb). Provádějte 2 minuty.

2. Konečky prstů, zejména koneček ukazováčku, pečlivě masírujte prsty drahé ruky. Cvičení provádějte střídavě pravou a levou rukou.

3. Na hřbetu ruky ve vzdálenosti 3 prstů od loketního kloubu směrem k zápěstí je bod, který lehce promačkávejte konečky prstů.

K prevenci paralýzy lícního nervu provádějte každodenně po dobu 3 minut následující cvičení: Před zrcadlem aktivně pohybujte obličejovými svaly: mračte se, nafukujte rty a tváře atd.

V počátečním stadiu paralýzy je prospěšné třídní hladovění, přičemž první ráno tohoto půstu je nutno provést úplnou očistu střev.

Pihy

10 dkg medu smíchejte se šťávou z jednoho citronu. Touto směsí napusťte gázové ubrousky a na dobu 15-20 minut je pokládejte na místa pokrytá pihami. Poté se opláchněte teplou vodou. Úspěchu může být dosaženo po pravidelné aplikaci 15-20 masek.

Mastnou pokožku potírejte citrónovou šťávou smíchanou s pleťovým tonikem ve stejném poměru nebo použijte citrónovou šťávu se solí.

Ve stejných poměrech smíchejte citrónovou šťávu s olivovým olejem a touto směsí si potírejte obličej a ruce.

Kaši z 1 citronu s kůrou a bez pecek zalijte sklenicí vodky, nechejte odstát v temnu 2 týdny a na noc si touto směsí potírejte pihy a pigmentové skvrny.

Polyartritida (zánět kloubů)

Smíchejte 400 g šťávy z česneku, 400 g křenu, 400 g kořene a listí celeru a šťávu z 5 citronů. Směs uchovávejte v lednici v důkladně uzavřené nádobě. Při infekční polyartritidě každé ráno 30 minut před jídlem užívejte 1 dezertní lžičku.

Průjem

První den nic nejzte. Pokud máte ve stolici zbytky žluči, pijte vodu s citrónovou šťávou. V případě vyloučení velkého množství hlenu a při

nadýmání pijte citrónovou vodu a užijte trochu sody. Při úplavici spojenou se zimnicí držte hladovku nepřetržitě 2 - 3 dny a pijte 2 - 3 litry vody s přidavkem pomerančové nebo citrónové šťávy. Poté, co zimnice přejde, pijte odstátou vodu z ječmene a ovocné šťávy.

Radiace

Sklenice pomerančové šťávy nebo dávka vitamínu C vás ochrání před slabým radioaktivním zářením takového typu, kterého se vám dostane při rentgenovém vyšetření. Vědci se domnívají, že vitamin C neutralizuje částice (tzv. volné radikály), které vznikají při ozáření a ničí zdravé buňky.

Rakovina

V ovoci je obsaženo mnoho protirakovinných fyto-sloučenin. V citrusech je takových sloučenin 58 (například karotenů). Z bílé dužniny pomerančů a citronů byla získána sloučenina nazvaná limonen. Tato sloučenina zbavuje játra nahromaděných karcinogenů. Tuto bílou dužninu proto není dobré vyhazovat, ale raději ji přidávat do různých jídel, například jí aromatizovat máslo.

Směs k prevenci vzniku onkologických onemocnění: Smíchejte rozinky, fíky, ořechy, sušené, chemicky neošetřené (nesířené) meruňky bez pecek (1 sklenice od každého), vše nakrájejte, přidejte 2 rozměl-

něné citrony a vše zalijte medem. Užívejte 1 polévkovou lžící 3 x denně.

Roztlučte pecky švestky, višně a meruňky a snězte několik jadýrek - je v nich obsažen nedávno objevený vitamin B17, který obsahuje protirakovinové složky. A nebojte se kyanovodíkové kyseliny, je zde obsažena v mizivém množství.

Podle učení starověké Indie a Tibetu je česnek vynikajícím prostředkem proti rakovině (v těchto zemích česnek míchají s citronem a tuto směs jedí). Kromě toho toto učení potvrzuje, že by každý člověk měl denně sníst alespoň jeden citron.

Mnohé hospodyňky na zimu nakládají listy petržele se solí. To se však nedoporučuje. Při uchování petržele v soli totiž v listech vznikají dusíkaté sloučeniny, které způsobují nádorová onemocnění.

Nepoužívejte čaj, který je připraven před více než 46 hodinami. Thaniny, které ve formě hnědých skvrn ulpívají na stěnách sklenic, se ukládají v játrech, a tím ztěžují jejich funkci.

Bylinkářka A. I. Babičevová z Orlova říká: „Nedoporučuji používat med ve velkém množství tak, jak to mnozí dělají. Řekněme, že při nachlazení stačí 3 čajové lžičky denně. V některých případech může být med i škodlivý, například při nádorovém onemocnění.“

Rány

Čerstvá zranění (vzniklé před 6-12 hodinami) - tržné, řezné rány a zhmožděnyiny ošetřené citrónovou šťávou se již na druhý den začínají čistit, vypadají svěže a rychle se hojí. Správně ošetřené rány v době akutního zánětu, ochablé rány a rány nebojící se během 2 - 4 týdnů či celou řadu let i bércové vředy se léčí takto: Do rány se vloží tampon smočený v citrónové šťávě nebo se rána či jizva přímo poleje citrónovou šťávou. Překryjí se plátnem napaštěným neopracovaným voskem, namažou se vazelínou (hermetické prostředí) a obvážou.

Revmatizmus

Každý den pijte šťávu z 1 - 2 citronů a také jezte bílou dužninu citronu rozetřenou s medem. Nemocná místa obkládejte rozřezanými plátky brambor, zavažte obinadlem a ponechejte tak po celou noc.

Rozmělněte 4 citrony a stroužky ze 3 palic česneku na kaši, zalijte ji 1 1 vařící vody, 24 hodin nechejte odstát a proced'te. Při revmatismu užívejte 50 g 3krát denně před jídlem.

Silná žízeň

Když je horko, platí, že čím více člověk pije, tím má větší žízeň. Připravte si velmi příjemný a žízeň zahánějící nápoj z 1 sklenice vody, 2 čajových lžiček medu a kousku citronu.

Skleróza

V citronech je obsaženo velké množství draslíku. Ve srovnání s ostatními citrusy mají nejvyšší obsah citrinu, obsahují hodně kyseliny ascorbové, zpevňují stěny jemných krevních cév a zvyšují jejich elasticitu, aktivně se účastní obnovujících okysličujících procesů. To je důvodem, proč se v mnoha postupech léčení sklerózy používají právě citrony.

V Turecku a Bulharsku je rozšířen elixír mláďí pocházející z Východu. Jeho recept je následující: Smíchejte citrónovou šťávu, med, slunečnicový olej v poměrech 1:2:0,5 a směs užívejte ráno na lačno.

Slinivka

Čičané radí: Od 30 let věku provádějte masáž 3 - 4 x za týden. Pomáhá to udržet slinivku zdravou.

Sluch

Pro zlepšení sluchu jezte každý den 1/4 citronu s kůrou. Energetická cvičení systému „čchi kung“ (čínský druh pránájámy) pomáhají zachovat si dobrý sluch: Dlaněmi si zmáčknete uši a prsty poklepejte po temeni hlavy („tlouci na nebeský bubínek“). Pro zachování sluchu je možno postupovat také takto: Ohněte ušní boltec a určitou dobu tak vydržte.

Solí (vyloučení solí)

Pomelte v masovém mlýnku 250 g kořenu petržele, 150 g listů petržele, 250 g citronů s kůrou,

ale bez pecek a přidejte 250 g medu. Užívejte 1 čajovou lžičku směsi ráno, 1 hodinu před jídlem a večer 1 hodinu po jídle. Můžete absolvovat 3 - 4 takové léčebné kůry.

Spáleniny

Na spáleninu nejprve pokládejte obklady z olivového oleje nebo postižené místo potírejte olivovým olejem, pak přikryjte gázou namočenou v citrónové šťávě rozředěné destilovanou vodou v poměru 1:1. Do vody lze přidat trochu soli.

Stáří

Co dělat, abychom se dožili 100 let a přitom v 75 letech nezvadli tak, jak se často děje? Při odchodu do důchodu nesmíte v žádném případě zaměnit plnou aktivitu za nicnedělání. Tento způsob vede většinou k onemocnění typu „smrtná nuda“. Velmi dobře postupují ti, kteří sní o penzi jako o možnosti dělat v okolí. Fyziologové navíc tvrdí, že při zlostné povaze a špatné náladě přestávají dobře fungovat naše žlázy s vnitřní sekrecí, které - jak známo - řídí látkovou výměnu v organismu. Pokud je endokrinní systém zesláblý, vznikají nejrůznější nemoci.

