

Lékárna ze zahrady

LÉČENÍ OVOCEM a ZELENINOU



Johan Richter

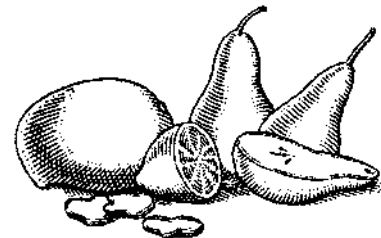
Z obsahu

*Prozradíme vám tajemství » Neuvěřitelné léčivé síly
Proč je tolik lidí nemocných? » Víte co jíte? » Pozor na
dusičnany! » Co tedy jíst? » Autotoxikace organismu
Léčivé účinky ovoce a zeleniny » 150 onemocnění a jak je
léčit » Onemocnění a zdravotní problémy, které ustupují
při správném léčebném využití zeleniny, ovoce a obilnin
» 100 druhů ovoce a zeleniny » Receptář
od A do Z » Seznam onemocnění » Ovoce a zelenina
pro vaše zdraví a krásu*

Johan Richter

Lékárna ze záhrady

LÉČENÍ OVOCEM A ZELENINOU



Jak pracovat s touto knihou

- * *Nejdříve si přečtěte úvodní pasáže, ve kterých jsou vyloženy hlavní zásady a principy zdravého stravování a význam ovoce a zeleniny pro naše zdraví.*
- * *Pak si v kapitole Léčení ovocem, zeleninou a obilninami můžete najít druh ovoce nebo zeleniny, o který se zajímáte. Tady naleznete podstatné informace o použití jednotlivých druhů ovoce a zeleniny při nejrůznějších onemocněních. Najdete zde hodně užitečných informací o dávkování a přípravě léčivých receptů.*
- * *Pokud vás zajímá, jak léčit některou nemoc nalistujte si Seznam onemocnění a vyhledejte název choroby. Tady najdete ty druhy ovoce a zeleniny, které působí blahodárně při konkrétním onemocnění.*
- * *Pak se znovu vrátíte do částí Léčení ovocem, zeleninou a obilninami, v které si přečtete potřebné informace.*
- * *V části knihy Receptář od A do Z pak objevíte množství dalších zajímavých a podrobnějších rad, receptů a doporučení.*

Johan Richter, 1996
CS 2001

Předmluva

Nejen nejnovější výsledky vědeckého výzkumu, ale také každodenní lékařská praxe ukazuje, že chceme-li být zdraví, musí se naše strava skládat především z rostlinných potravin. Praxe ukázala, že pravidelný příjem různých rostlin ve stravě zabezpečuje prevenci zdraví a nemocným lidem mnohem rychlejší uzdravení.



Léčivá síla rostlin se dá vysvětlit nejen tím, že se v nich nalézají rozmanité potřebné složky, jako jsou různé enzymy, mikroelementy, vitaminy, minerální látky a další biologicky aktivní látky, ale také evolučním přizpůsobením našeho organismu k tzv. biogennímu prostředí (prostředí, které bylo vytvořeno během evoluce životních procesů rostlin a živočichů) v průběhu celé existence lidstva.

Člověk, živočichové i rostliny vytvářejí nedělitelný bioenergetický celek, založený na materiálních, energetických a chemických vazbách a vzájemné závislosti. To vysvětluje, proč je léčení léčivými rostlinami a jinými přírodními metodami mnohem fyziologičtější než léčení chemickými preparáty.

V předkládané knize jsou uvedeny poznatky a zkušenosti o použití nejrozšířenějších druhů ovoce a zeleniny v lékařské praxi i v lidové medicíně, které byly v posledních letech publikovány.

Samozřejmě, že čtenář musí pamatovat také na to, že uváděné recepty představují pouze nejzákladnější doporučení a v žádném případě nemohou nahradit odborné pokyny lékaře při léčbě konkrétního onemocnění, protože každý organismus je individuální a tudíž vyžaduje individuální přístup.

Místo úvodu

V minulosti lidé věřili zázračné síle, která se podle jejich názoru nalézala v celém okolním světě: ve vzduchu, v kamenech, ve vodě i v rostlinách, v živočiších i v člověku. Tato síla byla v duchu jejich představ univerzální a pocházela z kosmu. Stvořila a také podmiňovala život na Zemi. Ať už se nám to líbí nebo ne, musíme souhlasit, že v zásadě byly tyto představy správné. V současnosti, v souladu s dnešními názory, tj. na vyšším závitě nekonečné spirály poznání, pro pojmenování této síly, těchto představ, používáme pojem energie.

Známa Einsteinova rovnice $E = MC^2$, kterou v současnosti uznávají všichni vědci, nejen fyzikové, jednoznačně ukazuje univerzálnost této síly - energie. Potvrzuje, že celý materiální svět, který nás obklopuje, ale také my, v naší existenci, nejsme ničím jiným, než shlukem energie, jež má nejrůznější formy, tvary, avšak stále stejnou podstatu. I když někdo chce proti tomuto tvrzení něco namítnout, praktickou vědeckou nebo jakoukoliv jinou činností se zabývají lidé, hlavně biologií a medicínou - ještě vzdálení tomuto přístupu. Všeobecně v praxi energii dělíme obvykle na různé formy: tepelnou, jadernou, elektrickou, gravitační atd. - a jen velmi stydlivě a s mnoha připomínkami přiznáváme existenci životní energie (tzv. bioenergii).

Lidé všeobecně jednu formu energie oddělují od druhé a všeobecnost, jedinečnost a univerzálnost energie chápou jako něco okrajového. Kromě toho je nutné poznamenat, že je-li poznání podmíněno vírou v dogmata - a je zcela jedno v jaká: religiózní, vědecká, ideologická nebo morálně-etická - jde o omezení, a ta už lidstvu nejednou přivodila strašné důsledky. Ostatně víra v to, že energie nemůže být univerzální a jediná, se také zakládá pouze na dogmatu: „Protože taková energie nemůže existovat - nikdy.“ Žádné jiné zásadní důvody zastánci této víry nemají.

Je směšné, že ve všech ostatních - obvyklých případech, jev jedinečnosti a univerzálnosti nevyvolává námitky ani rozhořčení. Uveďme jednoduchý příklad: Co mohou mít společné bílý svetr, černé kalhoty a šedý frak?

Pouze to, že patří k různým formám oblečení? Nejen to! Jsou to různé podoby měnící se téže kvality, téhož materiálu - vlny, možná dokonce ostříhané z téže ovce, která se skládá (pro úplnost analogie) z jediné a univerzální energie. Na základě dnes všeobecně známých faktů nikdo nic nenamítá proti skutečnosti, že chemické sloučeniny v hmotě hvězd, především v našem Slunci, vyzařují energii v důsledku procesů, které v nich probíhají a při nichž se tato energie uvolňuje a vyzařuje v podobě tepla a světla. Toto energetické vyzařování je pohlcováno rostlinami. Působí na ně chlorofyl, vstupuje do jejich biochemických procesů, které v nich probíhají, váže se do organických sloučenin. S potravinami se dostává do lidského organismu a znovu se uvolňuje v podobě biogenních sloučenin nejrůznějšího charakteru. Je pochopitelné, že je to tatáž energie, pouze se proměňuje do celé řady forem a nachází se v různých sloučeninách. Když rozpleteme tkaninu z trikotáže, je možné z této vlny uplést svetr, ponožky, rukavice nebo čepici. Podobně je tomu i v tomto případě - sloučení energie v libovolném tvaru v podstatě představuje nitky volně se uvolňující z klubka, aby se vlivem zákonů přírody proměňovaly v hotovou věc - v látku libovolného tvaru a složení. Stejně je to v celém vesmíru. Neztrácí se ani kapička energie, energie koncentrované v Slunci a v jeho světle, v rostlinách a v jejich biochemických sloučeninách, v člověku, v jeho práci a dokonce také v jeho biogenních výkalech.

Prozradíme vám tajemství

Všechny tyto na první pohled teoretické úvahy sledují jeden praktický a lze říci prozaický cíl:

- * Musíte pochopit, proč byly pro tuto domácí apatyku vybrány nejběžnější a nejrozšířenější rostliny. Musí vám být jasné, *proč nejrozšířenější rostliny*, které se ve stravování nejčastěji používají, běžné ovocné a zeleninové druhy, jsou také velmi účinné při léčení nemocí.
- * Husté porosty té nejobyčejnější kopřivy, lopuchu nebo pampelišky či jiných plevelů, mají ty *nejneobyčejnější léčivé účinky*, které vyplývají z jejich odolnosti a životaschopnosti.

Jsou to léčivé síly, jimž nejen nevěnujete pozornost, ale jimiž doslova pohrdáte a podceňujete je. - Obyčejný plevel?

- Ještě tak něco exotického - aspoň z Alp, když už ne z Ameriky!

- Ach bože, jaká omezenost a ubohost. Jaké tragické nepochopení nejobecnějších přírodních zákonů! Jako kdyby pouze ojedinelé, vzácné rostliny byly schopny léčit různé neduhy. A právě opak je pravdou. Především husté porosty „plevele“ na nejrůznějších místech - rumovištích, poukazují na to, že jsou to ty „nejenergičtější“ a tedy i nejučinnější rostliny.

To, co je života nejvíce schopno, je rovněž nejléčivější - zapamatujte si tento zákon, kterého si všimli už staří léčitelé. Po silných traumatech není převážná většina rostlin schopna se zregenerovat a rostliny umírají. Málokdo například ví, že legendární a proslavený ženšen po nehodě umírá (i na desetiletí). Zachovává si však životaschopnost a když se vzchopí nebo se zbaví stresu, znovu roste - byť za sto let. Podstatou jeho životaschopnosti je léčivost. Je pravdou, že je výjimečný. Kdyby člověk více než 4 000 let i s kořenem vykopával kopřivu kdekoli v ní najde, pak by ani ona nebyla tak ojedinelá.

Rostliny kultivované člověkem, např. ovoce a zelenina, mají také silné a velmi efektivní léčivé vlastnosti. Za stovky nebo tisíce let by člověk z velkého množství rostlinných druhů, jichž je více než 250 000! - vybral sotva sto.

Proč to udělal?

Proč k tomu došlo?

V podstatě ne kvůli tomu, že by se tyto vybrané rostlinné druhy vyznačovaly nějakou výjimečnou chutí nebo že by byly nějak jinak vhodné. Planá mrkev nebo planá ředkev a původní plané rostoucí předkové ovocných kultur neměly a do dnešního dne nemají žádné silné kořeny, ani velké chutné plody nebo masité košťály. Plané rostoucí jablono poskytuje mizerné plody, že se z nich nejeden vyhladovělý člověk neposilnil - raději by hladu žvýkal jablečné listy, kdyžby neměl co jíst.



Totéž můžeme říci o celé řadě dalších plodin - v planě rostoucí podobě nejsou přitažlivé, ani jedlé. Jejich kvalita člověka nepřesvědčí, aby je začal pěstovat. Zkuste si například představit, že, kdybyste neznali kulturní podobu mrkve, byste ze země vytrhli kousek plané mrkve s tenkým plodem a zakousli se do ní. Napadlo by vás celá desetiletí se trápit a snažit se z této plané rostoucí plodiny vypěstovat, kultivovat její současnou jedlou podobu?

Proč právě rostliny?

Z toho vyplývá, že rostliny, které se staly zemědělskými plodinami, člověk nezačal kultivovat proto, že po vyzkoušení mnoha druhů rostlin pochopil, že neexistují snadno stravitelné, energeticky bohaté nebo plnohodnotné plodiny. Tak tomu přirozeně nebylo. Je nepochybné, že mnohé z planě rostoucích rostlin, včetně mrkve, se začaly kultivovat z důvodu jejich vynikajících léčivých vlastností. Zkrátka a dobře, naši předkové pro nás z množství rostlinných druhů vybrali ty nejcennější a nejpotřebnější ovocné odrůdy a obilniny, potřebné pro lidský organismus. Svědčí o tom nejen zkušenosti přírodní medicíny, ale také současné vědecké výsledky.

Nehleďte proto exotické, „dovážené“ rostliny, i kdyby byly z Kavkazu, z Tibetu nebo odjinud, žijete-li například na střední Moravě. Nehoňte se za „léčivějšími“ léčivými rostlinami. **Nehleďte žádné zázračné léky. Jsou okolo** vás, na zarostlých polích a v lesích, v zahradách a ovocných sadech, na pultech obchodů i na trzích. Ve vlastním zájmu se vyhýbejte zázračným zahraničním receptům z exotických krajů na léčbu chronických a vážných onemocnění. Proč?

1. Lidé v Indii, Číně, Japonsku nebo Americe se stravují jinak, žijí jinak a také jejich nemoci mají jinou etiologii.
2. Jelikož je léčení různých onemocnění individuální, všeobecné recepty neexistují. Zde, v této publikaci, představujeme prostředky domácí lékárny, nikoliv klinické apatyky, třebaže mnohé z těchto prostředků léčivě působí i při těch nejzávažnějších onemocněních. Přesto vám můžeme dát jeden vše-

obecný recept: jezte co nejvíce čerstvého ovoce a zeleniny. Hlavně těch druhů, na které máte chuť. Je to velmi důležité a cenné při prevenci jakýchkoliv onemocnění a většinou také pro vyléčení těch nejzávažnějších.

Samoléčení - ano nebo ne?

Často diskutovaný a kritizovaný je problém tzv. samoléčení závažných chorob. O co vlastně jde? Je pochopitelné, že se člověk dostává i do jakéhosi „třetího stavu“ - tedy není ani nemocný ani zdravý. Existují rovněž lehké formy poruch, zejména na začátku onemocnění. Když se včas nepodchytí vhodnými prostředky, mohou se rozvinout i do velmi závažné podoby. V takových případech **je lepší využít šetrného a jemného působení léčivých rostlin než používat silné účinné tabletky, které mají často nežádoucí vedlejší účinky a samy o sobě mohou lidský organismus poškodit.**

Například v případě začínajícího oslabení nebo vysílení organismu, které bylo způsobeno nachlazením, se nezačneme, hlavně ne naše děti, otravovat tabletkami. Ani když vám je pouze na prahu pokoje předepsal pospíchající obvodní lékař, který jedním dechem řekl - „Kašel, nachlazení, teplota?“ - „Penicilin!“.

On prostě nemá čas. Čekají ho ještě desítky pacientů. Nemá kdy se zabývat podrobnostmi. Že jste zmokl nebo jste si namočil nohy a z toho vzniklo vaše nachlazení? Napiše vám sulfamidy nebo antibiotika. A vám by úplně stačilo uvařit si trochu lipového květu a vypít sklenici nebo dvě teplého čaje a několik lžiček malinového sirupu. Je to mnohem chutnější, mnohonásobně hodnotnější a cennější, než jakákoliv efektivní moderní antibiotika. Zůstaňte v teple, vypojte se a ráno vstanete téměř zdrav a s dobrou náladou. Právě pro takové případy je určena **domácí apatyka léčivých rostlin.**

V předkládané publikaci následujeme slavného Avicenu a nebudeme se podrobně zabývat botanickým a morfologickým popisem ani biochemickým složením všeobecně známých rostlin.



Ve svém fenomenálním předání slavný Avicenu v takových případech prostě říkal Jsou známy" - a to úplně stačí. Vždyť vás nezajímá tvar korunních listů či botanické složení květu, ani morfologické rozložení listů na stvolu, zajímají vás léčivé účinky konkrétní rostliny. V předkládané publikaci se dozvíte o praktických zkušenostech s používáním „domácích“ rostlin nejen v medicínské praxi, ale hlavně v lidové medicíně. Jsou uspořádány podle abecedy, abyste se snadno orientovali.

Víte co jíte?

V posledních letech se pojem racionální výživa na celém světě skloube ve všech pádech. Používají ho lékaři, producenti potravin, obchodní organizace, restaurace ap. Ale málokterá potravinová honosící se tajemným a vznešeným titulem racionální výživa, si ho zaslouží. Co tento pojem vlastně znamená?

Racio je rozum. Racionální je tedy rozumná výživa. Jaká jsou kritéria pro uznání potravin jako součástí racionální výživy? Je to výživa založená na vědeckých poznatcích, zkušenostech, statistickém průzkumu ap. Řídíte-li se nejnovějšími vědeckými poznatky a doporučeními skutečných odborníků, budete velmi pravděpodobně jednat racionálně. Jestliže se však ve stravování řídíte pouze emocemi - chutěmi, tradicemi, zvyky, budete jíst iracionálně - nerozumně. Samozřejmě, je potřebné otevřeně říci, že i názory vědců se většinou mění.

To, co se doporučovalo v oblasti výživy před 30-40 lety, se dnes tvrdě odsuzuje. Také tehdy to doporučovali vědci jako nejnovější poznatky vědeckého výzkumu, které jsou jediné správné. Ale taková je věda. Budeme-li dnes ve svém jídelníčku uplatňovat vědecké názory z roku 1950, budeme jednat v rozporu se současnými poznatky světové vědy. I dnes o výživě vycházejí nové knihy se zastaralými názory. Lze ovšem objevit i starou knihu s velmi pokrokovými myšlenkami. Někdy je to dost zábavné. Například když se v nejnovějších číslech nejrenomovanějších amerických lékařských časopisů dočteme o nejnovějších „překvapujících“ vědeckých poznatcích, které potvrzují to, co věděla už naše prababička nebo co denně ve své praxi aplikuje lidový léčitel z vedlejší vesnice.

Proč je tolik lidí nemocných?



Otázky výživy jsou i u nás mimořádně důležité. ČR a SR se z hlediska úmrtnosti na cévní, srdečné a zhoubné choroby dostávají na špičku v evropské měřítku. Z hlediska průměrné délky života jsme v současnosti z pátého místa

v letech 1960-1965 klesli na dvacáté místo v Evropě. V ČR umírá až 20 % osob na rakovinu, 7 % občanů trpí cukrovkou, 30 % osob trpí divertikulózami, 20 % mladých žen je neplodných, 50 % žen nad 24 let má rizikové těhotenství. Téměř polovina obyvatel je obézní. **mládež trpí problémy starých lidí** - osteoporózou, dnou, revmatismem, sklerózou ap. Z toho všeho však nelze vinit pouze špatné životní prostředí nebo nedostatečnou zdravotní péči. **Problém je především v nesprávné výživě.** Co se týče znečišťování ovzduší, reziduí ve vodě a potravinách, je v průmyslově vyspělých zemích Evropy situace v oblasti životního prostředí téměř totožná.

Hlavní rozdíl mezi námi a zeměmi, kde je úmrtnost nižší, je ve výživě obyvatel a v prevenci nemocí. Bohužel, v otázce prevence, v boji proti kouření, alkoholismu a v otázce výživy značně zaostáváme. Stravovací zvyklosti se u nás za doporučeními Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace pro zemědělství a výživu (FAO) opožďují asi o 20 let.

Občané pořád ještě *nemají dost znalostí* o významu vlákniny a o obsahu reziduí v potravinách, o škodlivosti velkého množství živočišných bílkovin. Stále se málo hovoří a ví o termolabilních látkách v syrové rostlinné stravě, o škodlivosti rafinovaných potravin, potravinářských aditiv, o blahodárné měřitelné vitalitě potravin, která se ničí skladováním a technologickou úpravou.

Proč ovoce a zelenina?

Lidem často chybí základní poznatky o rozdělení potravin na kyselinotvorné a zásadité z hlediska jejich konečného důsled-

ku na organismus při metabolismu. Je nutné poznamenat, že určující není chuť (např. kyselý citron má přebytek zásaditých kyslíčků), ale fakt, že konzumaci kyselinotvorných potravin musíme omezovat a naopak více bychom měli jíst zásadité potraviny. Mezi **kyselinotvorné potraviny** patří všechny druhy masa a masových výrobků, vejce, obilniny - všechno pečivo, čočka, hrách, vlašské ořechy, cukr, čokoláda, kakao, čaj, káva, alkohol, živočišné tuky. Mezi **zásadité potraviny** patří - syrová zelenina, brambory, syrové ovoce, bílé fazole, sója, lískové oříšky, mák, rozinky, některá naklíčená semena a některé bylinné čaje. Mléko je mírně zásadité. Neutrální je včelí med a rostlinné oleje.

Zdraví si člověk může udržet jen tehdy, bude-li jídelníček sestávat tak, aby převažovaly zásadité potraviny.

Ochrání se před záněty nervů, onemocněním ledvin, srdce, žaludku, před některými zhoubnými nádory, cukrovkou, určitými kožními onemocněními, chorobami zubů, kostí, páteře, kloubů. Všechna tato onemocnění mají společného jmenovatele - špatnou výživu. Málokdo si uvědomuje, že vliv výživy se pomalu ale jistě uplatňuje každý den. Při správné výživě se ani genetické dispozice nemusejí rozvinout. Když ale deset, dvacet i více let svůj organismus otravujeme špatnou výživou, začnou různé bolesti a onemocníme.

Proč je výživa tak důležitá?

Nejen v oblasti stravování, ale také v potravinářství je důležité rozvinout osvětu. Je nutné propagovat skutečně zdravé potraviny a omezovat výrobu škodlivých, například pomocí daňových a celních mechanismů. Každá koruna vložená do této osvěty se mnohonásobně vrátí v nižších nákladech na léky, invalidní důchody, nemocenské dávky, provoz zdravotnických zařízení. Tyto prostředky je možné věnovat na výzkum a léčbu nejhorších nemocí - zhoubných nádorů, AIDS, Alzheimerovy nemoci, roztroušené sklerózy, porfyrie ap.

Při racionálním stravování je výroba potravin levnější. Například produkce živočišných bílkovin je zhruba 20krát dražší než rostlinných. Přitom dnes je už dokázáno, že rostlinné bílkoviny

sóji, ořechů, brambor, obilí, listové zeleniny, obsahují všechny esenciální aminokyseliny v požadovaném množství a kvalitě a jsou plnohodnotné jako živočišné bílkoviny. Proto v zájmu zdraví obyvatel a velkých finančních úspor stojí za to výrobu potravin přehodnotit. Šetří se tím nejen půda, hnojiva, energie, životní prostředí a velké finanční prostředky, ale také lidské zdraví.

Vyrábět živočišné bílkoviny je neekonomické. Například ze 100 kJ v krmivu pro hovězí dobytek se v potravě vrací pouze 4 kJ, ze 100 gramů vložených bílkovin se vrací pouze 10 až 25 g. U prasat je situace ještě horší. Přesto se v ČR a SR chová cca 8 milionů vepřů. Bylo by rozumnější toto velké množství nahradit např. chovem ovcí, králíků, koz a ryb, protože jejich maso je méně škodlivé.

Vysoká spotřeba bílkovin je škodlivá a také neekonomická. Nejen moderní výzkum, statistické epidemiologické metody, ale také zkušenosti v oblasti výživy jednoznačně potvrzují, že **člověk by měl denně sníst 1/2 kg syrové zeleniny, 1/2 kg syrového ovoce, aby dosáhl trvalého a pevného zdraví.** A proto je nutné spotřebu syrové zeleniny a kvalitního zralého ovoce zvýšit. Platí to nejen pro stravování doma, ale zejména v celé síti veřejného stravování, včetně školního a závodního.

Důležité je, aby také v oblasti výživy u nás nastoupila osobní odpovědnost každého občana za své zdraví. Zvítězit musí uvážlivost a rozum. Je pravdou, že mnoha lidem je jejich zdraví lhostejné. Jsou však občané, kteří mají zájem o zdravý způsob života a z nedostatku pravdivých a vědeckých informací se stravují nezdravě. Je nutné každému poskytnout dostatek informací a dobrý výběr potravin, abychom si podle vlastní vůle mohli vybrat, zda chceme žít zdravě nebo ne.



Pozor na bílkoviny!

Bílkoviny jsou látky dusíkatého charakteru a tvoří základní stavební kámen organismu. Jejich snížený příjem nebo úplný nedostatek způsobuje zdravotní problémy, hlavně u dětí. O důsledcích nedostatku bílkovin veřejnost ví. Chybí však informace o škodlivosti jejich přebytku, přičemž tyto skutečnosti jsou mezi odborníky dostatečně a dávno známy. Jde o to, že **nadbytek bílkovin ve stravě podporuje dnu, předčasně kornatění cév, neurózu, ledvinové problémy, srdeční onemocnění atd.** Výskyt koronárních srdečních nemocí, arteriosklerózy, rakoviny tlustého střeva, prsou, prostaty a dalších civilizačních onemocnění je tím vyšší, čím vyšší je spotřeba živočišných bílkovin.

Spotřeba bílkovin u nás je asi 2,5x vyšší než normy WHO/FAO, které doporučují denní dávku 36 g. Je v tom zahrnuta také rezerva dostatečná k pokrytí všech potřeb organismu.

Je samozřejmé, že **spotřeba bílkovin** se mění v závislosti na pohlaví, věku, fyzické námaze, zdravotním stavu, tělesné hmotnosti apod. Například organismus hubených lidí bílkoviny z potravy lépe využívá, než organismus obézních lidí. Spotřeba bílkovin je také tím nižší, čím více je zásaditých látek v těle. Kromě toho nadbytek bílkovin ve stravě způsobuje nedostatek vápníku, zinku, vitamínu B3 a B6.

Často se hovoří o kvalitě bílkovin. Nejen mezi laiky, ale i mezi lékaři přetrvává zastaralý názor, že živočišné bílkoviny jsou pro náš organismus nutné. Plnohodnotnost bílkovin spočívá v tom, zda v jistém vzájemném poměru obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které si organismus sám nedokáže vyrobit.

Jsou rostlinné bílkoviny plnohodnotné?

Moderní vědecký výzkum dokázal, že bílkoviny sóji, ořechů, listové zeleniny, brambor a celého obilného zrna obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Jsou tedy plnohodnotnými bílkoviny. Je známo, že bílkovina sóji je svým složením velmi podobná bílkovině masa a plně ho nahradí. Kombinace rostlinných bílkovin, například sójové karbanátky nebo sójové maso

s bramborem a zeleninou, ořechová pomazánka s medem, celozrnným chlebem a sójovým mlékem, zeleninový salát s ořechy a tmavý chléb, guláš z fazolí, obilí, pohanky, lněná semena se zeleninovým předkrmem a další množství kombinací, o hodně převyšují výživnou hodnotu masa, mléka a vajec. Co do množství i vhodného poměru esenciálních aminokyselin.

Obsah plnohodnotných bílkovin v sóji je 2x vyšší než v maso. Například maso obsahuje 16-21 % bílkovin, sója 36-47 %, ořechy 16-20 %, pšenice 12 %, mléko 3,2%, tvrdé sýry až 25 %, brambory 2 %. Bílé fazole obsahují asi 23 % neplnohodnotných bílkovin, ale 5,5 vitamínu B12 na 100 g sušiny, tedy dvojnásobek potřebné denní dávky člověka. Zjistilo se, že bílkoviny ve většině rostlin mají pro člověka vyšší biologickou hodnotu než bílkoviny masa, mléka a vajec. Přišlo se také na to, že syrové bílkoviny mají vyšší biologickou hodnotu než vařené a stačí jich pouze poloviční množství.

Maso na jídelním lístku



Stále znovu a znovu se ukazuje, že škodlivý vliv masa a dalších živočišných bílkovin na organismus překonává jeho výživnou hodnotu. Nejnovější studie dokázaly přímou závislost *arteriosklerózy, srdečních a cévních nemocí, cukrovky a některých druhů rakoviny* na spotřebě živočišných bílkovin. Nejhorší postavení mají maso a tuky. Například japonská onkologická společnost, která 16 let sledovala 120 tisíc osob zjistila, že hlavní příčinou vzniku rakoviny je kouření, požívání alkoholu a masa. **Nejnižší úmrtnost** na rakovinu byla ve skupině, kde se nekouřilo, nepil alkohol, nejedlo maso, ale naopak konzumovalo se hodně syrové zeleniny. Jiné vědecké práce uvádějí, že tzv. „onkoviry“ se „živí“ živočišnými bílkoviny. Skutečně z mnoha vědeckých prací jednoznačně vyplývá, že nejmenší úmrtnost na rakovinu mají vegetariáni a u tzv. vegánů je doslova vzácná.

Co dělá maso škodlivým? Jsou to živočišné bílkoviny. Předpokládá se, že neškodlivější je aminokyselina metionin, která je

v živočišných potravinách ve velkém množství. Dále je to velký obsah cholesterolu, miliardy hnilobných bakterií, purinové látky, z nichž se tvoří škodlivá kyselina močová, toxický tyramin, xantin. Tepelnou úpravou masa vzniká metylcholantrén a 3,4 benzpyrén. Jde o velice rakovinou tvorné látky. Například 100 g uzeného masa nebo pečeného na roště obsahuje stejné množství 3,4 benzpyrénu jako 20-40 vykouřených cigaret. Jeho obsah je závislý na způsobu a době uzení.

Autotoxikace organismu

Miliardy hnilobných bakterií vznikajících v naše střevním traktu z požitého masa v něm ničí přirozenou mikroflóru a při nedostatku vlákniny a pomalém pohybu trávení negativně působí na střevní stěnu, což je příčinou vzniku polypů a divertikul. Jimi podle různých odhadů trpí asi 25 % obyvatelstva. **Některé toxické látky z hnilobných bakterií procházejí střevní stěnou do krevního oběhu**, zanášejí se do orgánů, kde se léty kumulují.

Postupně se mění metabolismus buněk, chemická skladba mezibuněčného prostoru, v buňce nastávají patologické změny, které podle některých hypotéz mnohdy vedou k „zvrhnutí“ buňky na rakovinovou. Nastávají rovněž poruchy neuro-humorální regulace a jiných funkcí. Konzumace masa způsobuje ukládání amonoidů a putrescinových látek v tkánivech. Tím urychluje degeneraci organismu. Z purinových látek vznikající kyselina močová při nedostatku zásaditých látek krystalizuje v kloubech a způsobuje dnu, revmatická onemocnění, odvápnování kostí, páteře ap.

Škodlivost masa

Velmi škodlivá může být také konzumace vnitřností, například jater pro jejich vysoký obsah kadmia, polychlorovaných bifenyly a dalších škodlivin. Zanedbatelné nejsou ani hormony a antibiotika v maso zvířat. Při zabíjení zvířat v jejich organismu ze strachu a hrůzy vznikají látky hormonálního charakteru, které zůstávají v maso. U dětí a dospělých mohou dlouhodobě způsobit neurózy, občas hraničící až s agresivitou. Ze všech dru-

hů masa je neškodlivější vepřové. To může být **příčinou vzniku některých nemocí - od chřipky až po rakovinu.**

V mnoha zemích se maso v různých úpravách konzumuje třikrát denně. Před válkou se jedlo pouze dvakrát v týdnu. Konzumovalo se více obilnin, strukovin a zeleniny. Lidé byli zdravější. Živočišné bílkoviny jsou nejen škodlivé, ale také neúměrně drahé. Jejich výroba je asi 20x dražší než rostlinných. Zatím co se na jednotkové ploše užíví jeden člověk všežravec, na stejné ploše se užíví deset vegetariánů nebo 100 vegánů. Produkce masa má rovněž dalekosáhlé negativní ekologické důsledky. Kdyby se snížila spotřeba živočišných potravin, mohlo by se ušetřit hodně orné půdy, která by se mohla zalesnit na rekreaci a zlepšení hydrologických a ekologických poměrů v zemi.

Autorizované instituce WHO/FAO ve vyspělých průmyslových zemích doporučují **snížit spotřebu masa** na cca 30 % současného stavu. Průměrná spotřeba masa v ČR a SR dosahuje asi 87 kg na osobu a rok (v průměru jsou zahrnuti: kojenci, důchodci, ale také vegetariáni, takže skutečná spotřeba představuje zhruba 150 kg masa na osobu. V roce 1936 jeho spotřeba na osobu za rok činila 34 kg, což se z hlediska zdraví považuje za víc než postačující. Při takovém snížení spotřeby masa je možné nejen ušetřit půdu, lze také omezit používání umělých hnojiv, pesticidů, herbicidů apod. Tím by se zlepšila kvalita potravin.

I pro občana jsou rostlinné bílkoviny mnohem levnější než živočišné. Například za 18 g čisté bílkoviny (tj. 0,5 kg sójové mouky nebo bobů) zaplatíme 16 Kč a za 18 g čisté bílkoviny vepřového masa (tj. 1 kg masa) mnohonásobně více. Sója je velmi zdravá a nemá žádné vedlejší účinky.

Z uvedených argumentů jednoznačně vyplývá, že jíst hodně masa není vůbec zdravé! *Kdo chce pravděpodobnost vzniku arteriosklerózy, rakoviny a dalších civilizačních nemocí snížit na minimum, ten konzumaci masa výrazně omezí* nebo si ho dopřeje pouze občas jako lahůdku. Hlavně uzeniny a masové konzervy jsou velmi škodlivé. Z úprav masa se doporučuje pouze dušení a vaření. Živočišné bílkoviny by se měly tedy omezit. Naopak je nutné hodně **zvýšit spotřebu syrové zeleniny, ovoce a výrobků z celozrnné mouky.** Zdraví skutečně za to stojí.

Nepostradatelné tuky

Každý člověk by měl mít základní přehled o potřebách organismu a o složení potravin, aby se nenechal zmást reklamou a správně si potravu vybral. Tuky jsou základní součástí lidské potřeby a je nutné říci, že bez nich nelze zdravě žít. Ovšem není tuk jako tuk! Které z nich máme konzumovat a které ne?

Z hlediska původu rozlišujeme *tuky živočišné a rostlinné*, které se od sebe liší obsahem různých mastných kyselin. Mastné kyseliny rozdělujeme na nasycené a nenasycené. Mezi nasycené mastné kyseliny (tj. ty, jejichž uhlíky nejsou spojeny dvojitou vazbou) patří například kyselina máselná, palmitová, stearová, myristová. K nenasyceným patří mastné kyseliny s jednou dvojitou vazbou, například kyselina olejová, palmitoolejová, eruková a nenasycené kyseliny s více než jednou dvojitou vazbou, například kyselina linolová, linolenová a arachidonová. Poslední tři jsou pro člověka nepostradatelné, proto se nazývají esenciální - naše tělo si je nedokáže vytvořit.

Všeobecně je možné tuky podle vlivu na organismus rozdělit takto: Zdravé a prospěšné jsou ty, které obsahují více než 50 % kyseliny linolové (linolenové a arachidonové). Mezi ně patří olej sójový, kukuřičný, kličkový a slunečnicový. Všechny ostatní tuky, rostlinné i živočišné, jsou, vzhledem k nedostatku esenciálních mastných kyselin a přebytku kyseliny olejové, palmitoolejové, erukové nebo nasycených mastných kyselin, méně vhodné až škodlivé. Mezi nepříliš vhodné rostlinné tuky patří například řepkový olej, protože obsahuje kyselinu erukovou, která může poškodit srdeční sval. Z tuků živočišného původu jsou více méně všechny nevhodné, i máslo.

Tuk není pouze viditelný jako máslo, sádlo, olej, lůj. Je rovněž **neviditelný, „ukrytý“ v potravinách.** Tak například tavené sýry obsahují až 70 % tuku v sušině, klobásy 30-45 %. Málokdo ví, že maso, co do energetické hodnoty, tvoří podle druhu z 50-80 % rozptýlený tuk.

Podle předních světových odborníků by se **tuky** měly podílet na celkovém energetickém příjmu **pouze 10-15 %** a ne tradičně doporučovanými 30 %. Ideální poměr jednotlivých složek stravy

z hlediska energetického příjmu je 10 % energie z bílkovin, 10 % energie z tuků a 80 % ze škrobovin (obilniny, brambory), ovoce a zeleniny.

Proč se máme vyhýbat tukům

Úmrtnost na srdeční ischemické onemocnění, arteriosklerózu, rakovinu a další nemoci je tím vyšší, čím vyšší je podíl tuků na celkovém energetickém obsahu stravy. Proč? Protože tuky kromě svého vlastního škodlivého účinku značně zvyšují negativní působení živočišných bílkovin a cholesterolu.

Důkazem toho jsou pokusy na zvířatech. U zvířat žijících v přírodě je *arterioskleróza* vzácná. Její těžká forma postihuje ze všech živočichů pouze člověka. V současnosti ovšem i zvířata chovaná v umělých podmínkách, s nepřírodně změněnou potravou. Zřejmě je to civilizační nemoc, protože civilizace člověku umožnila změnit stravu. Primáti, jako šimpanz, gorila, orangutan, jsou člověku biologicky a enzymaticky nejbližší. Jak je známo, primáti se živí rostlinnou potravou. Když se jim podává pokusná strava obsahující cholesterol, živočišné tuky a živočišné bílkoviny, zvýší se jim v krvi obsah cholesterolu a začnou se projevovat těžké arteriosklerotické změny. V mnoha případech dokonce rakovinové bujení.

Při zahřívání tuků na vyšší teplotu vznikají lipoperoxidy, které jsou zdraví škodlivé. **Smažení by se mělo proto omezit na minimum.**

Váženým důkazem o škodlivosti živočišných bílkovin a tuků jsou také závěry velkého množství rozsáhlých studií zdravotního stavu vegetariánů (odmítají jakékoliv maso, ale z živočišných produktů jedí vejce a mléčné výrobky) a vegánů, (tj. lidí, kteří jedí výhradně rostlinnou potravu). Vegetariáni mají o 57 % nižší úmrtnost na ischemické onemocnění srdce než ostatní populace ve stejných věkových kategoriích a vegáni dokonce o 77 %. Takové studie a závěry různých organizací,



včetně WHO/FAO dokazují, že u lidí žijících se převážně rostlinnou stravou, se nevyskytují civilizační nemoci jako je *rakovina, arterioskleróza, revmatismus, odvápnění páteře, kostí, zubů, poruchy látkové výměny apod.* V průměru se vegetariáni a vegáni dožívají vyššího věku než ostatní populace.

Nebojte se rozumného vegetariánství

Za jeden z nejvážnějších argumentů ze strany lékařů proti vegetariánství a za konzumaci masa je údajný nedostatek vitamínu B12 ve stravě vegetariánů. Ukázalo se však, že vitamin B12 střevní mikroorganismy savců syntetizují v dostatečném množství. Pouze lidé nemocní perniciózní anémií ho neumějí využít, protože jim chybí Castleův vnitřní faktor, vznikající v žaludeční sliznici. Názory, že vitamin B12 se vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu a proto vegáni zákonitě musejí trpět jeho nedostatkem, **se ukázaly jako nesprávné.** Rozbory krve a celkové vyšetření zdravotního stavu několika skupin vegánů to zcela vyvrátily.

Případnou námitku, že omezí-li člověk živočišné potraviny, bude mu chybět vitamin A, D, E, K (tj. vitaminy rozpustné v tucích), můžeme směle označit za neopodstatněnou: experimentálně se totiž zjistilo, že **právě nadbytek tzv. volných tuků způsobuje nedostatek těchto vitaminů**, které se ve střevech hromadí v tukových kapičkách a odcházejí stolicí. U tuků vázaných na rostlinnou buňku to neplatí. Využitelnosti vitamínů je mnohem vyšší.

Při dostatečné konzumaci mrkve, listové zeleniny, broskví, meruněk, rajských jablíček a celozrnné mouky získáváme velké množství karotenu - provitaminu A, který se v těle mění na vitamin A. Vitamin E je ve velkém množství v obilných klíčcích v mnoha zeleninách a v rostlinných olejích. Vitamin D se tvoří v kůži člověka opalováním a za obvyklých podmínek letní zářba stačí na celý rok. Vitamin K kromě toho, že ho produkuje střevní mikroflóra, je dostatečně přítomen v zelenině. Zkrátka **neexistuje živina důležitá pro člověka, která by nebyla obsažena v rostlinné říši.**

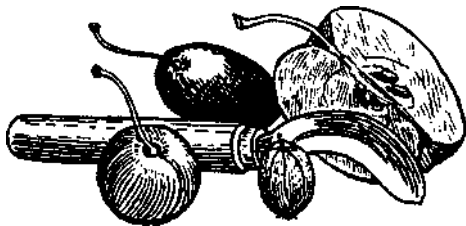
Na zabezpečení dostatečného množství esenciálních mastných kyselin (linolové, linolenové a arachidonové), které se velkou měrou podílejí na zdravotním stavu našeho organismu, počínaje zdravými nervy a krásnou hladkou pokožkou konče, bychom občas měli **konzumovat lžičku kvalitního rostlinného oleje.**

Pro organismus jsou ideální esenciální mastné kyseliny vázané v buňkách rostlinné potravy. Proto je vhodné konzumovat sójové boby a sójovou mouku, které kromě 36-47 % plnohodnotných bílkovin obsahují také 16-20 % kvalitního tuku. Sója navíc snižuje obsah cholesterolu v krvi. Vyjma máku, lněných a jiných semen bychom měli rovněž konzumovat různé druhy oříšků, které mimo 10-24 % plnohodnotných bílkovin obsahují také 53-62 % kvalitního tuku. Ale pozor na arašidy, jsou často napadeny volným okem neviditelnou plísní nazvanou *Aspergillus flavus*, produkující vysoce rakovinotvornou látku aflatoxin.