Mezi nejrozšířenější neduhy starých lidí patří svědění a křeče. Neohrožují život jako takový, ale způsobují mnohá trápení. Svědění začíná nejčastěji v noci a jeho intenzita může být doslova muči-

vá. Svědění se objevuje na končetinách a v oblasti pohlavních orgánů. Způsob boje s tímto problémem existuje - velmi prostý, ale efektivní. Tenký plátek citronu přiložte k postiženému místu a silně (až bolestivě) přitlačte, tímto plátkem citronu můžete také štípat nemocné místo. Bolest vzniklá při stlačení nebo štípnutí vás zbaví svědění.

Křeče se objevují také v noci a v dolních končetinách - ve svalech nohou a ve svalech bederních. Mívají různou intenzitu. Pokud jsou křeče slabší, pomůže napnutí svalů. Při silných křečích postupujte způsobem, který byl doporučován při svědění. Existuje také preventivní způsob boje s křečemi: Každý večer před spaním si s maximálním úsilím promasírujte nohy.

Při léčbě křečí pomocí citrónové šťávy si chodidla nohou potírejte ráno a večer po dobu 10 dní. Poté, co šťáva oschne, si oblečte ponožky.

Střeva

Pro zlepšení činnosti střev a prevenci zácpy pijte ráno na lačno a večer před spaním jednu sklenici pomerančové šťávy nebo snězte 1-2 pomeranče.

Bud'te opatrní - tato šťáva se nedoporučuje při vředovém onemocnění žaludku a střev.

Šťáva z poloviny citronu zředěná jednou sklenicí teplé vody (podle chuti lze přidat med) stimuluje práci střev.

Z organismu dětí ve věku dvou let mizí laktóza (mléčný cukr). Zařazení mléka a mléčných výrobků do jídelníčku zapříčiňuje vznik mnohých nemocí střev včetně rakoviny, což souvisí s fyziologickou nepřizpůsobivostí organismu dospělého člověka k těmto potravinám.

Srdečně - cévní nemoci

Příčinou všech těchto nemocí je nesprávná strava a málo aktivní způsob života. Srdce je zdravé, dokud pumpuje zdravou krev.

Lidem s poruchami srdečně-cévního systému nebo lidem trpícím zvýšeným krevním tlakem se nedoporučuje pít velké množství vody najednou. Měli by ji pít po troškách každých 20 - 25 minut, ale jen tak, aby splnili denní normu pitného režimu. Užitek z takového způsobu pití vody budou mít stejným dílem jak nemocní, tak i zdraví. Množství vypité vody by mělo být 5 - 6 sklenic denně, celkové množství tekutin včetně polévek, šťáv apod. by mělo být 3 - 4 l za 24 hodin.

Na struhadle nastrouhejte 0,5 kg citronů, smíchejte je s 0,5 kg medu a 20 roztlučenými jádry meruněk. Užívejte 1 polévkovou lžící ráno a večer.

Každý den jezte 2 grapefruity. Snižují obsah cholesterolu v krvi a zlepšují stav cév.

Dřevěnou lžící důkladně promíchejte 5 polévkových lžic mrkvové šťávy, 5 polévkových lžic

šťávy z křenu, šťávu ze 3 citronů a 2 sklenice medu. Při bolestech srdečně-cévního systému užívejte po dobu 2 měsíců 1 čajovou lžičku směsi 3 x denně 1 hodinu před jídlem. Směs uchovávejte v teple, v dobře zavřené nádobě.

Pomelte v masovém mlýnku 500 g citronů s kůrou, ale bez pecek, 500 g klikvy, 500 g čerstvých očištěných šípků bez semen, přidejte 500 g medu, vše promíchejte a nechejte odstát 24 hodin v důkladně uzavřené nádobě. Užívejte 1 polévkovou lžici 3 x denně 15 minut před jídlem. Uchovávejte v lednici. Směs je vhodná při hypertenzi a srdečně-cévních nemocech.

Smíchejte šťávu ze 2 citronů, šťávu ze 2 listů aloe a 500 g medu. Nechejte odstát v důkladně uzavřené nádobě v lednici 1 týden. Užívejte při stenokardiích 1 polévkovou lžici směsi 3 x denně 1 hodinu před jídlem.

Žvýkáním citrónové kůry (obsahuje éterické oleje) se zlepšuje funkce slabého srdce. Můžete jemně nakrájet 0,5 kg citronů, zalít je medem (dle chuti) a užívat ráno a večer 1 polévkovou lžici.

V bílé citrónové kůře je téměř 3 x více vitamínu C než v dužnině a v jednom citronu je obsaženo 3 - 4 x více denní dávky citrínu, než tělo potřebuje.

Existuje mnoho způsobů, jak upravit citrónovou kůru k použití. Jeden z nich je tento: 2 střední citrony a 2 pomeranče pokrájejte na kousky, vy-

peckujte a pomelte v masovém mlýnku. Hmotu smíchejte se 2 polévkovými lžícemi medu, ponechejte 24 hodin ve skleněné nádobě v pokojových podmínkách, potom uložte do lednice. Užívejte 2 - 3 čajové lžičky s čajem za den nebo před jídlem. Má se zato, že tento prostředek čistí cévy a udržuje krevní tlak, viditelně předchází stenokardiím, infarktům a mozgovým příhodám.

Očistěte stroužky z paličky česneku střední velikosti, rozmělněte na kaši, dejte do skleněné nádoby, zalijte 1 sklenicí slunečnicového oleje a uložte dolů do lednice. Na druhý den odřežte kůra citronu v místech, kde vyrůstá větvička, vymačkejte 1 čajovou lžičku šťávy a přelijte ji do polévkové lžíce. Přidejte 1 čajovou lžičku česnekového másla a rozetřete. Takovouto směs užívejte 3 x denně 30 minut před jídlem. Délka léčení je 1-3 měsíce, pak následuje měsíční přestávka a postup se znovu opakuje. Toto léčení snižuje spazmy cév mozku, srdeční spazmy, dusnost, doporučuje se při skleróze, je vynikajícím prostředkem k rozšíření cév.

Pokud pociťujete, že vám začíná srdeční záchvat a ztrácíte vědomí, začněte intenzivně kašlat - průměrně 1 x za sekundu. Kašel nutí svaly hrudníku a břicha ke zkrácení, a udržuje tak průtok krve srdcem a mozkiem.

Akademik Amosov podává lidem po operaci posilující směs šťávy z 1 citronu, 1 sklenice rozi-

nek, 1 sklenice vlašských ořechů a 1 sklenice medu. Tato směs uvolňuje srdeční spazmy a spazmy cév mozku a je tedy výborným prostředkem rozšiřujícím cévy.

Špatný spánek

Pro zlepšení spánku pijte před spaním směs připravenou ze 2 čajových lžiček medu a šťávy z 1 citronu nebo 2 čajových lžiček jablečného octa.

Nejjednodušší a zároveň bezpečný způsob, jak zlepšit spánek: Namočte ponožky ve vodě, do které jste přidali trochu octa, vyždímejte je, oblečte a přes ně si navlékněte ještě jedny suché ponožky. Tím dochází k odtoku krve z horních částí těla do spodních a také se zeslabuje horkost při zánětech. Tuto proceduru je možno před spaním provádět každodenně. Je však třeba ponožky ihned po probuzení (ráno nebo ještě během noci) sundat. Procedura je prospěšná zejména pro ty, kteří jsou celý den na nohou. Takovéto ponožky (lze použít i podkolenky) pomáhají od únavy, zmenšují množství tuku v horních částech těla a snižují množství nahromaděných plynů.

Štítná žláza

Při zvětšené štítné žláze užívejte 3 x denně 1 čajovou lžičku jemně rozemletého citronu s kůrou.

Když jíte jablko, snězte také všechna jeho jádra.

Noste na krku krátký náhrdelník z jantaru.

Tloustnutí

Tlustému, ochablému a nemocnému člověku strádajícímu dusností připravte následující směs: Rozmělněte 400 g česneku, vymačkejte šťávu ze 24 citronů, vše smíchejte a uložte do láhve se širokým hrdlem, převažte plátnem a nechejte 24 dnů vyluhovat. Užívejte 1 x denně před spaním 1 čajovou lžičku směsi rozmíchané ve sklenici vody.

Grapefruit je jednou z nejoblíbenějších dietetických potravin, které pomáhají bojovat s nadváhou pomocí hojnosti vlákniny. Ta dává pocit sytosti díky nízkému počtu kalorií - polovina grapefruitu obsahuje pouze 38 kalorií. V jednom grapefruitu je obsaženo více vitamínu C, než je denní dávka pro organismus.

Každý den tancujte v rychlém tempu 0,5 hodiny před zrcadlem, nejlépe s hudbou.