Omezte cukry a sladkosti

Konzumace bílého cukru v těle způsobuje nedostatek vápníku, hořčíku, chrómu, zinku a vitaminových skupin B. Tyto látky jsou důležité pro metabolismus cukrů a pokud nejsou dodávány současně s nimi, vytváří se jejich deficit, vyvolávající *demineralizaci kostí, zubů, páteře, neurózy, bolesti hlavy, nastávají poruchy trávení, vznikají dermatózy, snižuje se obranyschopnost organismu a jeho vitalita, předčasně degenerují orgány, hlavně slinivka břišní.*

Při konzumaci rafinovaných cukrů a sladkostí dochází k náhlému velkému zvýšení hladiny cukru v krvi. Tím je indukována nenadálá velká produkce inzulínu, který má za úkol cukr v krevním oběhu přeměnit na zásobní polysacharid glykogen, který se ukládá v játrech a ve sva-lech. V průběhu asi 30 minut inzulín odbourá vše-



chen přebytečný cukr v krvi, takže jeho koncentrace v ní klesne pod fyziologickou hodnotu. Tím vznikne *hypoglykemie* - přechodný nedostatek cukru pro všechny tělesné buňky. Nedostatečným přívodem energie jsou postiženy především buňky mozku. Projevuje se to malátností a únavou po požití sladkých jídel a nápojů. Opakované hypoglykemické stavy mohou u dětí a mládeže způsobit **bolesti hlavy, nekontrolovatelné myšlenky a emoce, fobie, deprese, násilí, prudkost, agresivitu až sebevražedné tendence zatěžující mozek, srdce a ledviny.** Časté vysoké hladiny inzulínu vyčerpávají jeho producenty - Langergansovy ostrůvky ve slinivce břišní, které degenerují a odumírají.

30-40 % přebytečného cukru se mění na tuk a přispívá k obezitě. Cukr v žaludku ničí kyselinu glutanovou a vitamin B1, což způsobuje zhoršenou výživu mozku. Odbouráváním cukrů vzniká kyselina mléčná, která se jako jed hromadí v mozku a v nervovém systému. Musí se odstranit oxidací, čímž se mozkové buňky ochuzují o kyslík a odumírají. Konzumace cukru snižuje aktivitu mnoha enzymů a zhoršuje funkci sérových bílkovin.

Ještě stále je u nás velmi vysoká spotřeba nerafinovaného - bílého cukru. Za posledních sto let se jeho spotřeba zvýšila asi 45násobně. Dnes představuje přibližně 40 kg na osobu za rok. Ze tolik nesníte? A co cukr v kokakole, sušenkách, čokoládách, zákuscích, zmrzlinách, buchtách, ukryty v nápojích, džusech, koktajlech apod.? Nejedem z nás přemýšlí, zda si do kávy dá 1 nebo 2 kostky cukru a vzápětí vypije limonádu, která obsahuje až 25 g cukru.

Spotřeba cukru by se měla výrazně snížit, aspoň o polovinu.

Pozor na bílou mouku!

O škodlivosti tuků, cukrů i živočišných bílkovin jsme toho řekli už dost. Každý si zákonitě musí položit otázku: CO tedy máme jíst? Z čeho máme mít dost síly a energie, abychom mohli denně pracovat a žít?

Jako zdroj energie jsou pro organismus nejvhodnější komplexní polysacharidy - škrob, pektin



(z obilnin, brambor, ovoce), které se v zaživacím traktu postupně štěpí na jednoduché cukry, glukózu a fruktózu a dodávají se buňkám. Hladina cukru v krvi se zvyšuje velice pomalu a organismus ji snadno vyrovnává i bez vzniku hypoglykemie. Hlavním zdrojem polysacharidů v naší každodenní stravě jsou obilniny.

Z obilnin se v současnosti konzumuje převážně pšenice a žitná bílá mouka. Ještě v minulém století se mlelo mezi kameny a pouze v množství, které se hned spotřebovalo. Mouka byla tmavá, z celého zrna. Obyčejní lidé jedli často *pohanku, prosu, oves, ječmen, žito*. Tyto obilniny postupně vytlačila pšenice. Průmyslová revoluce v Anglii v roce 1870 zavedla válcové mlýny (u nás asi o 40 let později), které z obilného zrna odstranily jeho obal, který se dává vepřům a dobytku. Lidé dostávají to nejhorší. Bílá mouka je ve srovnání s celozrnnou - tmavou ochuzena o 19 % bílkovin, 36 % tuků, 63 % solí, 54 % vápníku, 50 % fosforu, 70 % železa, 86 % mědi, 77 % zinku, 100 % karotenu, 50 % vitamínu B2, 85 % vitamínu B1, 98 % vlákniny.

Jaký je vliv bílé mouky na zdraví člověka? Téměř stejný jako bílého cukru, nejvýš způsobuje zácpu, diverkuly, polypy, hemoroidy, rakovinu střev apod. Jaké řešení se nabízí? Je potřebné pěstovat více ovsa, prosa a pohanky, které jsou nenáročné na půdu. Mlýny by měly vyrábět více celozrnné mouky a pekárny z nich péci různé druhy výrobků, *kteří by měly být cenově výrazně levnější, než výrobky z bílé mouky*. Dnes je tomu, bohužel, opačně. Kromě toho je nutné občany pravdivě informovat o nepříznivých účincích bílé mouky.

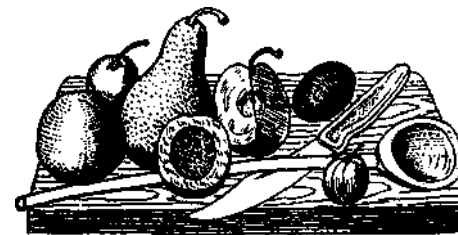
Klíčena semena

Velká pozornost by se měla věnovat konzumaci a účinkům naklíčených semen - pšenice, slunečnice, sóji, čočky apod., které mají z hlediska vysokého obsahu exogenních enzymů pro zdraví člověka nesmírný význam. **Pomáhají při léčbě obezity a dalších nemocí.** Naše tělo je přizpůsobeno k příjmu potravin minimálně s 85procentním obsahem exogenních enzymů. Tuto spotřebu pokryje syrová zelenina a ovoce, strukoviny, ořechy a nejvíc naklíčená semena. Velmi důležitá jsou v zimě a na jaře.

Doba klíčení je 3-7 dní ve vlhké misce, nutné je pravidelné oplachování. Jsou-li naklíčená semena na denním světle, vzniká v nich chlorofyl a vitamin C. Výborná jsou s medem nebo jogurtem, ale také s postrouhanými jablky, rozinkami a ořechy nebo v různých druzích salátů či v polévkách. Nesmějí se však zahřívat nad 40 °C, protože enzymy se při této teplotě zcela zničí.

Co tedy jíst?

- * Moderní vědecký výzkum znovu a znovu potvrzuje, že syrová zelenina, ovoce, ořechy, celozrnné obilniny a semena, hlavně předklíčená, jsou pro zdravý život člověka nepostradatelná.
- * Z uvedeného současně vyplývá, že bez masa člověk může žít zdravě, nahradí-li ho například sójou a ořechy, ovšem bez syrové zeleniny a ovoce zdravě žít nelze.
- * Co je v těchto darech přírody tak zázračného? Každý ví, že obsahují vitaminy a minerální látky. Ale ne každému je známo, že obsahují organické kyseliny, termolabilní látky jako enzymy, auxony, auxiny, gamony, termony, dále fytoncidy hubící bakterie, cukry, tuky, bílkoviny, různé soli, stopové prvky a vlákninu. Přestože současná věda umí vyrobit všechny vitaminy synteticky, není schopna nahradit ostatní „biogenní“ látky v ovoci nebo v zelenině.
- * Umělé vitaminy totiž působí izolovaně, zatímco vitaminy v zelenině a ovoci účinkují v celém komplexu látek. Toto komplexní působení člověk nedokáže napodobit. Umělé vitaminy mají své opodstatnění při radikální léčbě akutních onemocnění. V běžném každodenním životě však rozhodující roli sehrávají vitaminy v ovoci a v zelenině, protože se lépe



vtřebávají a jsou organismem v komplexu látek lépe využiti než vitaminy umělé. Tím je jejich potřeba menší.

- ♦ Často se zapomíná na nenahraditelnost zeleniny v jejím zásaditém působení na organismus. Při dnešní, převážně kyselnotvorné stravě, je to velmi důležité.
- ♦ Preventivní působení zeleniny pravděpodobně spočívá v jejím vysokém obsahu vitamínu A a C, provitaminů, především karotenu a v její vláknité struktuře.
- ♦ Syrová strava se vyznačuje tou vlastností, že po její dlouhodobé konzumaci hubený člověk přibere a tlustý zhubne.
- ♦ Surová zelenina, ovoce a naklíčená semena vysokým obsahem aktivních enzymů a dalších látek *odstraňují pálení záhy, přispívají k léčbě některých kožních onemocnění, včetně vypadávání vlasů, čistí pleť a dělají ji hladkou a vláčnou, léčí nemoci srdce, cév, žaludku, střev, cukrovku, osteoporózu, obezitu, zlepšují zrak, snižují hladinu cholesterolu.*

Mnoho lidí zeleninu konzumuje, ale z nevědomosti její blahodárné účinky vařením znehodnocuje. Je zajímavé zjištění, že zelenina je zásaditá pouze v syrovém stavu, vařená je kyselnotvorná. Vařením se poruší rovnováha v komplexním působení látek. Dochází k denaturaci - „zabití“ aktivních enzymů, k porušení většiny vitamínů, buněčných stěn, difúzi živin, jejich vzájemné reakci, vzniku nerozpustných solí a toxických látek. Zůstává nezdravá, tzv. „mrtvá“ hmota. Jednoduchým empirickým důkazem narušení biologické hodnoty zeleniny vařením je skutečnost, že syrová zelenina, například mrkev, je chuťově lahodná a uvařená se musí solit.

Jezte co nejvíce syrové stravy

Vědecké výzkumy dokázaly, že syrová zelenina je snadno stravitelná a vařená těžko. Úplný opak předchozích domněnek. Surová zelenina v žaludku zůstává asi 1 hodinu, vařená až 3 hodiny! Zajímavá je také reakce organismu na syrovou a vařenou zeleninu. Například sníme-li náš běžný vydatný oběd složený z talíře polévky, masa, vařené zeleniny a brambor, nebo máme-li na snídani šálek kávy či kakaa, chléb s máslem a sýrem nebo salámem, potom v průběhu 10 minut po jídle nastává v trávicí

soustavě *leukocytóza*. Počet leukocytů v krvi stoupne z normální hladiny 6-8 tisíc v mm^3 až na 10 000, po 30 minutách dokonce na 30 000. Po 90 minutách klesne na normální počet. Tento jev se považuje za „normální“, třebaže jde o chorobný stav. Tak lymfatický systém reaguje vždy, když do organismu vnikne bakterie, cizí těleso, infekce nebo vznikne-li v těle zánět. Znamená to, že lymfatický systém kolem trávicího traktu vařenou stravu považuje za cizí, nepřátelskou. Při konzumaci syrové zeleniny a ovoce, ořechů a naklíčených semen k leukocytóze nedochází. Lymfatický systém syrovou stravu přijímá za vlastní, přirozenou a hladina leukocytů zůstává nezměněna. (To ovšem neplatí pro syrové maso.)

Uvedená fakta byla mnohokrát experimentálně potvrzena. Například už Mc Carison si tuto hypotézu ověřil na opicích. Kontrolní skupina dostávala svou obvyklou syrovou stravu a druhá stejnou vařenou v autoklávu. **Opice s vařenou stravou brzy onemocněly a do 3 měsíců zemřely.** Člověk jako primát je opicím biologicky a enzymaticky nejbližší. Měl by si uvědomit, že jeho schopnosti adaptace mají své meze. Na strávení vařené potravy potřebujeme hodně energie, asi 8 litrů trávicích šťáv. Organismus je po vařené stravě oslabený a člověk by si nejradyji lehl. Ale po syrové stravě se člověk cítí svěží a je schopen hned pracovat. Proto vzácné látky v zelenině a ovoci neničme oxidací, vařením, skladováním, vylouhováním apod.

Měli bychom si stále připomínat nesmírně důležité pravidlo: tvoří-li syrová zelenina, ovoce a naklíčená semena více než 60 % z celkového denního objemu přijaté potravy, probíhají v organismu, hlavně zásluhou aktivních enzymů, **regenerační procesy** a pod 60 % degenerační. Ideální poměr je 80 % syrové stravy a 20 % vařené - luštěniny, rýže, brambory. Mnozí odborníci jsou toho názoru, že chce-li být člověk trvale zdravý, musí denně sníst půl kilogramu syrové zeleniny a stejné množství ovoce.

Světovými šampióny ve spotřebě zeleniny jsou Turci. Zatímco roční průměr obyvatel Země je asi 47 kg, v Turecku spořádají úctyhodných 136 kilogramů různých druhů zeleniny na osobu za rok.

Sezónní ovoce a zelenina

Rajčata v únoru, jahody v listopadu, víno v květnu: regály mnoha superobchodů vypadají pořád téměř stejně, protože mnoho druhů zeleniny v současnosti dostaneme koupit po celý rok. Odborníci na zdravou výživu však z tohoto faktu nemají radost. To, co na první pohled vypadá lákavě, s sebou přináší také zdravotní nevýhody. Mnoho druhů zeleniny pěstovaných mimo tradiční sezónu, totiž obsahuje hodně škodlivin. Naproti tomu sezónní zelenina obsahuje nejen méně škodlivin, ale také podstatně více vitaminů. Proto vám důrazně **doporučujeme stravovat se v souladu s ročním obdobím**. Obsah škodlivin v ovoci a zelenině se totiž podle různých dob výrazně mění. Celá řada odrůd, které se sadí i mimo sezónu, vykazuje výrazný nárůst obsahu nitrátů.

Přestože zjištěný obsah nitrátů nelze označit za zdraví škodlivý, je nutné se jejich zvýšené konzumaci vyhnout, neboť jsou velmi rozšířeny a nacházejí se od masa až po pitnou vodu téměř všude. Nitráty se v lidském těle mění na nitrosaminy, které jsou původci rakoviny.

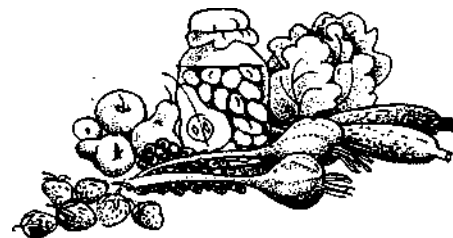
Ostatně - **konzumace sezónních odrůd ovoce a zeleniny je nejen zdravější, ale také levnější**. Jak ovšem potřebu zeleniny v zimě pokrýt? Odborníci radí - kupovat zimní zeleninu, tedy mrkev, řepu, zelí, brambory a cibuli, která rovněž obsahuje vitaminy. Lze také zpracovávat domácí zmrazenou zeleninu, která je cenově výhodnější a současně na vitaminy bohatší než drahé importované a skleníkové druhy ovoce a zeleniny.

Pozor na dusičnany!

- * Důležitá je také zásada výběru zeleniny **pro děti do tří let**. Z kupované zeleniny, zejména mrkve, dětem dáváme pouze tzv. obal, střed s vrcholem sníme sami nebo vyhodíme. Ve střední části mrkve se totiž nachází až 90 % dusičnanů z celkového množství a v obalu pouze 10 %.
- * Stejný poměr je **u listové zeleniny**. Nať, košťál a tlusté žíly obsahují asi 90 % dusičnanů, naproti tomu zelená plocha

listů mezi „žilkami“ přibližně 10 %. Proto dětem vybíráme pouze zelenou plochu listů. Proč taková úzkostlivost?

- * **Dětský organismus** je na dusičnany asi 100x citlivější než organismus dospělého člověka. Dusičnany se ve střevní flóře redukuje na dusitany. Ty se aktivně vážají na krevní hemoglobin místo kyslíku a výsledkem je nedostatečné okysličování organismu dítěte a vznik tzv. methemoglobinemie. Dusičnany samozřejmě postihují i játra dítěte a kumulace těchto reziduí a jejich další metabolismus, hlavně vznik nitrosaminů, přispívají k vzniku rakoviny. (Vzniku nitrosaminů v organismu zabraňuje vitamin C.)
- * Proto zeleninu **nesmíme přehnojovat** ani chlévskou mrvou. A když hnojíme umělými hnojivy, musíme důsledně dodržovat návody výrobce. Ideální je biologické pěstování rostlin - hnojení výhradně kompostem.
- * Z prověrek hygienických služeb vyplývá, že nejvíce dusičnanů obsahuje zelenina od soukromých pěstitelů a trhovců, neboť ti se přehnojováním snaží docílit co nejhezčí úrody, aby nalákali co nejvíce zákazníků. Ve státním a družstevním sektoru je situace mnohem příznivější. Výjimky se najdou na obou stranách.
- * Z hlediska dusičnanů je pro nedostatek slunečního záření **nejškodlivější** tzv. raná, rychlená zelenina v zimních a jarních měsících.
- * Potřebu čerstvých vitaminů v tomto období můžeme nahradit kysaným zelím, naklíčenými semeny, řeřichou setou v nádobě na okně, pažitkou, česnekem, cibulí nebo černým kořenem, růžičkovou kapustou, hlávkovým zelím a na jaře připravovat šťávy z listů mladých pampelišek, kopřivy a listů kostivalu lékařského.



Zázrak půstu

Účelem půstu je odpočinek trávicího traktu, vyčištění organismu a stimulace vylučování odpadních látek. Důležitou roli při tomto procesu hraje voda. K tomu, aby detoxikace mohla probíhat plynule, bychom denně měli vypít minimálně 2,5 litru vody. **Toxické odpady**, které se v těle za léta nerozumného stravování a životosprávy nahromadily, zeslabují funkci buněk a tkání a způsobují řadu chronických onemocnění. Když jsou tyto látky z těla odstraněny, dochází nejen k regeneraci organismu, ale také k pocitu omlazení. Zvířata nabádá k držení půstu jejich intuice; jakmile se cítí nemocná, přestanou jíst až do doby, kdy se znovu cítí lépe.

Bezprostředním výsledkem půstu je ztráta váhy. V průběhu prvních 24 hodin, za předpokladu, že tělo dostává jen čistou vodu nebo nekalorické nápoje, může dojít k úbytku až 1,5 kg. Jestliže půst pokračuje, během dalších 10 dní dojde k průměrnému dennímu úbytku asi o 1 kg. Nejde pouze o odbouraný tuk; toho je asi 1/3. Polovinu váhy tvoří voda a zbytek připadá na tkáň.

Půst je prospěšný nejen pro redukci váhy, ale také pro **omlazení těla**. Může nás rovněž zbavit některých sebedestruktivních návyků, jako je konzumace alkoholu a kouření. Půst rovněž podněcuje uvolňování růstového hormonu, který pomáhá posilovat náš imunitní systém. Některé kliniky ve Švýcarsku, Německu a Švédsku půstem léčí skoro *všechna degenerativní onemocnění. Artritidou, aterosklerózou počínaje a konče zažívacími a kožními problémy.*

Musíme ovšem rozlišovat mezi půstem a hladověním. „Sviravý hlad“ není známkou opravdového biologického hladu. Jsou to pouze stahy zažívacího ústrojí, které si vykládáme jako hlad. Je to vlastně jakési volání po potěšení a úniku od nudy. Lze mu předejít pitím vody.

Po 2-4 dnech „kručení v břiše“ chuť k jídlu ustane. Potom následuje období 3-4 týdnů, kdy nepocítujeme ani hlad, ani vyčerpání. A to je pravý fyziologický půst. Když se nám však chuť k jídlu vrátí, je to přirozená známka toho, že je čas půst ukončit. V opačném případě začneme opravdu hladovět a jako zdroj ener-

gie tělo začne odbourávat tkáň potřebné k životu. *Proč tělo při půstu netráví samo sebe?* Protože buňky, které se štěpí, jsou velice efektivně využity. Produktů buněčného štěpení je použito ke stavbě nových buněk. Hladina bílkovin v krvi lidí, kteří za 10 dní ušli přes 500 kilometrů a drželi přitom půst, zůstala naprosto normální.

Dlouhý půst, kdy pijeme pouze vodu, má ale i své nevýhody. Tělo má obvykle na jeho začátku pouze jednorázovou rezervu cca 1 000 kalorií, které jsou uskladněny v játrech ve formě glykogenů a jsou vyčerpány během prvních dvou dnů půstu. Potom tělo začíná získávat energii štěpením tuků na ketonové částice, jako je aceton, kyselina acetoátová a betahydroxybutylová. Tyto ketonové částice nahrazují glukózu coby zdroj energie a tělu dodávají 70 % požadované energie. Zbytek je získáván štěpením tkání. Tyto procesy však vedou ke ketóze a acidóze, pokud tělu není dodáváno aspoň minimální množství glukózy - orálně či formou injekcí. Ketóza je charakterizována lehkou nevolností, pачutí v ústech a acetonovým dechem. Acidóza obvykle začíná několik dní po začátku ketózy a může být velmi nebezpečná. Zvláště u lidí s ledvinovými problémy či cukrovkou. Dalším nebezpečím může být uvolňování toxických reziduí do krve. Málokdo si uvědomuje, že tělesný tuk slouží jako jakési „odpadní skladiště“ toxinů, se kterými si játra, ledviny, plíce a kůže nedovedly poradit.

Během dlouhého půstu dochází k vyčerpání zásoby draslíku a sodíku. Ztráty draslíku mohou v průměru činit až 1 500 mg denně. Může to být příčinou deficitu, který se pak projeví jako slabost, apatie, nevolnost a ledvinové problémy.

Upozornění: půst může být nebezpečný pro lidi se srdečními a ledvinovými chorobami a s cukrovkou. Každý, kdo má nějaký zdravotní problém, by se měl před zahájením půstu poradit s lékařem. Ani zdravý jedinec by půst delší než 3 dny neměl držet bez lékařského dohledu.

Jak se tedy postit?

Nejvhodnější jsou krátkodobé půsty. Jeden až třídenní půsty obvykle nevyžadují lékařský dozor. Doporučuje se však

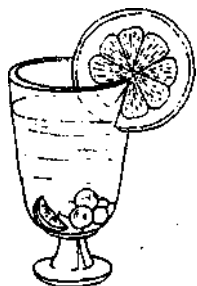
s lékařem poradit, zvláště máte-li i sebemenší pochybnosti o svém zdraví. Jestliže jste půst předtím nikdy nedrželi, začněte s jednodenním. Uvidíte, jak se budete cítit. To, čeho lze jedno až třídním půstem dosáhnout, stojí za to. Podstatný není úbytek na váze o 1-3 kilogramy, ale odpočinek a pročištění organismu.

Půst by neměl být považován za omezování, nýbrž za pozitivní akt. Dává odpočinout zažívacímu traktu a je krokem ke zlepšení zdraví. Po probuzení bychom měli pít pouze čerstvou, pokud možno minerální vodu. Můžeme si do ní vymačkat půlku citronu nebo pomeranče. V době půstu je vhodné provádět jednoduché cviky a procházet se na čerstvém vzduchu.

Během půstu občas můžeme mít pocity horka nebo chladu, závratí či bolestí hlavy. Není to nic neobvyklého, zvláště u lidí, kteří půst nikdy nedrželi. Tyto pocity asi po dni zmizí. Příznakem toho, že očistný proces začal, je zkažený dech, potažený jazyk a bolavé dásně.

Velmi důležité je půst správně ukončit. S jídlem bychom měli začít pomalu, s přihlédnutím k délce půstu. Denní půst může být ukončen několika doušky ovocné šťávy nebo zeleninové polévky. Potom můžeme přejít na normální jídlo. 2-3 denní půst bychom měli zakončit tím, že další den budeme pít pouze ovocnou šťávu nebo zeleninovou polévku a následující budeme jíst jen lehká jídla. Pokud možno ovoce a zeleninu (ráno pomerančovou šťávu, hrozny nebo jablko, k obědu čerstvý zeleninový salát, mrkev, celozrnný chléb s máslem a kousek ovoce, večer dušenou zeleninu ap.).

Šťávy a půst



Bezpečnějším druhem půstu, který rychle získává na popularitě, je půst s čerstvou šťávou či šťávy a léčba. Při tomto režimu je povoleno konzumovat pouze čerstvou šťávu. Nelze jíst pevnou stravu. Čerstvá šťáva doplňuje dostatečné množství přírodních cukrů, vitaminů, minerálů a stopových prvků. Současně odpadá

stres, který vzniká při půstu pouze o vodě. Šťáva obsahuje všechny potřebné prvky k obnově buněk a hojení těla, stimuluje očistný proces, normalizuje tělesné funkce a co je nejdůležitější, eliminuje riziko ketózy a acidózy.

Během půstu tělo pálí a vylučuje velké množství nahromaděných odpadních látek. Tomuto očistnému procesu můžeme napomoci tím, že místo vody budeme pít alkalické šťávy. Testování biochemických parametrů pacientů držících půst potvrdilo, že pití alkalických šťáv místo vody účinky půstu zvyšuje. Zrychluje se tím totiž eliminace kyseliny močové a dalších anorganických kyselin.

Druhem šťávy terapie, která je na biologických klinikách stále oblíbenější, je **hroznová léčba**. Používá se k léčení mnoha chorob, která mají původ v nadměrném hromadění toxinů v těle. Povolena je pouze čerstvá hroznová šťáva. Šťávy půst se však nemusí omezovat pouze na jediný druh ovoce nebo zeleniny. V mnoha sanatoriích jsou podávány směsi šťáv, kterými se dosahuje různých terapeutických účinků. Šťáva má být vyrobena těsně před konzumací. Ovoce a zelenina se nesmí loupat nebo namáčet ve vodě. Kořenovou zeleninu je potřebné řádně očistit. Podle požadovaného účinku je při půstu používána různá zelenina a ovoce. Nejběžnější jsou jablka, celer, mrkev, petržel, řepa, zelí, brokolice a kapusta.

Závěr

Je potřebné ještě dodat, že čerstvou zeleninu a ovoce potřebujeme všichni, především děti, těhotné ženy, staří lidé, nemocní a rekonvalescenti.

- * Proto místo drahých masových výrobků nebo sladkostí dětem kupujeme **hodně čerstvého ovoce a zeleniny**.
- * Pro jejich i naše zdraví je nejlepší obstarat si kvalitní **odšťavovač** a denně střídatě připravovat sklenici mrkvové, celerové, jablečné a jiné šťávy (kromě zkonsumovaného ovoce), protože vlákninu nezbytně potřebujeme k pravidelnému vyprazdňování střev, mělo by být aspoň dvakrát denně).

- * Tato frekvence **vyprazdňování** je fyziologickou normou, potřebnou k pročišťování střev a celého organismu od hnilobných bakterií a toxických látek.
- * **Zácpu léčíme** otrubami, odvarem z lněného semene, jogurtem, syrovým ovocem a zeleninou.
- * **Při každodenním pití** čerstvých šťáv budete odolnější vůči nemocem. Tato investice se rozhodně vyplatí. Ovoce, zeleninu a také šťávy z nich bychom, až na malé výjimky, neměli jíst najednou, ale například ovoce na snídani a večeři a zeleninu na oběd. Druhý den naopak.
- * **Více pozornosti** bychom měli věnovat nejen naklíčeným semenům obsahujícím nejvíce aktivních enzymů, ale také bylinám. Ať už při přípravě salátů, čajů nebo koupelí a extraktů.

Nabízené rady vyzkoušejte a uvidíte.

Vydržte aspoň rok, protože co jsme na zdraví nerozumně kazili celá léta, to se nespraví za pár dní.

Trpělivost a odvaha se stonásobně vrátí.



Léčení zeleninou, ovocem a obilninami

*Do přírody pro zdraví ve jménu Stvořitele
Praktické, jednoduché pokyny, konzumace zeleniny, ovoce
a obilnin v případě zdravotních indispozic.*

Prostřednictvím Stvořitele se získaný dar života a zdraví stal důkazem, že člověk je skutečně součástí přírody. Nezaplatitelného daru života jsme povinni si vážít. Musíme postupovat rozvážně a důstojně - nesmíme podléhat různým podstrkováným snadným způsobům a chybným zvykům, které nejsou v souladu se zákony přírody. Máme-li tedy při nějakém oslabení svého organismu na výběr - sáhnout po chemické pilulce nebo po přírodních prostředcích - měli bychom vždy chvíli přemýšlet a instinktivně si správně vybrat, v duchu zákonů přírody.

Toto „léčení zeleninou, ovocem a obilninami“ vzniklo na základě dlouholeté praxe a výzkumu aplikace naturálních léků. Existuje řada druhů zeleniny, ovoce a bobulovitého ovoce, které nejenže sytí, nýbrž mají i léčivé účinky. U některých moderní věda jistě souvislosti vysvětlila, u dalších se údajné léčivé působení zakládá spíše na zkušenostech lidového léčitelství.

A

Ananas (Ananas)

Ananas obsahuje enzym bromelin, který podporuje trávení bílkovin. Významně pomáhá při nedostatku žaludečních šťáv. Tyto účinky má však pouze syrová dužina. Tepelně zpracovaný nebo konzervovaný ananas je nemá, protože příslušný enzym při pasterizaci své účinky ztrácí.

Použití

Zaludečně-střevní onemocnění, onemocnění jater, srdečního a cévního systému, ledvin, chudokrevnost, funkční poruchy nervového systému - používají se čerstvé plody a šťáva.

Proti hlístům - se používá šťáva z listů.

Kontraindikace

Při vředovém onemocnění žaludku a gastritídach se zvýšeným vylučováním žaludeční šťávy.

Angrešt (Egreš)

Má močopudné, žlučopudné a jemné projímavé účinky. Plody sbíráme zcela zralé, když je sucho. Nikoli za rosy a deště. Vysoký obsah pektínu, organických kyselin a vláknin, zastoupených především ve slupce, z něho činí vynikající prostředek proti zácpě. Účinná jsou i jádra, která mají schopnost nabobtnat.



Použití

Chudokrevnost, časté krvácení, kožní onemocnění, choroby ledvin a močového měchýře, ozáření, chronické zácpy - užívají se čerstvé plody (aplikují se 3-4 týdny, současně s omezením kalorické hodnoty potravin).

Anvz (Aníz)

Použití

Bronchitidy, kašel, špatné trávení, pomalá činnost žaludku, meteorismus, posilňuje laktaci u kojících matek - používá se výluh, 1 polévková lžice rozdrcených plodů se zalije 1 sklenicí vařící vody. Zavaří se jako čaj, nechá se odstát 20 minut. Užívá se 1 až 2 lžice 3-4x denně.

Poznámky

- ® Natřete-li si tvář anýzovým olejem - bude vás to chránit před štípáním hmyzu.
- ® Přídavek anýzu do čajových směsí posiluje jejich močopudné a protizánětlivé účinky.

Arašídny (Arašídny)

Lidový název je burské oříšky. Tyto chutné a jemné oříšky se konzumují pražené. Obsahují hojnost tuku, který delším skladováním žlukne. Oříšky potom mají nepříjemnou chuť.



Použití

Hemoragické diatézy (onemocnění krve, při němž se snižuje její srážlivost, projevuje se množstvím drobných krvácení) - používají se plody.

Artyčok (Artičoka)

Artyčok účinkuje na věnčité cévy srdce, ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi a má močopudné a žlučopudné účinky.

Použití

Arterioskleróza, onemocnění jater a žlučových cest, vodnatelnost a zadržování moči - používá se odvar listů a to do 3 hrnečků. Používali se vymačkaná šťáva z celé rostliny, pak pouze 1/4 sklenice ráno a večer.

Zácpa - v tom případě se používá odvar květů s čerstvými vaječnými žloutky.



Avokádo (Avokádo)

Pro svůj vysoký obsah kyseliny pantotenové se výborně hodí k léčení kožních nemocí a vypadávání vlasů. Je také považováno za afrodisiakum, tedy prostředek podporující pohlavní pud. V poslední době v něm byla objevena rostlinná antibiotika (látky ničící bakterie). Hodí se proto i jako preventivní prostředek proti střevním infekcím.

Použití

Anémie, žaludečně-střevní onemocnění, gastritidy s nedostačnou sekrecí, hypertonie, arterioskleróza, cukrovka - používají se čerstvé plody, saláty, pyré a různá jídla.

Poznámky

- * Po kalorické stránce avokádo převyšuje maso i vejce, je bohaté na vitamin C, E, D, vitaminy skupiny B a také karoten. Obsahuje velmi málo cukru, pouze do 1,6 %.
- * Avokádo je z kalorického hlediska ovoce nejhodnotnější s mimořádně vysokou kalorickou hodnotou - s 544,8 kaloriemi na 1 kg. Dá se konzumovat s mlékem, cukrem, tvarohem, lze z něho připravovat i zvláštní salátovou majonézu. Dělá se

také s cibulí, pepřem, solí a hořčicí. Nejmenší kalorickou hodnotu má reveň, která obsahuje 94, 9 % vody a na 1 kg má 36,32 kalorií. Ovocem s nejvyšším procentem cukru je banán - 25,3 % a s nejnižším reveň - 2,5 %. Nejnižší procento bílkovin mají jablko a kdoule - 0,3 %.

B

Baklažán (Baklažán)

Tato plodina pochází z jižní Evropy. Patří do čeledi lilkovitých s vysokým obsahem solaninu. Nehodí se tedy ke konzumaci v syrovém stavu. Podobně jako u příbuzných druhů brambor a rajčat jsou zelené části rostliny jedovaté. Dužina obsahuje účinné látky snižující hladinu cholesterolu. Tmavěfialová lesklá slupka je bohatá na organické kyseliny. Má tudíž projímavý účinek. Přípravují-li se lilky dušením bez tuku (se slupkou), mají povzbudivé účinky na játra a žlučník.

Použití

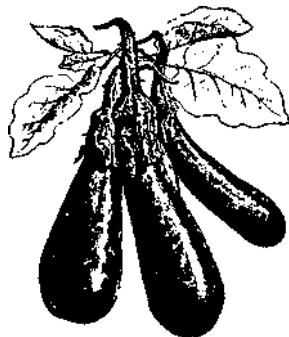
Arterioskleróza, srdcovo-cévní onemocnění, dna a otoky - používají se čerstvé plody. Způsobuje aktivní vylučování cholesterolu a močové kyseliny.

Banán (Banán)

Dietetický prostředek při onemocněních žaludku a ledvin a léčebný při zvýšené hladině kyseliny močové (dna). Výživná strava pro podvyživené děti. Pokud chceme banán při těchto indikacích využít, musíme rozeznat stupně zralosti:

- žlutý se zelenou špičkou
- stejnoměrně zlatožlutý
- zlatožlutý se světle hnědými skvrnami (pihami, tygrováním).

Teprve v posledním případě proběhla přeměna škrobů



v třetinový, ovocný a hroznový cukr. S tak zralými plody lze dosáhnout nejlepších výsledků.

Použití

Cukrovka - nezralé plody.

Onemocnění žaludku, žaludeční vředy - používají se zralé plody.

Krvácení z žaludku a dvanácterníku, žaludečně-střevní poruchy dětí, průjemy, enteritidy, vředová kolitida, onemocnění jater, nefritida, hypertonie, srdcovo-cévní onemocnění - používají se rozmačkané plody.

Dyzenterie, cholera, hysterie a epilepsie - používá se šťáva ze stébel rostliny.

Hlísty a onemocnění krve - používá se výluh z kořenů.

Poznámky

Banán obsahuje značné množství soli draslíku a proto má také močopudné a uklidňující účinky. V Číně se doporučuje na vypuzení tasemnice - použít stovky plodů.

Kontraindikace

Při zvýšené kyselosti žaludeční šťávy. Při cukrovce a obezitě se snažíme spotřebu banánů omezit.

Bez černý (Baza čierna)

Patří k registrovaným léčivým prostředkům. Zralé plody působí mírně projímavě. Smí se jich však sníst velmi málo, jelikož ve větším množství vyvolávají nevolnost a zvracení. Způsobuje je látka sambunigrin, obsažená ve velkém množství především v nezralých bobulích. Ty jsou právě z tohoto důvodu jedovaté. Také při zavařování je třeba dbát na to, aby se mezi zralé plody nedostaly zelené, nezralé nebo polozralé bobule, které se často vyskytují na jednom vrcholku. Zkušeni venkované proto sklizené bezinky nezavařují ihned po sběru, nýbrž je nechají 2-3 dny dozrát na slunci. Jed se přitom vytrácí. Sušené bobule působí protiprůjmově,



podobně jako borůvky. Lidový léčitel farář S. Kenipp právě v těchto případech bezinky s oblibou podával.

Použití

Snížená odolnost, revmatismus, dna, zánět průdušek a chřipkové infekce. Dobrých výsledků lze údajně dosáhnout i při depresivních psychických stavech. Kromě toho jsou bezinky považovány za velmi spolehlivý prostředek přispívající k rekonvalescenci po onemocněních a vyčerpání - užívají se zralé plody, sirup, džem, čaj, koupele.

Nachlazení, chřipka - čaj z bezových květů.

Poznámky

- * Bezové květy patří k volně rostoucím poživatinám. Zvláštní léčivé účinky: vyvolávají pocení, snižují teplotu, působí anti-revmaticky. Díky obsahu flavonoidů jsou účinné proti alergiím a posilují odolnost. Bezinkový čaj patří k neúčinnějším prostředkům proti chřipce.
- * Z bezinek se vyrábí *bezinkový džem* bez jader. Převařená bobule je nutné propasírovat jemným sítem.
- * Také *bezinková šťáva*, která by se měla převařovat, protože nepřevařená je těžko stravitelná, je velmi oblíbená. Džem a šťáva se podávají v terapeutických dávkách: 1-2 polévkové lžíce k jídlu.

Borůvka (Čučoriedka)

Borůvky mají svíravé, celkově posilující, normalizující účinky, upravují výměnu soli, mají protizánětlivé, močopudné, žlučopudné a krev zastavující účinky. Listy se sbírají v květnu a v červnu. Extrakty z borůvek zlepšují ostrost vidění. Borůvky jsou na prvním místě, co se týče obsahu manganu a je v nich také hodně železa.

Borůvky můžeme bez zveličování nazvat „záračnou rostlinou“, protože kromě omlazujících a organismus očišťujících vlastností obsahují také neznámé substance, které léčí nádorová onemocnění.



Dokázali to francouzští vědci, kteří ve své zemi často používají borůvkové listy jako pomocný a profylaktický prostředek při léčení všech druhů nádorových onemocnění.

Vnitřní použití

Akutní chronické průjmy, gastritida (hlavně hypoacidní), vředové onemocnění žaludku a dvanácterníku, enterokolitida, anémie, cystitida, ledvinové kameny a psoriáza - Používají se listy, plody, výluh z plodů (1:20 se připravuje chladným způsobem). Necháme vylouhovat 8 hodin. Užívá se jako šťáva.

Průjmy - používají se sušené borůvky: 50-100 g důkladně rozkousat a spolknout, nebo nechat ve vodě nabobtnat a vypít. Místo vody se s oblibou používá také přírodní červené víno s vysokým obsahem tříslovin.

Lehké cukrovkové formy a zácpy - 3x denně se užívá 1 lžice rozdrcených listů ve sklenici horké vody.

Vnější použití

Hemoroidy, zánět sliznice úst, angína, kožní onemocnění - používá se výluh plodů a listů (5-6 lžic na 2 sklenice), přikládá se v podobě obkladů a nechává se jeden den nebo se kloktá.

Poznámky

* Obsahuje 7 % tříslovin a modré barvivo anthocyanin, které má antibakteriální účinky. Díky kombinaci těchto dvou účinných látek, tříslovin a barviva, je borůvka jedním z nejlepších přírodních prostředků proti průjmům. Barvivo proniká do těl bakterií a ochromuje jejich vývoj. Třísloviny zaplňují zanícené povrchové vrstvy střevní sliznice, takže vzniká tenká membrána, pod níž jsou uvězněny ochromené bakterie. Jakmile se membrána jako stroupek odloupne, je vypuzena i s bakteriemi. Je to neobvykle důmyslná souhra dvou účinných látek v jedné rostlině.

* Sušené borůvky se i „oficiálně“ považují za léčivý prostředek. S oblibou se používají také jako *kloktadlo*. K tomuto účelu se vaří tak dlouho, dokud vývar není úplně tmavý, což je známka toho, že se antibakteriální barvivo zcela uvolnilo. K dostání jsou rovněž „borůvkové plody“, což jsou celé plody se slupkou a jádrem, zahuštěné a přislazené fruktózou. Užívají se s cílem obnovit střevní sliznici poškozenou po průjmech a po předávkování projímadly. V lidovém léčitelství se borůvka používá i proti revmatickým onemocněním.

Brambory (Zemiaky)

Mají silné výživné vlastnosti, jsou snadno stravitelné a energetizují. Vhodné jsou pro cukrovkáře. Jejich konzumace posiluje celkové zdraví. Šťáva ze syrových brambor se užívá při vředových chorobách trávicího traktu, močových kamenech, zácpě, hemoroidech, cukrovce a skorbutu. Bramborový škrob se doporučuje aplikovat při opaření, vředech pokožky, vyrážkách.



Vnitřní použití

Gastritida, žaludeční vředy doprovázené zvýšenou žaludeční kyselinou, zácpa, bolesti hlavy a vysoký krevní tlak - užívá se bramborová šťáva, 1,5 sklenice se pije 30-40 minut před jídlem.

Žaludeční vředy, cukrovka - čerstvá šťáva ze syrových brambor. Pít 4x denně 1/2 sklenice (přidáme med, mrkvovou nebo citrónovou šťávu, kúru provádíme 4 týdny).

Střevní paraziti - salát ze syrových brambor, do kterého přidáme ořechy. Užíváme 3 dny večer.

Vnější použití

Omrzliny, opaření, vředy - aplikují se syrové strouhané brambory smíchané s olivovým olejem, formou obkladů.

Onemocnění kůže, spáleniny, hemoroidy - syrový třený brambor se aplikuje zvenčí.

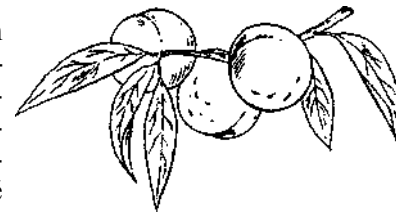
Suchá pokožka tváře - užívají se masky udělané z bramboru uvařeného ve slupce.

Poznámky

- * „Režim zdraví“ - tvoří večerní pokrmy obsahující brambory pečené ve slupce a 200 g bílého sýra.
- * Vařené brambory se nemají skladovat déle než 24 hodin. Nejstravitelnější jsou pečené. Nejhorší stravitelné jsou hranolky. Neměli bychom je vůbec jíst, neboje radikálně omezit.
- * Příliš staré a hlízy s tzv. klíčky a očky jsou ve větších dávkách toxické. 200 g čerstvých brambor uvařených ve slupce obsahuje denní dávku vitamínu C.
- * Brambory je nejlépe začít vařit ve vařící vodě. Není vhodné je nechávat uvařené do následujícího dne.

Broskev (Broskvňa)

Posiluje sekreci trávicích žláz a způsobuje lepší využitování potravin. Květy mají projímavý a močopudný účinek. Plody obsahují velké množství kalia. Broskev byla ve staré Číně považována za ovoce dlouhého života. Organické kyseliny a vláknina, které broskev obsahuje, povzbuzují trávení. Jádra obsahují kyselinu kyanovodíkovou a jsou tudíž jedovatá.



Použití

Onemocnění srdce - používají se syrové plody, kompoty a šťávy.

Rvmatizmus, bolesti hlavy a některá žaludečně-střevní onemocnění - používá se odvar a čerstvá šťáva z listů i s květem.

Ekzémy - odvar z listů - koupele.

Kontraindikace:

Cukrovka a obezita.

Poznámky

Největší broskev, o níž máme zprávu, byla těžká 411 g a 30,4 cm vysoká. Vyrostla v srpnu 1984 na 26 let starém italském stromě v Londýně.

Brusinka (Brusnica)

Plody se sbírají pozdě na podzim. Často se dobře uchovávají také pod sněhem. Brusinková šťáva má silné antibakteriální a bakteriocidní účinky, posiluje rovněž léčebné účinky dalších antibakteriálních látek. Používají se mrazené, sušené, vařené plody nebo kompoty či šťáva. Plody mají protizánětlivé, horečku snižující a všeobecně posilující účinky.



Použití

Horečnatá onemocnění, silný kašel, silné nachlazení, angína, revmatismus a piolonefritida - užívají se plody v přirozené

podobě nebo šťáva. Někdy se používá i s bramborovou šťávou. Čerstvě vymačkaná bramborová šťáva se nechá hodinu v uzavřené nádobě, pak se opatrně slije do jiné a smíchá se s brusinkovou šťávou, pije se 3x denně 1/4 sklenice.

Poznámky

- * Obsah organické kyseliny v brusince je tak vysoký, že je syrovou téměř nelze jíst. Chutná kysele a zásluhou tříslovin navíc trpce. O to větší účinky však má při všeobecné regulaci činnosti střev a sušená i při průjmech, podobně jako její blízká příbuzná borůvka. Sušené brusinky se žvýkají nebo se nechávají nabobtnat ve vodě, respektive v červeném víně. Lidová medicína brusinku doporučuje jako zvlášť účinný prostředek proti revmatismu a dně.
- * Brusinky jsou nejseverněji rostoucí ovoce. Pěstují se ještě v Grónsku na 75° 59' s. š. Brusinka je horská rostlina studenějšího a subarktického pásma. Je rozšířena na severu Evropy, Asie a Ameriky. Důležitou látkou v brusinkách je arbutin, který se štěpí na cukr a hydrochinon, jenž dezinfikuje močové cesty.

C

Celer (Zeler)

Konzumuje se hlíza i nať. Posiluje chuť, funkci žaludku, působí regeneračně na složení krve, proti horečkám, močopudně, pročišťuje. Celer se užívá také coby složka v dietě léčící nadváhu, revmatismus, deprese (kde původcem onemocnění může být „pře-kyselení“ svalstva), vředy, záněty jater, ledvin, močového měchýře, alergické vyrážky a záněty pokožky.

Konzumuje se syrový v salátech, vařený v polévkách nebo pečený.

Vnitřní použití

Artritida, malárie, migréna, působí proti bolestem, močopudně a povzbuzuje látkovou přeměnu - konzumuje se čerstvá šťáva z celeru.



Prevence - profylakticky se pije denně 150-300 ml čerstvé šťávy, nejlhodnější je kombinace s mrkvovou šťávou.

Onemocnění ledvin, zácpa, neuróza, alergická onemocnění, kopřivka - užívají se semena, šťáva z čerstvé hlízy (1-2 čajové lžičky 3x denně 30 min. před jídlem) nebo macerát (2 lžice rozmačkaných listů a kořen se 2 hodiny nechají v jedné sklenici studené vody, užívá se 1/3 sklenice 3x denně před jídlem).

Vnější použití

Dermatitidy, dna, kožní onemocnění, hnisající rány a jizvy - přikládají se zelené listy (rozmačkané nebo rozetřeným máslem).

Omrzlina - koupele nohou v odvaru ze skrojků hlízy nebo natě (25 g na 1 l vody, trvání 1 hodina).

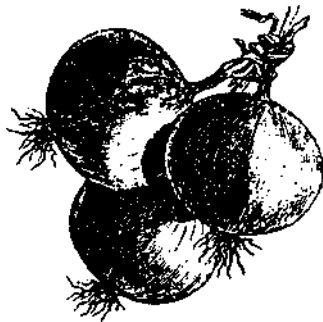
Pihy vybělení - používají se zelené celerové listy spařené horkou vodou, které se hned přikládají na postižená místa.

Poznámky

- * Využívá se celer řapíkový, z něhož se sklízejí řapíky listů a celer bulvový, z něhož se používá bulva. Celer řapíkový, který je při sklizni zelený, se dříve skladoval v temnu, aby zbělel, což vyjadřuje i jeden z jeho přívlastků - „bělený“. Dnes se řapíky nechávají zelené, protože jen tak zůstávají zachovány vitaminy. Existují rovněž odrůdy celeru řapíkového s červenými a žlutými řapíky.
- * Všechny druhy jsou v lidové medicíně oblíbeny a často využívány. Nejčastěji se doporučují jako prostředek všeobecně posilující, působící proti revmatickým onemocněním a proti dně. Podporují také léčení poruch sliznic, zánětů průdušek, močového měchýře, středních zánětů. Odpradávná je celer považován za prostředek zvyšující potenci.
- * Díky vysokému obsahu magnézia, se započítává také mezi rostliny s protinádorovým vlivem. Kromě celé škály různých vitamínů obsahuje také vitamin U - tzv. Anti-Ulcus- Faktor (vyskytuje se rovněž v zelí, petrželi a zeleném salátu). Dr. Cheney, jeho objevitel, upozoroval, že v důsledku jeho působení se rychle a bezbolestně hojí vředy. Kromě toho není ještě známo, jaké v něm obsažené faktory mají léčivý účinek.

Cibule (Cikula)

Pomáhá udržovat zdraví a dlouhověkost. Působí protizápalově, posiluje a je močopudná. Pomáhá při stavech oslabení, fyzické a psychické únavě, hlavně mladého organismu. Kromě toho starším pomáhá při ateroskleróze a nadváze. Každému pomáhá při poruchách trávení a onemocnění dýchacích cest. Je-li často v našem jídelníčku, pomáhá předcházet stáří, střevním parazitům a onemocnění prostaty. Konzumuje se:



- syrová, krájená, strouhaná, vylouhovaná několik hodin v rostlinném oleji, jako předkrm a ve všech druzích polévek
- s chlebem s máslem nebo pokapaným olivovým olejem
- nakrájená, namáčená několik hodin v teplé vodě, konzumace nalačno, pokapeme citronem.

Vnitřní použití

Chřipka - preventivně - 2 cibule vyluhujeme v 0,5 l vody, pijeme po 1 sklenici během dne mezi jídly a před spaním. Kúra trvá 15 dní.

Průjem - plnou hrst cibulových slupek vaříme 10 minut v 1 l vody. Pijeme denně až do zmizení příznaků. Pro nemluvnata při průjmů vaříme 2 hodiny 3 cibule v 1 l vody. Po vychlazení scedíme a trochu osladíme medem.

Revmatismus - odvar ze 3 pokrájených cibulí, vařených 15 minut v 1 l vody a pijeme 2x denně, ráno a večer.

Zlučnickové kameny - velkou cibuli nakrájíme najemno, zalijeme 4 lžičkami olivového oleje, přidáme 150 g vody a 40 g nesoleného sádla. Vaříme 10 minut. Nápoj pijeme několik dnů večer horký.

Rýma - pokrájená a oslazená cibule za 24 hodin vytvoří sirup, užíváme ho denně 2-5 lžiček.

Hlísty (askaridy ap.) - používá se extrakt (rozmačkanou cibuli zalijeme 250 ml vody, nechá se stát přes noc, užívá se nalačno 3- 4 dny, uchovávané v chladu).

Hypertrofie prostaty - střední hlavička cibule se sní na noc.
Vnější použití

Revmatické bolesti - zmírňují obklady ze syrové nastrouhané cibule.

Migréna - obklady ze syrové nastrouhané cibule aplikovat na čelo.

Pošťipání hmyzem - natírat pokožku kouskem cibule během 1- 2 minut.

Hemoroidy - vařenou, rozmačkanou cibuli přikládáme na noc, na hygienické vložce.

Spatně se hojící rány - upečenou, rozmačkanou cibuli přikládáme s obkladem. Podobně použijeme tenkou blanku ze syrové cibule dělící jednotlivé slupky.

Omrzliny - přikládáme obklady ze šťávy vymačkané z postrouhané cibule.

Proti komárům - překrojenou cibuli položíme k místu, kde se zdržujeme...

Zápach po cibuli odstraňuje - rozkousána 2-3 zrnka černé kávy, konzumování několika kousků petrželové natě, kopru nebo jablka.

Rány, jizvy, jiná kožní onemocnění, svědění, omrzliny, popáleniny, revmatismus - používá se syrová cibule zvenčí v podobě kasičky.

Nachlazení, zánětové procesy v uších - vatový tampon namočený do čerstvé šťávy se vkládá 3-4x denně na 10-15 minut do ucha.

Vředy - používá se pečená cibule.

Angína, chřipka, bronchoektatické onemocnění - používá se čerstvě připravená kaše z cibule - vdechují se výpary 10 - 15 minut.

Trichomonázní kolpitida, kandidóza genitálií - na výplachy se používá šťáva, smíchaná v poměru 1:1 s glycerinem.

Předpokládá se, že cibule a česnek také pomáhají při léčbě zhubných onemocnění. Má močopudné, čistící a antiseptické účinky.

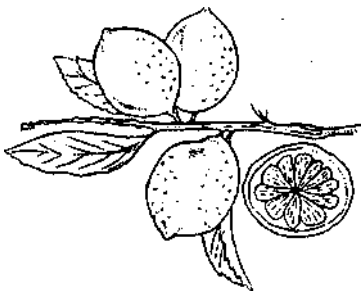
Odvar ze slupek cibule zvyšuje pohlavní činnost u mužů a u žen vyvolává menstruaci.

Kontraindikace:

Akutní zánět ledvin, jater, žaludku, srdce. Rovněž v těchto případech lze přikládat obklady z pečené cibule v oblasti postiženého orgánu.

Citron (Citrón)

Používá se při mnoha druzích oslabení organismu. V lidovém léčitelství se využívá citron, respektive jeho šťáva proti revmatismu, dně a všem formám žilních chorob (hemoroidy, křečové žíly a záněty žil). Citron má zvláště vysoký obsah organických kyselin - samotná kyselina citrónová činí 7 % obsahu plodu. Proto je citron tak kyselý. Také obsah pektinu je vysoký.



Vnitřní použití

Hypovitaminóza, skorbit, žloutenka, vodnatelnost, žlučniková a ledvinové kameny, tuberkulóza plic, žaludeční onemocnění, hemoroidy, dna, lámání v kostech, lumbago, bušení srdce - používají se plody s čajem nebo medem, případně šťáva.

Nervová onemocnění - používá se kůra s dužinou -- macerát.

Angína - čerstvý plod se zkonsumuje, nejlépe i s dužinou.

Při horečkách a zvracení - šťávu z jednoho citronu smícháme s 1/2 sklenice vody. Pro nemocné je to nejzdravější nápoj.

Infekce, revmatické bolesti - 5 týdnů pijeme čerstvou šťávu z citronů. Začínáme s polovinou citronu, postupně dávku zvyšujeme až na 10 citronů za den. Poté ji pozvolna snižujeme až na 1- 2 citrony denně.

Střevní paraziti - 1 celý citron nastroháme (slupka, pecky a dužina) důkladně rozmixujeme s medem a pijeme na noc.

Detoxikace jater - 3 citrony spaříme vařící vodou, necháme celou noc vylouhovat. Pijeme nalačno.

Vnější použití

Rýma, dutiny nosní - několikrát denně **do nosu nakapeme** pár kapek čerstvé citrónové šťávy.

Krvácení z nosu - do nosu vložit tampon napuštěný citrónovou šťávou.

Afty - ústní dutinu vyplachujeme vodou smíchanou s citrónovou šťávou a medem.

Angína - kloktání sklenice vody, v níž je vymačkaná šťáva z jednoho citronu.

Migréna - obklady z citrónové šťávy nebo přikládání čerstvých plátků citronu na spánky.

Omrzliny - vtíráme čerstvou citrónovou šťávu.

Lámání nehtů - ráno a večer nehty zvlhčovat šťávou z citronu.

Péče o suchou pleť - ráno a večer pokožku umývat tamponem namočeným v citrónové šťávě. Po záběhu umýt tvář až po 20 minutách. Nastává také vybělení pokožky.

Péče o ruce - ruce natírat přípravkem, který vznikne ze stejných dílů citrónové šťávy, glycerinu a kolínské vody.

Ekzémy kůže, houbovitá onemocnění - používá se šťáva zvenčí. *Poznámky*

Někteří léčitelé tvrdí, že vypije-li se 3-4x denně šťáva z 1 citronu s 1/2 sklenice horké vody a 2 sklenice směsi mrkvové a řepné šťávy, tak se za několik týdnů z organismu vyplaví písek a kameny. Citron se používá také jako prevence proti pihám.

Kontraindikace: Alergie

C

Čaj čínský (Čaj čínský)

Čaj zlepšuje vstřebávání vitamínu C, zvyšuje propustnost kapilár a zmenšuje propustnost jejich stěn. Před pobytem na slunci se doporučuje umýt se čajem. Čaj uskladňujeme ve skleněných nebo kovových dobře uzavřených nádobách. Při otravách ho podáváme silný.

Vnitřní použití

Oslabení, vyčerpání, únava, snížení rozumové aktivity, otravy, špatné tráve-



ni, průjmy a další poruchy trávicí činnosti - mladé suché listy (dávka až 0,5 - 1 čajové lžičky na sklenici vody), svaříme s vařící vodou, necháme 2-5 minut odstát na teplém místě.

Vnější použití

Spáleniny od slunce - používáme obklady z čaje.

Čaj zelený (Zelený čaj)

Zelený čaj je fyziologicky aktivnější než černý čaj. Má protiradiační, stimulační, krevetvorné, posilující účinky, podporuje tvorbu protrombinu v játrech, tonizuje sval srdce, zvyšuje pružnost a snižuje lámavost stěn krevních kapilár. K profylaktickému účelu se doporučuje 3x denně pít 60-80 ml silného čaje (1 čajová lžička na 0,5 sklenice vařící vody).

Použití

Hypertonie v počátečním stadiu, narušení vodně-solného režimu organismu, arterioskleróza, revmatismus, chronická hepatitida, dyspepsie, dyzenterie, enterokolitida - mladé listy se vaří podobně jako černý čaj, dáváme však o polovinu menší dávky, 100 g suchého čaje se zalije 2 l vody, nechá se 30 minut odstát, svaří se, zamíchá a nechá 1 hodinu stát. Potom se přefiltruje. Oba filtráty se smíchají a nalijí do čistých nádob a sterilují. Vydří až 3 měsíce. V ledničce dokonce 6 měsíců. Užívá se půl lžice 4x denně 30-40 minut před jídlem, dětem do 1 roku se podává 1 čajová lžička, děti starší než 1 rok - dezertní lžička. Při akutní dyzenterii se 5-10 dní používá zelený čaj. Při chronické dyzenterii se léčení prodlužuje na 15-20 dní.

Čekanka (Čakanka)

Má všeobecně zlučopudné, močopudné, celkově posilující, sedativní a krev čistící účinky. Vhodně nahradí kávu při vysokém krevním tlaku. Mladé listy čekanky lze využít jako zeleninu k přípravě salátů. V dřívějších dobách se ve velkém používal kořen k výrobě kávové náhražky - cikorky. Silnější kořeny se myjí, krájí, suší, potom praží a nakonec rozemelou na drobné kousky.

Vnitřní použití

Arterioskleróza, obezita, porušení minerální látkové přeměny, ledvinové, žlučnickové kameny, otoky srdečního původu, dna,

osteochondróza, onemocnění pohybového ústrojí, různá onemocnění jater, cholelitiáza - používají se kořeny, květy a kvetoucí rostliny. Výluh kořenů (2 čajové lžičky se aspoň 30 minut nechají ve 300 ml vařící vody v termosce, užívá se 1/3 až 1/2 sklenice před jídlem).

Diskineza žlučníku, celková slabost - užívá se výluh z kořenů, natě a listů.

Žloutenka - Čekanka od pradávna slouží jako oblíbený domácí prostředek při žloutence: 3 lžice šťávy vylisované z čerstvého čekankového kořene přidáme do hrnečku s mlékem a jednou denně vypijeme.

Zahlenění průdušek - Užívá se k usnadnění vykašlávání: 50 g sušeného kořene svaříme v 1 litru vody, scedíme a pijeme ráno a večer po jednom hrnečku. Zpravidla se užívá 4 dny po sobě.

Škrkavka - Čekanka se užívá také proti škrkavkám a to buď tak, že se žvýká čekankový kořen a šťáva z něho se polyká, nebo se kořen nakrájí na drobné kousky, posype hodně cukrem a 3x denně se užívá lžice.

Vnější použití

Záněty - Čekanková nať se užívá k obkladům při bolestivých zánětech způsobem: Nať i s květy spaříme, necháme odkapat, horké přiložíme na zanícené místo a zavážeme.

Masáže - K posilujícím masážím končetin, např. po dlouhém ležení nebo po zlomeninách, se užívá výtažek z natě: 3 hrsti sušené natě na týden naložíme do lihu nebo do silné žitné kořalky a údy denně natíráme.

Kožní onemocnění, vyrážky, uhry, furunkly, zastaralé hnisavé rány, jizvy, ekzémy ap. - používají se silnější výluhy, odvary na umývání a obklady (3-4 lžice na 2 sklenice vařící vody) nebo vždy po polovině z nadzemní části rostliny, každodenně se posype.

Poznámky

Kulturní formy čekanky jsou méně léčivé. Nať se sbírá v červnu až srpnu a suší se na slunci. Kořeny se sklízí v září až říjnu nebo brzy na jaře. Sběr kořenů je nejlepší po dešti. Je potřebné je umýt a rychle usušit buď v sušičce nebo v troubě. Užívá se několik odrůd:

- a) čekanka salátová: sklízí se listy
- b) čekanka „bělená“: sklízí se žlutobílé kořeny a zpracovávají se jako kořenová zelenina, tato odrůda byla vyšlechtěna
- c) z čekanky kořenové: u ní se využívá kořen na výrobu náhražky kávy (cikorky)

Kořeny i listy obsahují hořčin intybin, který mírně povzbuzuje vylučování žluči. Kromě toho podporuje tvorbu žaludečních šťáv, pohyblivost (motilitu) žaludku a činnost slinivky břišní. V lidovém léčitelství se čekanka doporučuje také coby prostředek proti trudovité pleti (akné).

Česnek (Cesnak)

Česnek má silné protimikrobiální, protihoubové a protihlístové účinky. Vyvolává uvolňování a vykašlávání hlenů, posiluje sliznici dýchacích cest, stimuluje srdeční činnost a rozšiřuje koronární cévy.

Vnitřní použití

Kvašení v žaludečně-střevním traktu, onemocnění jater, horních dýchacích cest, chronická bronchitida, bronchoextratické onemocnění, pneumonie, bronchiální astma, arterioskleróza, hypertonie a neuróza srdce - užívají se stroužky i listy. Používá se výluh, 2-3 jemně nakrájené stroužky se zalijí 1 sklenicí vody. Za 40-60 min. je možné roztok nakapat do nosu, kloktat, dělat obklady nebo se špricuje.

Proti chronické bronchitidě, rozedmě plic, černému kašli a vysokému tlaku - alkoholový extrakt z čerstvé hlávky česneku užíváme 2x denně, 20-30 kapek.

Proti střevním parazitům - 3 hlávky česneku zalijeme 1 sklenicí vařící vody a necháme přes noc pod pokličkou vylouhovat. Pijeme denně nalačno 3 týdny.

Sirup z 0,5 kg česneku vařeného v 1 l vody s přidáním 1 kg cukru. Užíváme nalačno 2-3 lžičky. Na neutralizaci zápachu můžeme přidat 3 zrnka přírodní kávy, semena kopru, jablko nebo petrželovou nať.

Vnější použití

Vypadávání vlasů, chronicky mokvající trofické rány na zá-

kládě trombloflebitidy, trichomonádní kolpitydy a kandidózy sliznic - užívá se čerstvý v podobě kaše (obklady).

Blistové náklady - používají se klystýry ze šťávy česneku s vodou (5-6 jemně nasekaných stroužků na 1 sklenici teplé vody).

Otoky, pohmožděliny - používat směs strouhaného česneku a rostlinného olivového oleje nebo nesolené sádlo.

Vředy na pokožce - k omývání nebo coby obklady můžeme použít 2% alkoholový roztok šťávy vymačkané ze stroužku česneku.

Svrab - umýváme směsí 6 hlaviček strouhaného česneku na 1 l vody nebo vtíráme směs česneku a kafrového oleje v poměru 1 : 2.

Celkové posílení - celou páteř potíráme směsí strouhaného česneku a kafrového oleje v poměru 2 : 1.

Bradavice - na noc přikládáme strouhaný česnek přesně na místa pokrytá bradavicemi. Odstranění bradavic můžeme čekat po 15 dnech.

Poznámky

Stejně jako cibule působí protiinfekčně a pomáhá udržovat dobré zdraví. Prospěšné je užívat denně před snídání chleba s 2 postrouhanými stroužky česneku, několik lístků petrželové natě a několik kapek za studena lisovaného oleje.

Na neutralizaci zápachu česneku, který se vylučuje nejen dechem, ale také močí a kůží, se před jeho upotřebením doporučuje sníst jablko nebo vypít ve vodě rozpuštěnou lžici medu. Ale pomáhá také to, když společně s česnekem konzumujeme čerstvou petržel. Jde o odkašlávací, potopudný, močopudný a antiseptický prostředek.

D

Dřišťál (Dráč)

Berberis má výrazné, krev zastavující, svíravé, žlučopudné a močopudné účinky. Listy se sbírají ve fázi nezralých plodů.



Použití

Malárie, onemocnění sleziny, žloutenka a jiná onemocnění jater a žlučniku, hypertonie - používají se čerstvé nebo suché plody, plody naložené v cukru nebo výluh z plodů; 2 lžičky se zalijí 0,5 l vařící vody, což představuje denní dávku.

Avitaminóza, onemocnění žaludku, zápal plic, tuberkulóza, a revmatismus - používají se očištěné větvičky, odvar z nich nebo výluh z kůry či kořenů. Půl čajové lžičky se zalije 1 sklenicí vařící vody. Používá se 1 polévková lžice každé ráno.

Ženská onemocnění, krvácení z dělohy, žlučové a ledvinové kameny, záněty dásní a ekzémy - používá se výluh z listů, 1 lžice na 300 ml vařící vody - i na oplachování a obklady.

Na srdcově-cévní onemocnění - se používá odvar z květů a plodů.

Zácpa - Hořce chutnající kořen dřišťálu slouží jako projímadlo. 10 g čerstvého nebo 5 g sušeného kořene se pokrájí na drobné kousky, vloží do vlažné vody, nechá 5 minut vařit a po scezení se na 2x s hodinovou přestávkou vypije.

Nechutenství - Z kůry dřišťálu se připravuje pročišťující lék, jenž dobře účinkuje při nechutenství: 20 g pokrájené kůry i s lýkem se na 6 dní naloží do 1/8 litru čistého lihu. Uloží se na slunné místo. Tato tinktura se užívá 3x denně v množství 10 kapek před jídlem.

Záněty dásní - Listků dřišťálu se pro jejich svíravý účinek užívá při zánětech ústní dutiny. Odvar z hrsti čerstvých listů ve čtvrt litru vody pak slouží jako kloktadlo.

Nápoj pro nemocné - Z bobulí dřišťálu obecného se připravuje šťáva, která slouží jako osvěžující nápoj pro nemocné. Bobule se rozvaří, vymačkaná šťáva se 3 dny nechá uležet na chladném místě a poté se svaří s cukrem na sirup.

Menstruační bolest - S úspěchem se užívá tinktura z bobulí. Asi 20 bobulí se poleje 1/8 litru čistého lihu nebo silné žitné kořalky a nechá se týden stát v teple. Tinktura se užívá 2x denně 10 kapek.

Poznámky

Plody se snažíme sbírat ne zcela zralé. K dlouhodobému uskladnění se plody prosypávají cukrem a ukládají se na studeném místě.

Kontraindikace: těhotenství a snížený krevní tlak.

Dřín (svíb) (Drieň)

Dřiny někdy mají vyšší obsah vitamínu C než černý rybíz. Plody se dobře uchovávají v cukru nebo zmrazené. Dělají se z nich ovšem i kompoty a sirupy. Dřín má svíravý, antibakteriální, žlučopudný, močopudný a všeobecně posilující účinek.



Použití

Cukrovka - čerstvé plody

Průjmy a další zažívací onemocnění - užívá se šťáva z plodů společně s planou hruškou nebo z plodů i s rozdrčenými peckami smíchaných s medem.

Chudokrvnost, dna, kožní onemocnění, tuberkulóza, ztížené močení, hučení v uších - používá se buď kompot nebo povidla, případně odvar z 5-10 suchých plodů na 1 sklenici vody, užívá se 1/4 lžičky 4x denně nebo výluh z větvíček s listy (1 lžička na 1 sklenici vařící vody, pije se 1/4 sklenice 3-4x denně).

Malárie - užívá se čerstvý kořen místo chininu.

Horečka, zimnice - užívá se odvar plodů, květů a šťáva.

Vředy - užívá se náplast z odvaru kůry s moukou z ječmene.

F

Fazole (Fazula)

Působí regulačně a detoxikačně. Fazole - lusky, mají energetické a výživné vlastnosti, posilují nervový systém. Konzumují se čerstvé společně s lusky nebo sušené. Jsou lépe stravitelné, když se současně podávají s petrželovou natí, pažitkou, česnekem, tymiánem nebo bobkovým listem.

Vnitřní použití

Fyzická únava, ledvinové kameny, revmatismus, podagra, cukrovka, vývoj mladého organismu a rekonvalescence - pít šťávu z čerstvých zelených fazolí 1-2 sklenice denně.



Oslabení jater, cukrovka - čerstvé nebo sušené lusky zralé fazole (bez zrn), 1 hrst se zalije litrem horké vody. Vaříme 2 minuty, přes noc vylouhujeme. Pijeme 2x denně před jídlem.

Vnější použití

Spálení - vařená fazolová zrna rozmačkáme a přikládáme formou obkladů.

Poznámky

V syrovém stavu jsou fazole mírně jedovaté. Toxické látky se ničí vařením. V lidovém léčitelství se fazolím připisují zklidňující účinky. Vývar z nich je výrazně odvodňujícím prostředkem. Fazolové zelené nebo žluté lusky (fazole keříčkové, tyčkové) obsahují látku, která působí mírně močopudně a pročišťuje obsah mízních uzlin. Kromě toho má tato látka vlastnosti příbuzné povaze glukokininu. Podporuje účinky hormonu inzulínu. Aby glukokininy mohly působit, musí být v těle přítomem inzulín. Ať už přirozený, vyrobený v inzulínových buňkách v těle nebo dodaný injekcemi. Chybějící inzulín, například při cukrovce, glukokininy nahradit nemohou.

Fenykl (Fenikel)

Jeho použití je velice široké. Ve zvěrolékařství se přidává dobytku do žrádla, aby se zvýšila produkce mléka. V průmyslu slouží při výrobě likérů, k parfémování mýdla a při výrobě cukrovinek. V domácnostech se používá jako koření. Fenykl má větropudné, odkašlávací a laktaci posilující účinky.

Použití

Zaludeční křeče a křeče střev, spastické koliktidy, dyspepsie - používají se semena a to macerát ze 2 lžic rozemletých semen na 20 litrů vařící vody v termosce, užívá se v teplé formě 1/3 sklenice 3-4 x denně).

Meteorismus, onemocnění horních dýchacích cest - používá se fenyklový olej (5-6 kapek na jednu dávku) nebo fenyklová voda (1 lžice 3-6x denně).

Nadýmání - 10 g fenyklového semene, 10 g anýzového semene, 10 g moučkového cukru - semena se rozdrtí. Prášek se užívá 3x denně na špičku nože. 10 g listů máty peprné, 10 g fenyklu, 10 g anýzu, 10 g kmínu. Jedna polévková lžice směsi

se vloží do 1/4 litru vařící vody a hned se odstaví. Po zchladnutí se vypije nadvakrát po půl hodině.

Nechutenství - Pro povzbuzení chuti k jídlu se užívá tento prostředek: 15 g fenyklu, 30 g anýzu, 15 g citrónové kůry, 1/4 l lihu (konzumního), 3/4 l vody. Vše se asi týden nechá stát. Po scezení se podle chuti osladí a třikrát denně před jídlem se užívá polévková lžice.

Chrapot, kašel - 10 g fenyklu, 15 g lékořice (sladkého dřeva) se 10 minut vaří ve 1/4 vody, po scezení a vychladnutí se 5x denně užívá polévková lžice.

Zánět prsů - Při zánětu prsních žláz kojících matek se doporučuje přikládat obklady z odvaru připraveného z 10 g fenyklu ve čtvrt litru vody.

Zaražené kojenecké větry - Kojenci často pláčívají v důsledku zaražených větrů. Snadno jim pomůžeme tím, že při přípravě čaje k pití do odvaru přidáme několik zrněk fenyklu.

Poznámky

Z pěstovaných fenyklových kultur se jako zelenina využívají dolní části řapíků. Účinky této zeleniny se podobají těm, které mají fenyklové plody, používané coby koření nebo léčebný prostředek. Fenykl uvolňuje křeče, působí proti nadýmání, kašli, povzbuzuje činnost trávicích žláz. V lidové medicíně se používá i proti bolestem hlavy, způsobeným špatným prokrvením.

Fíkovník (Figovník)

Fíky obsahují mnoho kalia. Mají změkčující, močopudné, potopudné účinky, snižují teplotu a uvolňují odkašlávání. Jižní národy užívají odvar směsi listů fíkovníku a kopřivy při dyzenterii.

Je to jeden z nejlepších přirozených projímavých prostředků. Působí přitom také hojně obsažené organické kyseliny, které ve střevě absorbují vodu a tím zvyšují množství stolice. Namočené fíky nebo fíková šťáva, která je na trhu, se užívají ráno. Fíky jsou rovněž hlavní složkou takzvaných „ovocných kostek“. Většinou se k nim přidává ještě senná. Musejí se tudíž užívat s mírou.



Kromě zácpy a hemoroidů nacházejí fíky uplatnění i při onemocněních jater a žlučníku.

Použití

Chronické zácpy, srdcově-cévní onemocnění - užívají se plody lisované nebo sušené.

Malárie, horečka, spalničky - používají se čerstvé nebo vařené plody či kompoty.

Rány, vředy, otoky - používají se čerstvé nebo sušené plody zvenčí.

Souchotiny, kašel, angína, otoky hlasivek, ledvinové kameny, bolestivé močení, gastritida a zácpa - používá se odvar **plodů** v mléce nebo ve vodě (2 lžice na 1 sklenici vařící vody se užívá 2- 4x denně).

Dekompenzace srdečního oběhového systému, chudokrevnost a vytváření cévních trombů - užívají se čerstvé plody (100 g 1x denně ráno).

Kontraindikace: Akutní záněty žaludečně-střevního traktu, ostré gastritidy, enteritidy, kolitidy, cukrovka, obezita.

Poznámky

- * Arabové fíky užívají jako hlavní složku potravy nahrazující chléb. Směs mléka a fíkové šťávy byla již ve staroegyptské medicíně používána jako univerzální recept proti celé řadě chorob.
- * Dlouhověcí obyvatelé starého ázerbájdžánského města Šeki věří receptuře místního původního nápoje - bekmezu, na nějž se po léta zapomínalo. Je to šťáva vařená z fíků, vína a moruší. Velmi účinná je při srdečních a cévních chorobách. Používá se také jako výtečný nápoj pro děti a rekonvalescenty.

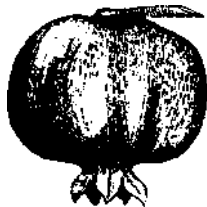
G

Granátové jablko (*Granátové jablko*)

Použití

Dyzenterie, kolitida - používá se kůže plodů nebo odvar z květů. Má protizánětlivé působení.

Poranění a bolesti úst - rozdrcené suché květy a kořeny estragonu, dělají se zásypy.



Průjmy, střevní paraziti, hlísty (kromě tasemnice) - používá se kůra a slupky z plodů. 40-50 g kůry se 6 hodin namáčí ve 2 sklenicích vody, pak se vaří, dokud se nevypaří polovina tekutiny. V průběhu hodiny se pije chladný odvar, po 30 min. se vypije slané projímadlo (15-20 g glauberovy soli).

Bolesti hlavy - používají se plody

Popáleniny a enterokolitidy - používá se prášek ze slupek plodů a šťáva.

Bolesti ledvin a žaludku - šťáva z plodů sladkého granátového jablka.

Cukrovka, hemoroidy - šťáva z plodů kyselého granátového jablka.

Poznámky

Předávkování preparáty z kůry granátového jablka vyvolává slabost, točení hlavy, zhoršení zraku a křeče. Kůra a kořeny mají velmi silné protihlístové účinky.

Grapefruit (*Grapefruit*)

Dužina i šťáva grapefruitu regulují trávení a působí antidyskraticky: odstraňují zbytkové produkty látkové výměny. Především v USA je velmi oblíben jako dietní potravina. Grapefruit je vynikajícím zdrojem vitamínu C a vitamínů B1 a B2, vápníku, fosforu a železa.

Použití

Nechutenství, špatné trávení, hypertonie, arterioskleróza - používají se čerstvé plody.

Při ukládání soli - užívá se šťáva z plodů do 600 ml denně.

Poznámky

- * Citrusové plody je možné dlouho uchovávat a všechny mají posilující účinky.
- * Při užívání citrusových plodů současně nekonzumujte těstoviny.
- * Grapefruit je nejmladším citrusovým ovocem. 90 % světové sklizně grapefruitů připadá na USA. V ostatních zemích není tak rozšířen. Nejjakostnější jsou velké plody.

H

Hořčice (Horčica)

Vnitřní použití

Nechutenství, lenost střev a náchylnost k zácpě - užívá se rozemleté semínko nebo hotový prášek (1/4 až 1/3 čajové lžičky nalačno zapít vodou nebo mlékem).

Různá vnitřní onemocnění - používá se roztok hořčičného oleje v lihu.

Vnější použití

Revmatismus, radikulitida, neuritida, onemocnění z nachlazení - užívá se masáž hořčičným lihem, hořčičné náplasti stejně, hořčičné koupele (200 g prášku na 1 koupel pro dospělé, pro děti 2-10x méně, záleží na věku).

Dezinfekce - pouze 20 až 30 kapek hořčičného oleje na 1 l vody stačí na dezinfekci kůže a rukou.

Avitaminóza - čerstvé listy hořčice obsahují hodně vitamínu C. Je možné je užívat v salátech.

Kontraindikace: zánětlivá onemocnění ledvin a tuberkulóza plic.

Hrách (Hrách)

V hrachu není méně bílkovin než v mase. Pro vegetariány je velmi důležitý. Hodnotný je také při cukrovce. V oleji z hrachu se nalézají látky s hormonální aktivitou. V lidovém léčitelství se hrách, podobně jako ovoce, doporučuje coby výrazně posilující prostředek při rekonvalescenci po těžkých chorobách.



Vnitřní použití

Ledvinové kameny - užívá se odvar z natě i semen hrachu.

Vnější použití

Tvrdé, zanícené infiltráty, vředy, furunkuly, barbunkuly - na vytažení se používají obklady z hrachové mouky.

Poznámky

Tato oblíbená luštěnina obsahuje rostlinné kontraceptivum,

což je látka, která působí jako antikoncepční pilulky. V Tibetu a v některých oblastech Indie se počet obyvatelstva za posledních 200 let nezvýšil údajně proto, že tamější ženy jedí mimořádně mnoho hrachu. Proto nejsou tak plodné jako jinde.

Hroznové víno (Hrozno)

Užívají se čerstvé i sušené plody, větvičky i bobule. Obsahují množství vitaminů a minerálů. Jsou snadno stravitelné, působí regeneračně, energeticky, močopudně, povzbuzují činnost jater. Nejlépe je konzumovat celé plody se slupkou, včetně pecek. Vysoký obsah organických kyselin, pektinů a tříslovin z hroznového vína činí dobré projímadlo. Odpradávná jsou velmi oblíbené kúry, při nichž se popijí hroznová šťáva. Léčí se tak nadváha, vysoký krevní tlak, slabost cévního systému, kožní onemocnění a dna.



Použití

Při poruchách trávení, zácpě, žlučových kamenech, kožních onemocněních - užíváme denně (během sezóny) 1-2 kg vína nebo 1- 1, 5 l čerstvého moštu.

Při nadváze - pomáhá každodenní konzumace aspoň 1 kg hrozná.

Při otravě potravinami a horečkách - užíváme mezi jídly 1/2 sklenice čerstvé šťávy.

Tuberkulóza plic, bronchiální astma, chudokrevnost, onemocnění srdce, jater, ledvin, dna, choroby žaludečně-střevního traktu, provázené snížením žaludeční kyselosti a hypertonie - konzumují se plody a šťáva. Obvykle se užívá 3x denně stejný díl před jídlem. Na počátku terapie se denní dávka skládá maximálně z 1 kg a postupně se zvyšuje až na 2 kg. Doba léčby je 1 až 1,5 měsíce.

Krvácení z dělohy - užívá se výluh nebo odvar z listů, resp. prášek ze sušených listů a to 2 čajové lžičky 3x denně.

Regenerace pokožky - čerstvá šťáva.

Močové a žlučové kameny - takzvaná Jarní šťáva" z **mladých**

vinných výhonků se užívá 1 lžičku šťávy ráno, nalačno.

Kontraindikace: Při cukrovce, srdeční nedostatečnosti, vředovém onemocnění, hnisavých procesech v plicích a zubech.

Poznámky

- * Při léčení hrozdem se snažíme vyhýbat syrovému mléku, masu, minerálním vodám. Výluh z listů způsobuje vylučování šťavelové kyseliny z organismu. Působí močopudně, potopudně, tonizuje.
- * Sušené rozinky mají podobné vlastnosti jako čerstvé víno. Z vinných zrnků se dělá dobrý a zdravý jedlý olej.
- * Červené, případně modré hrozny obsahují antibakteriální barvivo oenin, což je podobný anthocyanin jako v červené řepě, borůvce a černém rybízu. Toto barvivo preventivně působí proti střevním infekcím.
- * Při průjimech šťáva z hroznů pomáhá nejen díky barvivo anthocyanin, ale i díky vhodnému obsahu minerálních látek, které rychle vyrovnávají vzniklý úbytek. Cukry přitom minerální látky bezprostředně dopravují do krve.

Hruška (Hruška)

Hrušky mají močopudný, antibakteriální a posilující účinek, hlavně s ovesným odvarem. Plané hrušky jsou léčivější. Čistí moč. Jsou doporučovány při nadváze, revmatismu a oslabení. Dovoleny jsou při cukrovce. V lidovém léčitelství je hruška rovněž ceněna coby prostředek urychlující hojení ran a snižující teploty.

Použití

Obezita - konzumujeme 1 kg denně před jídlem nebo čerstvou šťávu, 2-3 sklenice před jídlem. Osvěžující a pročišťující nápoj připravíme z 0,5 kg sušených hrušek, které vaříme 1 hodinu v 1 l vody.

Kašel, záducha, tuberkulóza plic - užívají se vařené, pečené plody.



Bolest hlavy - užívají se obklady z hustého odvaru.

Průjmy - užívá se odvar ze sušených hrušek.

Při močových kamenech - užívá se šťáva nebo odvar.