Tuberkulóza, bolesti kostí, kameny

Následuje čínská metoda užití vaječné skořápky při léčení. Jedna skořápka stačí na jeden týden. Doporučuje se použít vejce čerstvá 1-2 dny od zdravé slepice, která je na svobodě (na slunci) a nesedí v kurníku, ale běhá na zdravém ovzduší.

Vejce omyjte mýdlem, spařte, ale nevařte, rozbijte, obsah vylijte, sundejte vnitřní blanku, skořápku

vysušte a v kávovém mlýnku nebo v hmoždíři rozmělněte na prášek. Uchovávejte ve sklenici z tmavého skla, aby prášek nezatuchl a nezplesnivěl.

Malé množství prášku (na špičku nože) zalijte vodou s citrónovou šťávou nebo kyselinou citrónovou. Profesor J. Moskalev píše: „Kyselina citrónová vytváří spolu s vápníkem trvalý, dobře rozpustný komplex, který je schopen se velmi lehce vstřebávat ve střevech. K lepšímu vstřebávání vápníku do kostní tkáně kuřat docházelo jen v případě, kdy byl vápník a citrónová šťáva podáván.“

Milovníci sýra, obraťte svou pozornost na níže uvedená fakta (zejména se to týká těch vegetariánů, kteří zaměňují sýr za maso)! Používáním sýru bez citronů riskujete vznik kamenů v ledvinách a vznik bolesti kloubů a kostí, což souvisí s nedostatkem volného vápníku.

Proč pomáhá skořápka? Je v ní obsaženo okolo 30 makro - a mikroelementů, které jsou součástí zubů, kostí, vlasů a nehtů. Převládá mezi nimi vápník. Všichni vědí, že je základem kostry, a přestože ho považují za prvek, běžně dostupný v jídle, je 1/3 celkového množství vápníku obsaženého v kostech neustále v pohybu. To znamená, že podle potřeby organismu vápník přechází z kostí na jiné místo v těle a zase se vrací pomocí hořčíku na výchozí místo. Potřeba vápníku v organismu je vysoká. Kalcium se účastní např. práce svalů koster-

nich i vnitřních orgánů. Pokud je v těle nedostatek hořčíku, ukládá se vápník tam, kde ho není třeba - například do srdečního svalu a chlopní, mozku a jiných orgánů ve formě kamenů. Dochází k tunutí tkání, protože vápník pak chybí tam, kde je ho třeba. V konečném důsledku dochází ke zkřivení kostí a osteoporóze - příčině křehkých kostí.

Tuberkulóza plic

Smíchejte 1 sklenici medu, 1 sklenici sušených meruněk bez pecek, 1 sklenici zahřátých listů aloe, 1 sklenici teplého citronu, 5 syrových vajec, 0,5l koňaku, 300 g másla. Užívejte na noc 1 polévkovou lžící.

V minulém století s nástupem jara a podzimu měli souchotiny a zápal plic v Rusku doslova žně. Lidoví léčitelé při těchto nemocech doporučovali prostředek zvaný „kalciumit“. Připravuje se takto: 10 čerstvých vajec s bílou skořápkou a 10 nakrájených citronů uložte do sklenice do temna. Za 10 - 12 dní se vejce změní na polořádkou směs. Pravidelně odstraňujte plíseň a směs promíchejte dřevěnou lžící. Do vaječné směsi přidejte láhev koňaku a nechejte další 3 týdny kvasit. Až se přestane tvořit plíseň, obsah promíchejte a přelijte do láhve se širokým hrdlem, abyste mohli plíseň - pokud se znovu objeví - odstraňovat. Uchovávejte v chladu. Užívejte 3 x denně 1 dezertní lžičku.

Lidem trpícím tuberkulózou se doporučuje po každém jídle polknout žloutek čerstvého vejce s citrón

Trachoma

(Silný infekční zánět oční rohovky a spojivky)

Postupujte takto: Na tamponek namotejte kousíček vaty, smočte ji ve 20 kapkách citrónové šťávy (odřežte z citronu slupku v místech, kde vyrůstá větvička) a potírejte si jí víčka. Můžete si je také potírat přímo kouskem citronu. Nejprve potírejte víčka jen zevně každý den 1 - 3 x. Od třetího dne potírejte i vnitřní stranu víček. Je vhodné zároveň mrkat, protože mrkání zaručí dobré promazání víček. *Nejlepší je, když se nemocný léčí sám. Na jedné straně si může bezbolestně natahovat a potírat víčka a na druhé straně nenakazí trachomou toho, kdo ho ošetřuje.* (Kurennov)

Viry

Citron je přírodní produkt, který ničí viry (v přírodě je jich více než 500 a z nich přibližně 40 nepříznivě působí na člověka). Směs šťávy z červené řepy a citronu je základním prostředkem v boji s virovými onemocněními.

Vitaminový nápoj

Smíchejte 4 sklenice rozmělněného jehličí, zalijte 3 sklenicemi studené vody a doplňte je šťávou

z 1 citronu. Ponechejte 2 dny v temnu, občas promíchejte. Pijte každý den 1 sklenici.

Vlasy

Abyste se zbavili lupů a zastavili vypadávání vlasů, potírejte kůži hlavy citrónovou šťávou. Aby vás přestala svědit pokožka hlavy, stačí proceduru několikrát zopakovat.

Smíchejte 1 polévkovou lžící citrónové šťávy, 1 list aloe, šťávu z 1 cibule, 1 žloutek, 1 polévkovou lžící ricinového oleje (je možno dodat 1 polévkovou lžící henny). Tuto směs vtírejte do pokožky hlavy 1 - 2 hodiny před mytím vlasů (vlasy natřené směsí je nutno zavázat šátkem), potom promyjte teplou vodou a dětským mýdlem. Provádějte 1 x za týden. *Nepoužívejte šampony!* Délka léčení je několik měsíců. Toto léčení vám pomůže zastavit vypadávání vlasů a obnoví už vypadané vlasy. Je také vhodné touto směsí masírovat pokožku hlavy.

Citrónová šťáva zesvětluje vlasy!

Nedoporučuje se používat citron lidem se suchými vlasy, aby se zabránilo jejich dalšímu vysoušení

Aby se vlasy méně mastily, protírejte vlasové kořínky 1 - 2 x týdně citrónovou šťávou (dílkem citronu).

Zdravé vlasy jsou výsledkem dobré práce plic. Pokud se vlasy lámou, svědčí to o tom, že jsou

nemocné ledviny nebo vaječníky a že je narušená funkce pohlavních orgánů.

Při natáčení vlasů na natáčky se doporučuje promazávání vlasů rozředěnou šťávou z pomeranče nebo citronu.

Voda

Energie obsažená ve vodě se dostává do těla ústy. Vodu nehltejte, ale vychutnávejte každý doušek.

Konzumace nezbytného množství vody je hlavní podmínkou udržení zdraví. Většina lidí je nemocná jenom proto, že se jejich tělu nedostává tekutin. Stejně, jako je voda nezbytná pro rostliny, je potřebná i pro lidi k udržení zdraví nebo k uzdravení v případě nemoci.

9 z 10 chronických nemocí může být vyléčeno, pokud budou pít nemocní vodu v potřebném množství.

Specialisté došli k závěru, že člověk musí denně vypít 2 litry (12 sklenic) tekutin. Doporučuje se mít u sebe neustále sklenici s vodou a občas se z ní napít. Před spánkem byste měli vypít 1 sklenici vody, do které je přidána 1 čajová lžice medu a troška citrónové šťávy. Tento nápoj očistí organizmus v době spánku a všechny škodlivé toxiny budou do rána vyloučeny. Půl hodiny před snídaní je dobré vypít sklenici horké vody s citronem, ale bez medu. Tato voda propláchně žaludek a připraví ho k příjmu potravy. Voda musí být opravdu horká,

poněvadž přes noc se v žaludku nahromadí mnoho hlenu, který brání jeho správné činnosti. Vypláchnut může být pouze tímto způsobem.

Jogíni radí lidem trpícím špatnou chutí k jídlu, zácpou a gastritidou vypít ráno několik sklenic vody, poté chodit 10 minut po pokoji ve vzpřímené poloze na špičkách a vytahovat se z pasu a přitom se snažit dlaněmi dotknout stropu. Poté doporučují pomocí prstů vyvolat zvracení; tak se z žaludku vyloučí mnoho bezcenného hlenu. Takovéto očištění žaludku se doporučuje provádět v průběhu měsíce každý den bez přestávky alespoň jednou za rok.

Voda, která celou noc stála v ložnici v otevřené nádobě, není vhodná k pití, protože za tuto dobu pohltila energetické odpady spících těl.

Vodnatelaost

Držte hladovku po dobu 3 dnů, v této době pijte jen vodu s citronem nebo s močí.