Poznámky

- * Při vysokém krevním tlaku, především je-li vyvolán změnou přechodu, se starším lidem doporučuje hrušková dieta podle Dr. L. Schlegela. Dva dny v týdnu se jako jediná potrava konzumují zralé hrušky v množství 1,5-2 kg. Nejlépe se hodí měkké máslovky.
- * Některé druhy hrušek mají takzvané kaménky, což jsou tvrdá tělíčka velikosti písečného zrnka v dužině a jsou součástí procesu zrání. Můžeme je však nalézt také ve zralých plodech. Lidé s citlivými střevy nebo s poruchami žlučníku takové hrušky nesnášejí syrové (vařené však ano). Zmíněné hrušky nejsou vhodné pro hruškovou kúru.
- * Nejstarší hrušeň byla v roce 1988 u vesnice Ljuti Dol na sever od Sofie. Bylo jí 300 let a plodila ročně více než tunu hrušek.
- * Hrušky ukládáme do sklepa na police, stopkami nahoru a tak, aby se nedotýkaly. Zavařujeme pouze druhy vhodné ke konzervaci.

Hurmi kaki (Hurmi kaki)

Ovoce tomel nebo tento plod (kaki znamená plod) obsahuje až 20 % cukru a je tudíž velmi výživný. V Asii se doporučuje při onemocněních jater a ledvin.

Použití

Různá žaludeční onemocnění (poruchy trávení) - používají se čerstvé plody.

Vnější použití

Furunkulózní rány - semen zbavené čerstvé plody se přikládají na rány.

Poznámky

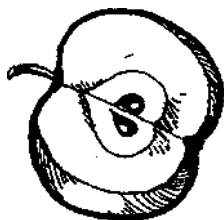
K odstranění trpké chuti je nutné plody namočit na 12 hodin do teplé vody (30-40 °C).



J

Jablko (Jablko)

Je nejen poživatinou, ale také lékem. Povzbudivě působí na nervovou soustavu, množstvím minerálů a vitaminů celkově posiluje organismus. Dovoleno je i lidem nemocným cukrovkou. Jablka mají protizánětlivé, mikrobiální a krvetvorné účinky. Existuje hodně druhů jablek s různým obsahem vitaminů a minerálních látek. Z lidové medicíny je známo, že zelená jablka léčí i zastaralé katary žaludku. (Oloupané jablko se rozmačká na kasičku a hned se sní, protože velmi rychle oxiduje a černá).



Vnitřní použití

Regenerace a detoxikace - každé ráno a večer konzumovat jedno jablko (nejsou-li chemicky ošetřena, pak včetně slupky).

Průjem - během dvou dní jíst strouhaná jablka, množství má být přiměřené věku.

Poruchy trávení, poruchy žaludečně-střevního traktu, vodnatelnost, skleróza, dna, revmatismus, chudokrevnost, hypertonie, bolesti hlavy, závratě, šumění v hlavě - syrová, vařená nebo pečená jablka.

Nachlazení a chrapot - výluh ze sušených jablečných listů spařených vařící vodou.

Hyperacidní gastritida, vředy žaludku, dvanácterníku - užívají se sladké plody jablek.

Hypoacidní gastritida a spastická kolitida - užívají se kyselé druhy jablek.

Chřipka, nachlazení - přejde rychleji, jestliže jako jediný pokrm za 2-3 dny zkonzumujeme přibližně 1 kg syrových strouhaných jablek denně.

Bronchitidy, revmatismus, žaludeční problémy - každý den pít jakékoliv množství odvaru ze dvou nebo tří jablek vařených v 1 l vody - vaříme 15 minut. Odvar z rozmačkaných jablečných slupek v poměru 1 lžička na 1 sklenici vařící vody, necháme

vylouhovat 1/2 hodiny. Denně vypít 4-6 sklenic.

Péče o zuby - jablko zkonzumované po večeři čistí a bělí chrup, před použitím zubní pasty a kartáčku.

Kašel - odvar z jabloňových květů (30 g na 1 l vody) uklidňuje a zmírňuje záchvaty kašle.

Vnější působení

Popáleniny, omrzliny, dlouho se hojící rány, jizvy - užívá se čerstvá kasička z jablek.

Trhlinky na prsních bradavkách a v ústech - užívá se směs čerstvé kasičky s máslem.

Péče o pleť - čerstvá jablečná šťáva používaná ke zvlhčování posiluje a regeneruje pokožku tváře, prsou a šíje.

Jahoda (Jahoda)

Má široké spektrum působení: proti dně, revmatickým potížím, ledvinovým kamenům, onemocněním močového měchýře a jater, chudokrevnosti a horečnatým stavům. Užívají se plody, listy i kořen. Plody působí výživně a regeneračně, protiinfekčně, obsahují množství minerálů a vitaminů, podporují činnost žláz s vnitřní sekrecí. Nedoporučují se při kožních alergiích. Nejúčinnější je sezónní konzumace čerstvých plodů, 250 g denně nalačno.



Vnitřní použití

Onemocnění srdce, arterioskleróza, vysoký krevní tlak, vředy žaludku, žlučové a močové kameny, dna, chudokrevnost, narušení výměny soli a onemocnění končetin - používají se zralé jahody v čerstvé podobě s mlékem, smetanou, vařené nebo sirupy, šťávy, kompoty, džemy či sušené, stejně jako výluhy a odvary (2 lžice jahod na 1 sklenici vařící vody), případně výluh z listů ve stejných dávkách.

Zápach z úst, zánětlivé procesy v nosohltanu - vyplachování a kloktání odvaru z listů nebo jahod.

Kolitidy, dyzentérie, hemoroidy - užívá se odvar z kořenů.

Péče o pleť - rozmačkané plody aplikujeme na tvář.

Vnější použití

Staré rány, hnisající rány, ekzémy - používají se čerstvě rozmačkané listy, přikládají se na poraněnou kůži.

Mastná pokožka tváře - používá se maska ze šťávy jahod s ušlehaným vaječným bílkem (1 čajová lžička šťávy na 1 bílek). Odvar z listů má močopudné vlastnosti.

Poznámky

* V jahodách bylo objeveno rostlinné antibiotikum, které chrání samotnou jahodu, jinak náchylnou k hnilobě, zabíjí však také původce tyfu. Dokonce i po devatenáctinásobném zředění. Toto antibiotikum však mají pouze zcela čerstvé jahody. Dále obsahují látku podobnou acylpyrinu, kyselinu metylsalicylovou. To vysvětluje i její účinky při revmatismu a horečnatých stavech.

* Lékaři von Noorden a Heupke jahodu podávali jako léčebný prostředek proti spruše, což je onemocnění trávicího ústrojí vyskytující se v tropických oblastech.

Ječmen (Jačmeň)

Je dobrý téměř na všechny „zdravotní“ problémy. Užívá se zrna bez slupky, hrubě mletá mouka, otruby, klíčeny ječmen a slad. Pomáhá při onemocněních dýchacích a močových cest, trávicího traktu, průjmech a vysokém krevním tlaku.

Vnitřní použití

Zánětlivá onemocnění žaludečně-střevního traktu, horečky, kašel, onemocnění horních dýchacích cest, poruchy nervového systému - užívají se zrna (20 g zrna se zalije 1 sklenicí vody, na 4-5 hodin, potom se 10 minut vaří, scedí se, užívá se 1 lžička 4-6x denně).

Hemoroidy, ledvinové kameny, onemocnění ledvin, močových cest, cukrovka - užívá se nápoj z ječmenného sladu - z naklíčených semen (1 kg sladu se na 30 min. zalije 2-4 litry vařící vody, scedí se a pije 5-6x denně).

Vnější použití

Mastitida - teplé obklady z ječmenného sladu.

Rozsáhlejší poranění kůže - koupele (pro děti 0,5 kg sladu, pro dospělé 1,5 kg sladu se na 30 min. zalije 2-3 litry vařící vody, scedí se a přidává se do koupele).

Vyplachování krku - používá se ječmenný odvar.

Záněty pokožky - používáme ječmennou mouku jako obklad.

Poznámky

Z ječmene se vyrábějí různé druhy ječmenných krup, které se užívají při dietách pro nemocné. Ječmen má všeobecně posilující účinky. Extrakt vyrobený z vyklíčených zrn ječmene se může používat k příkrmování malých dětí - přidává se k mléku. Léčebně můžeme ječmen využívat v následujících podobách:

- 20 g ječmene spaříme 1 l vody. Pijeme libovolné množství, působí regulačně.
- odvar z klíčeného ječmene (dokud se zrno neotevře), v 1 l vody 1/2 hodiny vaříme 50 g ječmene, působí výživně a pročišťuje.
- míchaný obilninový odvar, smícháme 1 lžičku ječmene, kukuřici, hrách, fazole, 3 hodiny vaříme ve 3 litrech, působí energeticky a vyživuje.
- 20 g rozemletého sladu z ječmene denně, můžeme přidat do jídel připravovaných pro děti, rekonvalescenty a starší lidi, usnadňuje práci trávicího traktu.

Jeřabina (Jarabina)

Má vitaminózní účinky (zvláště obsahuje vitamin P), snižuje krevní tlak a posiluje organismus.

Použití

Asténie, chudokrevnost, hypovitaminóza, hypertonie, arterioskleróza, tyreotoxikóza - používají se čerstvé plody (100 g 3x denně 30 minut před jídlem), nebo plody se míchají na podzim s cukrem, 1 kg plodů na 1,5 kg cukru (mohou se používat také vařené nebo coby macerát). Výluh 2-4 lžic sušených plodů se zalije 2 sklenicemi vařící vody, nechají se v termosce 10 hodin, užívá se 3x denně 20 - 40 minut před jídlem).

Průjmy, onemocnění dýchacích cest, angíny - užívají se syrové, odvar, kompot i sirupy, 4 lžičky denně.



Záněty ústní dutiny a hrdla - vyplachování a kloktání záparu z listů jeřabiny

Kontraindikace: Hyperaciditní gastritidy, vředová onemocnění žaludku a dvanácterníku.

Poznámky

Jeřabiny jsou ptačí jeřáb (obecný). Ve východní polokouli, hlavně ve východní Asii a Severní Americe, roste na 80 druhů jeřábů, z nichž u nás zdomácnělo sedm. Jeřabiny se zavařují nebo suší. Z divokých jeřabin - z břekyní a mukyní - naši předkové vařovali kaši a ve Švýcarsku se z nich pekl chléb.

K

Kakao (Kakao)

Použití

Při oslabení celého organismu, k posílení nemocných dětí, při fyzickém a emocionálním vyčerpání ~ užívá se kakaový prášek (3 čajové lžičky prášku se smíchají s 2 čajovými lžičkami cukru a rozpustí se v horkém mléku nebo ve vodě. Míchá se, dokud se nerozpustí, potom se znovu přivede do varu. Obvykle se dává 1,5 dl mléka.

Kontraindikace: Při hypertonii a dietách různého druhu.

Poznámky

Kakaové máslo se užívá ve farmaceutickém průmyslu.

Kalina (Kalina)

V homeopatii kalina patří mezi důležité léčebné prostředky při ženských onemocněních. Ve veterinární praxi se odvary různých částí rostlin léčí hovězí dobytek. Kůra se sbírá na jaře a vysuší se. Plody kaliny posilují organismus, zlepšují činnost srdce, vykazují močopudné a uklidňující účinky. Pozor, celá rostlina je mírně toxická!



Vnitřní použití

Nachlazení, chrapot a průjmý - užívá se odvar z plodů s medem.

Kývání zubů - užívá se čaj z kaliny.

Vředová onemocnění žaludku, dvanácterníku, kolitidy, neurózy, hypertonie - užívá se macerát z plodů.

Vnitřní krvácení, krvácení z dělohy, křeče, hysterie, nespavost - užívá se odvar z kůry (1:20, 1 lžička 3-4x denně).

Nachlazení - užívá se odvar z kořene (1 čajová lžička na 1 sklenici vody).

Vnější použití

Hnisavá onemocnění kůže, uhry na tváři - užívá se 10-20% roztok šťávy z plodů.

Kaštan (Gaštan iedlý)

Jedlé kaštany mají svým obsahem výživných látek podobné složení jako obilniny. Ke konzumaci se hodí pouze čerstvé plody, vyzrálé. Konzumují se pečené vcelku nebo jako kaše. Jsou snadno stravitelné. Mohou je jíst rekonvalescenti, děti a staří lidé. Jejich působení je regenerující, posilující a protiinfekční.



Káva (Káva)

Při pražení se v semenech kávy vytváří značné množství vitamínu PP - kyseliny nikotinové. Je to močopudný, povzbuzující, ionizující, rány hojící prostředek.

Vnitřní použití

Horečka, bolesti hlavy, katarální stavy, dna a artritida - užívají se syrová zrnka v podobě odvaru.

Otravy, migréna, funkční nervové poruchy, úbytek sil, onemocnění žaludečního traktu, nevolnost a zvracení u těhotných žen - užívá se 1-2 hrnečky kávy (tj. 2-3 čajové lžičky jemně mleté kávy s trochou cukru 1x denně).

Vnější použití

Odřeniny a rány - po omytí roztokem manganistanu se posypou jemně mletou upraženou kávou.

Kontraindikace: Mírné podráždění, vředové onemocnění žaludku, zrychlená srdeční činnost. Nedoporučuje se pít více než 2-3 hrnečky kávy denně. Hlavně ne ve druhé polovině dne.

Kdoule (Dula)

Plody mají močopudné, krvácení zastavující a antiseptické vlastnosti, semena změkčují, oblažují a působí protizánětlivě.

Použití

Nákaza hlísty, průjmy - používá se listí, větvičky a kůže plodů.

Chudokrevnost, žaludeční, střevní onemocnění, krvácení - používají se plody a odvary.

Trhliny konečníku, vypadnutí konečníku - používají se přípravky ze šťávy.

Vodnatelnost - používá se čaj z plodů.

Průjmy, krvácení z vnitřních orgánů, kašel, gastroenteritidy, spastické kolitidy, meteorismus, zánět průdušek, bronchitida, popáleniny a podráždění kůže - používá se roztok z 10 g semen vylouhovaných v 1 sklenici teplé vody, nevymývat slizovité látky, užívá se 1 lžička 3-4x denně.

Poznámky

- * Podle tvaru plodu se rozlišují jablkovité a hruškovité kdoule. Hruškovité mají, stejně jako hrušky, takzvané kaménky, jsou však aromatičtější. Při pachu z úst je zvykání sušených hruškovitých kdoulí nejlepším prostředkem, podstatně jemnějším než je například máta peprná. Kdoule dech činí „líbezným“, jak praví řecký filozof Plutarchos.
- * Kdoule se zpravidla nejedí syrové, protože jsou příliš trpké a tvrdé. Používá se želé, vyrobené ze šťávy a kdoulový chléb, připravený ze zbylé dužiny. Mimořádně vysoký obsah pektinu s organickými kyselinami a tříslovinami v takto zpracovaných kdoulích zastavuje průjem.



Kiwi (Kiwi)

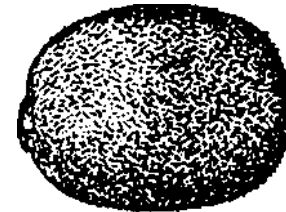
Je známa odrůda maloplodá, nazývaná také čínský angrešt a velkoplodá, která se dováží především z Nového Zélandu. Díky organickým kyselinám a nabobtnávání jedlých zrníček, oba druhy působí jako prostředky mírně regulující trávení.

Použití

Krvácení, tuberkulóza a zkažené zuby - používají se čerstvé plody nebo syrová povidla (tzn. plody rozmixované s cukrem nebo sušené či mražené).

Poznámky

Plody maloploďných odrůd je možné sušit na lískách, rozprostřené na tenkých podložkách ve stínu a teple, protože na slunci se vitaminy ničí. Podle obsahu vitamínu C je aktinidia (tj. kiwi) hned na druhém místě po šípcech.



Kmín (Rasca)

Má projímavé, větropudné, uklidňující, odkašlávací účinky, zvyšuje laktaci, posiluje bronchiální sekreci. Kojícím matkám se doporučuje konzumovat chleba se kmínem.

Vnitřní použití

Křeče žaludku, poruchy trávení, meteorismus, křečovitě bolesti žaludku a střev, atonický zánět, bronchitida, kvašení v žaludku a střevech - používají se semena kmínu, macerát 1 lžice rozemletých semen se zalije 1 sklenicí vařící vody, nejlépe nechat stát v termosce, pije se během dne.

Špatné, trávení - Používá se prášek z rozemletých semen (na špičku čajové lžičky).

Nadýmání - Při střevní plynatosti se užívá několik směsí: 15 g květu heřmánku, 15 g semene fenyklu, 15 g kmínu, 15 listů máty peprné. Jedna lžice směsi se spaří čtvrt litrem vařící vody, 5 minut se nechá odstát, scedí se a v průběhu půl dne vypije. U dětí se výchozí dávka krátí na polovinu.

Kopr (Kopor)

Konzumovat se může celá nať, semena i kořen. Všeobecně se v potravinách využívá syrový nebo vařený. Hodí se hlavně do těžce stravitelných pokrmů.

Použití

Revmatické bolesti, migrény, neurózy, bolesti zažívacího traktu a nadýmání - užívá se:

- odvar z natě - 30 g na 1 l vařící vody nebo
- odvar ze semen - 1 lžička na 1 sklenici vařící vody nebo
- odvar z kořene - 30 g na 1 l vody, vaříme 10 minut. Pijeme 1 sklenici po jídle, nebo 3x denně na lačno.

Močopudný prostředek - 10 g semene kopru, 10 g semene petržele, 30 g natě medvědice, 30 g natě průtržníku. Na 2 lžičce této směsi přidáme půl litru vody, asi 5 minut vaříme a během dne vypijeme.

Dětská kolika - 10 g květu heřmánku, 5 g semene kopru. Polovina této směsi se přelije litrem vařící vody, nechá se 10 minut odstát, užívá se kávová lžička po dvou hodinách.

Poznámky

V průmyslové výrobě se používá éterický olej k parfémování toaletních mýdel a pomád na vlasy. Svou úlohu plní i při výrobě likérů a různých kořalek. Při výrobě cukrovinek slouží jako náhražka anýzu. Nejrozšířenější využití však nachází v domácnosti při přípravě jídel a nakládání okurek, cibule a zelí. Zralé semeno kopru je znamenitou náhražkou kmínu. Lze říci, že má ještě jemnější chuť.



Kopřiva (Přhlava)

Kopřiva je jedna z nejužívanějších léčivých rostlin. Čerstvé mladé listy a výhonky se také používají v kuchyni jako zelenina a salát, případně se z nich lisuje kopřivová šťáva.

Nejdůležitější z mnoha vlastností kopřivy jsou:

- pročišťování krve a tělních tekutin
- odvodňování
- všeobecné povzbuzování všech buněčných činností.

Kopřiva, podobně jako fazolové lusky, obsahuje glukokinin. V lidovém léčitelství se používá proti revmatismu, dně, kožním a vlasovým onemocněním. Omezuje tvorbu mléka. Proto by se neměla podávat kojícím ženám.

Křen (Chren)

Vnitřní použití

Gastritida se sníženou tvorbou kyseliny, nechutenství, ztížené močení, kameny v ledvinách, vodnatelnost, malárie, chudokrevnost, skorbút, poruchy menstruačního cyklu - užívá se čerstvý kořen nebo vodní roztok šťávy.

Vodnatelnost - Využívá se močopudného účinku. Užíváme 3x denně kávovou lžičku šťávy vymačkané z čerstvého, rozstrouhaného kořene.

Zaludeční poruchy - Lze připravit vinný nálev: 100 g kořene nakrájíme na kousky, vložíme do jednoho litru vína, asi 2 minuty vaříme a necháme 10 minut stát. Užíváme 3x denně 1 polévkovou lžičku před jídlem.

Kašel, chrapot - Šťávu z rozstrouhaného kořene silně osladíme a 3x denně užíváme kávovou lžičku.

Atonie střev - užívá se šťáva zředěná vodou.

Vnější použití

Bolesti svalů páteře, kříže, beder, radikulitidy ap. - užívá se křenová náplast.

Bolesti hlavy - používá se v podobě obkladů.

Pihy a tmavé pigmentové skvrny na kůži - používá se vodní macerát nebo výluh ve vodce, na natírání.

Pihy - Je doporučován octový výtažek kořene. Připravíme



ho následovně: 50 g nastrouhaného kořene necháme 24 hodin stát v 1/2 l octa. Výtažkem se večer obličej omývá.

Zánět pohrudnice, revmatismus - Pro zevní použití se připravuje takzvaná křenová placka. Rozstrouhaný křen se smísí s moukou na těsto. Nesmí přijít přímo na tělo, podkládá se pod něj plátýnko a nemá na těle ležet déle než půl hodiny. Na kůži křen vyvolává pocit pálení. Po několika minutách kůže začne červnat. Ještě po delší době, zejména u citlivých lidí, se objevují puchýře. Postupujte proto velmi opatrně!

Hnisající rány, jizvy, záněty uší, záněty sliznic, angína nebo bledá pórovitá kůže - užívá se kasička nebo výluh z kořenů. Rozředěná šťáva na kloktání nebo masky z kasičky křenu s čerstvým jablkem v poměru 1:1.

Kontraindikace: Akutní zánětlivá onemocnění žaludečně-střevního traktu, jater a ledvin.

Poznámky

- * Kaše z křenu s citrónovou šťávou pomáhá uvolnit sliz v místech jeho nahromadění (1/2 čajové lžičky na lačný žaludek). Jde o silný močopudný prostředek, který je zvláště cenný při otocích a vodnatosti (150 g křenu na 2-3 citrony).
- * Kořeny křenu vykopeme na podzim. Pozor, ve vysokých dávkách může vyvolat projevy těžké gastroenteritidy.

Kukuřice (Kukurica,)

Je výživná a posilující, výborně ovlivňuje činnost štítné žlázy. Užívá se odvar ze zrn (50 g na 1 l vody, vaříme hodinu). Pomocí kukuřičného oleje můžeme úspěšně redukovat množství cholesterolu v krvi. Užíváme ráno a večer nalačno.

Použití

Onemocnění jater, žlučníku, žlučové a ledvinové kameny, nefritida, cukrovka, hypoprotrobnemie, různá krvácení, ozáření - užívají se vrcholky samicích květů, které vyčnívají na vrcholcích palic. (2 lžičce se nechají odstát ve 2 sklenicích vařící vody, užívá se 3x denně 30 minut před jídlem).



Arterioskleróza - užívá se v podobě kukuřičného oleje 50 - 70 ml denně.

Poznámky

Vlasy mají žlučopudné, močopudné účinky. Urychlují proces výměny krve a normalizují látkovou přeměnu.

Kontraindikace

Snížená chuť k jídlu, nízká tělesná hmotnost a zvýšená srážlivost krve.

L

Len (Lan)

Použití

Katar dýchacích cest - Vnitřní lék připravíme tak, že asi čtvrt hodiny 10 g roztlučенého semene vaříme ve 400 g vody. Odvar osladíme medem a každé 2 hodiny užíváme polévkovou lžící.

Zánět nosohltanu - Předchozí předpis se užívá jako kloktadlo.

Vředy, nežity - Lněné semeno roztlučeme na prášek a ve spojení s horkou vodou získáme těsto. To zabalíme do plátýnka a přikládáme na postižené místo.

Lískový ořech (Lieskovce)

Je mimořádně výživný a dobře stravitelný. Výborně plní regulační a regenerační funkci. Preventivně působí při močových kamenech a střevních parazitech. Doporučuje se nemocným starým lidem a lidem s nadváhou. Může být konzumován také lidmi s cukrovkou. Kromě ořechů se užívá rovněž olej, který je účinným prostředkem proti tasemnici. Bere se 1 lžička nalačno během 15 dní.



M

Majoránka (Maioranka)

Vnitřní použití

Nadýmání - Užíváme odvar 10 g majoránky ve 1/4 litru

vody. Vaří se 5 minut, nechá se vychladnout, přecedí se a vypije nadvakrát s dvouhodinovou přestávkou.

Kašel - 10 g majoránky a 15 g fíků povaříme v 1/2 litru vína asi 15 minut, osladíme medem a každé 2 hodiny užíváme 1 polévkovou lžici.

Menstruační potíže - Připravíme tuto směs: 15 g majoránky, 20 g listů meduňky, 20 g listů šťovíku, 20 g natě zemědýmu, 10 g kořene hořce. Lžice směsi na 1/2 litru vody, vaříme 5 minut, necháme odstát, pijeme horké několikrát denně několik dní.

Ženské nemoci - Je doporučováno 3x denně užívat 2 kapky majoránkové silice (na cukr). Správně musí být tato silice zelenožlutá. Časem však zčervená a ztrácí účinnost.

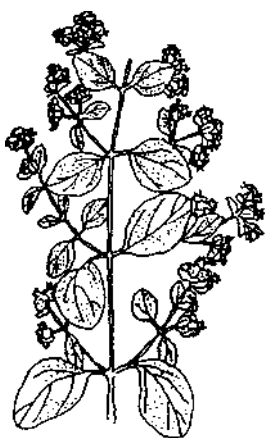
Vnější použití

Posilující koupele - Směs 20 g majoránky, 20 g natě kmínu, 20 g natě řebříčku, 20 g natě levandule, 20 g natě rozmarýnu. Toto množství se vaří 15 minut ve dvou litrech vody a před přidáním odvaru do koupele přidáme několik kapek francovky.

Rýma - Do nosu vtíráme mast, kterou připravíme z 10 g majoránky, dobře rozdrcené na prášek a 50 g vepřového sádla.

Malina (Malina)

Používáme plody a listy. Jejich působení je rozdílné. Ovoce je snadno stravitelné a konzumuje se při revmatismu, cukrovce a poruchách trávicího traktu. Šťáva z malin smíchaná s rybízovou šťávou a vodou je výborným nápojem pro nemocné s vysokými horečkami.



- * Zápar z malinových listů lehce pročišťuje. Účinky potopudné, vitaminové, uklidňující, zastavující krvácení, zlepšuje látkovou přeměnu.
- * Čerstvé plody se používají jako prostředek „k vystřízlivění“ při alkoholickém omámení. V domácnostech používáme plody k přípravě zavařenin a šťávy, v neposlední řadě jsou chutným pokrmem.
- * Malinový ocet je také velmi osvěžující, připravíme ho následovně: 2 litry malin se polijí 1 litrem vinného octa a 1/2 litrem vody. Necháme stát 24 hodin, pak protlačíme sítem a svaříme. Po vychladnutí přidáme 1/2 litru octa a 1/2 kg cukru a znovu svaříme, přičemž sbíráme pěnu. Po vychladnutí plníme do láhví.

Vnitřní použití

Horečka - Malinová šťáva smíchaná s čerstvou pramenitou vodou dává osvěžující nápoj pro nemocné s horečnatými nemocemi. Šťávu k tomuto účelu připravíme takto: rozmačkané maliny protlačíme sítem a šťávu svaříme se stejným množstvím cukru. Při vaření sbíráme pěnu. Zahuštěný sirup se po vychladnutí plní do láhví.

Nachlazení - Z mladého sušeného listí se připravuje čaj stejně jako čaj čínský, s citronem a horký jej pijeme na lůžku.

Onemocnění z nachlazení, neurastenie, neurózy, průjmy, krvácení, hypertonie, arterioskleróza, hypermenore, hemoroidy - používá se listí a plody, 2-3 lžičky se dají do 2 sklenic a svaří se (to je denní dávka). Stejný roztok se používá i zvenčí.

Vnější použití

Kožní vyrážky, uhry, různé záněty, jarní konjunktivitida, záněty hrdla - používá se zvenčí stejný roztok jako vnitřně.

Bronchitidy, bronchiální astma - používají se kořeny, 50 g řezaných kořenů zalijeme 0,5 l vlažné vody, svaříme a necháme 30-40 minut stát, užívá se 4-6x denně 30 minut před jídlem až do úplného vyléčení, dokud nepřestanou záchvaty.

Poznámky

Malina roste buď divoce jako malina lesní, nebo se pěstuje coby malina zahradní. Celkový obsah cukru je u obou stejný. Lesní maliny mají ovšem větší podíl fruktózy. Také aromatické

látky s léčivými účinky jsou v lesních malinách koncentrovanější. Existují rovněž žluté maliny, které vznikly náhodným křížením a (častěji) šlechtěním z malin červených. Dále známe rané a pozdní maliny, přičemž pozdní - zrají v září a říjnu - obsahují větší množství účinných látek. Všechny druhy působí stejně léčivě: malinová šťáva je oblíbeným a účinným nápojem proti horečce, plody uvolňují křeče při žlučkových chorobách a jsou pro žaludek velmi dobře stravitelné. Navíc podporují trávení.

Kontraindikace: Individuální nesnášenlivost.

Mandarinka (Mandarinka)

Obsahuje hodně organických kyselin a vláknů, povzbuzuje tudíž trávení. Její použití je podobné, ale mírnější než u ostatních citrusových plodů.

Mandle (Mandle)

Použití

Horečka - Při horečnatých onemocněních používáme osvěžující nápoj - mandlové mléko, které připravíme takto: Hrst sladkých mandlí spaříme horkou vodou, oloupeme a utlučeme v mhoždíři. K nim přidáme přiměřené množství vody, osladíme a precedíme přes husté sítko.

Rozpukaná kůže - Použijeme zbytek, který z předešlého receptu zůstal v sítku, přidáme vodu a v ní si myjeme rozpraskané ruce.

Chrapot - Je doporučováno 3x denně užívat kávovou lžičku mandlového oleje.

Odřeniny - Dobře se hojí, pokud je 2x denně potíráme mandlovým olejem.

Nervové podráždění - K utišení 3x denně užíváme 20 kapek hořké mandlové vody.



Meloun (Melón + Dvňá)

Má silně močopudné účinky (hlavně zelená kůra), stejně tak protisklerózní účinky, vylučuje z organismu cholesterol. Dužina a šťáva játrům dodávají snadno využitelné cukry, obsahují vitaminy B1, B2, C, PP a karoten.



Vnitřní použití

Otoky spojené s onemocněním srdcově-cévního systému a ledvin, chudokrevnost, cukrovka, choroby ledvin, žlučové kameny, hypertonie, dna, artérioskleróza, kolitida - používá se dužina zralého plodu a když není, vezme se odvar z jeho čerstvé nebo usušené kůry. Lze z nich také zužitkovat prášek z nich a to 1 lžička 1x denně.

Artérioskleróza, srdcově-cévní onemocnění, poruchy jater a ledvin, chudokrevnost, revmatismus, dna, zácpa, hemoroidy a choroby nervového systému - používá se dužina.

Onemocnění ledvin - používá se vodní výluh ze semen.

Horečka, zimnice - používají se semena rozemletá a rozpuštěná ve studené vodě. Poměr 1:10.

Krvácení z dělohy - používají se semena rozetřená v mléku.

Vnější použití

Uhry, pigmentové skvrny na kůži - odvar z dužiny.

Poznámky

Rozlišujeme meloun cukrový a meloun vodní.

a) **Meloun cukrový** - rozlišují se další tři odrůdy:

- meloun ananasový s hladkým povrchem
- meloun síťovaný se síťovanou slupkou
- meloun kantalupa s žebrovitou slupkou, který byl pojmenován podle obce Cantalupa poblíž Říma.

Všechny tři odrůdy se používají ke stejnému účelu: jako prostředek k *odvodnění, proti zácpě, především při hemoroidech a při revmatických potížích*. Meloun cukrový má údajně schopnost snižovat teplotu.

b) **Meloun vodní** má nižší obsah cukru než meloun cukrový (4 g cukru proti 8 g cukru ve 100 g dužiny). Proto je vhodnější pro diabetiky. Využívá se stejně jako meloun cukrový.

- * Dýně lze uchovávat i několik měsíců v jámách s popelem nebo zavěšené v sítkách na suchých a studených místech.
- * V USA se šťáva z melounu vodního podává při některých onemocněních ledvin. V kosmetice se plátky melounu vodního používají k osvěžení a vypnutí unavené pleti.
- * Někteří lidé tento meloun nesnášejí, jelikož jsou alergičtí na cucurbitacin, tedy látku, která je obsažena i v tykvích. Z tykví se ovšem odstraňuje zahříváním, proto k alergiím dochází vzácněji. V Jižní Americe, kde se žízeň často zahání po jídání většího množství melounu vodního, se ve zvýšené míře objevují těžké žaludeční a střevní potíže s nebezpečnými průjmy.
- * Žlutý meloun je nejlépe užívat zvláště, ne s jinými pokrmy. Předávkování může vyvolat průjem nebo bolesti břicha. Odvar z dužiny bělí pihy. Dužina i semena mají močopudné účinky.



Meruňka (Marhuľa)

Patří mezi snadno stravitelné a výživné plody. Působí regulačně na trávicí trakt, stejně tak při zácpě jako při průjmů. Zlepšuje chuť k jídlu. Pomáhá při neurózách, nespavosti, anémii a v čase rekonvalescence. Číňané meruňky znalijiž před 5000 lety. Jedli je pravidelně, jelikož to pro ně byl jeden z prostředků, který prodlužuje život. Ve francouzském lidovém léčitelství se meruňka ještě dnes doporučuje proti stárnutí. Další účinky: reguluje trávení, působí proti všeobecné slabosti a nečisté pleti. Meruňky se doporučují také proti chrapotu a ztrátě hlasu.



Vnitřní použití

Onemocnění srdečně-cévní, anémie, atonické zácpy, hypertonie, hypo a avitaminóza - používají se čerstvé plody, šťávy, kompoty, ale také sušené.

Zánětlivá onemocnění horních dýchacích cest, neuritidy, kašel - používají se semena (ne více než 20 g na jednu dávku). Rozemelou se a připraví se z nich emulze.

Vnější použití

Sluneční spáleniny - používá se rozetřená dužina.

Péče o pleť - Zvenčí čerstvá meruňková šťáva.

Poznámky: 100 g meruňek ovlivňuje proces krvetvorby jako 40 g železa nebo 250 g čerstvých jater. Sušené meruňky se nedoporučují při cukrovce. Ve velkých dávkách jsou jádra toxická. 3/4 sklenice šťávy plně pokrývá denní dávku člověka, co se týče potřeby vitamínu C a A.

Mirabelka (Mirabelka)

Vnitřní použití

Kašel a onemocnění krku - užívá se odvar nebo výluh plodů.

Skorbut a avitaminóza - používá se koláček z plodů, které byly rozvařeny, propasírovány přes sítko, nality na plochý talířek a usušeny na slunci.

Vnější použití

Špatně se hojící rány - používají se obklady ze šťávy rozředěné vodou s malým množstvím kafru.

Poznámky

V Ázerbájdžánu se používá také vosk z kůry, který se žvýká, aby utišil kašel.



Moruše bílá a Černá (Moruša biela a čierna)

Ovoce ke konzumaci musí být zcela zralé. Šťáva a ovoce pomáhají při zácpě, krvácení a onemocněních dýchacích cest. Šťávu z plodů moruše lze používat také k výplachu ústní dutiny,



krku, při angíně, aftách a jiných zánětlivých onemocněních ústní dutiny. V plodech černé moruše je 2x víc železa než v bílé. Má odkašlávací, potopudné, močopudné a antiseptické účinky.

Moruše obsahují organické kyseliny, třísloviny, pektíny a barvivo, které působí antibakteriálně. Moruše podporují trávení a působí proti infekcím.

Vnitřní použití

Zácpy - zralé plody.

Průjmy, onemocnění úst a krku - používají se nezralé plody nebo sirup, vodní výluh, šťáva rozředěná vodou, a to vnitřně i ke kloktání.

Myokardie, poruchy srdce - zralé plody (4-5x denně po jídle, 200-350 g 2-4 týdny).

Cukrovka - suché listy a plody se dávají jako součást do diabetických směsí.

Vnější použití

Rány - používá se prášek z kůry s rostlinným olejem (1:30).

Mořská cibule (Morská cibul'a)

Z mořské cibule se získává glykosid scillaren, který slouží k přípravě léků na srdce. Jako takový lék jí doma ovšem nedeme používat. Je toxická. Nedoporučujeme užívat bez dohledu odborníka.

Vnitřní použití

Močopudný prostředek - Drobně nakrájenou mořskou cibuli hojně polijeme octem a necháme 3 dny stát. Pak vymačkáme a precedíme. Potom smícháme s dvojnásobným množstvím medu a 2xdenně užíváme kávovou lžičku. Po třech dnech třeba udělat dvoudenní přestávku.

Katar průdušek - Lze ji použít v podobné úpravě jako kuchyňskou cibuli, ale raději ne.

Mořské zelí (laminaria) (Morská kapusta)

Vnitřní použití

Onemocnění štítné žlázy, arterioskleróza, dna, tyreotoxikóza - lupínkové části (1/2 čajové lžičky prášku se užívá na noc a zapije se vodou).

Práškem je možné posypat i salát a zeleninová jídla. Má všeobecně posilující a jemně projímavé účinky.

Kontraindikace: Těhotenství, nefritida, hemoratická diatéza, kopřivka, chronické onemocnění kůže, chronická rýma. Při dlouhodobém užívání ve velkých dávkách může vyvolat projevy předávkování jódem.

Mrkev (Mrkva)

Působí regulačně, mineralizuje, posiluje, očisťuje a regeneruje. Může se používat ve formě šťávy, sušiny, kaše a semen.

Vnitřní použití

Na posílení - denně konzumovat 1 sklenici mrkvové šťávy, nalačno ráno a večer. Nemluvnatům se podává šťáva zředěná s vodou v poměru 1:1.

Astma, bronchitida, chrapot - čistá mrkvová šťáva nebo smíchaná s mlékem je výborným prostředkem na vykašlávání.

Avitaminózy, chudokrevnost, všeobecné vyčerpání - používají se kořeny, šťáva, v čerstvém stavu.

Dětské průjmy - dietetická polévka - 1 kg mrkve vaříme 2 hodiny, rozmixujeme nebo 0,5 kg mrkve nakrájené na kousky vaříme do změknutí v 1 l vody, po prolisování do 1 l vody přidáme 1/2 lžičky soli. Uchovávané v chladu, podáváme 2-3 šálky z lahve nebo lžičkou. Tuto kúru opakujeme 5-6 dní, přičemž postupně množství mrkve zmenšujeme až na 100 g na 1 l vody. Koječům můžeme polévku z mrkve smíchat s mlékem v poměru 1:1 nebo 1 díl polévky na 2 díly mléka. Během průjmů můžeme místo polévky dávat čistou šťávu ze syrové mrkve smíchanou s vodou. Mléko dáváme až po průjmů.



Nadýmání, plyny - používá se zápar ze semen mrkve, 1 čajová lžička na sklenici vařící vody.

Infarkt myokardu, zácpy, hemoroidy, poruchy vidění, srdečně-cévní onemocnění - šťáva s dužinou (150-200 ml na lačný žaludek).

Poruchy trávicího ústrojí, pohlavní slabost - užívá se semeno uvařené v mléku.

Močové a ledvinové kameny - užívá se šťáva (3-4x denně 1 lžičku několik měsíců).

Užívání semen mrkve - 3 polévkové lžíce se do termosky na noc zalijí 3 sklenicemi vařící vody, užívá se 3/4 až 1 sklenice 3x denně. Brát lze i prášek ze semen, 1 g 3x denně.

Vnější použití

Obklady - používá se odvar z mrkve nebo rozmačkané čerstvé listy (nať), nebo odvar z natě v následujících případech: *vředy, popáleniny, lišeje, omrzliny, afty, popraskání kůže.*

Mrkvovalá šťáva se také používá k ošetření pokožky tváře, hrdla a šíje. Dělá ji delikátní, svěží a předchází vráskám.

Spáleniny - kasička.

Poznámky

Největší množství vitaminů se nalézá ve vnějších částech mrkve, někdy se pitím mrkvovalé šťávy může vyléčit také neplodnost.

Muchovník (Muchovník)

Použití

Zaludečně-střevní onemocnění, hypo a avitaminóza - používají se plody a odvar z listů a kůry keře (1:10).

Zvýšený krevní tlak - používá se výluh z květů.

Angína - užívá se šťáva z plodů k vyplachování krku.

Zaludečně-střevní onemocnění - užívají se léčivé nápoje ze směsi plodů s planými jablky a hruškami. Má posilující účinky na srdce a snižuje arteriální tlak.



O

Okurka (Uhorka)

Šťáva ze salátových okurek je osvědčeným dietetickým prostředkem proti revmatismu a dně, povzbuzuje funkci ledvin a vylučování toxických látek. V kosmetice se okurka používá stejně jako meloun vodní. Při léčení lišejů lidová medicína využívá okurku vnitřně a zevně zároveň.

Léčebně se konzumuje vařená, při onemocněních trávicí soustavy. Nejčastěji se jí syrová. Osvěžuje, snadno pročišťuje, je močopudná. Před konzumací se může posolit pro usnadnění trávení. Cennou šťávu nesmíme vylít. Má žlučopudné, močopudné účinky, zlepšuje metabolismus bílkovin a tuků. Osvěžuje, tonizuje a také bělí kůži.

Vnitřní použití

Chronické zácpy, vodnatelnost, otoky spojené s onemocněním srdce, katary horních dýchacích cest a kašel - užívají se čerstvé plody, šťáva nebo šťáva s medem (2-3 lžíce 2-3x denně).

Spastická kolitida - užívá se pyré (100 g na lačný žaludek).

Žloutenka a další onemocnění jater - užívá se odvar z přežralé okurky.

Vnější použití

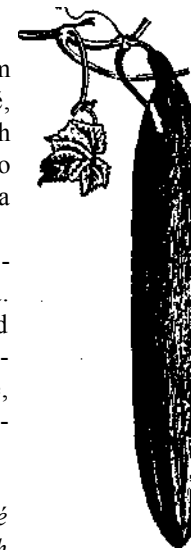
Uhry, pigmentové skvrny (i pihy) - užívá se macerát ze zelené kůry.

Mastná kůže - rozmačkaná okurka ve směsi s alkoholem.

Suchá kůže - rozmačkaná okurka ve směsi s vařící vodou a glycerinem.

Mastná pleť - tvář umýváme neosolenou vodou, kterou jsme získali po uvaření okurky.

Kosmetická maska - na rozšíření pórů pokožky - smícháme nadrobno mletá semena okurky, melounu a dýně, přidáme do mléka nebo smetany (necháme působit 30 minut), umyjeme teplou vodou.



Kontraindikace: Slané okurky nejsou vhodné při žaludečně-střečních potížích, poruchách srdce, arterioskleróze, hypertonii, onemocněních jater, ledvin a graviditě.

Poznámky

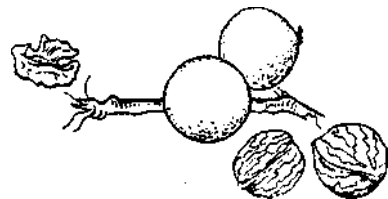
Největší okurku vypěstovala Eileen Chapelová z **Bowen Hills** v Austrálii. 13. května 1990 měla hmotnost 22 kg.

Oliva (Oliva)

Pro Římany oliva představovala plodinu, jejíž pravidelná konzumace propůjčovala dlouhý život a statnost. Plody, které se sklízí nezralé, jsou zelené, zralé jsou černé. Černé mají podstatně vyšší obsah účinných látek. Olivy podporují ledviny při jejich detoxikační funkci. V jižních zemích je oliva jedním z nejužívanějších prostředků proti zácpě. Tvrdí se o ní také, že příznivě ovlivňuje dnu a cukrovku. Chléb s olivami a cibulí se v jižních oblastech konzumuje v rámci prevence proti těmto chorobám.

Ořech (Orech)

Má vysokou kalorickou hodnotu, je bohatý na vitaminy a minerální látky. Působí regulačně, lehce pročišťuje, je účinný při průjmech i při střečních parazitech. Cukrovkáři mohou také vlašské ořechy konzumovat. Jsou nápomocny při žlučových kamenech.



Vnitřní použití

Onemocnění žaludku, dvanácterníku, průjmy, rachitída, exudativní diatéza, metabolická artritída, cukrovka, různé novotvary, arterioskleróza, krvácení, hlísty - používá se listí a nezralé ořechy (2 lžice listů se zalijí 0,5 l vařící vody, nechají se 6 hodin stát v termosce, což představuje denní dávku).

Katar žaludku a střev - Používáme odvar z ořechových listů tak, že vezmeme trochu sušených ořechových listů, pokrájíme je na drobné kousky, spaříme osminou litru vařící vody, necháme 10 minut stát a precedíme. Užíváme třikrát denně polévkovou lžici.

Poruchy zažívání - Je doporučován odvar z ořechových slupek: 10 g ořechových slupek vaříme ve 1/4 litru vody, necháme chvíli odstát a precedíme. Užíváme 3x denně polévkovou lžici.

Nechutenství - Prospěšnou službu prokáže dobrý žaludeční likér připravený z nezralých ořechových plodů. Půl kilogramu plodů se na 3 týdny naloží do 1 litru lihu a nechá se extrahovat. Potom scedíme, podle chuti přidáme prevarený cukr a před jídlem užíváme jeden kalíšek.

Proti tasemnici - salát z brambor a vlašských ořechů užívaný 3 dny je výborným a účinným prostředkem.

Na rychlé posílení organismu - můžeme podávat 1 sklenici mletých ořechů smíchaných s lžičkou medu.

Vnější použití

Rány a vředy - používá se rozmačkané jádro a listí, zvenčí.

Vypadávání vlasů - silný odvar z listí.

Onemocnění končetin a kožní vyrážky - koupele z listů.

Barvení vlasů - K dosažení hnědé, živé barvy vlasy umyjeme v odvaru ze 100 g ořechového listí v 1/2 litru vody po desetiminutovém vaření. Vlasy necháme uschnout na vzduchu. Místo listů můžeme použít 50 g plodových slupek ve stejném množství vody - získáme tmavší odstín.

Poznámky

Zlepšuje látkovou přeměnu, snižuje obsah cukru v krvi, zvyšuje srážlivost krve, čistí krev, působí proti hlístům, hojí rány. Jako zajímavost můžeme uvést, že nezralé plody mají obsah vitamínu C vysoký jako černý rybíz a šípky. Používají se mladé listy, pokud není ukončen jejich vývoj.

Kontraindikace: nejsou známy.

Ostružina (Ostružina)

Existují černé a fialové odrůdy ostružin, které obsahují barvivo anthocyanin, látku ochromující vývoj bakterií. Při průjmových onemocněních se proto s úspěchem podává ostružinová šňáva. Větší množství čerstvých ostru-



žin však působí projímavě. Z jejich listů se připravuje oblíbený domácí čaj.

Vnitřní použití

Průjem - Rozmačkané plody ostružin se protlačí sítkem a vaří se ve stejném množství vody. Při vaření sbíráme pěnu. Když kapalina zhoustne, nechá se vychladnout a plní se do láhví.

Nachlazení - Lžice sušeného listí se spaří hrnkem vařící vody, nechá se 5 minut odstát a pije se horké s cukrem a s citronem.

Vyčerpání, slabost - čerstvé plody.

Pneumonie, nachlazení - výluh a odvar ze suchých plodů nebo čaj z listí.

Zácpy - přezrálé plody.

Průjmy - nezralé plody.

Klimakterické neurózy - nejlépe čerstvé plody, nebo kompoty.

Onemocnění ledvin a močového měchýře - odvar z kořenů (1:20).

Vykašlávání krve, žaludeční krvácení, při zvýšené dráždivosti, nespavosti a kolitidách - používá se silný odvar z listů (1:10), 1 lžička se bere 3x denně nebo se používá prášek z vysušených či rozemletých listů.

Zánětlivé onemocnění žaludku - doporučuje se výluh z listů ostružin (2 části) a měsíčku lékařského (1 část), užívat 3x denně 1 hrneček. Čaj z listů má močopudný a uklidňující účinek.

Vnější použití

Kožní onemocnění - používají se rozmačkané listy.

Lišeje, ekzémy, chronická poranění a staré hnisající rány - používá se odvar z listů nebo rozmačkané listy

Poznámky

K dlouhodobému uskladnění se ostružiny konzervují všemi možnými způsoby. Mohou se dokonce sušit na otevřeném vzduchu nebo v proudícím vzduchu v klasických pecích.

Oves (Ovos)

Je základní poživatinou národů severu. Ve výrobcích (např. ovesné vločky) z ovsu je mnoho prospěšných látek, hlavně pro děti a starší lidi. Posiluje činnost štítné žlázy. Má všeobecně

posilující, ionizující, močopudné, potopudné, horečku snižující, větropudné účinky. Oblady pomáhají uvolňovat kameny.

Vnitřní použití

Vyčerpání, tuberkulóza, žaludeční, trávicí problémy - 1 sklenice ovsu se 6-8x propláchně, pak se vaří se 2 sklenicemi vody, dokud se neodpaří na polovinu, přidají se 2 lžice medu a ještě několik minut se vaří.

Průjem, kašel - užívá se kašička ze zrn v podobě slizovitého roztoku.

Nespavost - používá se zápar z ovesného zrna.

Ledvinové kameny - užívá se odvar z posekané ovesné slámy.

Vnější použití

Onemocnění pohybového aparátu, končetin - používá se celá suchá rostlina, sláma i se semeny v podobě koupelí, obkladů apod.

Radikulitida, některá kožní onemocnění, ledvinové kameny - používají se koupele (0,5 kg slámy se 30 min. vaří na mírném ohni 2 l vody, odvar se přidává do koupelí, teplota 36-37 °C, doba koupele 10-14 minut, 15-20 procedur a to 2-3 koupele týdně.

Zvýšené pocení nohou - používají se koupele v odvaru z ovesné slámy ve směsi s duhovou kůrou.

Kontraindikace: Nejsou známy.



Papája (Papája)

Plod papáji připomíná tykev. Dužina obsahuje enzym papain, který usnadňuje trávení bílkovin. Při požívání většího množství masa nebo ryb je tedy vhodné sníst dužinu papáji (nebo čerstvého ananasu, který působí podobně.) Pro lékařské účely (léčení zažívacích potíží a ošetřování ran) se papain získává z bílé šňávy nezralých plodů. V tropických oblastech (v Indii, v Brazílii), odkud pochází, se papája denně jí k snídani jako prostředek proti zácpě.

Paprika (Paprika)

V lidovém léčitelství je paprika ceněna jako omlazující prostředek, používaný proti všem stařeckým neduhům. Zvýšená konzumace papriky zeleninové údajně zpomaluje kôrnatení tepen. Charakteristická ostrá chuť papriky je způsobena látkou kapsaicin, která povzbuzuje trávicí žlázy a prostřednictvím působení na kůru nadledvin má všeobecně posilující účinky.

Paprika patří do čeledi lilkovitých a je příbuzná s lilkem a rajčetem. Zelené papriky jsou předčasně sklizené plody. Nechají-li se zcela dozrát, zčervenají (jako odrůdy „Bell Boy“ nebo „Segedínská“) nebo zežloutnou (odrůda „Early Calwonder“).



Pastinák (Paštmák)

Má všeobecně močopudné, spazmolytické a bolesti potlačující účinky. Planý pastinák nedoporučujeme, i když je jedlý, protože může obsahovat jedovaté složky. Ve starověku byl tento žlutobílý kuželovitý kořen vysoce ceněn a patřil k nejrozšířenějším druhům zeleniny. V 11. století jej vytlačila mrkev. V lidovém léčitelství je však dodnes pastinák oblíben pro své zklidňující účinky. Kromě toho pročišťuje krev a odvodňuje.

Vnitřní použití

Oslabení, stavy po těžkých chorobách, ledvinové, jaterní, žaludeční koliky, ženská onemocnění, snížení činnosti pohlavních orgánů, močové kameny, melancholie a deprese - užívá se nať, kořen, semena (2 lžice rozdrobených kořenů se nechají stát v 1 sklenici vařící vody, užívá

se 4x denně před jídlem 1/4 až 1/3 sklenice s medem).

Tuberkulóza, zápal plic, enfyzém, lámání nehtů, snížená mozková činnost - užívá se šťáva.

Vnější použití

Kožní onemocnění, pleš - používá se odvar (1/2 čajové lžičky semen na 2 sklenice vody jako denní dávka).

Upozornění: Kontakt mokré kůže s pastinákem může způsobit její zánět, hlavně na rukou, především za současného působení slunečních paprsků. Hlavně blondýni jsou na to citliví.

Petržel (Petržlen)

Petržel je potravou a lékem současně. Užívá se kořen, listnatá nať i semena. Pomáhá při *anémii, oslabení, nechutenství, problémovém trávení, revmatismu, močových kamenech, podagře, střevních parazitech, neurózách*.

I když se petržel v oficiální medicíně nepoužívá bezprostředně k léčbě, můžeme ji zařadit mezi tzv. „zázračné rostliny“. V maximální míře zvyšuje obranyschopnost organismu, dodává životní energii, dobrý psychický pocit a dlouhý život ve zdraví.

Zejména petrželová nať má mimořádně bohatý obsah vitaminů. 2 polévkové lžice natě stačí na to, aby člověku nahradily denní potřebu vitamínu C. Nať obsahuje dvojnásobně víc zmíněného vitamínu než citron. Organismu dodává také vitamin A a železo. Petrželovou nať do jídel přidáváme až po jejich uvaření, abychom v ní nezničili obsah vitaminů.

Kořen, nať, semena povzbuzují močové cesty, upravují činnost pokožky a trávicích orgánů, zvětšují množství moči, snižují napětí svalstva, žaludku a střev.

Vnitřní použití

Revmatismus, močové kameny - 50 g semen nebo kořene 5 minut vaříme v 1 l vody a potom necháme vychladnout. Pijeme 1 sklenici 2x denně před jídlem.

Průjem - připravíme odvar z 250 g natě a 10 g dubové kůry. Pijeme sklenici 2x denně, ráno a večer, až do ustoupení příznaků.



Onemocnění orgánů močového systému, hlavně při močových kamenech, otocích různého původu - používají se kořeny a semena (1-2 lžice natě na 0,5 l vařící vody, jako denní dávka).

Onemocnění očí, infekční onemocnění (spála, spalničky, plané neštovice), *onemocnění jater, dyspepsie a meteorismus* - užívá se šťáva.

Poruchy menstruace - užívá se šťáva s repnou nebo okurkovou šťávou.

Vnější použití

Poštipání hmyzem - rozdrčené listy petrželové natě můžeme používat jako obklady.

Vyrážky na tváři, regenerace pleti - čerstvou šťávu nebo zápar z petržele užíváme 2x denně k omývání pokožky. Užitečné je pečlivé mytí tváře teplým odvarem z kořene nebo z listů petržele (aplikace trvá 7 dní).

Kontraindikace: těhotenství (má abortivní účinky - může vyvolat potrat).

Poznámky

Má silné močopudné účinky. Neředěná šťáva z petržele působí velmi silně. Nikdy ji nepijte víc než 30-60 ml.

Pistácie (Pistácie)

Pistácie jsou považovány za účinný povzbuzující prostředek. Avicena tvrdil, že „posilují srdce a berou bolest z jater“.

Vnitřní použití

Vyčerpanost, tuberkulóza, chudokrevnost, otravy solemi těžkých kovů a jedovatých rostlin - užívají se čerstvé solené a pražené plody.

Vnější použití

Jizvy a rány - užívá se 20% pistáciová míza nasbíraná z keřů. Ta se rozpustí s máslem (80%) a tímto způsobem získaná hmota se přikládá na rány.

Pohanka setá (Pohanka)

Použití

Hypertonie, skleróza, pleuritida, revmatismus - používá HO pohanková kaše, listy i květy.

Kašel - používá se výluh a odvar z květů (1:10).

Poranění a hnisající rány - rozdrčené i celé listy zvenčí.

Poznámky

Kaše z pohanky se doporučuje také při obezitě. Ve srovnání s jinými obilninami pohanka koncentruje až 20x vyšší radiaci. Jemně prosátá pohanková mouka se užívá jako dětský pudr.

Polníček, kozlíček polní (Valeriánka polná)

Je méně známý a rozšířený druh zeleniny. Patří do čeledi kozlíkovitých a je vzdáleně příbuzný kozlíku lékařskému (baldrianu). V lidovém léčitelství se polníček využívá k pročištění krve, proti zácpě a k celkovému zvýšení odolnosti proti infekcím.

Pomeranč (Pomeranč)

Má vysoký obsah organických kyselin, pektinů a vlákniny, a proto působí proti zácpě. Flavonoidy v něm obsažené, regenerují obranyschopnost organismu a lehce snižují teploty.

Vnitřní použití

Skorbut, avitaminóza, hypertonie, dna, onemocnění jater - používají se plody.

Silná menstruace, krvácení z dělohy - užívá se vodní odvar ze slupek nezralých plodů.

Zácpy - užívá se pomerančová šťáva (ráno na lačný žaludek a večer před spaním).

Vnější použití

Infekční rány a jizvy - vyplachují se šťávou z pomeranče.

Kontraindikace: při akutních zánětech žaludku, gastritidě se zvýšenou sekrecí žaludečních šťáv, při vředovém onemocnění žaludku a dvanácterníku. Někdy se připouští 1/3 sklenice šťávy na polovinu rozředěné vodou.



R

Rajče (Parádnika)

Má silné antibakteriální a vitaminové účinky. Syrová rajčata organismu dodávají minerály a vitaminy, usnadňují trávení. Čerstvou šťávu z rajčat, ve stejném poměru smíchanou s celerovou, konzumujeme jako zdravotní kúru. Pijeme 1 sklenici 3x denně 3-4 týdny. Nedoporučuje se však najednou užívat větší množství vařených nebo konzervovaných plodů.

Vnitřní použití

Srdečně-cévní onemocnění, poruchy trávení, látkové přeměny, avitaminózy, žaludečně-střevní choroby - používají se plody, šťáva nebo kaše.

Vnější použití

Hnisající rány a jizvy - používají se rajčata rozetřená na kaši.

Hnisavé kožní vyrážky - postižená místa natíráme kouskem rozkrojeného rajčete, následující den zase rozmačkanými listy šťávu.

Poštípání hmyzem - natřít rozmačkanými listy z rajčat.



Reveň (Rebarbora)

Má projímavé, protizánětlivé, antiseptické, žlučopudné, větro-pudné a všeobecně posilující účinky. V malých dávkách rebarbora způsobuje zácpu. Při dlouhodobém užívání se efektivnost snižuje. Mladé listy se upravují v domácnosti jako zelenina. Ze silných stonků se připravuje zavařenina a nebo také víno. Výborný je reveňový koláč.



Použití

Spastické záněty, atonie střev, bolesti konečníku a hemoroidy - používají se mladé listy výhonků, kořeny i s kořínky (prášek 0,1 až 0,3 g je jedna dávka), dále extrakt, sirup nebo macerát z kořenů (zvenčí), šťáva (není možné ji sladit cukrem, používejte pouze med).

Avitaminóza - výhonky ne delší než 30-70 cm, syrové nebo pyré z nich

Posiluje chuť, působí očištěně a regeneračně, anémie, onemocnění trávicího traktu, průjem, střevní paraziti - užívání 20 g narkrájené natě spaříme 1 l vařící vody. Pijeme 2x denně 1 sklenici před jídlem.

Anémie a proti střevním parazitům - 25 g syrové strouhané rebarbory smícháme s medem, užíváme 2x denně 15 dní.

Zácpa - Využívá se účinku při poruchách a nemocech zažívacího ústrojí. Ve velkých dávkách působí jako projímadlo. Připravíme nálev z 20 g kořene v osmině litru vařící vody, necháme 15 minut odstát a vypijeme.

Průjem - V malých dávkách ho rebarbora zastavuje. Připravíme nálev 1 g kořene na osminu litru vody a natřikrát během dne vypijeme.

Nechutenství - Směs: 10 g kořene reveně, 20 g listů máty peprné, 20 g natě pelyňku. Na směs nalijeme 1/4 litru vřelé vody, necháme 15 minut odstát, scedíme a užíváme 3x denně polévkovou lžící před jídlem.

Špatné trávení - 20 g kořene reveně, 5 g pomerančové kůry a 200 g vína malaga. Po třech dnech scedíme, přidáme 30 g cukru a 3x denně užíváme kávovou lžičku.

Kontraindikace: Akutní zánět slepého střeba a cholecistida, krvácení z žaludečního trávicího traktu.

Růže šípková (Ruža šípková)

Šípky mají antibakteriální, protizánětlivé, krev zastavující, močopudné účinky, regulují činnost žaludečně-střevního traktu. Z hlediska různorodosti i množství vitaminů, které obsahují, téměř všechny ostatní rostliny převyšují. Pouze 1-3 šípky zajistí denní dávku vitamínu C důležitou pro člověka. Správně vysuše-

né plody mají jasně nebo tmavě-červenou barvu. Celé plody - šípky v domácnosti slouží k přípravě vína nebo chutné marmelády.

Vnitřní použití

Choroby močového měchýře, močové kameny - Polévkovou lžící semene šípku vaříme 10 minut v 1/2 litru vody, precedíme a 3x denně pijeme malý šálek.

Průjem - Hrst okvětních plátků šípkové růže spaříme ve 1/4 litru vody, necháme krátce odstát a precedíme. Vypijeme najednou. Pouze při mírném průjmů.

Plíeni katar - Je doporučován tzv. růžový med. Je to nálev ze dvou hrstí okvětních plátků šípkové růže ve 1/4 litru vody, do kterého se přidají 3 polévkové lžičce medu.

Neurózy, astenie, chudokrevnost, poruchy metabolismu, hypertonie, arterioskleróza, bronchiální astma, hypo a avitaminóza - používají se plody (2 lžičce se večer nasybou do termosky, zalijí se 2 sklenicemi vody, druhý den se užívá 3x denně 30-40 minut před jídlem).

Ledvinové a žlučové kameny, žaludečně-trávicí poruchy a malárie - užívají se 2 lžičky jemně nakrájených kořenů, které se 15 minut vaří s 1 sklenicí vody, nechají se stát až do vychladnutí. Pije se 3x denně 1 sklenice 7-9 dní.

Vnější použití

Bolavé prsní bradavky, proleženiny, trofické jizvy, vředová kolitida, ekzémy - užívá se olej z šípků, mikroklystýr z oleje a výluh z listů.

Staré vředy, které se nehojí - 80 g růžové vody (spařená hrst okvětních plátků ve 1/4 litru vody), 20 g octa, 100 g terpentýnového oleje, 1 ks žloutku. Vše dobře rozmícháme a 2x denně nanese na postižené místo.

Záněty úst - K vyplachování se doporučuje tzv. růžový ocet, který připravíme tak, že 2 hrsti okvětních plátků šípku na týden naložíme do 1/4 litru octa. 2 polévkové lžičce tohoto výluhu přidáme do sklenice vody.



Rybíz Černý (Ribezla čierna)

Kromě ovoce se používají i listy. Plody se užívají při revmatismu, průjmech, poruchách jater, nervovém a fyzickém vyčerpání. Zastavují průjmy, listy mají močopudné, protiprůjmové, potopudné, antirevmatické účinky.

Vnitřní použití

Průjmy - užívají se plody (20 g na jednu sklenici vařící vody, vaří se 20-30 minut, užívá se 1 lžičce 3-4x denně).

Bolestivé žaludečně-střevní onemocnění - užívá se odvar nebo šťáva.

Zaludeční a dvanácterníkové vředy, gastritida se sníženou kyselostí v žaludku - užívá se čerstvá šťáva.

Arterioskleróza, hypertonie, srdcově-cévní poruchy a různá krvácení - užívá se syrový džem, suché plody nebo macerát z nich (2 lžičce sušených plodů se vaří s 1-2 sklenicemi vody, pije se 2-4x denně před jídlem během dne).

Vodnatelnost, skrofulóza, onemocnění z nachlazení, revmatismus, dna, ledvinové a močové kameny, nefritidy a cystitidy - užívá se odvar z listů (1:10, 25 g pomačkaných listů se na 4-6 hodin zalije 0,5 l vařící vody, užívá se 1/2 až 1 sklenice 4-5x denně).

Revmatismus - výborně působí zápar z listů černého rybízu, jasanových listů a heřmánku pravého (1 lžička na 1 sklenici vody). Denně pít 3-4 sklenice.

Vnější použití

Při zánětu hrdla a ústní dutiny - použijeme jako kloktadlo, zápar z 50 g čerstvých plodů na 1 l vody.

Poštípání hmyzem - rozmačkanými listami natíráme postižená místa.

Poznámky

* Černý rybíz obsahuje třísloviny, které mu dodávají natrpklou chuť, a černé barvivo s podobnými účinky jako barvivo obsažené v borůvkách a červené řepě - působí antibakteriálně.

* Pití šťávy z černého rybízu střídavě se šťávou z červené řepy a malin se doporučuje každému, kdo má sklony k průjmům. Další léčivé účinky černého rybízu se využívají při léčení

revmatických onemocnění a dny. Plody černého rybízu celou zimu a na jaře velmi dobře uchovávají vitamin C.

* Listy sbíráme až po sklizení plodů.

Rybíz Červený (*Ribesla červená*)

Červený a bílý rybíz mají ze všech bobulí nejvyšší obsah organických kyselin, a proto příznivě působí na trávení. Zároveň jsou v nich obsaženy pektiny, které váží a neutralizují toxické látky ve střevech. Obsah pektinu je dokonce tak vysoký, že při výrobě marmelády ho není třeba, ani želírovací prostředky, dodávat. Marmeláda z červeného a bílého rybízu s jaderky je dobrý a zcela neškodný prostředek proti zácpě. Malá jaderka přitom nabobtnávají a působí podobně jako lněné semínko.



Použití

Žaludeční problémy, poruchy trávení, revmatismus a ledvinové kameny - užívají se plody nebo čerstvá šťáva.

Spatná chuť a dlouhotrvající zácpa - užívají se plody.

Poznámky

Šťáva pomáhá z organismu vylučovat soli kyseliny močové. Při nachlazení se užívá šťáva.

Rýže (*Ryža*)

Nejzdravější je konzumace rýže NATUEAL. Pomáhá při stavech únavy, vysokém krevním tlaku, průjmeh, poruchách trávicího traktu. Může se připravovat různými způsoby; jako kaše, lze ji vařit v páře a podobně.

Redkev Černá (*Redkev čierna*)

Má močopudné a „kameny“ rozpouštějící účinky, usnadňuje vykašlávání, mírní kašel.

Vnitřní použití

Ledvinové a močové kameny, poruchy trávení, onemocnění jater, bronchitída, astma, černý kašel, revmatismus a některé

druhy alergií - podává se před jídlem čerstvá (salát) nebo čerstvá šťáva v množství 50 g denně.

Sirup z čerstvé černé ředkvičky na noc zasypaný cukrem, podáváme při kašli a dětem jako posilující prostředek (4-6 lžiček denně).

Kontraindikace: vředová onemocnění žaludku, dvanácterníku, difúzní toxické svědění, těhotenství, srdeční a jaterní poruchy.

Ředkvička Červená a bílá (*Ředkvička červená a bílá*)

Vnitřní použití

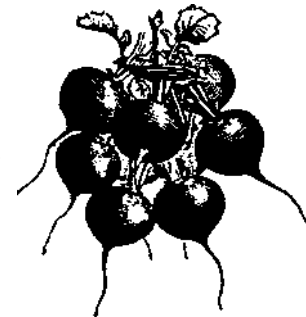
Kašel, vykašlávání krve, krvácení, nechutenství, žlučové a močové kameny, na posílení menstruace, zvýšení tvorby mléka u kojících matek - užívá se ředkvička, šťáva rozředěná vodou a dochucená medem (1:1 nebo 1:2). Bere se 1 lžice 3x denně, 20-30 minut po jídle.

Vnější použití

Revmatismus, dna, onemocnění z nachlazení, neuralgie, hnisající rány, jizvy a ekzémy - rozmačkaná ředkvička se užívá zvenčí, natírají se bolavá místa v oblasti postiženého nervu. Zvenčí se může používat i šťáva.

Poznámky: Ředkvička se může při výrobě čerstvých šťáv používat i s kořenem, natí a listy. Tím se usnadní trávení kořene a zajistí se přísun užitečných vitamínů a minerálních solí. Ředkvička pomáhá při onemocněních trávicího traktu, ledvinových kamenech, revmatismu a bronchitíde.

* Největší redkev vypěstoval zemědělec B. Caldentey na Majorce v roce 1983. Vážila 20 kilogramů.



Repa červená (*Cvikla*)

První zmínky o pěstování červené řepy sahají do 4. století před naším letopočtem. Už v dávných dobách se používala jako potrava a ve starověkém lékařství také byla aplikována coby uznávaný lék. Syro-



vá šťáva z červené řepy smíchaná s včelím medem se užívá při vysokém krevním tlaku. Odvar z červené řepy se podává při střevních a žaludečních onemocněních (při hyperaciditě). V podobě přílohy nebo salátu se využívají její tonizující vlastnosti. Léčivé zase při nadváze, zácpě, problémech s játry a ledvinami. Kromě toho má mimořádné protirakovinné účinky.

Je výživná, posilující, osvěžující a snadno stravitelná. Obsahuje pro člověka potřebný minerál - kobalt. Řepa se doporučuje při neurózách, anémii a odvápnění organismu. Usnadňuje vyléčení chřipky a nachlazení. Doporučuje se užívat syrová i vařená, společně s jinými druhy zeleniny v salátech.

Použití

Rakovinová onemocnění, chudokrevnost, horečka, onemocnění trávicích orgánů, lymfatického systému, hnisající rány, klimakterium, poruchy menstruace, úporné zácpy, onemocnění jater, hypertonie, zvýšená činnost štítné žlázy, arterioskleróza, onemocnění z ozáření - používá se syrová řepa nebo šťáva do 600 ml za den, individuálně klystýry z odvaru nebo 100-150 g vařené řepy na lačný žaludek, případně šťáva z řepy s medem (půl sklenice 3-4x denně).

Na jizvy a nádory - se používá rozmačkaná řepa.

Nachlazení s hustými hleny - používá se vařená řepná šťáva.

Poznámky

- * Co se týče obsahu jódu, je řepa na jednom z prvních míst mezi ovocem a zeleninou.
- * Více než 100 ml řepné šťávy může vyvolat očištnou reakci: to znamená mírné točení hlavy a nevolnost. Proto je zpočátku vhodné pít směs, v níž převládá mrkvová šťáva a teprve později množství zvyšovat přidáváním řepné šťávy.
- * Při zvýšeném krevním tlaku má řepa uklidňující účinky.

Řepa konzumní, krmná, cukrová (Repa)

Můžeme užívat kořen včetně listů, které obsahují hodně vitaminů a minerálních solí.

Vnitřní použití

Průdušky, nachlazení, angíny - užíváme odvar připravený v mléku nebo ve vodě, 100 g na 1 litr.

Ekzém, hnisavé vyrážky - denně v salátech konzumovat malé množství nastrohané řepy.

Močový písek, nachlazení - 10 g mletých řepných semen přidáme do lipového záparu.

Laryngitida, astma, silné bušení srdce, bronchitida - užívá se odvar (2 lžice rozdrcené řepy na 1 sklenici vody. Užívá se 1/4 sklenice 4x denně).

Měknutí kostí a zubů - užívá se šťáva.

Bolesti zubů - užívá se teplý odvar z řepy ke kloktání a pití.

Omrzliny, vředy - upečenou, překrojenou řepu snadno vyždímáme a šťávu nanášíme na postižená místa.

Spalničky - používá se semeno rozetřené ve vodě, pije se v průběhu dne.

Zácpa - užívají se bulvy syrové, dušené, spařené, pečené nebo v polévkách

Vnější použití

Angína - kloktat vodu z uvařené řepy.

Dna a spáleniny - rozetřená řepa s husím sádlem v poměru 1:2 se užívá zvenčí.

Spatně se hojící spáleniny - používá se šťáva

Různá infekční onemocnění - vyplachují se ústa a krk, omývají se ruce, abychom se chránili před nakažlivými nemocemi.

Kontraindikace: Akutní onemocnění žaludečně-střevního traktu.

Poznámky

- * Má močopudné účinky. Vitamin C se při dlouhodobém uskladnění uchovává.
- * Smícháme - li šťávu z listů řepy s mrkvovou šťávou a šťávou z pampelišky, dostaneme jeden z nejefektivnějších prostředků k posílení zubů a všech kostí lidského organismu. Šáva z řepy se šťávou z celeru a mrkve je vynikajícím prostředkem na snížení překyselení.



Řeřicha (Žerucha)

Působí blahodárně a tonizuje celý organismus. Musíme ji však používat opatrně při onemocněních močových cest (může vyvolat zánět močového měchýře).

Vnitřní působení

Regeneruje a proti střevním parazitům - 150 g šťávy z řeřichy zředíme s vodou, pijeme nalačno 1 sklenici.

Vnější použití

Vypadávání vlasů - pokožku hlavy natíráme šťávou z řeřichy, regeneruje, posiluje a zastavuje vypadávání vlasů.

Vředy - aplikujeme obklady z čerstvě rozetřených listů řeřichy.

Pihy - pokožku umýváme směsí 3 dílů šťávy z řeřichy a 1 dílu medu. Po zaschnutí umyjeme vodou.

Salát (Šalát)

Užívá se nať, listy a také semena. Bohatý je na vitaminy a minerální látky. Má uklidňující a bolest potlačující účinky. Užívá se, dokud se nevytvoří květ. Salát obsahuje, jako všechny druhy lociky, účinnou látku lactucarium, která má zklidňující a hypnotické účinky a tlumí bolesti.



Vnitřní použití

Neurózy, nadměrná sexuální dráždivost, bronchitida, cukrovka, bolestivá menstruace, zácpa - můžeme užívat odvar z listů: 75 g na 1 l vody, vaříme 30 minut. Pijeme 1 sklenici 3x denně. Zápar ze semen: 1 lžičku na 1 sklenici vody. Pít 2-3x denně sklenici.

Obezita, cukrovka, onemocnění jater, hypertonie, nespavost, zácpa, chronická gastritida - užívá se v čerstvé podobě nebo jako macerát čerstvých listů (20 g na 200 ml vody).

Vředová onemocnění žaludku nebo dvanácterníku - užívá se šťáva ze salátu.

Posílení činnosti mléčných žláz kojících matek - užívá se macerát ze semen salátu.

Vnější použití

Omyváni a čištění trudovité pleti - používá se odvar z hlávkového salátu.

S

Slíva (Sliva)

Organické kyseliny, pektiny a vláknina, které jsou v ní obsaženy, příznivě ovlivňují trávení. Na syrových plodech často ulpívají kvasné mikroorganismy, které se ani mytím spolehlivě neodstraní. U citlivějších jedinců mohou způsobit silné nadýmání.



V lidovém léčitelství se slívy doporučují *při onemocněních ledvin a jater, při zkrutění cév, dně a revmatismu*. Slívy naložené v armagnaku nebo v ovocné šťávě působí mírně *projímavě*. Tytéž účinky mají i ryngle a mirabelky.

Slunečnice (Slnečnica)

Léčivě působí olej z jejích semen, lisovaný za studena. Ke konzumaci je nejvhodnější první frakce. Semena obsahují asi 20 % tuku bohatého na vitaminy a minerální soli. Doporučuje se při nadbytku cholesterolu v organismu. Pít 1 lžičku 2x denně nalačno.

Sója (Sója)

Sója je výborným pokrmem s vysokým obsahem rostlinných tuků a bílkovin. Je bohatá na minerální soli a vitaminy. Je snadno stravitelná a pozitivně ovlivňuje kostru, svalstvo a nervovou soustavu. Usnadňuje udržení biologické rovnováhy organismu. Konzumuje se zrno, mouka, mléko ze sójových klíčků a sójový olej. Ten redukuje množství cholesterolu v krvi.

Sója je jednou z nejvydatnějších potravin vůbec. Proto se využívá také v medicíně. Snižuje hladinu cholesterolu a tak

preventivně působí proti kôrnatení cév. Má všeobecně posilující účinky, urychluje rekonvalescenci po různých chorobách.

Střemcha (Čremcha)

Jde o posilující, močopudný, potopudný a protimikrobiální prostředek, způsobuje zácpu.

Použití

Průjmy jakéhokoliv původu - užívají se zralé plody, málokdy kůra nebo květy. Čerstvé plody (0,5 sklenice 20-40 minut před jídlem) nebo výluh, 1 lžice suchých plodů se nechá 6 hodin ve sklenici vařící vody v termosce, užívá se 0,5 sklenice 2-3x denně před jídlem.

Revmatismus a dna - používá se odvar z kůry (1:10).

Konjunktividy a další oční onemocnění - používají se obklady z výluhu plodů nebo květů.

Poznámky

Nedávejte kytice květů do ložnic a nedostatečně větraných místností.

S

Špenát (Špenát)

Užívají se listy i semena. Může se konzumovat syrový (v salátech) i vařený. Remineralizuje. Staří arabští učenci špenát nazvali králem zeleniny.

Vnitřní použití

Rekonvalescence - pít červené přírodní víno smíchané v poměru 1: 5 s čerstvou špenátovou šťávou

Zácpa - užívat zápar ze semen, 10 g na 1 sklenici.

Hypochromní anémie, hypoacidní gastritída, eneterokolitída - užívají se listy (1 lžice jemně nakrájených listů se zalije 1 sklenicí vařící vody (do termosky na noc), což představuje denní dávku).

Zácpy, zpomalená peristaltika střev, meteorismus, leukémie, tuberkulóza, bolesti zubů - užívá se šťáva (0,5 litru denně) nebo výluh 10 g na 1 sklenici vařící vody, který se nechá 30- 40 minut stát, pije se chlazený, 1/4 sklenice 3-4x denně před jídlem.

Vnější použití

Bolestivé záněty trávicího traktu (žaludek, střeva) - aplikujeme obklady z vařených listů, namáčených v olivovém oleji

Kontraindikace: Onemocnění ledvin, jater, dna

Upozornění

Hotová jídla ze špenátu je nejlépe zkonzumovat hned a vyhnout se jejich ohřívání

Šrucha zelná, portulák (Portulaka)

Tato málo známá a zřídka pěstovaná zelenina s dužinatými listy má osvěžující, mírně slanou chuť. Mladé výhonky listů se používají jako náhražka kaparů. V lidovém léčení se šrucha zelná (připravená jako špenát nebo přimíchaná do salátů) podává při zácpě.

Šťavel (Štiav)

Šťavel má žlučopudné a protiprůjmové účinky. Jeho častá konzumace ve velkém množství může narušit minerální rovnováhu v organismu a vyvolat ledvinovou patologii.

Vnitřní použití

Průjmy, žloutenka a další onemocnění jater, krvácení a vykašlávání krve - používá se odvar z listů (20 g na 1 sklenici vody, užívá se 1 lžička 3-5x denně nebo 1-2 čajové lžičky šťávy vymačkané z listů, rozředit v 0,5 sklenici sladké vody).

Atonie střev - užívá se šťáva.

Vnější použití

Kožní onemocnění, poruchy látkové přeměny - oplachují se výluhem nebo odvarem kořenů (2 lžice se minimálně 3 hodiny nechají od stát v 1 sklenici vařící vody v termosce).

Kontraindikace: Enterokolitída, gastritída, vředy žaludku a dvanácterníku v akutním stadiu.

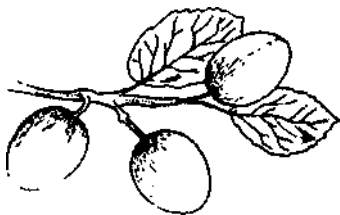
Švestka (Slivka)

Švestka je příbuzná slivě, má však tvrdší dužinu. Je to zřejmě kříženec trnky a slivoně třešňovité (myrobalánu). Známa je už nejméně 3000 let. Účinky má stejné jako slíva (podporuje

trávení a v lidové medicíně se podává i při onemocněních jater, ledvin, při arterioskleróze, dně a revmatismu). Kromě toho je považována za všeobecně posilující prostředek.

Je bohatá na mikroelementy a vitaminy. Působí energeticky proti infekcím, regeneruje, reguluje. Konzumují se vyzrálé plody nalačno nebo před jídlem. Nalačno lze pít čerstvou šťávu, 1 sklenici před každým jídlem.

Úporné zácpy - konzumace čerstvých, sušených nebo konzervovaných švestek s režným chlebem nalačno.



T

Trnka (Trnka)

Použití

Zácpa - 15 g sušených květů vaříme dvě minuty v hrnku vody, necháme 10 minut odstát a precedíme. Pijeme dvakrát denně.

Nachlazení - Hrst trnkového listí 5 minut vaříme ve 1/4 litru vody, precedíme a přidáme citrónovou šťávu. Pijeme večer na lůžku.

Průjem - 25 g sušených trnkových plodů na 3 dny naložíme do osminky litru kořalky. Užíváme lžici extraktu 2x denně.

Otylost - Směs: 20 g květů trnky, 20 g listí rozmarýnu, 30 g listů máty peprné, 5 g kořene bedrníku. 2 čajové lžičky směsi spaříme ve 1/4 litru vroucí vody, necháme přejít varem, na 10 minut dáme odstát a precedíme. Pije se šálek delší dobu 3x denně.

Třešně (Čerešne)

Čerstvé ovoce působí regulačně, mineralizuje, regeneruje a energeticky ovlivňuje celý organismus. Zvyšuje obranyschopnost organismu před infekcemi. Působí také protirevmaticky a protiskleroticky.

Vnitřní působení

Detoxikace organismu - v sezóně můžeme absolvovat regenerační kúru, během níž 2-3 dni konzumujeme výlučně třešně. Nastane proces detoxikace organismu. Při precitlivělosti trávicího traktu můžeme aplikovat čerstvou třešňovou šťávu, která je lehce stravitelná.

Zácpy a špatné trávení - používají se čerstvé plody.

Vnější použití

Při migrenózních bolestech hlavy - formou obkladu přikládáme rozmačkané ovoce na čelo. V rámci péče o pokožku natíráme tvář a šíjí šťávou z třešní.

Poznámky

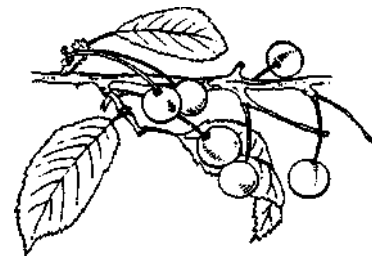
Karl von Noorden zavedl třešňovou kúru: 1000 g se podává během dne. Po určité době ustoupí i velmi úporné zácpy. Ovoce však musí být dobře omyté, zbavené kvasných mikroorganismů, aby nedocházelo k nepříjemnému nadýmání. Třešně se mohou použít i proti dně a jako všeobecně posilující prostředek. To platí pro všechny druhy sladkých i kyselých třešní (višni).

Tykev, dýně (Tekvica)

Tykev má močopudné, žlučopudné a projímavé účinky. Syrová a sušená semena se obvykle zbaví tvrdého obalu. Doba uchovávání semen nesmí být delší než 2 roky. Jiným druhem tykve jsou tzv. kabačky. Je to vynikající potrava k vyloučení tekutin z organismu. Nejcenější jsou kabačky dlouhé 20-25 cm, nezralé, konzumované se slupkou, mírně vařené bez soli a smetany.

Vnitřní použití

Střevní paraziti a hlísty všech druhů - rozetřou se semena, smíchají se s medem nebo povidly (100 g na 300 g semen, užívá-



jí se na lačný žaludek v malých dávkách v průběhu 1 hodiny. Po 3 hodinách se užije projímadlo a dá se klystýr. Dávka semen pro 3-4leté děti je 75 g, 8-10 let 150 g, 10-15 let 200 g).