Smíchejte 20 dkg citrónové šťávy s 20 dkg medu a užívejte 1 polévkovou lžící 3 x denně.

Vředy

Doporučuje se třídenní půst, během kterého je vhodné pít vodu s citrónovou šťávou. Takový půst ulehčuje bolestem, které provázejí různé abscesy.

Upečte v troubě cibuli, přiložte ji na postižené místo a obvažte. Vyměňujte obklad každé 3 hodiny. V případě, že nemáte možnost provést předchozí doporučení, připravte si následující směs: Kousek propolisu povařte 5 minut s vazelínou nebo kravským máslem, napusťte touto směsí vatou, přiložte na vřed, obvažte a obklad neměňte po dobu 24 hodin.

Vyčerpanost organismu

Při silné slabosti a vyčerpanosti postupujte takto: Pomelte 4 citrony i s kůrou, přidejte 200 g citrónové šťávy, 200 g olivového oleje, po 15 g hotového macerátu kozlíku lékařského a hlohu, 1 g kafru, 15 kapek oleje máty peprné a vše promíchejte. Užívejte 1 polévkovou lžící 3 x denně před jídlem.

Vypocení

Horký roztok citrónové šťávy ve velkém množství vody je výborným prostředkem k pocení. Pokud se u nemocného pomocí horkých koupelí a zábalů nepodaří vyvolat dostatečné pocení, je nutno ho přinutit vypít trochu horkého, slabě kyselého roztoku citrónové šťávy ve vodě.

Člověk dýchá nejen plicemi, ale i kůží, proto jsou důležitou podmínkou správného dýchání čisté kožní póry. Toho lze dosáhnout pitím horké vody a omýváním těla touto směsí. Aby se zlepšil krevní oběh

a aby se otevřely kožní póry, je vhodné alespoň 2 x během jara vyvolat pocení vypitím několika šálků horké vody s přidavkem několika kapek citrónové šťávy. Pokud jste se dobře zapotili, vytřete si tělo nejprve vlhkým ručníkem a poté suchým. Nakonec vypijte ještě jeden šálek horké vody, abyste obnovili teplo ztracené pocením.

Vysílení, únava

Vysílení znamená, že člověk přestává být aktivní. Únava znamená slabou cirkulaci energie a krve. Pokud máte málo pohybu, energie necirkuluje tak intenzivně, jak by měla. Líní lidé se rychleji unaví. Největší jedlíci jsou také nejvíce unavení.

Je dobře, když je člověk optimista, protože pocituje příliv sil a potřebu činnosti. Dle stavu organismu je možno určit symptomy blížícího se onemocnění. Chronická únava je jedním ze signálů nebezpečí.

Pokud máte potíže s usínáním, snězte před spaním trochu medu, který za 20 minut pronikne do krve.

Co se týče chronické únavy, považují lidové léčitelé za nejlepší lék užívání směsi z 1 čajové lžičky medu a malého množství citrónové šťávy rozmíchané v 1 sklenici vody.

Ti, kdo trpí chronickou únavou, by se neměli večer před spaním umývat obyčejným mýdlem. Mýdlo je silně zásaditý roztok, který se dostává

s vodou do kůže, takže člověk pocítuje únavu a svědění celého těla. Pokud jste nuceni mýt se mýdlem, opláchněte se okyselenou vodou, přičemž není důležité, jestli si jen myjete hlavu nebo si dopřáváte koupel. K okyselení použijte malé množství citrónové šťávy nebo jablečný ocet.

Člověk trpící chronickou únavou by měl jíst dary moře, poněvadž nedostatek jódu v organizmu je další příčinou těchto potíží. Nejvhodnější je zařadit do každodenního jídelníčku mořské řasy.

Na chronickou únavu doporučuje pan Ivančenko stimulující nápoj: Smíchejte šťávu z citronu (2 polévkové lžíce), šťávu z plodů limetky (2 čajové lžičky), pomerančovou šťávu (1/2 sklenice), odvar z kořene lékořice (2 kg kořenu na 50 g vody, vařit 10 minut), přidejte 2 čajové lžičky medu. Užívejte ráno a přes den 1 sklenici nápoje (nejlépe před jídlem).

Západní atleti používají citrónovou šťávu k překonání únavy. Všichni sportovci znají povzbudivé účinky citrónové šťávy.

Nevelké množství šťávy (citrónové, pomerančové nebo grapefruitové) rozředěné sklenicí horké vody se 2 čajovými lžičkami medu rychle obnovuje energii při únavě a slabosti. Šťáva s čerstvě namletými ořechy je pro děti lehce stravitelným nápojem.

Při chronické únavě, onkologickém onemocnění a deficitu imunity je třeba dopoledne užívat extrakt z kořene lékořice, lepší je však ženšen.

Zácpa

Pro zlepšení činnosti střev a k prevenci zácpy snězte ráno na lačno a večer před spaním 1-2 pomeranče.

Projímavé účinky: 2 dílky citronu nebo pomeranče smíchejte se 7 švestkami a 4 meruňkami (švestky a meruňky je nutno pečlivě umýt), vše dejte do hlubokého talíře a zalijte teplou vodou tak, aby jen zakryla ovoce. Dejte odstát od rána do večera na světlé místo nebo na slunce (do směsi nedávejte cukr). Aby bylo dosaženo maximálního uvolňujícího efektu a současně maximálního promazání střev, jezte večer ovoce a jakoukoli jinou potravu vynechejte. Tento postup je nutno provádět během 15 nebo 30 dní (dle potřeby). Pokrm je možno snídat.

„Při chronické zácpě je třeba smíchat 60 g citrónové šťávy a 15 g potravinářské soli, vše rozpustit v 1,5 litru teplé vody, poté směs vypít. Ihned je třeba lehnout si na záda a provádět po dobu 4-5 minut cvik nazvaný „břízka“. Tento cvik, provedený po požití směsi, dává tekutině možnost projít žaludkem a střevy. Voda vymývá rozloženou žluč a kyseliny ze žaludku a střev, poté se dostává do

tlustého střeva, kde ředí jeho obsah. Ten pak vychází z těla ven. Žádné jiné známé projímadlo není schopno vykonat takovou práci tak neškodně a efektivně, jako právě tato metoda. Citrónová šťáva má do určité míry projímavé schopnosti, obsahuje dostatečné množství vápníku, které je podmínkou udržení zdraví. Proto je citron důležitým elementem, který se při této metodě do naší trávicí soustavy dostává." *{Jógová terapie}*.

Pro odstranění zácpy a zlepšení funkce ledvin masírujte šlapky nohou kartáčem směrem od prstů k patám a také chod'te nebo běhejte po gumovém koberečku s výstupky.

Záněty

Záněty vznikají u lidí, kteří jedí mnoho hlenotvorné potravy, především mléčné výrobky. Prostředek ke snížení hlenu: Na struhadle nastrouhejte 50 g křenu, přidejte šťávu ze 2 - 3 citronů (získáte dosti hustou směs). Každodenně užívejte 1 čajovou lžičku směsi ráno a po poledni. Nezapíjejte ji ani nezajídejte. Užívání této směsi vyvolá silné slzení - nevěnujte tomu pozornost. Za několik týdnů (někdy i měsíců) už pacient nebude při užívání léku „plakat". Čím méně hlenu zůstane v organizmu, tím méně slz se bude tvořit při vdechování éterických sloučenin obsažených v kořenu křenu.

Tentýž prostředek se užívá při léčení astmatu, chronických rým, častého nachlazení.

Je logické, že v období léčení musí být konzumace všech mléčných výrobků zastavena.

Zánět prostaty

(viz oddíl „Mužské“ nemoci a Mužská neplodnost).
Dýňová semínka posilují svalstvo močového měchýře a v případě zánětu ho léčí. Každý den jezte 2 - 3 polévkové lžíce očištěných dýňových semínek. Léčí onemocnění prostaty

Záškrť

Je nutno velmi pomalu pít šťávu nebo cucat dílek citronu. Pomáhá to při potlačení povlaků a zhojení ranek v dutině ústní a nosohltanu.

Zbytnění prostaty

Dříve, než přistoupíme k léčení tohoto onemocnění, je nutno posoudit stav tlustého střeva. U člověka se zdravým střevem by se problém zbytnění prostaty neměl vyskytovat.

K tomu, aby byla střeva dána do pořádku, aplikujte po jeho skutečném vyprázdnění klystýr (o objemu 2 litry) z pře vařené vody pokojové teploty. Do vody je možno dodat citrónovou šťávu nebo šťávu z červené řepy, nebo místo vody použít vlastní ohřátou moč. Pokud se toto množství vody do

střev nevejde, takže vznikají bolestivé pocity, ukazuje to na existenci jedovatých usazenin na stěnách střev. V tomto případě poprvé proved'te klystýr jen z 1 litru tekutiny. V průběhu jednoho týdne provádějte každodenně (bez vynechání) dva klystýry za sebou, poněvadž zejména druhý klystýr má nejlepší účinky. Následující týden provádějte klystýr obden. V průběhu třetího týdne provádějte klystýr 2 - 3 x. Poté, co jste dali střeva do pořádku, přistupte k léčení.

V knize Naděždy Semenovejové je popsán případ uzdravení zbytnělé prostaty jako výsledek pouhého očištění střev. Dokud nebudou úplně vyčištěna, nemůže být o dalším léčení ani řeč.

A tak, když jste si dali střeva do pořádku, udělejte následující procedury. Každodenně před spaním proved'te nejprve očištný klystýr a potom velmi malý klystýr z vlastní moči. Tento poslední klystýr zadržte přes noc.

Užívejte také třikrát denně 20 minut před jídlem v dávce jedné polévkové lžíce následující směs: 3 čerstvé vaječné žloutky, šťáva ze 3 citronů, 20 dkg medu a 2 dl koňaku nebo červeného vína (vseje nutno důkladně promíchat). Směs užívejte po dobu jednoho měsíce a po dvoutýdenní přestávce pijte další měsíc 3 x denně před jídlem následující směs (v dávce 0,5 sklenice): 1 polévkovou lžičku sušeného kořene lékořice zalijte 0,5 l vody, povařte 10 minut a sced'te. Můžete také při

sobě nosit kousek kořene a v průběhu dne ho po částech žvýkat. Po dvoutýdenní přestávce se vraťte k původnímu receptu.

Pro léčení zbytnělé prostaty se jako nejdůležitější jeví malé klystýry před spaním.

Zimnice

Smíchejte 100 g sušené rozmělněné pomerančové kůry s 0,5 litrem vodky, nechejte vyluhovat 2 týdny, pravidelně protřepávejte, poté proced'te. Užívejte 1 čajovou lžičku směsi 3 x denně 20 minut před jídlem, zapijte vodou.

Je také vhodné pít pomerančovou šťávu.

Zrak, síťích, paměť

Zlepší se, pokud budete během měsíce každý den jíst na lačno alespoň 1/4 citronu s kůrou a před jídlem pít 1 lžici olivového oleje. V průběhu druhého měsíce jezte každý den kousíček kořenu lékořice o velikosti fazole, 1 čajovou lžičku prášku mořských řas nebo 2 lžice konzervovaný řas, 5 g borovicové smůly nebo 2 x denně 1 polévkovou lžici šťávy z aloe nebo 2 kousíčky listu aloe o velikosti 2 centimetry s medem. Vdechováním vůní citronů a pomerančů se zostřuje zrak.

Zvracení

Bílá vrstva mezi vrchní kůrou a dužninou citronu má schopnost zastavit zvracení.

Zvracení ráno trápí hlavně těhotné ženy. Obvykle se tato nevolnost vyskytuje během prvních tří měsíců těhotenství. Aby se zvracení předešlo, doporučuje se vypít ráno trochu vody s citronem a sníst suchar bez másla.

Zvracení opilců není třeba zastavovat. Po vyprázdnění mohou vypít černou kávu s citronem a hlavu polít ledovou vodou.

Zvýšený krevní tlak

Hladovění 1 x týdně snižuje krevní tlak. Pokud se vám nedaří držet hladovku každý týden, dodržujte půst alespoň 11. den měsíčního cyklu a kromě toho také dodržujte půst za úplňku a v novu.

Zuby

Ajurvéda eviduje 16 druhů nemocí zubů. Existuje zvláštní souvislost mezi vzhledem zubů a celkovým zdravím. Čisté, rovné zuby svědčí o dobrém zdraví, nerovné tmavé zuby potvrzují chabé zdraví. Zuby ztrácejí lesk při narušení celkového zdravotního stavu. Tato těsná souvislost dovoluje jogínům určit poruchy určitých orgánů jen podle barvy zubů.

Zkušenosti lékařů při léčbě stomatologických onemocnění ukazují, že je možno předejít nemocem dásní a zubů ranním a večerním čištěním zubů citrónovou šťávou. Zubní kartáček je nutno namočit

do teplé vody a potom na něj vymačkat citrónovou šťávu. Citrónovou šťávu je také možno přidat do vody určené k proplachům dutiny ústní. Toto je zvlášť užitečné u zubů postižených kazem. Někteří lidé tvrdí, že tento způsob oplachování zubů jim pomohl zbavit se bolestí zubů, které je dříve trápily.

Abyste se zbavili zubního kamene, jezte citróny a jahody.

Potírejte si zuby citrónovou kůrou a vaše zuby budou bílé a kořeny zubů silné.

K odstranění zápachu z úst a zlepšení chuti k jídlu užívejte denně 1 lžičku nastrouhané citrónové kůry s cukrem nebo s medem. Žluté zuby lze dobře vyčistit zubní pastou nebo práškem s přísadkou trochy sody bikarbony a 1 - 2 kapek citrónové šťávy.

Parodontóza. V kávovém mlýnku pomelte mořskou sůl a zalijte rostlinným olejem tak, aby vznikla homogenní směs. Večer před spaním namočte ukazováček do směsi a masírujte dásně 5 minut nejprve levou rukou na pravé straně, potom pravou rukou na levé straně.

Dříve se vyráběl zubní prášek z roztlučeného dřevěného uhlí nebo z rozdrcené ohořelé kůrky chleba a několika kapek esence máty. Citlivé dásně nesnášejí zubní kartáček a zubní prášek/pastu, proto je proplachujte výluhem máty nebo citrónovou kůrou.

Potírání dásní vnitřní stranou citrónové kůry způsobuje jejich zklidnění.

V 1 sklenici vody pokojové teploty rozmíchejte 1 polévkovou lžící citrónové šťávy a 1 polévkovou lžící medu. Touto směsí si proplachujte ústa při zánětech v dutině ústní.

Žíly

Na noc si na nemocné žíly položte tenké plátky citronů, překryjte je papírem a obvažte obvazem. Citron má schopnost pronikat hluboko do kůže, přičemž rozpouští všechno nadbytečné. Při zánětu žil můžete tyto obklady přikládat několikrát denně.

Špatné žíly svědčí o nemocných játrech a o nedostatku energie v organismu. Části nohou od kolenní dolů jsou během celého dne ve vertikální poloze a žilní systém nohou je silně zatížen, poněvadž protlačuje krev nahoru směrem k plicím. Kromě toho je kolenní kloub zatěžován při chůzi, zejména při chůzi do kopce a po schodech. V případě nedostatku energie v organismu způsobují tyto zátky zvýšenou tvorbu kyseliny mléčné v oblasti nohou. Za těchto podmínek nemohou dolní končetiny plnit svou funkci, což bývá diagnostikováno jako různá chronická onemocnění, např. rozšíření žil či patologická propustnost cév, která vede ke krvácení, trombózám, trofickým jizvám a gangrénám. Některé hluboce postižené tkáně, rozšíře-

né cévy, jizvy, otoky, hemoroidy a gangrény se hojí po přiložení zelných listů na postižená místa. Listy připravíte takto: Na několik minut vložte zelný list do vroucí vody - tím změkne. Poté list přežehlete horkou žehličkou, dokud nebude měkký jako samet. Zelný list také můžete máčet 1 hodinu v olivovém oleji, před zábalem na něj vymačkejte citrónovou šťávu (nebo roztok kyseliny citrónové) a zasypte malým množstvím jedlé sody. Lze také provádět jeden den zábalu nemocného místa pomocí listů s citrónovou šťávou a druhý den pomocí listů se sodou.

Pokud jste po práci hodně unavení, lehněte si na záda, zvedněte nohy do vertikální polohy a zatřepejte s nimi - způsobí to odtok krve. Prospěje to celému srdečně-cévnímu systému a cvičení bude prevencí varikózního rozšíření žil. Toto cvičení je nutno provádět po dobu 5 minut. Vyšší účinek cvičení bude dosažen při poklepávání jedné nohy o druhou, nejprve patami, poté chodidly atd.

Žlázy (onemocnění slinných žláz)

Připravte si směs z 1 čajové lžičky citrónové šťávy a 1 sklenice převařené vody s mírně nižší teplotou, než je pokojová. Naberte ji do úst a podržte, dokud voda nebude teplá, poté vyplivněte. Proceduru opakujte 4 - 5 x denně. Za 2 - 3 dny začnou žlázy pracovat.

Mnozí lidé mají dvojitý podbradek. Je to spojeno s jejich znečištěným a nemocným žaludečně-střevním traktem. Jejich leukocyty nejsou plně schopny očist'ovat organismus, a tehdy se dvě slinné žlázy pod podbradkem začnou hodně zvětšovat.