Onemocnění ledvin a močového měchýře - používá se šťáva z dužiny.

Zácpy - užívá se dužina do 0,5 kg na den.

Otoky při srdcově-cévních chorobách, onemocněních jater, ledvin, močového měchýře, hypertonii, poruchách látkové přeměny - užívá se kaše z vařené dužiny (2x denně nebo šťáva, 0,5 až 1 sklenice 2x denně).

Vnější použití

Ekzémy a spáleniny - užívá se dužina zvenčí.

Poznámky

- * Tykev působí *mírně projímavě*. Pro svou schopnost absorbovat jedovaté látky ve střevěch se však dává také při průjmech. V těchto případech se předepisuje jednodenní tykvoová kúra, podobně jako jednodenní jablečná nebo mrkvová kúra. Tykvoová dužina se podává dušená. V lidové medicíně je oblíbená i jako účinný prostředek při revmatických potížích. Zvláštní účinky mají tykvoová semena.
- * *Tasemnice* - Ke kúře proti ní je potřeba většího množství neloupaných semen - minimálně 200 g, která se rozdrťí nebo rozemelou v mlýnku na kávu. Přidáním mléka a medu získáme kašovitou hmotu, kterou rozdělíme na dvě porce. Podáváme je ráno nalačno. Tasemnice však působením není usmrcena, nýbrž jen ochrne. Proto se po dvou hodinách dává ještě ricinový olej, aby se dostala z těla, než ochrnutí poleví. Ve Francii se z tykvoových semen vyrábí mimořádně koncentrovaný olej, který se užívá právě proti tasemnici.
- * Tykvoová semena se úspěšně užívají také jako prostředek proti začínajícímu *zvětšení prostaty* (předstojné žlázy). Muži z balkánských zemí, kteří pravidelně tato semena žvýkají, tímto problémem každopádně trpí mnohem vzácněji.
- * Obří tykev o hmotnosti 105 kg v roce 1992 vypěstovali v Bellikonu ve Švýcarsku. V roce 1992 byla pro potěchu kolemjdoucích vystavována na Bahnhofstrasse v Curychu v jednom květinářství.



V

Višně (Višňa)

Odklašlávácí a antiseptické působení. Stopky plodů mají silné močopudné účinky.

Vnitřní použití

Žloutenka, chudokrevnost - užívá se odvar z listů v mléku a plody.

Zánětlivá onemocnění dýchacích cest - užívá se dužina nebo šťáva.

Dyzentérie, hypertonie, krvácení z dělohy - užívá se odvar ze stopek plodů (10 g na 1 sklenici, pije se během dne) užívají se plody a šťáva.

Kašel - Hrst stopek se spaří ve 1/4 litru horké vody, nechá se krátce přejít varem. Užíváme 3x denně malý šálek. Stejným způsobem připravíme odvar, který přiměřeně osladíme a svaříme na sirup. Užíváme 3x denně polévkovou lžici. Ke stejnému účelu lze také použít sirup připravený ze zralých plodů.

Zaludeční obtíže - Z pecek se připravuje tzv. višňová voda: 15 g rozmačkaných pecek se přelije 1/4 litrem vody a po několika hodinách se přecedí. Užíváme 3x denně lžici. Ke stejnému účelu také slouží lihový výtažek, který získáme z 20 g pecek zalitých osminkou litru lihu. Užíváme 3x denně 20 kapek.

Vnější použití

Krvácení z nosu, poranění kůže - nejemno nakrájené listy se vkládají do nosu nebo se používají obklady z odvaru.

Y

Yzop (Yzop)

Má močopudné, větropudné účinky, povzbuzuje, příznivě ovlivňuje odklašlávání

Vnitřní použití

Kašel, chronická bronchitida, bronchiální astma, žaludečně-střevní onemocnění, revmatismus, klimakterická perioda - tzv.

návaly tepla a pocení - výluh z kvetoucí natě yzopu se pije v podobě teplého čaje, 1/2 sklenice 3-4x denně.

Vnější použití

Spatně se hojící rány a jizvy při zánětlivých procesech v ústech, hltanu, konjunktivida, záněty očí, krvácení a chrapot - užívá se v podobě obkladů, omývání nebo kloktání odvaru.

Kontraindikace: Během těhotenství je trochu jedovatý a musí se používat opatrně.

Poznámky

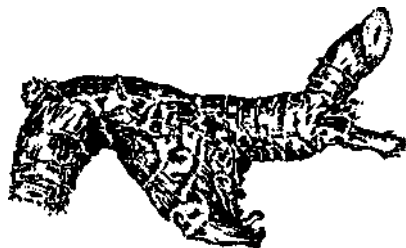
Velmi kvalitní a léčivý je **také med z yzopu.**

Z

Zázvor (Ďumbier)

Použití

Nechutenství, porucha trávení s nevolností, meteorismus, chronická enteritida, zadržování vylučování moče, revmatismus, neurastenie, bolesti hlavy neurologického a spastického charakteru, bronchiální astma, bronchitída, nevolnost, zvracení - používají se kořeny (0,3 - 1,5 g se žvýká několikrát denně), z rozemletého kořene se dělá prášek a také odvar.



Poznámky

Zázvor se rovněž používá při konzervování ovoce a jiných potravin. V čínské medicíně se využívá k posílení paměti. Prášek se považuje zajeden z nejlepších protitrichomatózních prostředků. Při angínách se zázvor kloktá.

Zelí (Kapusta)

Bílé i červené. Svými léčivými vlastnostmi je známo už asi 4 tisíce let. Zvláště prospěšné jsou listy, které mají různé využití. Syrové zelí může být při léčbě tím, čím je chleba v každodenní konzumaci.

Konzumace syrového zelí, které je bohaté na minerální látky a vitaminy, zajišťuje posílení a ozdravení organismu, stejně tak obranyschopnost proti choroboplodným bakteriím. Často konzumované saláty a čerstvá šťáva z listů působí podobně jako antibiotikum.



Vnitřní použití

Prevence - Nejvýhodnější je časté požívání zelí před jídlem, ve formě předkrmu, pokrájené najemno, ochucené panenským olivovým olejem nebo jiným, za studena lisovaným rostlinným olejem, citronem, petrželovou natí a česnekem.

Posílení - pít denně 1 sklenici šťávy z čerstvého zelí, s přidáním mrkvové a citrónové šťávy.

Vředy v trávicím systému - denně konzumujeme 2-3 sklenice čerstvé zelné šťávy mezi jídlem, můžeme přidat jablečnou šťávu.

Chrapot, ztráta hlasu - šťáva z čerstvého zelí smíchaná s medem a žlutkem.

Zácpa - pít 2-3 sklenice vývaru z čerstvého zelí.

Bolesti žaludku, střev, průjmy - konzumujeme čerstvé zelí, které jsme dříve vařili, stejně tak vodu, v níž se vařilo.

Vředové onemocnění žaludku a dvanácterníku, gastritidy a kolitidy se sníženou tvorbou kyseliny. - Používá se šťáva z čerstvého zelí (5-6 sklenic denně, ve stejných množstvích, 40-50 minut před jídlem, nejméně měsíc).

Obezita, cukrovka, arterioskleróza - saláty z čerstvého nebo kysaného zelí.

Kašel, onemocnění plic - používá se odvar ze zelí s medem nebo šťáva z červeného zelí.

Onemocnění jater, zácpy, hemoroidy - používá se teplý roztok (1-1,5 sklenice 3x denně před jídlem).

Zánět průdušek a pohrudnice - pijeme 1-2 sklenice šťávy z čerstvého zelí, přikládáme obklady z listů

Vnější použití

Používají se omyté zelné listy s vyřezanými stvoly, lehce rozmělněné, dokud z nich nevyteče šťáva.

Vředy - na 2-4 hodiny nebo na noc přikládáme obklad ze tří vrstev listů.

Hnisavé vyrážky, kožní vyrážky - myjeme šťávou z čerstvého zelí.

Bolesti krku při nachlazení - vyplachujeme čerstvou zelnou šťávou.

Zánět kloubů - obklady z 3-4 vrstev zelných listů zmírňují bolesti kloubů.

Popálení - obklady z rozmačkaných listů zelí a strouhané mrkve. Také čerstvý bramborový škrob

Ledvinová kolika - obklad z 3-4 vrstev listů, přikryjeme plátnem.

Úpal - na hlavu si připravíme helmu z 3 až 4 vrstev zelných listů, za několik hodin mírní následky úpalu.

Poškození pokožky - obklady z listů namáčených v rostlinném oleji.

Neuralgické bolesti - obklady z listů minimálně na 4 hodiny nebo na celou noc.

Kožní onemocnění, lišeje - příznaky zmírňuje umývání šťávou z čerstvého zelí a přikládání obkladů z listů.

Poštipání hmyzem - pokožku masírovat zelným listem nebo použít formu obkladu.

Poranění, poškození pokožky - můžeme ihned zajistit obkladem z dobře omytého zelného listu.

Prostata - obklady z listů střídát každý druhý večer - dolní část břicha, stejně tak rozkrok.

Oslabení jater a žlučníku - zmírňují obklady z listů (3-4 vrstev měnit každé 4 hodiny).

Hemoroidy - zmírňují obklady z listů zelí.

Nespavost - 3 vrstvy listů umístěné na krku a nohou usnadňují usínání.

Křečové žíly (bolestivé) - na širokém prostoru aplikujeme obklady z 2-3 vrstev listů, snadno zafixujeme obvazem.

Lumbago - zmírníme aplikací celonočních obkladů z 2-3 vrstev listů.

Péče o pleť - obklad (stačí třeba i na půl hodiny) regeneruje pokožku na tváři. Nejlépe je aplikovat na noc.

Migréna - zelné listy aplikujeme jako obklady na bolestivá místa hlavy, na játra a dolní část břicha.

Vysoký tlak - pomáhá přikládání listů v okolí ledvin, krku a lýtek, na 2-3 hodiny.

Vředy na končetinách - při dlouhodobé aplikaci obkladů se zrychluje hojení a zjizvení vředů. Přes den obklady vyměňujeme každé 3-4 hodiny, v noci pouze při silných bolestech.

Hnisající rány, jizvy, popáleniny - používá se kašička z listů smíchaná s vaječným bílkem.

Zánětlivá onemocnění úst a hrdla - používá se šťáva zředěná teplou vodou (kloktání).

Skrofulóza, mokuající ekzémy - používají se změkklé listy uvařené v mléce a smíchané s otrubami.

Strup na hlavě - natírá se rostlinným olejem a hlava se převáže dvojitou vrstvou ze světlých listů (2-3x denně během 2-3 týdnů).

Poznámky

* Ve vnitřních listech zelí je více vitamínu C než ve vnějších. Kysané zelí je nutné uchovávat v dostatečném množství roztoku, může být i ve zamrzlé podobě. Jestliže se zelí rozehřeje a znovu zmrazne, ztrácí 30-40 % obsahu vitamínu C. V celých hlávkách zelí je 1,5x víc vitamínu C než v rozkrájeném zelí, protože vitamín C je velmi citlivý na oxidaci.

* Odvar ze zelných semen je protiparazitním prostředkem a společně se zelnou šťávou i výborným lékem proti nespavosti.

* Fytoncidy obsažené v zelí ničí zlatý streptokok, bacily tuberkulózy a jiné bakterie.

Kontraindikace: Onemocnění žaludku se zvýšenou žaludeční kyselinou.



Žito (*Raž*)

Je výborným pokrmem, posiluje a energetizuje. Doporučuje se konzumovat při *oslabení organismu, nadváze a anémii*. Obsahuje hodně minerálních látek a vitaminů. Každý druhý až třetí měsíc můžeme aplikovat následující kúru trvající 15-20 dní:

- umyjeme zrna, na 24 hodin je namočíme do vlažné vody, potom je dáme do ploché nádoby s malým množstvím vody.
- Jednou denně je propláchneme čistou vodou a stále udržujeme vlhko. Po dvou až čtyřech dnech zrno začne klíčit.
- Denně do pokrmu přidáváme 1-3 lžičky. Obilí musí být každý den čerstvě naklíčené. Společně s žitem můžeme naklíčit i pšenici. Tento typ léčby se musí při vysokém krevním tlaku provádět pozorně.

Pozor na ekologii

Navzdory chvalo zpěvům na čest zeleniny a ovoce si musíme uvědomit, že v dnešní civilizované době v sobě mohou hromadit různé škodlivé substance, jako chemické prostředky ochrany rostlin, jedovaté částičky uvolňující se z komínů a s deštěm pronikají do půdy, toxiny... Proto bychom před začátkem kúry měli zjistit místo, odkud potravina pochází a k léčení použít pouze produkty vypěstované co nejdále od velkých městských aglomerací a postříkovaných sadů nebo lesů.



Nestřílejte se do hlavy!

Jak, draží čtenáři, vidíte i ty nejobyčejnější, běžné rostliny, mohou poskytnout velmi efektivní pomoc při nejrůznějších onemocněních a neduzích. Jejich hlavní léčebná hodnota spočívá v tom, že obsahují biogenní, živému organismu odpovídající a dobře přijímatelné léčivé látky, že **organismus nepoškozuji**, protože organicky vstupují do živých buněk a zaručují jejich životní činnost. Jinak tomu ani nemůže být - vždyť jak víme, vše živé pochází z jednoho prapraprapočátku. I když má všechno své vlastní, osobní, fyzikální a chemické složení. Pouze látky v tomto stavu hmoty, tj. v přirozené podobě, mohou při své efektivnosti být nejen lehce stravitelné, ale také léčivé a současně neškodné.



Vždyť ani ten nejhladovější člověk, pokud je zdravého rozumu, nezačne jíst kamení a plnit si jím žaludek. **Chemicky syntetizované látky** jsou pro živé buňky stejnými kameny, avšak světe div se, lidé zdravého rozumu začnou jemné buňky svého organismu, které jsou ještě oslabeny nemocí, krmit konglomeráty tablet. Jakékoliv **onemocnění nebo bolest jsou signálem buněk o tom, že potřebují pomoc**. Stejně jako člověk, který je přepaden výtržníky nebo nucen okolnostmi, zavalen něčím, co na něho spadlo, jako člověk, který se dostane do nějaké bídy, okamžitě spustí křik v naději, že mu někdo v jeho neštěstí pomůže. Podobně křičí buňky. Dělalí to vlastním jazykem. Vysílají signál bolesti nebo jiné projevy onemocnění. Tableta je často pro buňky něčím jako **výstřel do hlavy o pomoc volajícímu člověku**. Cíl je stejný, aby umlkly, aby klid nerušilo volání a výkřiky o pomoc. Vzpomeňte si na to, když začnete otevírat nové balení uspávacího, trankvilizujícího, bolest tlumícího nebo nějakého podobného léčebného preparátu. Vzpomeňte si na to a lék odložte. Potlačíte-li signál



volání o pomoc, a tak je tomu i u nemocných buněk, problém, který organismus postihl, neodstraní. Pouze ho umlčíte. Zbavit se neštěstí, nemoci lze výlučně léčením. A to, jak víme, **nejlépe přírodními prostředky - dietou, ovocem, zeleninou a léčivými rostlinami.** Protože to je léčení - jemné, organickým působením léčivých rostlin na organismus, které sice trvá déle než okamžité odstranění symptomu (např. bolesti pomocí analgetik), ale bude to radikální a definitivní vyléčení nemoci. Užíváte-li například tablety na spaní, nespavost jako takovou neodstraní, **neléčíte nemoc, která váš organismus zatěžuje**

- jen si kupujete spánek za cenu otravy a poškození vlastního zdraví. Opakované a bolest tlumící působení léčivých rostlin může nespavost snížit nebo ji odstranit. Na dlouho, když ne navždy. Podobně je tomu s ostatními nemocemi.

V poslední době **dochází k přelomu všeobecného mínění o hodnotě přírodní, tj. naturální medicíny.** Znovu se oprášily a rozšiřují staré babské recepty. Sbírají se léčivé rostliny. Kdekoliv nás to napadne, někdy skoro u silnice.

Proč tomu tak je?

Není to způsobeno nedostatkem víry ve vědu a moderní medicínu, nýbrž jde o důsledek všeobecně známých nedostatků současné medicíny. Tento stav je ve velké míře vyvolán rozčarováním lékařů efektivností doposud používaných chemických prostředků syntetizovaných moderní chemií. Jestliže sám lékař není přesvědčen o tom, že léčí-li nemocného, nepoškodí jeho zdraví ještě více vedlejšími účinky předepsaných léků, jak má medicíně důvěřovat pacient? Může pacient takovému lékaři věřit?

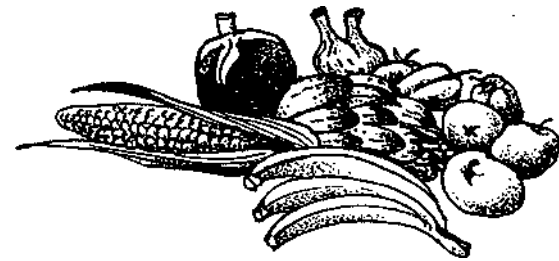
A proto se mnozí pacienti vracejí k prostředkům starověké přírodní medicíny - vydávají se různé staré recepty, zhusta prý

se zázračnými účinky. Rovněž mnozí lékaři se v současnosti pokoušejí léčit léčivými rostlinami, i když se je neodvažují veřejně doporučovat, neboť oficiální farmakopea je neobsahuje. Podívali se na to z nadhledu, zjistíme, že **tento proces se v budoucnosti bude prohlubovat a rozšiřovat.** Na druhé straně je nutné poznamenat, že výsledky samoléčení nejsou nadějně - protože účinnost různých, mezi lidmi rozšiřovaných receptů, je často malá. Některé, byť nejsou škodlivé, jsou v mnoha případech bezcenné. Upozornit je nezbytné také na to, že i tzv. neškodný prostředek je vlastně škodlivý tím, že léčení choroby oddaluje, prohlubuje ji, a tak se vlastně stav nemocného zhoršuje. A co říci o receptech, které jsou škodlivé?

Proč tedy lidé v léčbě důvěřují rostlinám?

Protože někomu už při podobných symptomech pomohly i když tyto symptomy mohou mít jinou etiologii - například „symptom - bolest v žaludku“, může být vyvolán několika desítkami nejrůznějších onemocnění, nebo se lidé spoléhají na to, že léčivé rostliny v žádném případě nemohou uškodit? Či snad proto, že topící se i stébla chytá atd.?

Rovněž to je důvodem, aby existovaly kliniky, které budou používat a zkoumat dávné metody léčení, používané naturální medicínou. Tam, kde se věda spojuje s důvěrou v nahromaděné tisícileté zkušenosti, dvojnásobně nebo trojnásobně narůstají léčivé účinky používaných prostředků.



A

Anémie a tělesná slabost

V nenápadném kořenu mrkve se ukrývají ohromné léčivé síly, které očišťují a odkyselují organismus. Anemičtí lidé, kteří tuto šťávu pijí, znovu získávají barvu. Vlivem jednoduché a levné mrkvové kúry zmizí únava, člověk se cítí mlád a plný energie. Draslík a karoteny obsažené v mrkvi působí proti parazitům: chceme-li se zbavit hlístů v trávicím traktu, nesmíme během 24 hodin přijímat jinou potravu než syrovou strouhanou mrkev.

Artritída

Dr. Kirschner mrkvovou šťávou vyléčil také těžké případy *artritídy, onemocnění ledvin, předrakovinné prostaty atd.* Při těchto onemocněních se pil 1 l mrkvové šťávy smíchané se 600 ml celerové šťávy denně (při revmatismu a artritidě). Příprava léčivého nápoje: 4,5 l mrkvové šťávy a 2,25 l šťávy z celerových listů (petrželová nať, pampeliškové listy - listy červené řepy, řeřichy - při nádorových onemocněních jako například rakovina tlustého střeva).

Po šesti měsících se postupně přidával stálý pokrm ve formě zeleninového salátu a čerstvého ovoce. Více než rok se nekonsumovala žádná vařená strava a maso, nepřijímaly se také léky ani injekce.

UPOZORNĚNÍ: Ve všech popsanych případech Dr. Kirschner upozorňuje na počáteční zhoršení zdravotního stavu v první fázi léčebné kúry, což může být reakcí organismu na změnu stravování. Nejednou se stane, že v první etapě terapie se pacientův stav zlepší, pak zhorší a v následující fázi nastane celkový návrat ke zdraví. „V každém případě se nesmíme takovými reakcemi organismu dát odstrašit,“ píše Dr. Kirschner, který se snaží různými způsoby z těla odstranit toxiny, které vznikly špatnými metabolickými pochody.

Artyčok

Artyčok je z několika hledisek zvláštní rostlina. Některé druhy artyčoku se pěstovaly už ve starém Egyptě jako vyhledávaná jemná zelenina. Teprve v 15. století jej Arabové přivezli do Španělska a odtud se rozšířil do ostatních částí Evropy. Dodnes se pěstuje převážně ve Středomoří. Ojedinelé kultury můžeme najít i v teplých oblastech Německa a na pobřeží Atlantiku.



Sotva se artyčok dostal do Evropy, byly objeveny jeho léčebné vlastnosti. V 16. století byl považován za nejúčinnější **prostředek podporující potenci**. Jak uvidíme, nebyl to názor chybný. V 18. století byly zaznamenány jeho zvláštní účinky při léčení **žloutenky** a v 19. století při léčení **onemocnění žlučníku**. Ve Francii si uvedené rostliny cení natolik, že zde vzniklo celé artyčokové lékařství. Jako hlavní oblasti použití se (v abecedním pořadí) uvádějí: *artérioskleróza, cukrovka, dna, játra, cholesterol, moč, obezita, otoky, pomerančová kůže, průjem, slabost, žlučník*. Jde o úctyhodné spektrum.

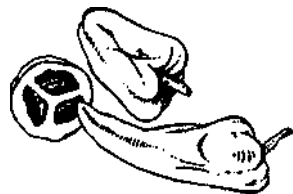
Artyčoky jsou snad nejoblíbenější zeleninou v Itálii, Francii a Španělsku. Konzervují se, plní, smaží, dusí, zadělávají, u některých pokrmů jsou důležitým doplňkem. Artyčoky servírujeme rovněž studené s chladnými omáčkami.

Artyčokové kúry může bez obav podstoupit každý. Samozřejmě podporují i mužskou potenci. U artyčoku se také navíc preventivně uplatňuje ochranné působení na ledviny. Choroby jater patří, jak známo, k nejčastějším vedlejším příčinám poruchotence. Na játra však nepůsobí hořčina cynaropikrin, nýbrž další specifická látka obsažená v artyčoku, cynarin.

Viz také - *Cynaropikrin, cynarin*.

Ateroskleróza

Obzvláště červená paprika obsahuje mnoho provitaminu A. Vzhledem k vysokému obsahu vitaminů má paprika antisklerotické účinky.



B

Barvení vlasů

□ *Slupka cibule - zlatý odstín*

Vhodné pro sytější barvu světlých vlasů. Nehodí se pro mastné vlasy. Suché červenohnědé slupky cibule vaříme půl hodiny ve vodě, pak scedíme. Do roztoku přimícháme 1 lžici glycerinu. Vlasy touto směsí potíráme denně, dokud nedosáhneme kýženého odstínu.

□ *Černý čaj - hnědý odstín*

Vhodné pro hnědé vlasy, které se tím oživí a získají hedvábný lesk. Posiluje vlasy a může se použít i pro zakrytí prvních šedin. 4 polévkové lžice černého čaje asi 10 minut vaříme ve 1/4 litru vody. Necháme dalších 10 minut louhovat a pak scedíme. Vatovým tamponem nanášíme na umyté vlasy, nesplachujeme.

□ *Heřmánek - pro světlé vlasy*

Světlé vlasy se tak zjasní. Heřmánek má také dezinfekční a ošetřující účinek. 3 polévkové lžice heřmánku vaříme 10 minut v 1 litru vody. Necháme 10 minut louhovat a pak scedíme. Výluhem proplachujeme umyté vlasy.

□ *Rebarbora - rusý odstín*

150 gramů kořene rebarbory vaříme v 1/2 litru kyselého bílého vína tak dlouho, až se jeho objem sníží na polovinu. Roztok vtíráme do vlasů, které pak vysušíme.

□ *Zelené ořechy - kaštanový odstín*

Čerstvou šťávu ze zelených ořechů musíme hned použít, jinak ztrácí svou barvicí schopnost. 50 g vody smícháme s 15 g zelených slupek, přidáme 25 g kamence a 75 g oleje. Směs necháme vylouhovat na mírném ohni na požadovanou barvu, poté jí vlasy potíráme.



Betain

Je léčivá látka, která se nachází v řepě. Poněkud složitý mechanismus působení betainu bychom mohli zjednodušeně popsat takto:

1. Betain zabezpečuje neustálou tvorbu jiné látky - methioninu, která spouští mechanismus průběžné detoxikace jater.
2. Další látce - cholinu, betain pomáhá při jeho důležité úloze - vylučování škodlivého tuku z jater. Ten má v játrech každý obézní člověk. Betain mu tedy prospívá.

Betain

Betain je léčivé barvivo červené řepy - viz *Červená barviva*.

Bez černý

O černém bezu je všeobecně známo, že je mocným lékem, který nám nabízí sama příroda. Ať už jde o jeho květenství nebo plody. A protože by bylo škoda nabídky přírody nevyužít, přinášíme několik receptů na kuchyňské zpracování plodů - bezinek - a vybudování domácí chutné lékárny.

Bezinky trháme v celých hroznech i se stopkou. Kdybychom strhávali pouze bobule, bezinky by se pomačkaly a roztekly v ošklivou, vše zabarvující hmotu. Syrové bezinky jsou nechutné a ani rozvařené nejsou vhodné ke konzumaci. K léčivým účelům lze bezinky rovněž sušit. Celé hrozny se rozvěsí, nebo alespoň rozloží, a nechají na slunci zaschnout. Dosoušejí se vždy umělým teplem, nejlépe nad ústředním topením, v tenké vrstvě. Nesuší se v troubě.

Bezinková šťáva

Dokonale zralé bezinky se dobře umyjí, nechají okapat a potom se řidším hřebenem nebo vidličkou bobule strhávají.

1. způsob: Bobule vložíme do pětilitrové láhve (tolik, kolik se vejde), zalijeme horkým, nejlépe vinným, octem a necháme několik hodin uzavřené v teple stát.

Potom bobule rozmačkáme, vložíme do plátěného pytle a vymačkáme. Na 1 litr šťávy přidáme 70 g cukru, ve smaltované



nádobě povaríme do rozpuštění cukru a nalijeme do menších láhví, které dobře uzavřeme a steriluje při 800 °C až 900 °C po dobu 30 minut.

2. způsob: Bobule povaríme, necháme vystydnout, vložíme do plátěného pytle a vymačkáme. Dále postupujeme jako u 1. způsobu, jen dáme o něco méně cukru.

Pokud šťáva slouží jako lék, postačí polévková lžice do čaje. K zesílení léčby je možné přidat 1 lžici rumu či jiné lihoviny. Užíváme v čaji 2x denně.

Bezinkové víno

Z povarených bezinek vylisujeme šťávu. Na 1 litr šťávy přidáme 1 litr vody, 1/2 kg cukru a kvasinky zn. Vinka. Po vykvašení pod kvasným uzávěrem víno stočíme a v láhvích naležato uložíme v chladu a temnu. Uležením se víno zušlechťuje. K léčebným účelům postačí denní dávka 1/2 dl jako aperitiv. Dobře vykvašené víno je vhodné i pro nemocné cukrovkou. Černý bez se v lidovém léčitelství považuje za lék proti diabetu.

Bezinkové víno lze také obdobně jako se připravuje rybízové víno připravit ze syrových bezinek, ale není tak dobré jako z bezinek povarených. Navíc ho někteří lidé hůře snášejí.

Bezinkový džem

Šťáva z bezinek se zahustí tak, aby se nepřipálila (nejlépe tak, že do hrnce s vařící vodou vložíme nádobu se šťávou), přidá se cukr (raději více) a plní se do menších skleniček, které se sterilují. Lze přidat Petol. Pro zlepšení chuti přidáme hřebíček, skořici, badyán a citrónovou kůru.

Bezinkový likér

Bezinky povaríme, přidáme podle chuti buď kyselinu citrónovou nebo šťávu z citronu a prolisujeme. Šťávu precedíme přes plátýnko a ochutíme hřebíčkem a skořicí. Na 1 litr šťávy přidáme 1/2 kg cukru a svaříme. Po vychladnutí přidáme 40 % lihovinu (vodku, reznou apod.). Hotový likér má mít cca 20 % alkoholu a užíváme jej především jako lék.

Bobkový list

Známe ho především z různých jídel. O tom, že má také léčivé účinky, by vás měly přesvědčit následující řádky.

- * Při neklidných snech se doporučuje dát si několik bobkových listů pod polštář.
- * Moli jsou nepříjemní v každé domácnosti. Snadná pomoc - stačí několik lístků vložit do skříně a moli se odstěhují.
- * Při revmatických bolestech je bobkový list neocenitelný. Bolavá místa se mažou bobkovým olejem. Ten se dá připravit následovně: 50 g bobkového listu dejte do láhve se 70% lihem. Nechte 24 hodin louhovat. Pak přidejte 1/2 litru olivového oleje a ve vodní lázni 5- 6 hodin zahřívejte. Olej se nesmí vařit. Nakonec přefiltrujte přes jemné plátno.

Bolesti hlavy

Bolest hlavy je široce rozšířené utrpení, které může mít nejrozmanitější tělesné a duševní příčiny. Patří k nim přetížení nebo stres, začínající změna počasí, horečnaté onemocnění nebo problémy s trávením. K nepřetržitým bolestem hlavy může vést pravidelné přetížení očí, zánět čelních dutin, trvalý vysoký tlak nebo těžká všeobecná onemocnění, která však v konkrétních případech musí určit lékař.

Římský vládce Gaius Julius Caesar, jak napsal Plutarchos, si proti onemocnění a bolestem hlavy pomohl na první pohled drastickými metodami: mimořádnými pochody, jednoduchým životním stylem, nepřerušovaným pobytem v přírodě, velkou námahou. Také my, moderní lidé z kanceláří, bychom byli zdravější, kdybychom na bolesti hlavy reagovali větším pohybem.

Borůvková tinktura

Slavný rakouský léčitel a kněz Sebastian Kneipp doporučoval borůvkovou tinkturu, která by měla být v každé domácí lékárnice. Tinktura se používá *při průjmeh, infekčních střevních onemocněních, července a při bolestivé a krvavé stolici.*

Rp. 2-3 hrstí plodů zalít 1/4 l vody

Čím déle nálev stojí, tím lépe působí. Může stát dokonce

několik let. Při krvavé stolici zředíme 1 lžičku borůvkové tinktury se 2 lžičkami vody. Po 8-10 hodinách opakujeme. Málokdy se stává, že je potřebné kúru opakovat potřetí. Dávkování nálevu záleží také na průběhu onemocnění.

Při nejmenší dávce dáváme asi 10-12 kapek na cukr - při střední dávce asi 30 kapek a největší dávka je 1 polévková lžice tinktury zředěné vodou. Při *července* kromě tinktury ještě aplikujeme octový obklad (ocet zředíme v poměru 1:3 vodou) na podbřišek. Je nutné si pamatovat, že celé plody regulují stolici, ale samotná šťáva nebo odvar (přecezený) působí zahuštění a užívá se jich při průjmeh.

A ještě jedna poznámka: borůvky musíme sbírat co nejdál od silnice. Laboratorní výzkumy dokázaly, že borůvky, které rostou u silnice a blízko městských osídlení, obsahují velké množství olova, které překračuje přípustnou normu.

Borůvky

Borůvky mají široké spektrum působení. Pokud jsou sušené, vyplatí se je chvíli žvýkat. Vhodné je to především při *paradentóze, poruchách slinných žláz, zánětlivých procesech v trávicím traktu.* Snižují také cukr (neocenitelné pro diabetiky), obsahují vitaminy a minerální látky. Pojídání borůvek se dokonce doporučuje i při radioaktivním ozařování břicha. Regenerují totiž střevní sliznici, způsobují shlukování patogenních mikroorganismů a odstraňují je ze střev. Pokud vás tyto řádky přesvědčily o tom, že je určitě musíte mít doma, nezapomeňte na to, že se suší asi při 55 °C v pootevřené troubě.



Bramborová kúra

Při skleróze, pro upravení látkové výměny, při špatném krevním oběhu a mnoha dalších poruchách vnitřních orgánů pomůže bramborová kúra. V syrových bramborách (ne zelených a ne naklíčených) jsou mimořádně cenné látky, zvláště proti skleróze.

Působí příznivě také při *vysokém krevním tlaku, dně, revmatismu* a mnoha jiných chorobách, které souvisejí s překyselením krve a s usazeninami kyseliny močové. Spolehlivě vyléčí překyselený žaludek.

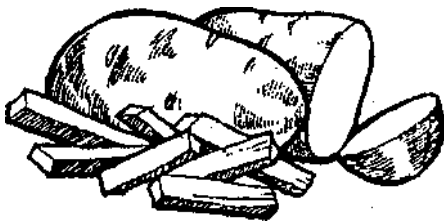
Syrové brambory omyjeme kartáčkem a včetně slupky je nastrouháme na nerezovém struhadle. Přidáme několik lžic vody a necháme 15 minut louhovat. Pak precedíme a pijeme na lačný žaludek, nejlépe před snídaní. Denní dávka je 1-2 středně velké brambory na osobu. První měsíce užíváme denně, další 3 měsíce jen třetí týden denně a ve zbývajících měsících (kúra trvá jeden rok) denně pouze v prvním týdnu měsíce.

Bramborová šťáva

Používá se především při gastritidě se sklony k vředům, kde se navíc také uplatní slizové látky obsažené v bramborách. Jako ochranná vrstva pokryjí nemocná místa žaludeční a střevní sliznice. Pod ní se sliznice lépe hojí. Jako nejvyšší přípustná dávka se udává šťáva středně velké syrové brambory, stejnoměrně užívaná v průběhu celého dne.

Brambory

- * Mají lepší chuť, když se při vaření hned vkládají do horké vody.
- * Brambory z předchozího dne jsou jako čerstvé, když se dají do vařící slané vody.
- * Brambory loupeme tence, protože pod slupkou jsou nejživnější látky.
- * Brambory se vaří rychleji, když se do vody přidá trochu margarínu.



Celerový salát

Výborný salát si můžeme připravit z postrouhaného celeru, do něhož přidáme nastrouhanou mrkev, kyselé okurky, cibuli, petržel, kousek česneku rozetřeného se solí a brambory vařené ve slupce. Salát smícháme s polévkovou lžící smetany, s majonézou a přidáme nať z celeru a petržele.

Celer v kuchyni

Celerové listy se vzhledem k vysokému obsahu minerálních látek výborně hodí k dochucení salátů, polévek a šťáv. Abychom vůni celeru, stejně vitamíny jako v něm obsažené neztratili, musíme nakrájený celer do polévek přidat krátce před koncem vaření. Vařený celer je snadno stravitelný. Syrový rozkrojený celer chráníme před zčernáním citrónovou šťávou nebo kyselinou citrónovou.



Cibule

- * Cibulový zápach se z nože odstraní, když se několikrát protáhne syrovou mrkví. Zápach z pánve zmizí, nalijeme-li do ní ocet a zahřejeme ho.
- * Naříznutou cibuli tence natřeme tukem. Cibule tak nezplesniví, zůstává dlouho čerstvá a udržuje si příjemnou chuť.
- * Cibuli nebo česnek sloupneme rychleji, když je na 3 minuty ponoříme do studené vody. Slupka zvláční a netrhá se.
- * Abyste při krájení cibule neslzeli, namočte ji na 5 minut do horké vody a potom na chvíli do studené.
- * Cibuli pražíme jen do sklovitá, protože prepálená cibule působí pálení žaludku; je těžko stravitelná.

* Největší cibuli na světě po lžletém snažení vypěstoval anglický rolník z hrabství York Shire. Měla hmotnost 4,9 kg a na „cibulové“ výstavě v Harrogradu 16. 9. 1990 získala první místo a 2 000 liber šterlinků.

Citrusové ovoce

Nejstarším citrusovým ovocem je cedrát a citron. Cedrát se může pěstovat pouze v nejteplejších subtropických krajích. Mezi další citrusové plody patří: hořký pomeranč, bergamot, mandarinky, limety, limetky, grapefruity, pomelo. Počítají se k nim také z příbuzného rodu kumquaty a trifoliát, které dávají ovoce se stejnými vlastnostmi. Největší citron na světě se v roce 1990 sklídl nedaleko Jeruzaléma. Vážil 1,80 kg a kandidoval na místo do Guinnessovy knihy rekordů.



Cukrovka

- * Borůvkové listy jsou také pomocným lékem při cukrovce, snižují hladinu cukru v krvi. Kromě toho mají mírně svírající, protibakteriální a protiparazitické vlastnosti.
- * Celer obsahuje hormony podobné inzulinu, které snižují obsah cukru v krvi. Proto se doporučuje jako lék při cukrovce.

Cynarin

Cynarin je látka, která se nachází v artyčoku a chrání játra, podporuje činnost žlučníku, snižuje obsah tuku v krvi. Jako hlavní účinná složka artyčoku byl objeven nedávno. V roce 1968 T. Maros jako první poukázal na to, že vodnatý výtažek z listů nebo kořenů podporuje regeneraci jater. Játra se prokazatelně více prokrvují a jejich antitoxické funkce" - schopnost jater vylučovat škodliviny - se značně zvyšují. To je velmi cenná vlastnost.

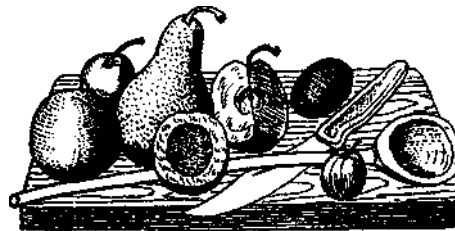
Kromě příznivého působení na játra má cynarin obsažený v artyčoku také pozitivní účinky při **poruše průchodnosti žlučvodu**. Tento jev v roce 1972 popsal H. Dierel. Po podání extraktu z artyčoku u pacienta dochází k rychlému odeznění potíží. Bolesti se zmírní, nevolnost, zvracení, nadýmání a pocit přesycení rychle mizí. Cynarin z artyčoku se také označuje za:

- a) choleretikum = prostředek podporující tvorbu žluči v játrech
- b) cholekinetikum = prostředek podporující vyprazdňování žlučníku.

K tomu přistupují již zmíněné účinky chránící a regenerující játra. Fakt, že artyčok působí současně na játra i žlučník, této zelenině, podle světoznámého německého fytoterapeuta, lékaře, internisty dr. R. F. Weisse, přinesl „výsadní postavení“ mezi léčivými rostlinami.

Cynaropikrin

Cynaropikrin obsažený v artyčoku posiluje celý organismus. Rodový název artyčoku je *Cynara* a řecké slovo *pikros* znamená „hořký“. Tak vznikl název cynaropikrin - artyčoková hořčina. Díky cynaropikrinu lze artyčok označit jako *Amarum tonicum*, což znamená „**posilující hořčina**“. Obsah těchto látek je úctyhodný, na zeleninu až příliš vysoký. V tomto směru se artyčok plně vyrovná specifickým léčivým rostlinám - viz *Hořčiny*. Proto je pálenka z artyčoku „*Cynar*“ v jižní Evropě tak oblíbená jako aperitiv. Samozřejmě se lze obejít i bez alkoholu: 2 polévkové lžíce šťávy z artyčoku mají tentýž účinek.



Č

Čaj

- Čaj je aromatičtější, když se do krabice vloží tyčinka vanilky.
- Rozprostřeme-li ho před vařením na čistý papír a na deset minut dáme do teplé trouby.
- Vyvařený čaj je dobrým hnojivem.
- Zvláštní chuť a vůni bude mít čaj uskladněný s kouskem vanilky.
- Jinou chuť a vůni bude mít, zavaříte-li ho s kouskem zázvoru (ale po vylouhování ho musíte slít a teprve potom servírovat).

Čaj z jablečných slupek

3-4 polévkové lžíce slupek prelejeme litrem vařící vody a necháme 15 minut pod pokličkou louhovat. Pak scedíme. Čaj má nejen lahodnou chuť a je osvěžující, ale má také *protisklerotické účinky*. Je vhodný i pro děti.

Červená barviva

Nacházejí se nejen v červené řepě, ale také v mochně nátržníku, v borůvkách, v černém rybízu a v plodech černého bezu. Všechna patří do skupiny anthocyaninů a mají schopnost pronikat do těla bakterií - podobně jako anilinová barviva, která se používají k barvení bakterií při mikroskopickém zkoumání. Jakmile jednou barvivo (např. betanin z červené řepy nebo tormentilová červeň z mochny nátržníku atd.) pronikne do bakterie, její vývoj a množení se zastaví. Choroboplodná aktivita a rozšiřování jsou ochromeny. Bakterie není mrtvá, je ve stadiu růstového klidu, tzv. „stase“. Proto se působení červených barviv nazývá bakteriostatické. Oslabením nežádoucích bakterií nad nimi tělo získává převahu. Červené barvivo pomáhá jen částečně, a to je dobré, protože organismus tak musí nasadit rovněž vlastní síly a tím se utužuje.