Žloutenka

Každý den pijte 2 - 3 šálky odvaru jitrocele a následující směsi: 20 dkg citrónové šťávy a 20 dkg medu po vaře v uzavřené láhvi ve vodní lázni 30 - 40 minut. Skladujte v lednici a užívejte 3 x denně 30 minut před jídlem 1 polévkovou lžici.

Šťávu ze 4 citronů smíchejte se šťávou ze 4 palic česneku, užívejte 1 čajovou lžičku 2 hodiny po jídle směs uchovávejte v lednici.

24 plodů fíků rozřežte napůl, přidejte k nim 6 kusů citronů rozdělených na 8 dílů, 1 polévkovou lžici rozmělněného kořene rebarbory, 0,5 čajové lžičky praženého kamence, vše zalijte vinným octem tak, aby celá směs byla zakrytá a nechejte 2 dny odstát (dokud fíky a citron nevsáknou ocet). Jezte 3 x denně 20 minut před jídlem 2 kousky fíku a 1 kousek citronu. Doba léčení je 24 dnů. Po dvou-týdenní přestávce vše zopakujte.

DÝCHEJTE CITRON

Lidé pracující u počítačů mají často silně přetížené oči. To se odráží na fyzickém a duševním stavu

člověka a může až o 90 % snížit schopnost myšlení a koncentraci. Toto všechno vede k předčasnému opotřebování nervové soustavy. Japonští psychologové zkoušeli sytit pracovní prostředí aromatickými sloučeninami. Pokusy ukázaly, že vůně citronů nebo eukalyptu, pronikající do místností ventilací, zvyšuje pracovní schopnosti a snižuje ospalost způsobenou přepracovaností. Řadou testů prošli operátoři počítačů a ukázalo se, že při nasycení vzduchu vůněmi levandule se o 20 % snižuje množství chyb při psaní na počítači, vůně jasmínu je ještě prospěšnější - chyb je méně o 30 %, ale vítězem se stal obyčejný citron - chyb bylo méně o polovinu!

Je prospěšné si u obličeje pohrávat s citrony a pomeranči a různě je mačkat v dlani (vdechovat vůni), což platí zejména pro oči. Krůpěje šťávy vniklé do očí je dělají čistými a lesklými.

VÝCHODNÍ LÉČITELÉ A LÉČBA OVOCEM

„Potrava podléhá vibračním zákonům, a proto musíme regulovat výběr potravin, které mají vysoký stupeň vibrací, tím zachráníme náš osud před nahodilostmi.

Plody ovocných stromů mají nejvyšší vibrace. My ale nemůžeme existovat jen z nich (ačkoli by měla naše dieta obsahovat 60 % ovoce a zeleninu). Vodík, nejzářivější a nejvíce vibrující chemický prvek, který nám dává sílu žít ve vyšších sférách, je obsažen v citronech, pomerančích, grapefruitech, ananasech, broskvích a také ve šťavnaté zelenině, jako jsou např. rajčata, která obsahují hojnost tekutiny (přírodní destilované vody).

Člověk potřebuje dostatek tohoto elementu, který má schopnost proniknout skrze nejmenší buňky těla, odstraňuje záněty, hnis a špatnou cirkulaci krve. V království přírodního léčitelství je vodík silným lékem dávajícím život, sílu a zář (světlo). Síla a světlo se připisuje citronům. Citrony jsou opravdu darem od Boha a rozsah jejich použití je nekonečný. Jako antiseptický prostředek nemají obdoby. Vodu z vodovodu lze změkčit přidáním trochy citrónové šťávy. Žlučnickový záchvat rychle pomine požitím kyselého citronu, citrónové zábalý zase dělaly zázraky v případech kostních one-

mocnění a také při zánětech tenkého střeva. Když se podebírání nehet, pomazejte ho citronem. Jsou však známy případy, kdy se používání velkého množství citrusových plodů nedoporučuje ani na krátkou dobu. Jmenovitě se to týká citronů, které ředí krev. *Chudokrevným, starším a vyhublým lidem nebo lidem se sklonem ke krvácení či žaludečním neurózám se doporučuje používat citrony uvážlivě a v nevelkém množství.*

Při hojném používání citrusů v době půstu a očistných diet, kdy jsou citrusy výhradní potravou, radíme užívat 1-3 sklenice slané vody k ochraně proti vnitřním jizvám.

Žaludek zdravého člověka produkuje kyselinu chlorovodíkovou, ale tato schopnost se časem v důsledku dlouhodobých nesprávných stravovacích návyků částečně ztrácí. Kyselina chlorovodíková a požití ovocné kyseliny neutralizují vzniklé jedy, protože vodík v nich obsažený má schopnost do jedů pronikat.

Nemocnému, který není zvyklý na ovoce a kterému není zpočátku dovoleno ovoce jíst, doporučujeme ve velké míře jíst zeleninu, aby se jeho tělo naučilo soustavnému využívání ovoce. Lze je používat ve formě šťáv a salátů. Vždy je vhodné pít malé množství citrusové šťávy, abychom zajistili dobré trávení.

Je správné jíst zároveň jen jeden druh, například celý pomeranč a také trochu jeho kůry, která obsahuje éterické oleje, jež jsou v malých dávkách užitečné.

Citrony jsou prostředkem proti únavě a zápalu mozkových blan. Používání citrónové šťávy mírně oslazené medem je silným prostředkem k očištění krve.

Kvalitní vnitřní očištění. Každé ráno vypijte vestoje sklenici vody se šťávou z 1 citronu. Poté cvičte cviky k pročištění břicha a myslete neustále na to, že i v přírodě kolem vás probíhá očištný proces.

Hlavní tajemství mládí a krásy Kleopatry spočívalo v používání velkého množství olivového oleje. Potírejte se olejem s citrónovou šťávou v poměru 1:1. Citron zbavuje nadměrného ochlupení a napomáhá oleji proniknout ke kůži." (logananda. *Učení Jóganandy.*)

POUŽITÍ CITRUSŮ V KUCHYNI

Citrónový cukrový nápoj

Potřebujete: 4 citrony, 25 kostek cukru, 1 l vody, 1 kapku růžového oleje nebo 1,5 lžičky růžového sirupu.

Bílou dužninu z citronů vařte ve 2 sklenicích vody po dobu 5 -7 minut. Směs ochlaďte, nechejte odstát, dužninu nevyndávejte. Z citronů vymačkejte šťávu. Uvařte z vody a cukru sirup, do horkého sirupu přidejte odvar s kůrou, zamíchejte a za 10 minut přidejte růžový olej. Jakmile směs vychladne, přidejte citrónovou šťávu a vše uložte na chladné místo.

Citrónový nápoj zvaný „Mors“

Potřebujete: 2 citrony, 100 dkg cukru, 5 sklenic vody.

Citrony spařte horkou vodou a vysušte. Polovinu citronů nakrájejte na tenké plátky. Kůru zbylých plodů nastrouhejte nájemném struhadle, zalijte studenou vodou, převařte, proced'te, dodejte cukr a citrónovou šťávu z oloupaných citronů. Nápoj vychlaďte, nalijte do sklenic s ledem, sklenici ozdobte plátkem citronu. Podávejte se slámkou.

Citrónový olej

1/4 litru rostlinného oleje ušlehejte se šťávou ze 2 citronů (citrónovou šťávu přidávejte postup-

ně). Potom do směsi přidejte 2 rozmačkané stroužky česneku a špetku hořčičného prášku. Směs použijte jako zálivku do salátů.

Citrónová polévka s houbami

Potřebujete hrst kořenové zeleniny, 5 - 6 nakrájených sušených hub, 1/2 sklenice krup nebo rýže, 1 lžící másla, 1,5 sklenice smetany, půlku citronu, zelenou nať petržele.

Uvařte z kořenové zeleniny a hub bujón a přeced'te ho. Zvlášt' uvařte kroupy nebo rýži, přidejte máslo a šlehejte. Přidejte bujón a směs nechejte povařit. Houby nasekejte, vložte do hrnce s polévkou, přidejte smetanu, plátky citronu a znovu povařte. Posypejte nasekanou petrželí.

Grapefruit

Rozkrojte grapefruit na polovinu, posypejte skořicí a vložte na krátkou dobu do trouby. Vynedjte, jakmile skořice zavoní. Podávejte jako chuťovku, dezert nebo jako snídani.

Chuťovka

Potřebujete: 2 citrony, 200 g sýra, 2 polévkové lžíce cukru.

Citrony spařte vroucí vodou a nakrájejte na tenké plátky. Ty po obou stranách obalte v cukru a položte na čtvereček sýra (kousky sýra musejí být

menší než plátek citronu), na ně položte druhý čtvereček sýra. Sýry spojte párátkem a podávejte.

Kandované citrusy

Pomerančovou kůru mírně vysušte a 3 dny máčejte (vodu pravidelně několikrát denně vyměňujte). Potom vařte v sirupu z fruktózy (na 300 g ovocného cukru, 1 sklenici vody) na mírném plameni 30 minut. Kandované pomeranče můžete jíst k čaji nebo k bylinkovým odvarům.

Kvas s citronem

Kvas je vynikající prostředek ke zlepšení látkové výměny. Recept je velmi jednoduchý: 250 g černého chleba zalijte 4 l vroucí vody a nechejte několik hodin odstát. Poté přeced'te, přidejte 200 - 250 g cukru, 5 g rozpuštěného droždí a šťávu z 1 citronu. Tuto směs nechejte stát 24 hodin, přelijte do láhvi a na 3 dny umístěte v temnu a chladu. Do směsi můžete přidat trochu rozinek nebo pomletých lískových oříšků. Takový nápoj obsahuje minerální složky a mikroelementy hořčík, měď, zinek, železo a také vitaminy skupiny B a pro tělo nezbytné bakterie mléčného kvašení. Pokud budete tento nápoj pít pravidelně,lepší se vám látková výměna a z organismu se vyloučí jedovaté sloučeniny. Tento kvas úspěšně pomáhá při revmatizmu,

akné v dospívání, obezitě a také snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Pomerančová voda

Z 10 litrů vody a 2 kg cukru připravte svařením sirup. Z 12 pomerančů důkladně oloupejte bílou slupku a dužninu bez pecek drobně nakrájejte. Bílé slupky a dužninu pomeranče vložte do soudku a přelijte horkým sirupem. Přidejte 2 litry bílého vína. Až směs vychladne, přidejte droždí a nechejte kvasit při pokojové teplotě. Jakmile proces kvašení skončí, soudek důkladně uzavřete a na 12 dní postavte na led. Nakonec přelijte do láhví od vína, hermeticky uzavřete a znovu postavte do chladna.

Pomerančová vodka

Do láhve s vodkou vložte na tenko oloupanou pomerančovou kůru a nechejte odstát - čím déle, tím bude výsledný nápoj aromatictější. Stejným způsobem můžete vyrobit vodku z kůry citronu a mandarinek.

Salátový ocet

15 g jemně nakrájené citrónové kůry a 15 g máty zalijte 10 lahvemi jablečného octa. Nechejte 2 týdny odstát v teplém místě, poté přeced'te a přelijte do láhví.

Salát z řepy a pomerančů

Potřebujete: 4 ks řepy, 1 ks mrkve, 4 stroužky česneku, 0,3 l vody, 1 ks pomeranče, 1 lžičku citrónové šťávy, 4 polévkové lžíce smetany, 2 polévkové lžíce sekaného kopru.

Syrovou řepu oloupejte, nastrouhejte na větším struhadle a přidejte citrónovou šťávu. Mrkev nakrájejte na nudličky, smíchejte s řepou, zalijte horkou vodou a nechejte povařit. Směs zchladte, přidejte pomeranče, smetanu, sekaný česnek a kopr.

Zavařenina z pomerančových slupek

Z vnitřní strany kůry opatrně sundejte bílou dužninu. Kůru nakrájejte na tenké nudličky a vložte na 3 hodiny do chladné vody (vodu několikrát vyměňte). 400 g nakrájené kůry zalijte sirupem uvařeným z 600 g cukru a 1 sklenice vody a vařte, dokud nebude kůra průsvitná.

Další způsob: Nakrájenou kůru po vaře ve vroucí vodě, přecedte, vložte do vařícího sirupu a nechejte odstát. Následující den směs povařte. Takto vzniklá zavařenina je velmi aromatická.

Zavařenina z pomerančů a citronů

K přípravě je nutno použít pomeranče se silnou kůrou. Aby pomerančová kůra změkla, musíte ji minimálně 10 -12 dní máčet ve studené vodě (vodu každý den vyměňujte). Poté pomeranče zalijte čis-

tou vodou tak, aby byly plody úplně ponořené, a vařte, dokud nezměknu. Pomeranče jsou uvařené, jakmile špejle lehce pronikne do plodů. Po uvaření pomeranče vyndejte a uložte vedle sebe na měkkou podložku a shora je překryjte, aby při chladnutí neztvrdly. Vychladlé pomeranče rozkrájejte na 4 díly, vyberte pecky a uložte do hluboké nádoby. Přichystaný sirup ochladte, zalijte jím pomeranče a nechejte do příštího dne odstát. Totéž provedte i druhý den (sirup z předešlého dne slijte, převarte, ochladte a znovu použijte). Třetí den se sirup povaří, vychladlé pomeranče se vloží do láhve a zalijí teplým sirupem. Zavařenina z citronů se připravuje stejným způsobem. Na 400 g pomerančů je třeba uvařit sirup z 1 sklenice vody a 600 g cukru.

Zelný salát s pomerančem

Potřebujete: 250 g bílého nabo červeného zelí, 1/3 sklenice pomerančové šťávy, 1 pomeranč, 1 větší kyselé jablko, 1/2 sklenice majonézy.

Zelí nakrájejte, pomačkejte nebo mírně povařte, dokud nezměkne, polijte pomerančovou šťávou a nechejte 1 hodinu ležet v chladu. Přidejte na kousky nakrájený pomeranč a strouhané jablko a přidejte majonézu.

Želé z pomerančů a citronů

Ze 7 pomerančů a 2 citronů pečlivě odstraňte pecky, vymačkejte šťávu a procedte. Šťávy smí-

chejte s 1 kg cukru a přidejte bílou dužninu z 5 pomerančů a 6 sklenic vody. Do této směsi vložte 25 lístků želatiny předem nazmočených ve studené vodě. Dle přání můžete ke směsi přidat šampaňské nebo stolní víno. Želé přelijte do formy a nechejte vychladit. Jako misku můžete použít kůru z poloviny pomeranče.

PĚSTOVÁNÍ CITRUSŮ V BYTĚ

Pěstovat citrony v pokojových podmínkách lze kdekoli. V bytech dozrávají také další citrusy - pomeranče, mandarinky, grapefruity. Rostliny je možno vypěstovat z pecek. Pro výsev můžeme použít pecky z plodů koupených v obchodě. Sázet je třeba čerstvé pecky právě vyjmuté z plodů. Sázet můžeme do jakékoli nádoby, ne však hluboko, přibližně do 2 - 3 cm. Nejvhodnější teplota pro vyklíčení semene citrusů je kolem 25 °C. Stejnou teplotu musí mít i voda, kterou budeme rostlinky zalévat. Při zachování uvedených podmínek začínají semena klíčit za 2 - 3 týdny po výsevu.

Půdu je nutno po výsevu semen pravidelně kypřit a udržovat její přiměřenou vlhkost. Při zbytečně vysoké vlhkosti půdy a nízké teplotě, mohou semena začít hnit. V létě vysev poléváme 2 - 3 x za měsíc 1% roztokem dusíkatého hnojiva a jedenkrát za měsíc slabým roztokem hnoje.

Výhonky citrusů jsou velmi jemné, proto je musíme chránit před přímými slunečními paprsky.

V zimě je nutno provádět zálivku 1 x týdně tak, že bude vlhká jen svrchní část půdy. Je vhodné rostliny zvlhčovat vodou z rozprašovače. Na zimu je vhodné umístit rostliny do chladnějších (max. 15 °C) a tmavších místností. Při této teplotě a osvětlení se zpomalují životní pochody rostlin, takže spo-

třebují málo vláhy a výživy a využívají si své vnitřní zásoby. Na jaře začínají hodně růst a plodit. Vzduch v pokoji, kde se rostlina nachází, musí být vlhký, proto je třeba v době topné sezóny umístit do blízkosti rostliny nádobu s vodou nebo vlhkým pískem.

Jedenkrát týdně je nutno půdu v květináči kypřit a mokrou vatou protírat rostlině listy.

Rostliny začínají plodit 8.-12. rok po vyklíčení (pomeranče a mandarinky dříve, citrony později). Tuto dobu lze skrátit několika způsoby: například přesazením dvou - až tříleté rostliny společně s kořenovým balem 2 - 3x během léta, čímž se zesílí rozvoj kořenového systému a viditelně i nadzemní část rostliny.

Abychom urychlili úrodu, provádíme roubování pupenů nebo kůry staršího plodícího stromu.

V létě je nutno najít pro citrusovou rostlinu málo osvětlené místo, protože tyto rostliny jsou rostlinami krátkého dne. Zbytečně dlouhé letní světlo rostlinu negativně ovlivňuje.

Výživou citrusů je silně zředěný kravský hnůj nebo kuřince s přidavkem minerálních hnojiv (dusičnany, fosfáty atd.). Teplota zálivky by měla být 20 ° C.