Česneková kúra

By měla trvat několik týdnů. 2-3 stroužky česneku se v průběhu dne podávají s mlékem nebo jemně rozsekané s chlebem. Používá se rovněž **šťáva z čerstvého česneku** a různé speciální úpravy - česnekové víno nebo česnekový likér. Česnekové pilulky se doporučují v případech, kdy žaludek čerstvý česnek nesnáší. Jako prevence se doporučují **víkendové kúry**, při nichž se od pátečního do nedělního večera podává dostatečné množství česneku. Lépe působí čerstvý česnek. Pouze v případě, že chceme využít česnekové silice omezující nadýmání, je vhodnější skladovaný česnek.

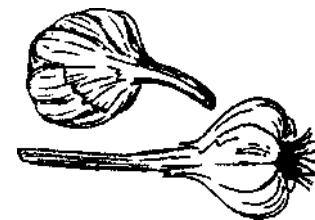
Česnekový elixír života

Předpis na omlazení tělesného organismu, nalezený mezi starými písemnými památkami, objevený vědci v pohoří Altaje:

Vezmi 350 gramů oloupaného česneku, jemně rozetři a vlož do hliněné nádoby. Zalij 200 g čistého lihu. Nádobu pevně uzavři a na 10 dnů ulož na temné a chladné místo. Potom nálev přeced' před hustou látkou a dobře vyždímej. Dej opět na 3 dny uležet. Pij po kapkách s mlékem následovně:

První den k snídani 1 kapku, k obědu 2, k večeři 3. Druhý den k snídani 4 kapky, k obědu 5, k večeři 6. Tak se pokračuje (po jedné kapce přidávej) až do pátého dne, kdy k večeři užiješ 15 kapek. Vždy bezpodmínečně současně konzumuj mléko, které nesmí převýšit 50 g na jedno užití. Šestáho dne k snídani znova užij 15 kapek, k obědu 14, k večeři 13, další den k snídani 12 kapek, k obědu 11, k večeři 10. Po kapce dávky snižuj až do desátého dne, kdy k večeři užiješ jen 1 kapku. Jedenáctý den si k snídani vezmi 15 kapek, k obědu a večeři po 25 kapkách a od dvanáctého dne až do úplného spotřebování elixíru 3x denně užívej po 25 kapkách.

Tato kúra tělo *zbavuje přebytečných tuků, zahání srdeční choroby a vysoký krevní tlak, předchází bolestem hlavy a čistí zrak*. Opakovat ji však lze nejdříve za pět let.



česnek - konzumace

Vzhledem k jeho silnému zápachu je často omezována. Těsně po požití je česnek cítit z úst i ze žaludku. Vlastní česnekový zápach se však objeví až později vypařováním jeho siřných složek pokožkou a plícemi. To je současně důkazem toho, že účinné látky z česneku prostupují celým tělem. Podle R. F. Weisse je vypařování předpokladem působení. Nemělo by se tedy v zárodku potlačovat - například současným užíváním živočišného uhlí, které účinné látky váže už ve střevech. Zápach lze ovšem oslabit: důkladnější tělesnou hygienou a různými prostředky překryvajícími pach, jako je žvýkání kerblíku, petržele a kávových zrn. Hodí se také tymián a máta peprná.

D

Datle (Ďatle)

Nejvíce druhů datlí - přes 200 - se rodí na Sahaře. Pro domorodce jsou jídlem a chlebem chudých. Nabízejí se zde v nejrůznějších druzích a stupních uležení. Od tvrdých zelených po vzácně medově zlaté a hnědé, až téměř mokvající, které jsou nejsladší. Jedí se čerstvé, naložené i dušené. Z drčených datlí se připravuje osvěžující nápoj, ze sušených se mele mouka. Kočovníkům na den stačí hrst datlí. O příslušnicích kmene saharských kočovníků Tedech se říká, že z datle žijí tři dny (první den snědí slupku, druhý den dužinu a třetí den pecku.

Detoxikace

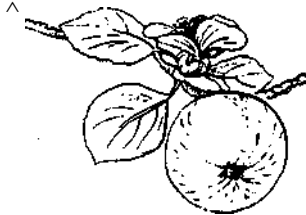
O vlastnostech červené řepy - o jejích schopnostech vyplavovat kyselinu močovou z organismu, „krvotvorné a krev čistící“ a jejím působení se můžeme osobně přesvědčit konzumací 10-100 ml šťávy (nejlépe zředěné vodou) 2x denně před jídlem. Řepa také výborně podporuje krevní oběh a je velmi účinná při *špatné látkové výměně*.

Detoxikace jablkama

Jablka obsahují pektiny, což jsou látky, které, podobně jako živočišné uhlí mohou ve střevech *vázat jedovaté látky*. Nejúčinn-

nější jsou pektiny tehdy, když jablko jemně nastrouháme na skleněném struhadle. Jemně nastrouhané jablko se slupkou, podávané večer, váže ve střevech veškeré toxické látky, které se tam během dne nahromadily!

- * Dr. D. C. Jarvis zavedl pro denní užívání nápoj z jablečného octa: 2 kávové lžičky jablečného octa se smíchají se 2 kávovými lžičkami medu a vodou se doplní na množství 1/8 litru. Pije se mezi a k jídlu. Při ranní únavě, závratích a nevolnosti se doporučuje pít nalačno větší množství až jeden litr.
- * Ze sušených jablečných slupek se vaří čaj s účinky regulujícími stolicí.
- * V lidovém léčitelství se doporučuje častější požívání jablek i při chudokrevnosti, revmatismu, kamenech a jako prostředek proti horečce.
- * Při průjemových onemocněních se doporučuje jableková dieta podle Moroa: 1000 - 1500 g jemně nastrouhaných jablek se podává v průběhu dne. V tomto případě se slupka a jádřinec odstraňují.



Dezinfekce střev

Česnek odstraňuje kvašení ve střevech, nadýmání a zažívací slabost. Svou úlohu sehrává i jistá antibiotická látka obsažená v česneku, která působí proti nežádoucím střevním bakteriím. Při ranní únavě, závratích a nevolnosti se doporučuje pít navici amébové. Tyto choroby jsou velmi rozšířeny ve Středomoří. Rovněž proto je tam asi česnek tak oblíben. Zvláštní skupinu účinných látek česneku tvoří česnekové silice. Působí proti nadýmání, podporující tvorbu sekretů ve žlučníku a vznik trávicích enzymů.

Dětské průjmy

Trpí-li kojenci průjmy, podáváme 1/2 kg mrkve vařené 1 hodinu v 1 l vody. Propasírujeme přes sítko a doplníme vodou.

Podáváme až do chvíle zmizení příznaků, přičemž nelze jíst žádné jiné potraviny. Postupně přidáváme mléko.

Diety, odlehčovací

Pod tímto pojmem rozumíme jednodenní, nejvýše dvoudenní dietní kúry, jejichž cílem není snížení tělesné hmotnosti o několik kilogramů, nýbrž odlehčení zažívacího traktu. Hmotnost sníží o 1/2 až 1 kg a mají příznivý vliv na fyzickou i duševní pohodu. Pokud to zdravotní stav dovoluje, je vhodné si jednou za týden dopřát odlehčovací dietu a jednotlivé druhy odlehčovacích diet, z nichž některé uvádíme, střídat.

- **Bramborová:** Tato dieta by neměla být provázena pocitem hladu, neboť spočívá v konzumaci 1 kg brambor, rozděleného do čtyř dílčích dávek. V poledne a večer k nim lze navíc sníst 50 g netučného tvarohu. Brambory a tvaroh je možné ochutit různými bylinkami. Brambory pro tuto dietu vaříme ve slupce, případně umyté a rozpůlené, na řezné ploše posypané kmínem. Pečeme je v troubě. Pro zpestření lze z částí uvařených brambor připravit kaši, ovšem bez mléka a másla. Při této dietě je navíc nutné respektovat požadavek, že brambory se pro zmíněnou dietu nesmějí vůbec solit. Pijeme minerálku.
- **Ovocná:** Během „ovocného dne“ se konzumuje pouze ovoce v maximálním množství 1,5 kg. Buď ovoce jednoho druhu nebo více druhů podle chuti. Jen banány mohou být zastoupeny v minimálním množství - max. 200 g. Během této diety se doporučuje sníst nejvýše 3 plátky knäckebrotu. Nejsou však nezbytné. Pít lze neslazenou kávu, čaj, minerálku.
- **Rýžová:** Pro tuto dietu je třeba uvařit 250 g rýže ve velkém množství nesolené vody. V malém množství vody uvaříme jedno jablko a po uvaření jej propasírujeme do uvařené rýže. Vše řádně promícháme. Toto množství rozdělíme na 5 nebo více porcí, které během dne zkonzumujeme. Zapijeme neslazenou minerálkou. Nemáme-li po ruce jablko, lze rýži konzumovat bez přísad, případně ji ochutit šťávou z grapefruitu či špetkou skořice.

- **Zeleninová:** K snídani máme plátek knäckebrotu a 1 vajíčko uvařené naměkko. Zapijeme šálkem neslazené kávy. K obědu i k večeři jíme zeleninu, může být i zmrazená (fazole, hrášek, špenát, mrkev, růžičková kapusta nebo zeleninová směs), kterou jsme podusili v malém množství vody. Dušenou zeleninu můžeme posypat čerstvými bylinkami a ochutit malým množstvím strouhaného, netučného sýra. Zapijeme neslazenou minerálkou.
- **Z ovocných šťáv:** Je vhodná pro některý z víkendových dnů - sobotu či neděli - při této dietě se vůbec nejí, pouze se pije. Pijí se šťávy vylisované z čerstvého ovoce (mohou to být rovněž šťávy ze zeleniny). Ovocné i zeleninové šťávy lze také kombinovat. Ovocných nebo zeleninových šťáv je možné během dne vypít až 1 litr. Ovšem pouze v malých dávkách. K nim je vhodné pít neslazenou minerálku, rovněž v malých dávkách.

Droždí

Droždí je jednou z potravin, která si zaslouží naši plnou úctu a obdiv. Obsahuje velké množství mědi a hořčiku, vitamin E, vitaminy skupiny B, vitamin A a několik druhů enzymů důležitých pro tělo. Působí proti kožním chorobám (proto pleťové masky z droždí). Přispívá k zdravému vývoji kostí a zubů, pomáhá v těle matky udržet plod. Zvyšuje také kyselost žaludku a tím zlepšuje chuť k jídlu. Z trávicího traktu odstraňuje přebytečný kyslík a tím velmi pomáhá játrům i ledvinám.

Za pomoci droždí si můžeme ověřit, zda nemáme cukrovku. Stačí dát do čisté sterilní nádoby svoji moč a vložit do ní kousek droždí. Je-li v moči přítomen cukr, začne droždí pracovat a vyplave na hladinu, stejně jako když si připravujeme kvásek na buchty. Pak je nutné zajít k lékaři.

Dusičnany a dusitany v zelenině

Dusičnany jsou v jistém množství přirozenou složkou zeleniny. Samy o sobě nejsou toxické. Hygienické předpisy je však zahrnují mezi cizorodé látky a stanoví jejich limity. Nebezpečí vyšších hladin dusičnanů v potravinách spočívá v tom, že

za určitých podmínek se mohou redukovat na dusitaný, které jsou původcem některých vážných zdravotních poruch.

- K těžké akutní otravě těmito látkami může dojít především u dětí útlého věku (zhruba do 4 měsíců). Staršímu organismu v tomto směru přímé nebezpečí nehrozí. Nicméně dusitaný zůstávají rizikovou látkou, neboť jejich reakcí s aminy (ty se vyskytují v některých potravinách, léčích, cigaretovém kouři) za specifických podmínek vznikají N-nitrozosloučeniny. Kromě přímé karcinogenity bylo u těchto látek dokázáno jejich silné teratogenní působení na vyvíjející se plody.
- K redukcí dusičnanů na dusitaný dochází při delším přechovávání teplých pokrmů a při opakovaném ohřevu, při delším skladování hlavně mixované zeleniny a protlaků.
- *Nespotřebovaná zpracovaná zelenina, syrová (saláty)* ani tepelně upravená, by proto neměla být v domácnostech zbytečně schovávána. Pokud je to nutné, pak jen krátkodobě a navíc podchlazena pod 5 °C. Rovněž ve staré povadlé zelenině existuje riziko nárůstu obsahu dusitanů. K redukcí snáze dochází v prostředí bez přístupu kyslíku, tedy v přiklopeném hrnci s nedojedeným zeleninovým pokrmem. Do některých potravin se tyto látky přidávají úmyslně. V uzeninách, šunce, některých masných výrobcích působí jako konzervační prostředek (ochrana proti botulizmu) a mají přispět k dosažení žádoucí chuti, vůně a barvy. Podobné výrobky jsou hlavním zdrojem rizikových dusitanů. Je tedy zřejmé, že alespoň dětský a dospívající organismus by se těchto poživatin měl vyvarovat.

- Dalším zdrojem dusičnanů je *pitná voda*, proto je řada zdrojů nevhodná pro kojence. Dusičnany a dusitaný v masných výrobcích a ve vodě jsou o to nebezpečnější, že je nedoprovázejí přirozené inhibitory, které se naštěstí v zelenině nacházejí - jsou to pektiny, tokoferoly a především vitamin C (kyselina askorbová). Tyto látky



potlačují tvorbu N-nitrozosloučenin, čímž je nebezpečnost dusitanů alespoň částečně omezena.

- Proto se pravidelným příjmem vitaminu C můžeme preventivně bránit vzniku karcinogenních nitrozoamidů. Je třeba mít na paměti, že snížená spotřeba zeleniny znamená též snížený přívod ochranných látek, jiným způsobem nenahraditelných.
- *Vysoký obsah dusičnanů* v rostlině, tj. vyšší než přirozený, může být způsoben nejen aplikací neúměrných dávek dusíkatých hnojiv, ale také celou řadou dalších faktorů, které ovlivňují metabolismus dusíkatých látek (osvětlení, tepelné a vlhkostní podmínky) a rovněž kvalitou vody na zavlažování, zatížením imisemi (průmyslové spady) aj.
- *Nedostatek světla* se považuje za hlavní důvod vyššího obsahu dusičnanů v zeleninách vypěstovaných ve sklenících nebo fóliovnících. Vyšší světelná intenzita i větší množství slunečního svitu podporují asimilaci přijatého dusíku a tím snížení hladiny dusičnanů v rostlině. Při pěstování zeleniny brzy na jaře je z hlediska koncentrace dusičnanů žádoucí prodloužení vegetační doby - získají se zralejší rostliny. Kumulaci dusičnanů v rostlinách ovlivňuje také vlhkostní režim. Na suchu rostliny reagují jejich hromaděním.
- *Různé druhy zeleniny* se liší přirozenou schopností kumulovat dusík ve formě dusičnanů (nízké obsahy mívají plodové zeleniny - papriky, rajčata, květák, naopak vysoké karotka, špenát, hlávkový salát). Proto jsou limity dusičnanů v zelenině stanoveny odlišně.
- Pěstitel do určité míry může ovlivnit obsah dusičnanů v produktu, aby byl obsah škodlivin co nejnižší. Mnohdy však odběratelem není nucen ke kontrole a k doložení obsahu dusičnanů. Přehnojováním se snaží o zkrácení vegetační doby. Pěkný vzhled vypěstované zeleniny je na úkor akceptovatelného obsahu kontaminující látky, která se pak stává skutečně cizorodou, převyšující přirozené hodnoty.
- Nejvíce dusičnanů je podle rozboru zeleniny v rychleném špenátu, póru a naopak nejméně v cibulovinách, pažitce, rajčatech a zeleném hrášku. Podíl nebezpečných dusičnanů,

škodících nejvíce kojencům, je vždy asi o 1/3 nižší při sklizni vyzrálé zeleniny v podvečer po jasném slunečném dni.

E

Ekzémy

Vzhledem k tomu, že kožní defekty (např. ekzémy a lupénka) jsou druhotnými úkazy, je nutné tyto neduhy léčit komplexně. V první řadě upravíme životosprávu. Stravu obohatíme luštěninami a zeleninou. Omezíme maso, mléko, sůl a dráždivá koření. Pokud rozmanitými vyrážkami trpí děti, bezpodmínečně z jejich jídelníčku vynecháme čokoládu. Oblékáme se do přírodních materiálů jako je bavlna apod. Vyvarujeme se vlněných svetrů a oblečení s chloupkem. Při osobní hygieně nepoužíváme běžná mýdla, nýbrž léčivá či přírodní. Když je ekzém na obličej, omýváme pleť pouze borovou nebo destilovanou vodou.

Extrakt z cibule

Cibuli vylouhujeme v lihu. Extrakt se užívá po 20 kapkách 3x, 4x denně po dobu 4 týdnů. Podporuje činnost střev, doporučuje se při ateroskleróze a hypertenzi (zvýšeném tlaku).

F

Fenykl

Přestože má fenykl významné místo v kuchyni, bylo by nanejvýš nerozumné opomíjet jeho prokázané léčivé účinky. Užívá se proti zevním i vnitřním parazitům, uvolňuje křečovité stahy hladkého svalstva, podporuje činnost střev, odstraňuje nadýmání a podporuje tvorbu mateřského mléka. Již méně se ví, že se s úspěchem může aplikovat také k odkašlávání a odhlehování. Jeho výhodou je, že je vět-



šinou vždy po ruce. Užívá se jako nálev v poměru 3 g suchých plodů na 2 dl vody. Pije se 2x denně.

G

Gerontologický léčivý čaj

Připravuje se z:

- 1 šálku kvalitního ovsa,
 - 1 lžice rozdrčeného kořene čekanky,
 - 1 stroužku česneku,
 - 1 listu čerstvého zeli (list nakrájíme)
- a ze špetky natě tymiánu.

Směs dáme do 1 litru vody a necháme pod pokličkou vařit asi 10 minut. 15 minut necháme louhovat a scedíme. Nakonec přidáme šťávu z 1 citronu a 3 lžice domácího medu. Čaj má blahodárné účinky na celý organismus, posiluje jej a povzbuzuje.

H

Hmyz ze zvířat

Odstraníme jej natřením anýzovým olejem s octem.

Hořčiny

Hořčiny jsou mimořádnou důležitou součástí mnohých léčivých rostlin, což vyplývá i z následující tabulky:

kořen hořce	1 : 20 000
listy artyčoku	1 : 11 500
kořen zvonečníku	1 : 7 000
listy zeměžluči	1 : 3 500
listy potočnice	1 : 1 500

Uvedená čísla udávají, při jakém zředění je hořká chuť (pro člověka) ještě zřetelná. Listy artyčoku v tomto ohledu zaujímají přední místo. U hořčin se rozlišuje - lokální působení a všeobecné posilující působení.

Lokální:

- povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv a vyprazdňování **žaludku**
- usnadňuje trávení těžce stravitelných jídel

Všeobecné:

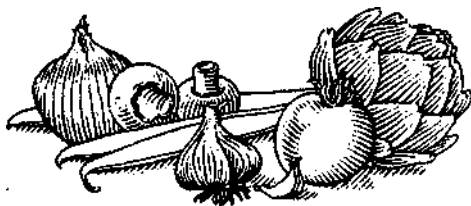
- působí na celý organismus
- povzbuzuje tvorbu červených krvinek
- lehce dráždí vlákna sympatického nervového systému
- podporuje krevní oběh
- posiluje cévní systém

Všechny zmíněné účinky jsou důkladně prozkoumány. Dále je prokázáno, že lokální působení hořčin se projeví při jednotlivých dávkách, zatímco všeobecné se projevuje zvláště při kúrách. Nejúčinnější jsou kúry šestidenní a delší.

CH

Cholesterol - snižování

Česnekové extrakty zvláště snižují ty druhy tuků v krvi, které způsobují kôrnatení cév. Jsou to tuky s nízkou hustotou (LDL - Low Density Lipoproteine). Znásobují však množství jiného druhu krevních tuků, který působí proti kôrnatení. Jde o tuky s vysokou hustotou (HDL - High Denstiy Lipoproteine). Tímto způsobem česnek zasahuje do jemných kvantitativních poměrů v našem těle a rovnováhu přesouvá ve prospěch zdraví a dlouhověkosti. Snižování hladiny cholesterolu allicinem česneku zřejmě spočívá v tom, že cholesterol, volně se pohybující v krevní plazmě, se váže a může se tudíž vylučovat. Moderní věda tedy vysvětlila a potvrdila tisíciletou zkušenost lidí.



Chronická otrava olovem

Příznivý účinek česneku při průmyslných otravách se podařilo dokázat vědci Petkovovi. Příznaky otravy olovem při podávání česneku zmizely daleko rychleji než obvykle. U dělníků pracujících s olovem se dokonce neobjevily vůbec, pokud byl preventivně pravidelně podáván česnek. Pozitivní působení bylo exaktně dokázáno rozbořením krve a moči. Schopnost česneku zabraňovat otravám těžkými kovy právě v době zvýšeného znečištění životního prostředí sehrává důležitou roli.

I

Impotence a menopauza

- * Česnek povzbuzuje celou řadu tělesných funkcí, zvláště pak funkci žláz s vnitřní sekrecí. Právě z toho vychází často opakované tvrzení, že česnek působí na *zvýšení potence a že příznivě ovlivňuje návaly v období přechodu*. Mechanismy tohoto působení zatím nejsou dokonale známy. Jistou roli přitom zřejmě sehrávají zvláštní organické sloučeniny síry (rhodanidy), které se v česneku hojně vyskytují.
- * V lidovém lékařství se doporučuje celer hlavně při snížené sexuální aktivitě, protože olej obsažený v hlízách obsahuje hormony působící jako afrodiziakum.

J

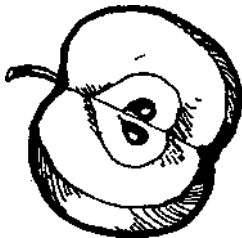
Jablečný ocet

Slupky jablek naplníme do láhve a zalijeme cukrovou vodou tak, jako bychom připravovali víno. Přidáme několik bukových hoblin. Necháme kvasit v teple. Láhev musí být otevřená. Po třech týdnech je ocet hotov.

Ocet je výborný nejen k ochucování salátů, ale je také velmi účinným prostředkem proti svědění hlavy a vypadávání vlasů i proti tvorbě a bolesti křečových žil. Ocet na postižených místech vtíráme do pokožky.

Jablka

- * Ukládáme je do sklepa na dřevěné police, stopkami nahoru, aby se nedotýkala.
- * Zavařujeme především nakyslé druhy - do vody s trochou citrónové šťávy. K zavařování vybíráme jen plody s bílou dužinou.
- * Jablka snáze a úsporně oloupeme, ponoříme-li je na okamžik do horké vody. Slupku pak lehce tence sloupneme.
- * I zmrzlá jablka jsou dobrá k přípravě hustého chutného pyré, které se znamenitě hodí místo kompotu k různým pokrmům, zejména smaženým. Zmrzlá jablka oloupeme, rozkrájíme a uvaříme s cukrem, skořicí, citrónovou kůrou a se šťávou. Jablečnou kaši pak protlačíme sítím. Servírujeme chladnou.
- * Pochoutkou i osvěžením pro děti jsou jablečkové křížaly. Jablka oloupeme, vykrájíme, rozpůlíme a nakrájíme na silnější plátky, které klademe na plechy nebo pergamenem vyložené lísky. Dáváme je sušit do trouby, kterou zapneme na nejmenší příkon. Necháme ji pootevřenou a mezi dvířka vsuneme dřívko. Usušené plátky uchováujeme v uzavřených sklenicích.
- * Pro nemocné chřipkou nebo kašlem je osvěžujícím nápojem i limonáda z jablek. Umytá jablka nakrájíme na čtvrtky a zalijeme vařící vodou. Necháme několik hodin vylouhovat. Pak procedíme, osladíme medem a přidáme trochu citrónové šťávy.
- * Rychlým a výborným dezertem v zimě jsou jablka pečená v troubě. Jablka umyjeme, na několika místech nařízneme slupku a zlehka potřeme rozehřátým máslem nebo olejem. Pečeme pomalu. Jablka se nescvrknou a zachovají si pěkný vzhled.



Jeřabinový kompot

Na jeřabinový kompot jsou vhodné jen plody sladké jeřabiny, nejlépe trhané až po prvních mrazech. Jeřabiny opláchneme,

otrháme, spaříme vařící vodou, necháme krátce okapat a zalijeme cukrovým nálevem (na 1 litr vody dáme 600-800 g cukru). Necháme stát do druhého dne. Potom naplníme do sklenic s víčky a sterilujeme půl hodiny při 90 °C. Je to dobrá náhrada za vzácný brusinkový kompot. Co do množství vitamínu C ho ještě převyšuje. Podáváme ho ke zvěřině a jiným pečením na smetaně.

K

Kašel

Podzimní mlhy a plískanice nás dokáží pořádně potrápit. S rýmou si dovedeme jakžtakž poradit (ostatně víme, že léčená i neléčená trvá pokaždé sedm dnů...), horší je to s nemocnými průduškami. Třeba vám pomůže následující recept: Při kataru průdušek a všude tam, kde chceme urychlit vykašlávání hlenu, užíváme tento lék:

- 25 g anýzového semene,
- 20 g kořene ibišku (nakrájeného),
- 250 g vody.

Asi 10 minut vaříme, scedíme a po vychladnutí užíváme v intervalu 2 hodiny po jedné polévkové lžici.

Kašel dětí

Vývar z cibule se smíchá s medem - uvolňuje hlenu a zlepšuje odkašlávání. Cibuli rovněž můžeme nastrouhat a smíchat s medem (stejný díl). Je to prospěšné při úporných bronchitidách se suchým kašlem.

Káva

- Do kávy přidejte 1/2 lžičky kakaa, to zvýší účinek.
- Přimíchejte špetka skořice, to zesílí vůni.
- Pokud vám to nevdá, přidejte do kávového prášku trochu cikorky, nápoj chutná lahodněji.
- Špetka soli zintenzivní aroma.
- Máte-li dost různých druhů kávy, opatrně je smíchejte! Až se vám podaří vytvořit tu správnou směs.

- Nekupujte mletou kávu! Teprve těsně před přípravou nápoje směs namíchejte a umelte!
- K přípravě kávy zvláště tvrdou vodu změkčíte přidáním několika zrníček kuchyňské soli. Vysoká tvrdost ovlivňuje chuť i vzhled nápoje.
- Chcete-li zlepšit aroma kávy, kterou si melete doma sami, zkuste kávová zrnka těsně před mletím trošku nahřát.

Kdoulový syr (Dulový syr)

Kdoule oloupeme, zbavíme stopek, okvěti a jader, rozkrájíme, zalijeme vodou a rozvaříme. Rozvařené kdoule prolisujeme, získanou kaši zvážíme a uvaříme nejprve bez cukru. Asi po 15-20 minutách přidáme cukr (na 1 kg kaše 300-500 g cukru) a za stálého míchání vaříme do zhoustnutí. Před koncem varu můžeme přidat opražené a posekané oříšky, nakrájenou kandovanou pomerančovou kůru apod. Dobře promícháme, na alobal nalijeme silnější vrstvu a dáme sušit do tepla. Ztuhlý syr nakrájíme na kostky a můžeme polit čokoládovou polevou.

Klíčení zeleniny

Probíhá následovně: za 4-6 dnů vyklíčí květák, růžičková kapusta, turín a řeřicha - za 5-8 dnů okurky, ředkvička, ředkev, rajčata a fazole - za 8-12 dnů hrách, mrkev, červená řepa, špenát a téměř všechny druhy špenátu.

Klouby

Vhodným lidovým prostředkem proti bolesti jsou listy černého bezu. Z mladých, křehkých listů (jejich účinnost je nejvyšší, sbírají-li se v květnu a červnu) připravíme odvar. Ten pak poslouží k obkladům bolavých míst. Příkládáme je na postižená místa 1x v noci a 2x během dne, přikryjeme igelitem. Obklady z listů léčí *reumatické stavy*, *bolestivý zánět kloubů*, *stavy znehynění kloubů (artrózu)*, *otoky i bércové vředy*. Jestliže nasbíráme dost listů, můžeme léčbu praktikovat i v zimním období.

Kôrnatení cév

Česnek patří k nejstarším léčivým rostlinám a koření vůbec. Ve staré Číně, prý byl neobyčejně ceněn už v prehistorické době za vlády „bájných císařů“. Čínští císaři se neustále pídili po zázračném prostředku, který by jim zaručil velmi dlouhý život. Zřejmě přitom neopomněli ani česnek. Oficiální medicína se dlouhou dobu velmi rezervovaně stavěla k lidovému tvrzení, že česnek zabraňuje kôrnatení cév a tím prodlužuje lidský život. Teprve v roce 1975 vědci Jain a Koná při pokusech s králíky krmenými česnekem dospěli k prokazatelným výsledkům: stupeň zkornatění cév u nich byl o 50 % nižší než u ostatních králíků, kteří sice dostávali totéž krmení vyvolávající kôrnatení cév, ale bez česneku.

Krátce nato vědci Kerekes a Faszt zjistili, že česnek hladinu tuku a cholesterolu v krvi snižuje také u člověka. Látku s těmito účinky nazvali allicin. Název byl odvozen od slova allium, tedy od botanického názvu pro cibulovou zeleninu. Allicin je obsažen ve všech druzích, nejvíce však v česneku a v česneku medvědí.

Koupele léčivé vanové

- * Teplá voda rozšiřuje cévy a tím je umožňováno lepší prokrvení celého těla.
- * Zvyšují se účinky pocení a tak má organismus lepší možnost z našeho těla vyloučit škodliviny.
- * Teplou koupelí se v zimě při nižších vnějších teplotách vyrovnává tepelný deficit našeho těla. To tím získává novou energii.
- * Během teplé lázně se více otevírají průduchy naší pokožky. To je ideální příležitost, kdy do těla můžeme „dopravit“, buď pomocí přísad, solí nebo rašeliny, tolik prospěšné látky.

Koupele v jeřabinách

Koupele pro odolnost před nachlazením - provádí se nejméně 3x před příchodem zimního období. Na 5 litrů vody 3 hrsti jeřabin (plody, listy, větve) i planých, 10 minut vařit, potom scedit. Vlijeme do vany s teplou vodou a vše důkladně promícháme.

Koupel, při níž celé tělo musí být až po krk ponořeno pod vodu, trvá 20 minut. Do větší vany dáme 2 dávky. Současně s koupeli pijeme čaj: 1 lžice bobulí jeřabin na 1/2 litru vody. Vaříme 7 minut a scedíme. Pijeme horké.

Koupel v kopřivách

3-4 hrsti čerstvých kopřiv opláchneme pod tekoucí studenou vodou. Spaříme 1 litrem vroucí vody a asi 15 minut necháme louhovat. Poté scedíme a nalijeme do připravené teplé lázně. Kopřivu také můžeme střídát s odvarem z jitrocele kopinatého nebo řepíku. Lázeň by měla trvat přibližně 20 minut. Nemáme-li čerstvé byliny, můžeme použít i sušené. V tom případě dávku snížíme o polovinu.



Koupel v květu černého bezu

Vhodná prevence *proti nachlazení*, když jsme promokli, pobývali dlouho na sněhu či byli málo ustrojeni na větru. Můžeme provádět buď horké koupele nohou nebo koupele celkové. Poslední koupel je účinnější.

2 hrsti sušeného květu Černého bezu přelijeme 2 litry vařící vody. Když nálev zchladne, precedíme jej v poměru 1:3 do vany (při koupeli nohou do umyvadla či vaničky) s teplou vodou. V této lázni budeme 1/4 hodiny, přičemž dbáme, aby její teplota neklesala (doléváme horkou vodu). Během koupele vypijeme šálek čaje rovněž připraveného z květu černého bezu. Hned poté si lehneme na lůžko a dobře se přikryjeme. Druhý den ráno vypijeme šťávu z jednoho citronu v čaji oslazeném medem.



Koupeme se v bylinkách

Bylinné koupele osvěžují a zároveň léčí. A jak je můžeme připravit? 4 plné hrsti bylin dáme do nádoby a spaříme 2 litry vroucí vody. Necháme vylouhovat, precedíme a vlijeme do připravené lázně. Jiný způsob je ten, že bylinky nasypeme do plátěného sáčku. Upevníme ho do vany.

Kouření

Odvykne si od něho snadněji, když jíme hodně jablek.

L

Leukémie

Pro zajímavost uvádíme případy, které popisuje Dr. H. E. Kirschner ve své knize s názvem „Živé šťávy“ (1975). Pomocí mrkvové kúry uzdravil ženu nemocnou leukémií s nedostatečnou činností sleziny: „Stav nemocné byl beznadějný. Byla tak slabá a nemoc vyčerpaná, že dokonce hned vyvrátila i tekuté pokrmy. Nedával jsem jí žádnou naději. Poslední záchranou pro ni mohly být „živé šťávy“.

Na počátku kúry přijímala mrkvovou šťávu pouze po malých doušcích. Postupně se dávka zvyšovala až na 1 sklenici za den. Po jisté době dokonce konzumovala 4,5 l šťávy denně. Po osmácti měsících užívání mrkvové šťávy se nemocná uzdravila. Dr. Kirschner o tomto „zázraku“ vypráví svým posluchačům a setkává se s nedůvěrou, protože život bez konzumace živočišných bílkovin a tuků se jim zdá nemožný. Kromě toho je problematické také množství. A přece!”

Jako jiný příklad uvádí svědectví o člověku, který se asi 4 léta živil pouze mrkvovou šťávou. Dotyčný při tomto způsobu stravování i profesionálně pracoval.

Kromě toho Dr. Kirschner popisuje případy vyléčení batolat a dětí z leukémie, z přecitlivělosti na cizí bílkoviny. Zmiňuje rovněž uzdravení z různých alergických onemocnění a nemocí trávicího traktu konzumací pouze 2 l mrkvové šťávy denně během prvních tří měsíců. Po tomto období byly k dietě přidány ještě

šťávy z celeru a červené řepy, zeleniny a ovoce, kromě toho také hroznová šťáva. Meď se konzumoval jako zdroj energie. Až po 6-8 měsících kúry s tekutou potravou byla k dietě postupně přidávána vařená zelenina a zelený salát. Nekonzumovaly se žádné obilniny ani maso.

Léčení ředkvi

Je dokázáno, že již otroci, kteří ve starém Egyptě stavěli pyramidy, dostávali určitou denní dávku ředkve, česneku a cibule. Jelikož je kalorická hodnota těchto potravin nízká, zdá se, že byly podávány pro své léčivé účinky. Stavba měla být co nejdříve dokončena a stavitelé nechtěli, aby jim otroci předčasně pomreli na choroby střev, žlučníku a jater. Bylo to tedy *preventivní* opatření.

V evropském lidovém léčení se pak předepisovaly ředkvové kúry, zvláště při *onemocněních střev a žlučníku*, spojených se zácpou. Šlo o jednoduché a praxí prověřené *terapeutické* opatření. Dnes máme o me-



chanismu působení ředkve a ředkvové šťávy dostatečné znalosti. Terapeutická hodnota byla vyzkoušena a potvrzena rovněž klinicky, například v berlínské nemocnici Hufeland.

„V jihoněmecké oblasti, kde se ředkve jí daleko víc než na severu, se podstatně méně vyskytuje zánět žlučníku, což lze zřejmě připisovat ředkvi,“ píše ve své „Velké knize léčivých rostlin“ lékárník Manfred Pahlow.

Účinné jsou všechny druhy ředkvi, pocházející z druhu *Raphanus sativus*. Jsou to černá a fialová ředkev (letní, podzimní a zimní), bílá ředkev (rychlá a raná letní), ředkvička (radio-la, májová, měsíční) a některé cizokrajné druhy jako čínská ředkev olejná. Nejvyšší obsah účinných látek mají některé druhy černé ředkve. Účinnou látkou všech druhů ředkvi je sirnatá silice s obsahem raphanolu a glucoraphaninu. Pozitivní účinky ředkve a ředkvové šťávy na žlučník a játra jsou nepřímé. Vyvolávají působení na činnost střev. Účinná látka povzbuzuje svalovinu tenkého střeva a urychluje tak proces trávení. Příliš

velké dávky proto mohou způsobit průjem. Kromě toho je příznivě ovlivňována flóra tenkého střeva a škodlivé bakterie jsou potlačovány. Tento proces působí jako vývěva na žlučovody, které se tak pasivně pročišťují. Následně dochází ke zmenšení jater, která jsou při chronických žlučnickových potížích zvětšena.

M

Mandlová mast

Asi 250 g domácího sádla (nejlépe vnitřního) rozpustíme, vložíme do něj drobkou z mandlí a necháme do druhého dne stát. Pak hmotu znovu rozehrějeme, zamícháme a přes plátno slijeme do kelímku. Mastí natíráme poškozenou pokožku. Vhodné je po koupeli udělat zábal a po něm pokožku znovu namazat.

Mandlové mléko

Je vynikající posilující, omlazující a regenerační prostředek!

Vezmeme balíček mandlí, z něhož hořké vyhodíme (obsahují kyanid). Potom je propláchneme horkou vodou, šetrnější je namáčení ve studené vodě (delší dobu), tím se uvolní slupka. Oloupané mandle nadrobno nakrájíme a dáme do mixéru. Do něj vlijeme 0,5- 0,7 l vody, trošku medu, mixujeme 3-5 minut. Potom směs 15 minut necháme louhovat, precedíme ji přes plátno. Toto mléko mohou pít i kojenci. Moc dobře po něm prospívají. Zbylá mandlová drť je použitelná do pomazánky nebo na pleťovou masku (popřípadě na pokožku poškozenou alergií).



Masky pleťové

Přírodní masky pročistí, napínají a osvěžují pokožku, při jejich použití - jednou týdně - vaše pleť získá jemný lesk a sameťovou hebkost.

* **Banánová maska**

Rozmícháme 2 bílky, 3 polévkové lžíce mandlového nebo olivového oleje a 1 zralý banán rozmačkaný vidličkou. Směs

naneseme na obličej a necháme 30 minut působit. Pak pokožku umyjeme vlažnou vodou s několika kapkami citronu. Maska pokožku zvlhčuje a napíná, působí proti stárnutí.

* **Mrkvová maska**

- 2 karotky řádně očistíme, jemně nastrouháme, přidáme 1 polévkovou lžici bramborové moučky, 1 žloutek. Vše dobře promícháme. Nanese na obličej a necháme 20 minut působit. Umyjeme vlažnou vodou.
- Několik lžiček nastrouhané mrkve smícháme s hydratačním krémem, nanese na obličej a necháme 20 minut působit.

Karoten pokožce dodá příjemnou barvu, osvěží ji, zvláště jdeme-li večer do divadla nebo do společnosti. Mrkev aplikujeme také vnitřně. Do jídelníčku často zařazujeme salát z této zeleniny.

* **Maska z kysaného zelí**

1/2 kilogramu čerstvého kysaného zelí necháme na obličej působit 30 minut. Čistí hluboko do pórů.

* **Jablečná maska**

Smícháme 1 dušené rozmačkané jablko, 2 lžice ovesných vloček a 4 kapky citronu. Vlažnou masku nanášíme na obličej, necháme působit 20 minut.

Mrkev

Mrkev obsahuje látky, které jsou cenné pro zdraví i krásu. Proto má všestranné použití v léčitelství, kosmetice, ale také v kuchyni. Její působení je bezmála univerzální. Také se jí připisují protirakovinové účinky, což bylo potvrzeno i výzkumem. V lidovém léčitelství se mrkvovou šťávou léčí pohlavní a kožní onemocnění: vředy, ekzémy, lišeje, na které se příkládá nastrouhaná mrkev. Kromě toho mrkvová šťáva likviduje šeroslepost, léčí chudokrevnost, srdcově-cévní onemocnění, ledvinové a jaterní choroby. Vláknina obsažená v mrkvi snižuje množství cholesterolu v organismu.

Vidíme tedy, jak zázračným lékem je naše obyčejná mrkev v kuchyni. Pro lepší ilustraci uvádíme soupis jejích nejhlavnějších složek: mrkvový kořen v průměru obsahuje asi 88,8 % vody, 1,1 % dusíkatých substancí, 0,2 % tuků, 0,2 % uhlovodanů,

železa 0,7 mg, fosforu 30 mg, magnézia 21 mg, draslíku 280 mg, sodíku 45 mg, vápníku 35 mg, síry 6 mg, stopové množství jódu, mědi, kobaltu, molybdenu, zinku, vitamínu A asi 25 mg, B1, B2, B6, P, H, E, K, PP, éterické oleje, sterol, lecitin a enzymy - jak tedy vidíme, ozahrnuje širokou paletu různorodých minerálních látek a vitaminů.

Mrkvová šťáva ovlivňuje regulaci vylučování žaludečních trávicích šťáv: zvyšuje snížené hodnoty kyseliny solné nebo snižuje zvýšené. Pravidelné pití této šťávy zabraňuje vzniku ledvinových kamenů, odstraňuje záněty dutin, léčí zvýšenou činnost štítné žlázy. Mrkvová šťáva se doporučuje také při vápenatění cév.

Ve starých německých bylinkářských knihách z minulého století se setkáváme s velmi zajímavým popisem léčivých vlastností této rostliny. Také anglické a ruské publikace se zmiňují o silných antiseptických vlastnostech mrkve.



N

Nachlazení

Bolesti hlavy, pálení v krku, chrapot, svědící nos - to jsou zpravidla první náznaky nachlazení. Když se k nim přidá kašel a zvýšená teplota, nemá smysl dělat ze sebe hrdinu a chodit do práce nebo do školy. Co tedy dělat? - Nejrychleji se nachlazení zbavíme, když si na den dva lehneme do postele, budeme se potit a inhalovat páry z bylinkového vývaru.

K pocení: pokud možno co nejrychleji horká koupel a ještě během ní ve vaně pít lipový čaj nebo čaj připravený z černého bezu. Potom se mokří zavineme do osušky a v ní uleháme do postele.