Mladé rostliny je nutno hnojit jednou za 1,5 měsíce, protože během této doby se půda vyčerpá.

Dospělé rostliny je třeba hnojit zjara a v létě každý týden po předchozím zalití vodou. Jednou za měsíc se doporučuje zalít citrusy slabým rozto-

kem hypermanganu (světle růžové barvy). Pro zlepšení úrodnosti rostlin je v létě možno citrusy přihnojovat slabým roztokem krve (voda, ve které se mylo maso, která je před použitím scezená, aby kousky masa a sádla v půdě nehnily).

Tvarování koruny. Koruna citrusů by měla být nevelká a hezká. Musí mít potřebné množství hlavních a vedlejších větví a velké množství úrodné dřeviny. Korunu je nutno tvarovat uštipováním výhonků v pravý čas následujícím způsobem. První výhonek nultého řádu uštipujeme při výšce 20 - 25 cm, poté tento výhonek seřízneme ve výšce přibližně 15-20 cm, přičemž necháme 4 dobře vyvinuté pupeny, ze kterých se vytvoří 3 - 4 základní výhonky směřující do různých stran.

Výhonky prvního řádu po dosažení délky 20 - 30 cm také uštipujeme a poté, co dorostou, je zastříháme přibližně o 5 cm níže, než bylo místo uštipnutí. Výhonky následujícího řádu větvení také nejprve odštipujeme a potom zastříhujeme. Následující výhonky musí být o 5 cm kratší než předchozí. Na výhoncích čtvrtého řádu končí formování koruny. Čím je rostlina starší, čím vyšší je řád větvení, tím kratší musí být nové výhonky a tím více se objevují nové výhonky uvnitř koruny. Pokud si přejete mít menší stromek, výhonek nultého řádu zastříhnete níže - ve výšce přibližně 10-15 cm.

Květy a plody se tvoří na výhoncích, které vyrašili v průběhu jednoho roku - na větvích 4. - 6. řádu větvení.

Pomerančovníky a také citroníky mají během roku druhého období intenzivního růstu. K dozrání plodů potřebují pomeranče vyšší teplo než citrony. Listy žijí přibližně 3 roky. Pokojový pomerančovník se liší svými nároky na světlo (snese větší tmu) zvláště v zimním období a při snížené teplotě prostředí.

Citroník je stálezelený strom. Jeho mladé výhonky mají červeno-fialovou kůru, listy obsahují éterické oleje s citrónovou vůní, příjemnou vůni mají i květy. Růst, nasazení na květ i úroda probíhají po celý rok. Současně lze na stromě vidět zralé plody, květy i pupeny. Je známo, že k tomu, aby se v pokojových podmínkách vytvořil jeden plod, musí být na stromě minimálně 10 rozvinutých listů. Pupenům a květům se nejlépe daří, pokud má vzduch a půda teplotu 14 - 17 °C. K úspěšnému dozrání plodů je nutná teplota 19 - 20 °C.

Plody některých citrusů mohou na větvích viset 1,5-2 roky. Citrony a pomeranče zpravidla v prvním roce úrody samy neopadají. Pokud žluté citrony neotrháte v zimě, na jaře znovu zezelenají. V létě se jejich kůra zesiluje. Na podzim znovu žloutnou a citrony jako by dozrávají podruhé.

Dvouleté plody, nehledě na svou velikost, mají horší chuťové a léčebné kvality - tzn. že obsahují

méně kyseliny a vitaminů. Proto citrony s hrubší kůrou mohou být staré. Je nutno si uvědomit, že citrony jsou zpravidla sklizeny ještě zelené, proto jejich léčebné účinky nelze zrovnat s léčebnými účinky zralých plodů. Abychom účinek nezralých plodů zvýšili, je třeba je používat společně s medem.

Je vyzkoušeno, že pokud v pokoji, kde rostou citroníky, uchováváme jablka, začnou rostlině opadávat listy.

ZPŮSOBY UCHOVÁVÁNÍ CITRONŮ

Citron se dobře uchovává v lednici. Je možno ho zabalit do cigaretového nebo pergamenového papíru a uložit do suchého písku - tímto způsobem lze citron uchovat i po dobu několika měsíců.

Existuje i další způsob uchovávání citronů. Nakrájejte je na tenká kolečka a uložte do skleněné nebo emailové nádoby s víkem. Vrstvy plátků prosypávejte cukrem.

Citrony lze uchovávat i ve vodě: Vložte je do nádoby a zalijte vodou, kterou je nutno 1 krát týdně měnit. Takto se citrony bezvadně uchovávají po dobu mnoha měsíců, přičemž se nejen nekazí, ale po celou dobu jsou i neobvykle šťavnaté. Při běžném způsobu uchovávání se citrony buď zkaží, nebo vyschnou.

Rozřezaný citron můžeme uchránit před zkažením tak, že ho položíme rozřezanou stranou na talířek pokapaný octem nebo posypaný trochou soli či cukru (záleží na tom, k jakým účelům bude později využit).

Abychom zvýraznili aroma citronu, můžete ho před upotřebením polít vroucí vodou nebo ho na několik vteřin ponořit do horké vody.

Šťávu je lépe vymačkávat z předehrátého citronu - proto se doporučuje ponořit ho na 5 minut do velmi horké vody. Po zahřátí se z něj získá více šťávy a rychleji.

Při vymačkávání citrónové šťávy není nutno kůru příliš drtit, abychom nepoškodili její bílou část, což by mohlo způsobit její hořkou příchuť. Nesmějí se rozmačkat ani zrnka - jejich hořkost může zkazit celou šťávu.

Několik kapek citrónové šťávy můžeme získat, aniž bychom citron rozřezávali. Stačí k tomu kůru citronu propíchnout párátkem, ostrouhanou zápalkou nebo tenkou špejlí. Vzniklou díрку je potom třeba ucpat tím, čím jsme ji vytvořili, pak se citron nezkazí.

POUŽITÍ CITRUSŮ V DOMÁCNOSTI

Ve staré Číně praktikovali metodu magického „ohřevu“ domu s cílem získat nad ním vládu. Metoda spočívá v následujícím postupu: Kůru z 9 citronů nebo pomerančů máčeli v kotli s vodou. Citrónovou vodou kropili celou podlahu a koberce stříkali pomocí rozprašovačů. Tímto způsobem *očisťovali dům od špatné „energie“* a zlých duchů.

Abychom *rychle ušlehali hustou pěnu z vaječných bílků*, je třeba přidat k bílkům několik kapek citrónové šťávy.

Plátky hrušek, jablek a jiného ovoce připravené na salát *neztmavnou*, pokud je pokapeme citrónovou šťávou.

Pokud upečeme pomerančovou nebo citrónovou kůru, *nepříjemný pach v kuchyni zmizí*.

Při dlouhém vaření nebo dušení ztrácí červená řepa svou původní temně červenou barvu a získává nažloutlé zabarvení. Kyselina citrónová, přidaná do vařící vody, pomůže *uchovat původní barvu řepy*.

Aby se *skleněné nádoby lesklo*, vložte do vody určené k mytí citrónovou kůru.

Aby *vánoční stromeček déle vydržel*, postavte ho do široké nádoby, do které vlijete 3 litry vody, přidáte 5 g kyseliny citrónové, 6 g želatiny a 16 g pomleté křídly. Předtím, než stromeček postavíte do připravené lázně, uřežte z jeho konce ostrým nožem kousek z kmínku (otevřou se čerstvé póry). V závislosti na tom, jak rychle bude roztoku ubývat, doplňujte nádobu vodou.

Abyste *obnovili kyselou reakci pokožky rukou* po ručním praní prádla, udělejte si teplou lázeň s přídavkem citrónové šťávy nebo si ruce umyjte kyselým mlékem.

Skvrny od vína nejprve promyjte teplou vodou a potom kyselinou citrónovou. *Skvrny od likérů* na barevné tkanině nejprve potřete lihem a opláchněte vodou a poté zbytek skvrny zlehka namočte do kyseliny citrónové.

K odstranění *skvrn od rzi* se používají organické kyseliny: citrónová, šťavelová, octová.

Pokud je rezavá skvrna nepatrná, dá se odstranit tímto způsobem: Na skvrnu několikrát naka-
pejte šťávu z citronu, pak k tomuto místu přiložte

horkou žehličku nebo horkou konvici (ne do úplného vyschnutí!) a promyjte vodou.

Můžete použít také následující způsob: Skvrnu pokapejte citrónovou šťávou, zasypejte tenkou vrstvou kuchyňské soli a nechejte 24 hodin uležet. Potom propláchněte vodou.

Inkoustové skvrny, zvlášť čerstvé, se ztrácejí potíráním špinavého místa citrónovou šťávou nebo kyselinou citrónovou. Následně je nutno látku propláchnout v teplé vodě.