Inhalování: v 1 litru vody povařit 2 polévkové lžice heřmánku. Vdechovat výpary nosem i ústy nejméně 10 minut.

Nadýmání, kolika

Nejčastěji se při poruchách zažívacích cest užívá anýz. Nejznámější je jeho příznivý účinek při nadýmání, podporuje chuť k jídlu, pomáhá při kolikových bolestech u průjmů, způsobených dietní chybou. V těchto případech lze anýz užívat na několik způsobů: 5 kapek anýzové silice nakapeme na kostku cukru, užíváme několikrát denně. Jiný způsob:

- 10 g na jemno drceného anýzového semene,
- 10 g jemně drceného fenyklového semene,
- 10 gramů moučkového cukru.

Dobře promícháme a užíváme několikrát denně **na špičku nože**.



Nechutenství

Při nechutenství se výtečně osvědčuje **tento přípravek**:

- 30 g anýzového semene,
- 15 g fenyklového semene,
- 15 g citrónové (pomerančové) kůry,
- 300 g čistého konzumního lihu,
- 700 g prevarené vody.

Necháme stát asi týden, potom scedíme, osladíme podle chuti. Před jídlem užíváme malý kalíšek a nebo polévkovou lžící.

Nohy

- Bolesti v prstech nohou zmírní roztok kafru v lihu.
- Proti pocení koupejme nohy v odvaru dubové kůry.
- Unavené nohy osvěží masáž francovkou nebo koupel ve vodě s trochou citrónové šťávy.

O

Obilné mléko

Je vhodné pro nejmenší, ale i pro starší alergické děti:

40 % rýže natural, 20 % krup, 10 % loupaného ovsa nebo

ovesných vloček, 20 % čočky, 10 % sezamových nebo lněných semínek, 5-7 dílů vody.

Celou směs namočíme na 10-12 hodin, vodu vyměníme a v tlakovém hrnci v čerstvé vodě asi 50 minut povaríme. Nejdříve však sbíráme pěnu z povrchu, která se při vaření tvoří. Až ji odstraníme, tlakový hrnec uzavřeme. Po uvaření hmotu vyjmeme a pro děti do jednoho roku propasírujeme přes síto, starším ji rozmixujeme. Podáváme lžičkou. Můžeme je ochucovat pasírovanou nebo vařenou zeleninou (mrkví, kedlubnou), později ji lze doplnit rovněž zeleninovou natí. Je výborným zahuštěním do polévek místo jíšky.

Olej na opalování

Dobře umyjte 1/2 kg mrkve, osušte a jemně nastrouhejte. Smíchejte s 1/2 litrem olivového oleje. Vše zahřívejte 1 hodinu nad párou, poté nechte 24 hodin odstát. Olej přelijte přes sítko, přidejte 10 kapek vonné esence a 7 kapek jódové tinktury. Mrkvový olej si vtírejte do pokožky vždy před a po opalování.

Omrzliny

Výborné léčivé výsledky při omrzlinách se dosahují koupelemi z natě, hlíz nebo odřezků celeru. Vezmeme asi 250 g celeru, který zhruba 15-20 minut vaříme ve 2 l vody. Koupele omrzlin by měly být v co možná nejteplejší vodě. Aplikují se 2x denně během 10-15 minut.

Onemocnění jater

V domácí praxi se většinou používá červená řepa, respektive šťáva z ní. Další možností je využití cukrové řepy nebo její šťávy, která byla, podobně jako zelná šťáva, zařazena do rejstříku léčivých rostlin pod názvem *Succus betae*. K preventivní ochraně jater stačí velká sklenice šťávy denně, nejlépe k snídani.

Kromě toho je jasné, že člověk by měl především zdravě žít a nepokoušet osud. V dnešní době je velmi důležitá preventivní ochrana jater. Trvalé zatížení organismu škodlivinami, ve srovnání se situací před sto lety nesmírně vzrostlo. Nepochybně se

také pije více alkoholu. Jídelníček je vydatnější a bohatší než kdysi. To všechno může způsobovat ukládání tuků a změny ve vazivové tkáni jater. Jen díky tomu, že játra mají neobyčejnou schopnost regenerace, nedochází již v raném věku ke komplikacím. Jsou-li však játra nadměrně zatěžována, necítíme se zvlášť dobře. Kromě toho bychom samoregeneraci jater měli vydatně podporovat rozumnou životosprávou a zvlášť regeneračními kúrami (které mají právě pro játra velký význam). Některým zátěžím, například vdechování škodlivin, se ovšem vyhnout nemůžeme. Na tomto místě je nezbytné připomenout rovněž léky, které sice játra zatěžují, avšak pro organismus jsou nezbytné. Právě v těchto případech je důležité a výhodné nasadit látku betain. Viz také - *Betain*.

Opilost

Opilost se zmírní, napíjete-li se ráno malého množství téhož druhu alkoholu, jemuž jste holdovali večer.

Oslabené nervy a deprese

250 g nastrouhaného celeru namáčíme v 1 l přírodního vína po dobu 2-3 dní, vznikne tekutina „ananasové“ chuti, která výborně ovlivňuje psychiku člověka. Pije se sklenice 3x denně před jídlem.

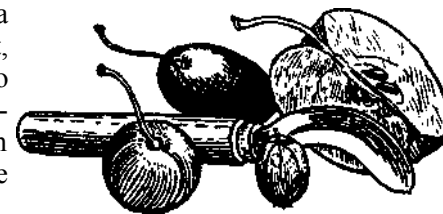
Otoky a vodnatelnost

Petržel se také doporučuje při slabém srdci a špatné látkové výměně. Zejména když se tělní tekutiny hromadí v dutině břicha, hrudním koši nebo osrdečníku. Používá se také při chronické nedostatečnosti ledvin. 1 lžičku petrželových semen spaříme sklenicí vařící vody. Pít 3x denně. V případě, že se nedostaví zvýšené močení, nesmějí se dávky zvyšovat, neboť může vzniknout podráždění ledvinových glomerul.

Ovoce

* Namrzlé ovoce dáme do mírně osolené vody a do chladné místnosti. Když rozmrzne, dáme je oschnout na vzduch.

- * Ovoce máme skladovat na suchém a chladném místě, nikdy ne v sousedství brambor, zeleniny nebo kvasných nápojů!
- * Nezapomínejte dobře větrat!
- * Oloupané, případně pokrájené nehnědne, vložíme-li je do vody, v níž jsme rozpustili kyselinu citrónovou;
- * K přípravě ovocných rosolů je nejvhodnější červený rybíz, angrešt, brusinky, kyselejší jablka a kdoule, neboť obsahují větší množství pektinů;
- * Z meruněk, rynglů, broskví a švestek slupku lehce stáhneme, když je v sítku na chvíli ponoříme do vařící vody;
- * Šťáva z ovoce (i zavařovaného) se bude do těsta při pečení méně vpíjet, potřebujeme-li nejdříve jeho povrch ušlehaným bílkem a teprve potom položíme ovoce a dáme ho péci.



Ozdravný nápoj

Výtečné léčivé účinky česneku a cibule jsou všeobecně známy. Jejich příznivý účinek se projevuje snižováním tukových přebytků v krvi. Je neoddiskutovatelný. Této jejich schopnosti bylo využito i při sestavení receptury následujícího léčivého nápoje, který výrazně snižuje nebezpečí arteriosklerózy a tím přispívá k celkovému ozdravení organismu, neboť pročišťuje krev. Příprava nápoje je následující:

- 4 dobře umyté citrony i s kůrou,
- 1 oloupanou větší cibuli,
- 15 až 20 stroužků česneku a
- 150 g oloupaného a umytého křenu

důkladně rozemeleme na nerezovém mlýnku na maso nebo rozmixujeme. Vzniklou směs vložíme do třilitrové láhve s dobrým uzávěrem a přelijeme 1 litrem prevarené vody. Přidáme 1/2 kilogramu pískového cukru, důkladně promícháme a uzavřeme. Necháme 14 dnů stát na temném a chladném místě. Občas promícháme. Po 14 dnech obsah láhve precedíme přes sítko

z umělého hmoty nebo přes řidší plátno a pečlivě vylisujeme. Získanou tekutinu - léčivý nápoj - vlijeme do láhve, pevně uzavřeme a uchováваме v lednici či v chladném sklepě. Užíváme denně, ráno a večer 1 likérovou sklenku, nebo 1 polévkovou lžici.

P

Pampeliškový salát (Púpavový šalát)

Salát z pampeliškových listů je výtečným chodem a zejména levným doplňkem jídelníčku. Kromě toho je také zdravý, neboť organismu dodává vitaminy A, B, C, D a řadu minerálních látek. Salát se připraví tak, že natrháme (nejlépe ráno) čerstvé mladé pampeliškové listy v množství asi 200 g. Důkladně je propláchneme, nadrobno natrháme a zalijeme biokysem nebo acidofilním mlékem, které jsme podle chuti osolili. Můžeme přidat i špetku mletého pepře. Obdobně lze připravit rovněž salát z listů mladých kopřiv nebo z pampelišek s kopřivami.



Paraziti vnitřních orgánů

Jsou jedním z hlavních důvodů, proč je česnek oblíben právě v jihoevropských zemích, kde je možnost nákazy různými parazity velmi vysoká. Spektrum působení sahá od *roupů* (*Oxyuris*) přes *škrkavky až po tasemnice*. Stejně jako silice v mrkvi i zde účinná látka česneku působí na červy nejprve povzbudivě a tlačí je tak do dolní části střeva. Vyšší dávky česneku způsobují jejich ochrnutí, takže při vypuzování nekladou odpor. Zvlášť výhodné je při napadení parazity kombinované využití česneku a mrkve v potravě a o 2 dny později ještě česnekový klystýr.

Jeden stroužek česneku se rozmělní, 10 minut se vaří ve 1/4 litru vody nebo mléka a po vychladnutí se vstříkne do koneční-

ku. Takový klystýr se (zvlášť při napadení roupy) opakuje v týdenních intervalech. Během této doby se nadále podává česnek a mrkev, respektive mrkvová šťáva, aby se červi zároveň vypudili z horní části střev dolů.

Paty rozpukané

Kromě pečlivého a důkladného dodržování osobní hygieny nesmíme zapomenout na správnou skladbu stravy. Musí obsahovat všechny potřebné vitaminy a při sklonu k pukajícím patám zvýšený přísun vitamínu A (obsažený v oranžovočerveně zbarveném ovoci a v zelenině - meruňky, mrkev, rajská jablčka apod.), který pokožku hojí. Vhodný je také zvýšený přísun vitaminů skupiny B obsažených v sójové mouce, kvasnicích, ořeších, ovesných vločkách. Příjem sladkostí a dráždivých pokrmů by měl být omezen.

Pihy

Natíráme-li pravidelně ráno a večer pokožku čerstvě vymačkanou šťávou z mrkve, můžeme jí dodat takovou jasně hnědou barvu, že pihy nebudou vidět. Pokožku musíme nechat uschnout a pak ji natřeme olivovým olejem. Tato kúra se může umocnit pitím 1-2 sklenic šťávy denně.

Všeobecně lze říci, že bez mrkve by se nám žilo těžko. Sotva bychom byli zdraví a krásní. O tom věděli už staří Římané, kteří ji pěstovali ve svých osadách.

Popáleniny

Na zarudlou pokožku přikládáme obklady ze silného černého čaje, který uklidňuje. Omezíme koupele s mýdlem, které pokožku vysušuje a poškozují.

Poštipání hmyzem

Šťáva z petrželové natě je výborným prostředkem při poštipání hmyzem. V takovém případě se zelené listky petrželové natě rozetřou mezi prsty a poštipaná místa sa potírají šťávou. Součástí oleje, který je obsažen v petrželi - Apiol, má antiseptické

působení a „krev stahující“ účinky. Zesíleným průtokem krve na místě natřeném natí nastává rychlá neutralizace hmyzího jedu.

Pozor na oxidaci - nikdy nemixujte!

Intenzita přívodu kyslíku, resp. jeho dostupnost, je většinou činitelem, který rozhoduje o tom, jak rychle bude v potravě ubývat kyselina askorbová. Ztráty tohoto vitamínu při třiminutovém mixování zeleniny za přístupu kyslíku jsou následující:

zelí	98%
karfiol	97%
salát	90%
pór	90%
kopr	90%
dýně	90%
brambory	85%
mrkev	76%
špenát	52%

Nikdy proto saláty, přesnídávky pro děti apod. nepřipravujte předem, vždy je mixujte těsně před konzumací.

Nežádoucí změny potravin mohou být způsobeny zátky, při nichž se vystaví mimořádně vysokému přívodu energie zahřátím, osvětlením, ozáření, ultrazvukem apod. Přívodem energie se totiž rozštěpí chemické vazby. Vznikají tzv. volné radikály, které se projevují jako velmi účinná oxidační činidla. Dochází k prudkému poklesu obsahu vitamínů a enzymů v potravě.

Protirakovinová prevence

Při užívání šťávy z červené řepy jako prostředku preventivní ochrany střev postačí 1/8 litru večer (mohli bychom říci 1 sklenka pro betain a 1 pro betanin). Přimícháme-li ke šťávě z červené řepy nastrohané jablko, účinek se ještě rozšíří. Pektiny z jablka absorbují škodliviny, které se v průběhu dne nashromáždily ve střevech, ať už jsou jakéhokoliv původu.

Šťáva z červené řepy a strouhané jablko jako nápoj před spaním se ideálně doplňují. Obecně se právě červené řepě připisuje povzbuzující účinek zvyšující odolnost organismu. Rovněž za tuto vlastnost červená řepa vděčí betaninu. Jistou roli zde zřejmě

hraje i nápadně vysoký obsah vzácných stopových prvků jako lithium, stroncium a rubidium.

Zásluhou maďarského vědce A. Ferenczyho se o červené řepě začalo uvažovat jako o prostředku proti zhoubným nádorům. Takové názory je ovšem třeba přijímat opatrně. Samozřejmě, že pacient při zmíněném onemocnění může šťávu z červené řepy pít, neměl by však zanedbávat ani ostatní diagnostické a terapeutické možnosti medicíny.

Protivředový faktor

Protivředový faktor obsahují všechny druhy brukvovitých (avšak jen ony). V praxi se většinou používá pouze *bílé zelí*. Při klinických pokusech bylo v mixéru jemně rozsekáno a vylouhováno vodou. Takto získaná šťáva byla pacientům v malých dávkách podávána před a mezi jídlem. Příliš chutný tento přípravek není. Účinné jsou všechny šetrně stabilizované produkty: také šťáva z kysaného zelí a kysané zelí = syrové bílé zelí upravené mléčným kvašením.

Jako prevence při dědičné dispozici k žaludečním a střevním vředům stačí 1/4t litru zelné šťávy denně, rozdělené do 4 porcí užívaných mezi jednotlivými pokrmy. K *léčení* již existujících vředů je potřeba většího množství. To je však nezbytné konzultovat s lékařem, který také doporučí dietu a další postup.

Je-li zelí (nebo zelná šťáva) déle zahříváno, např. při dušení, protivředový faktor se z velké části ztrácí. Chutně připravené zelné pokrmy jsou sice díky mnoha jiným substancím, které při tepelném zpracování zůstávají zachovány, velmi hodnotné, ovšem nemají protivředové účinky.

Průjem

- * Na průjem jsou účinná jablka: velmi zralá jablka nastroháme na kaši a tu rozdělíme na 5 dávek (podle věku 100 až 300 g jablečné kaše denně). Jablka totiž obsahují pektiny, které nabobtnají a částečně ucpou střevní trakt. Kromě toho ovocná kyselina brzdí přehnaný růst bakterií ve střevech.
- * *Zásadně proti průjmům* - i na dovolené se doporučuje uplatnit prostředky jako pro žaludek. Mrkev s rýží a tvaroh jsou proti průjmům zvláště účinné.

* Prostředek doporučovaný malým dětem a dokonce nemluvnatům při průjmů každého druhu:

Rp. 1 lžíce borůvkových listů (nebo plodů)

1 lžíce šalvějových listů - spařit

1 sklenice vařící vody, vařit 5 minut, scedit přes husté síto

* Při průjmech pít 1/2 sklenice každé 2 hodiny. Nemluvnatům podáváme každé 2 hodiny 1-2 lžičky.

* Plody borůvek brzdí rozvoj choroboplodných mikroorganismů (např. červenky, tyfu), proto na organismus působí jako antibiotikum. Dokonce lépe, protože nezpůsobují přecitlivělost organismu. Kromě toho ničí bakterie, které jsou odolné vůči antibiotikům, pohlcují toxiny z nich a ničí hnilobné bakterie. Po zkonzumování většího množství borůvek je stolice bez zápachu, což svědčí o jejich příznivém vlivu na trávicí trakt. Jmenovitě na odstranění škodlivých látek ze střevního obsahu, které stolici dávají nepříjemný zápach.

Punc proti nachlazení (pro 2-3 osoby)

Asi 3 dl sirupu z bezinek (pro děti bez přísady alkoholu), 1 grapefruit, příp. trochu cukru. - Bezinkový sirup přivedeme k varu, ihned odstavíme a přes sítko do něj přilijeme šťávu vylišovanou z grepu. Podle chuti prisladíme a dobře promícháme. Podáváme v nahřátých čajových šálcích či sklenicích. Působí účinně v počátcích rýmy a chřipky.

R

Rajská šťáva

Užívá se především při zácpách vyvolaných sníženou pohyblivostí střevních kliček. Navíc se uplatní organické kyseliny obsažené v rajčatech. Působí jako látka nasávající tekutiny a zvyšují tak množství stolice. Při pití šťávy ze zralých rajčat se pacient nemusí obávat předávko-



vání solaninem. Rovněž často uváděný obsah kyseliny šťavelové není podložen: špenát jí obsahuje cca 150krát více (570 mg ve 100 g). Dokonce bílý chléb (6,9 mg) jí obsahuje téměř dvakrát více než rajče, které vykazuje 3,9 mg ve 100 g jedlého plodu.

Rakovina

I když známe chemické složení červené řepy, nevíme doposud, které substance v ní obsažené, mají největší terapeutický význam v boji s nádorovými nemocemi. Kromě vysokého obsahu alkalických látek v podobě sodíku, draslíku, magnézia, vápníku a jiných složek, byla objevena přítomnost dvou velmi ojedinělých kovů a to rubidia a cezia, jejichž terapeutické působení ještě nepoznáme.

Dr. Ferenczi potvrdil na příkladu 45 nevléčitelně nemocných pacientů s nádorovým onemocněním léčivé působení červené řepy. V počáteční fázi léčby jim několikrát během dne podával 250 g strouhané červené řepy. Později denně pili 300- 500 ml syrové řepné šťávy. Protože někteří pacienti po delší době tak velká množství nápoje nesnášeli dobře, přikázal Dr. Ferenczi formou odpařování šťávu zahustit na množství 50 ml. Výsledek: 3 osoby na tuto terapii nereagovaly vůbec, zatímco u 16 byla zaznamenána náprava: zmenšování nebo zánik nádoru a zvýšení váhy od 5 do 15 kg.

Také dr. Schmidt u 19 beznadějně nemocných rakovinou pozoroval podobnou nápravu zdravotního stavu. Týkalo se to také 9 nemocných leukémií. Během dne všichni přijímali šťávu z červené řepy (z jednoho kilogramu denně). Dr. Ferenczi, stejně jako mnoho německých lékařů, u více než 300 pacientů pozoroval zmenšování nádorů. Potvrdili také, že faktor obsažený v červené řepě, který brzdí růst nádorů, nepodléhá zničení ani vařením.

R

Redkvové kúry

Hlavní oblasti využití: Chronické poruchy žlučových spojené se zpomalením trávení a s funkčním oslabením trávicích orgánů. Na výběr jsou dva postupy:

a) *intervalová kúra*, v případě, že žaludek a střeva jsou citlivá. 1/8 litru šťávy z čerstvé ředkve se rozdělí na 3 až 5 dávek, vždy po 1-2 polévkových lžících. Po 5 dnech následuje dvou až třídní pauza. Po tuto dobu dále probíhá vyprazdňování žlučových a střevní flóra zůstává zachována. Opět následuje pětidenní kúra, pak dvou až třídní pauza atd. Kúry trvá 6-8 týdnů.

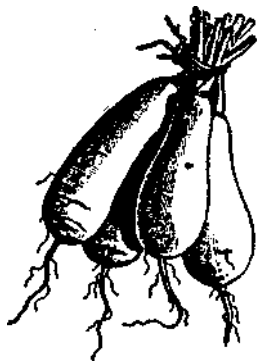
b) *vzestupná a sestupná kúra* v případě, že žaludek a střeva jsou méně citlivá: Začneme stejně jako u předcházející kúry s 1/8 litru. Po dobu dvou týdnů dávku zvyšujeme až na 3/8 litru denně ve 3-5 dávkách. Ty se následně postupně snižují až na výchozí množství 1/8 litru. Tato kúra trvá také 6-8 týdnů. *Redkvová šťáva se užívá vždy nalačno, tedy mezi jídlem.*

Tak může nejlépe působit přímo na sliznici střev a na bakterie.

Upozornění:

Čerstvá ředkev a čerstvě připravená redkvová šťáva nalačno často působí příliš agresivně. Někdy pomůže, dáme-li ji předem na několik hodin do ledničky.

Chcete-li ředkvovou šťávu používat k léčebným účelům, je třeba délku kúry dodržet a dávky nepřekračovat. Tato omezení však neplatí, užíváte-li ředkev preventivně jako víceméně zdravý člověk. V tom případě postačí i menší denní dávky: 1-2 polévkové lžice šťávy z čerstvých rostlin nebo sklenka méně koncentrované šťávy z ředkve zaručí dostatečnou prevenci.



Řepy (Repy)

Řepy z čeledi merlíkovitých - krmná řepa, cukrovka, mangold a červená řepa - byly vypěstovány z původně divoce rostoucího druhu *Beta vulgaris*, který se vyskytuje ve Středomoří. V řepách byla objevena zvláštní bílkovina s léčivými účinky, jejíž název betain byl zvolen podle rostliny, v níž byla objevena. Průmyslně se betain získává z cukrovky poměrně složitým

způsobem. S uměle vyrobeným sladidlem sorbit se podává jako prostředek podporující činnost jater. Betain ovšem můžeme najít i v samotné zelenině, např. v různých druzích řepy a ve šťávách z nich.

Rozinky

Rozinky jsou sušené bobule hroznového vína. Na trhu jsou maloplodé *korintky*, které nemají jádra, velkoplodé *sultánky* také bez jader a *velkoplodé rozinky s jádry*. Působí proti zácpě. Při nákupu je třeba vybírat jen mírně sířené rozinky (méně než 1 g sirných kyselin na 100 g rozinek) nebo zcela nešířené.

S

Silice cibulových zelenin

Česnek a další cibulové zeleniny jako *cibule kuchyňská*, *šalotka*, *česnek medvědí*, *pažitka* a *pór* obsahují určité sloučeniny síry, které tvoří takzvané silice. Silice působí především proti nadýmání; kromě toho však povzbuzují také tvorbu žluči a činnost trávicích žláz, současně potírají nežádoucí bakterie ve střevě. Z tohoto hlediska je působení česneku, cibule a šalotky srovnatelné. Co se týče ostatních výše zmíněných účinků, kraluje bezkonkurenčně česnek (následován česnekem medvědí).

Slinivka břišní

Obsah sekretinu špenátového byl hlavním důvodem pro zařazení špenátu do rejstříku léčivých rostlin. Sekretin je jeden z tzv. „gastro-intestinálních hormonů“. To jsou látky tvořené žaludečními a střevními buňkami, které řídí trávení. Ovlivňují především tvorbu pankreatické šťávy. Kromě toho zvyšují účinnost jiného gastro-intestinálního hormonu „pankreozyminu“, který povzbuzuje tvorbu trávicích enzymů ve slinivce břišní.

Pankreatická šťáva - normální denní množství činí minimálně 2 litry - neutralizuje žaludeční kyseliny. Jakmile je zneutralizována, je ukončen jeden časový úsek trávení a začíná další, stejně důležitý. Tuto přesnou časovou posloupnost, která má pro správné zpracování potravy velký význam, z velké části řídí

seketin. V důsledku chronických onemocnění slinivky břišní, která jsou dnes velmi častá, dochází k poruchám tohoto systému. Objeví se *zažívací slabost*, způsobená slinivkou břišní. Kromě diety (většinou bohaté na sacharidy) a podávání trávicích enzymů, mají zvláštní význam i špenát nebo špenátová šťáva. Rostlinný sekretin, který obsahují, povzbuzuje oslabenou tvorbu sekretu slinivky břišní.

Před nebo k hlavnímu jídlu užijeme 1-2 polévkové lžíce šťávy a také špenát jako zeleninu. Při tomto dávkování se negativní působení kyseliny šťavelové obsažené ve špenátu sotva projeví. Pouze pacienti se sklony k ledvinovým kamenům se pro jistotu mohou uchýlit ke šťávě z čerstvých kopřiv, která kyselinu šťavelovou obsahuje podstatně méně (ale i méně sekretinu).

Střevní paraziti

Plody borůvek také paralizují střevní parazity. Profesor Grott doporučuje u dětí léčení střevních parazitů domácími produkty z borůvek. Také Univerzitní klinika v Helsinkách referovala o výborných výsledcích při likvidaci hlístů u dětí, jimž se během tří dnů podávaly výhradně produkty z borůvek, například čerstvé plody s mlékem, kompoty, ovocná želatina, ovocná šťáva s vodou. Za 24 hodin spolu se stolicí vycházelo množství hlístů. Po několika měsících byla stolice těchto dětí znovu prozkoumána. Neobsahovala žádné hlísty.

Svrab

K léčení svrabu se osvědčil následující přípravek: 10 g mandlového oleje, 20 kapek anýzové silice. Po dobrém promíchání natíráme v tenké vrstvě místa, kde je usazena zákožka svrabová.

v
S

Špenát

Dříve se u špenátu zdůrazňoval především obsah železa. Při množství 3 mg ve 100 g je dost značný. Získávané množství,

tedy to, co je z něj naše tělo schopno uvolnit, je nízké: v průměru pouze 1,3 %. To je podstatně méně než u jiných druhů listové zeleniny nebo dokonce u masa. Ve svých vědeckých pracích (1971- 1977) to dokázali von Layrisse, Martinez-Torres a Heindrich. Hlavní příčinou je zřejmě neobyčejně vysoký obsah kyseliny šťavelové a fosforečnanů. Kvůli železu tedy špenát doporučovat nemusíme. Zato má však jiné velké přednosti.

Špenát má velmi vysoký obsah volné kyseliny listové. Je to jeden z komplexu vitaminů B. Na 100 kcal špenátu ho připadá téměř 1 mg, tj. poměrně obrovské množství. Tělo kyselinu listovou potřebuje pro lepší využití bílkovin ze stravy, pro stavbu zvláště komplikovaných molekul a pro těhotné a kojící ženy a tvorbu červených krvinek. Kromě toho je velmi důležitá pro správnou funkci zažívacího traktu. Svědění jazyka a sklon k průjmům je jednou z prvních známek nedostatku kyseliny listové.

Šťáva z černé ředkve a cibule

Získat šťávu z černé ředkve není nic těžkého. Umytou a oloupanou ředkev rozstrouháme, šťávu vymačkáme a smícháme s cukrem nebo s medem. Podáváme 3x denně polévkovou lžící.

Podobně můžeme připravit i velmi účinnou šťávu z cibule. Oloupanou cibuli jemně nakrájíme, posypeme cukrem, promícháme a necháme stát, až pustí šťávu, kterou podáváme 2x až 3x denně.

T

Tajemný vitamin U

V roce 1950 americký vědec G. Cheney objevil látku, která se ve větším množství vyskytuje pouze v brukvovité zelenině. Díky jejím účinkům při léčení žaludečních a střevních vředů ji nazval protivředovým faktorem. Vědci se původně domnívali, že byl objeven nový vitamin a už mu také dali



název vitamin U (U od ulkus = vřed). Brzy se však ukázalo, že jde o zvláštní bílkovinu (totiž o methyl-methioninsulfoniumbromid).

V lidovém léčitelství jsou účinky listů a šťáv z brukvovitých známy již dlouho. Oficiální medicína se jimi zabývá teprve od té doby, kdy Dr. Cheney objevil protivředový faktor. Na univerzitní klinice v Bernu lékaři E. Strehler a K. Hinziker vyzkoušeli šťávu z brukvovitých v sérii pokusů na pacientech s *vředy na dvanácterníku*. V průměru po třech týdnech, někdy i dříve, nebyly vředy na rentgenových snímcích už viditelné. Bolesti spojené s vředovým onemocněním a pálení záhy zmizely po několika dnech. V současnosti má tato šťáva své pevné místo v oficiálním seznamu léčivých rostlin. Dostalo se jí také latinského názvu *Succus brassicae oleraceae*, což znamená „šťáva z brukvovité zeleniny“.

Toxicita brambor a rajčat

Brambory i rajčata jsou u nás známy teprve od objevení Ameriky. Počátkem 16. století je Pizarrovi vojáci do Evropy přinesli z oblasti dnešního Peru. Nové plodiny byly předmětem obdivu. Krmila se jimi zvířata, ale sotvakdo se odvážil do nich zakousnout. Indiáni dobyvatelé přesvědčili, že obě plodiny jsou jedovaté, jestliže se jich sní mnoho. Něco pravdy na tom skutečně je: větší množství syrových nezralých rajčat je jedovaté. Zralé plody, i když jsou syrové, nejsou jedovaté. Větší množství zralých, avšak syrových brambor je také jedovaté. Vařené nebo pečené nikoliv.

Známky otravy jsou: rozšíření zorniček a potíže při čtení, načervenalá „kvetoucí“ barva obličeje, sucho v ústech a v krku, chrapt.

Jak v syrových, nezralých rajčatech, tak ve zralých, ale syrových bramborách je obsažen tentýž jed, *solanin*. Je to látka příbuzná atropinu obsaženému v rulíku zlomocném a hyoscyaminu obsaženém v blínu. Stejně jako tyto látky patří solanin k silným fytoterapeutikům. Tak se označují rostlinná léčiva, která působí



„silně“, většinou okamžitě po jednorázové dávce. Mají však velmi omezené terapeutické spektrum. Tím se rozumí rozmezí mezi účinnou a jedovatou dávkou.

Při požití příliš velkého množství syrových brambor nebo syrových a nezralých rajčat se mohou velmi rychle objevit zmíněné příznaky otravy. Při správném dávkování je solanin dokonce užitečný. Důležitý je především spasmolytický účinek (uvolňuje křeče), který přináší úlevu pacientům se *zánětem sliznice žaludku a střev a se sklony k vředům*, i těm, kteří trpí *zácpou*, způsobenou sníženou pohyblivostí střevních kliček.

Tvorba mléka

Anýz rovněž zvyšuje vyměšování mléka u kojících matek. Předpis: 20 g anýzového semene, 250 g mléka. Asi 10 minut mírně vaříme a scedíme. Matka pije ráno a večer polovinu.

V

Vitaminy

Pokud budete konzumovat dostatek ovoce a zeleniny, nemusíte se vůbec zajímat o vitaminy.

- > **Vitamin C** - brzdí sklerotické změny, urychluje hojení ran.
- > **Vitamin A** - upravuje zrak, léčí rány a popáleniny, omrzliny.
- > **Vitaminy B1, B2, B6** - se kromě jiného využívají při nemocech z ozáření.
- > **Vitamin H** - biotin - posiluje nervy, pomáhá trávit tuky a uhlovodany.
- > **Vitamin K** - je vitaminem napomáhajícím srážlivosti krve.
- > **Vitamin PP** - posiluje a „pročišťuje“ kapiláry - vlasečnice.
- > **Vitamin E** - je nazýván vitaminem mládí.
- > **Vitamin U** - obsahuje protivředové faktory.

Všci

Také proti nepříjemnému cizopasníku v křtici a jiných ochlupených místech, tedy proti všim a muňkám, lze s úspěchem

použít tento prostředek: 30 g olivového oleje, 5 g rozdrčeného anýzového semene.

Dobře smícháme 3x jenom zahřejeme do varu, necháme 1 den stát. Potom precedíme přes husté síto a zamořená místa natíráme.

Vypuzení cizopasných červů

Mrkev a mrkvová šťáva jsou hojně využívaným starým léčivým prostředkem nejen „lahodné chuti“, jak „účinky mrkve“ v roce 1563 popisuje Mattioli. „jsou také dobré proti svédění v těle, přinášejí chuť k jídlu i k manželskému činění, vyhánějí moč a kámen.“ Dále se mrkev cenila jako všeobecně posilující prostředek. Naším předkům bylo dobře známo i působení proti roupům, které moderní věda potvrdila.

Silice obsažená v mrkvi působí na svalovinu roupů a škrkavek, nejčastěji se vyskytujících červů, kteří cizopasí především ve vnitřnostech dětí, ale i mnoha dospělých. U červů působením těchto silic dochází k jakýmsi stavům nabuzení. Stále rychleji se pohybují a začínají prchat směrem k východu. Tomuto vlivu se říká vermifuga = vyhánění červů. Užívá-li pacient mrkvovou šťávu dále a začne-li koncentrace silice ve střevech stoupat, účinek se mění v opak a červi ochrnou.

Pak mohou být snadno vypuzeni, protože nekladou odpor. Zvláště vypuzení roupů vyskytujících se většinou v dolní části tlustého střeva, se daří téměř vždy uspokojivě pomocí dostatečných dávek strouhané čerstvé mrkve nebo mrkvové šťávy. Mrkev je bezesporu nejneškodnější ze všech prostředků proti červům.

Samozřejmě i během kúry s mrkvovou šťávou je třeba vše udržovat v naprosté čistotě. Zárodky roupů ulpívají v okolí řitního otvoru. Když se tedy děti škrábou na zadečku, protože je obvykle svědí, dostanou se zárodky za nehty a při cucání prstů zase do úst a následně do střev. Z prstů se zárodky mohou dostat také do potravy.



Zárodky lze rovněž přenést na mrkev, která má sloužit jako léčebný prostředek. Jistou roli přitom hraje i fakt, že nositeli zárodků mohou být také ostatní členové rodiny, žijící ve společné domácnosti s nemocným. Při domácí přípravě mrkvové šťávy by se mrkev na sítu měla před odstavováním zhruba na deset sekund ponořit do vařící slané vody. Zárodky, které na ní ulpěly, se tak zničí a mrkev zůstane syrová.

Při kúře zaměřené proti červům se dítěti po dobu 2 dnů podává tolik mrkve a mrkvové šťávy, kolik sní a vypije. Dále se několik týdnů pije 1/4 litru šťávy k snídani.

Mrkev a mrkvová šťáva se cení i jako prevence při cestách. Například do jižních zemí. Skýtají totiž ochranu před mnoha parazity.

V létě bez celeru!

Než odejdeme za sluníčkem, měli bychom vědět, že díky jistým látkám v potravinách je naše pleť více či méně citlivá na různé alergie a záněty. V parných dnech bychom se měli vyvarovat celeru, petržele a některých druhů ovoce - např. fíků. Nežádoucí účinky mohou vyvolat léky proti vysokému tlaku, infekci a revmatismu, právě tak kosmetické přípravky a parfémy.

Z

Zavařujeme

Druh ovoce	Nálev na 1 litr vody	Sterilační teplota	Doba sterilace
Angrešt	700 g cukru	85 °C	25 min.
Bezinky	900 g cukru, 2 g kys. citrónové	85 °C	25 min.
Borůvky	550 g cukru	85 °C	25 min.
Broskve	400 g cukru	85 °C	25 min.
Hrozny vinné	350 g cukru	85 °C	25 min.
Hrušky	300 g cukru, 1 g kys. citrónové	90 °C	30 min.

Hrušky tvrdé	300 g cukru, 1 g kys. citrónové	90 °C	30 min.
Jablka	400 g cukru	85 °C	25 min.
Jahody	500 g cukru, 1 g kys. citrónové	85 °C	25 min.
Jeřabiny	1 500 g cukru	90 °C	30 min.
Kdoule	400 g cukru	90 °C	30 min.
Maliny	600 g cukru, 1 g kys. citrónové	85 °C	25 min.
Meruňky	550-600 g cukru	85 °C	25 min.
Mirabelky, ryngle slívy	500 g cukru	85 °C	25 min.
Ostružiny	500 g cukru	85 °C	25 min.
Rybíz	850 g cukru	85 °C	25 min.
Švestky celé	300-350 g cukru	85 °C	25 min.
Švestky půlené	400-450 g cukru	85 °C	30 min.
Třešně	350-400 g cukru	85 °C	25 min.
Višně	600 g cukru	85 °C	25 min.

Zelenina

- * Zeleninu převážně vaříme *ve vroucí vodě*. Vody k vaření zeleniny stačí jen tolik, aby zeleninu pokryla.
- * Nevaříme ji prudce, nýbrž *na mírném plameni*. Jinak se na povrchu rozvaří a uvnitř zůstane syrová.
- * Zejména květák, ale i jinou zeleninu raději *dusíme v mléce* než ve vodě. Zelenina je pak chutnější.
- * Luštěniny před vařením na několik hodin namočíme do studené vody. Zkrátíme tím dobu vaření. Voda pro namočení má mít teplotu asi 10 až 15 stupňů. Vodu *nesolíme*. Zeleninu solíme až po uvaření.
- * Zvyk do vody na vaření fazolí nebo hrachu dávat sodu je chybný. Doba vaření se tím nezkrátí a *soda* zhoršuje chuť zeleniny i její kvalitu.
- * *Červenou řepu* při vaření před zhnědnutím uchráníme přidáním lžičky cukru či trošky octa do vody, v níž se řepa vaří. Je třeba počítat s tím, že ocet dobu vaření poněkud prodlouží. Řepa si však zachová původní barvu.



- * Připravenou zeleninu *podáváme zásadně teplou*, abychom uchovali její vůni, chuť a výživné látky.
- * S čerstvou zeleninou by měla každá hospodyňka *zacházet s citem a láskou*, zrovna tak jako s milým přítelem. Vždyť zelenina nám přináší nejen zdraví, ale i krásu.
- * *Zelený košťál* je velmi bohatý na výživné látky. Proto ho nevyhazujeme, ale jemně nastrouháme do pokrájeného zelí.
- * Zeleninu při vaření vkládáme *do vařící osolené vody* a rychle uvedeme do varu. Potom ji vaříme na mírném ohni pod pokličkou. Tak snížíme ztráty vitamínu C a minerálních látek.
- * Zeleninu solíme nejen proto, že sůl jídlu dodává chuť, ale také proto, že zabraňuje vylouhování solí (minerálních látek), především vápníku.
- * Zeleninu z polévky *nevyhazujeme*, připravíme z ní francouzský salát.
- * Jídla vaříme *vždy přiklopená*, ušetříme tím energii a jídlo získá na chuti.
- * *Mrkev* bude měkčí a chutnější, jestliže do vody, ve které ji vaříme, přidáme trochu másla.
- * Povadlou zeleninu a nať *osvěžíme* tak, že je dáme do nádoby s vodou a vložíme do chladničky.
- * Mladá zelenina nechává na ruku *nepěkné skvrny*. Tomu se vyhneme, potřebeme-li si před čištěním ruce olejem. Po práci si ruce umyjeme a potřebeme citrónovou šťávu.
- * Zelené natě a rajčatovou šťávu dáváme do pokrmů až po jejich úplném dovaření, abychom neničili cenný vitamin C.
- * Přidáme-li do *bramborové kaše* dobře uvařený celer, získá výraznou chuť. Kaši důkladně promícháme s horkým mlékem, přidáme kousek másla, osolíme a ochutíme špetkou cukru.
- * Nemáme-li k dispozici hlávkové zelí, můžeme ho nahradit jemně nastrouhanou, dochucenou a jako zelí *dušenou brukví*.

Zelený nápoj

Zelený nápoj organismus čistí od nahromaděných látek, pomáhá upravovat zdravotní stav na normál, zvyšuje jeho obranyschopnost. Obsahuje velké množství vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a dalších biologicky aktivních látek.

Na přípravu potřebujeme:

3 hrsti kopřivy dvoudomé,
1 hrst listů smetánky lékařské,
1 hrst listů řebříčku obecného a
3 hrsti listů jetele lučního.

Nemáme-li některý z komponentů, dáme více kopřivy. Natrhané čerstvé byliny opláchneme pod studenou tekoucí vodou. Do mixéru nalijeme 1/2 l vlažné vody. Po troškách přidáváme byliny a mixujeme asi 5 minut. V porcelánové nebo skleněné míse necháme 2 hodiny odležet. Pak scedíme přes plátno a pijeme během dne. Pokud nám zelený nápoj zbyde, můžeme ho uchovat do druhého dne v lednici. Třetí den již není vhodné ho pít, ale můžeme ho přidat do koupele.



Zelí (Kapusta)

Zelí bylo známo už ve starověku. Již tehdy se vědělo o jeho výživných, chuťových a léčivých vlastnostech. První zmínky o jeho léčivém využití nalézáme v dílech Plinia (1. století před Kristem), Katona (234-149 před Kristem) a Galena. Starověcí římské lékaři zelím léčili onemocnění plic, jater, kloubů, vředy, zácpu, vředová onemocnění žaludku a dvanáctníku, nespavost. Římský lékař Markus Katon ve svých traktátech, v nichž se s nadšením vyjadřuje o léčivých a zdravotních vlastnostech zelí, vyjmenovává celý seznam chorob, které lze zelím vyléčit.

„Nepomůže-li mu zelí, měl by se zabít..." Tak bylo vyřčeno rozhodnutí ve vztahu k otrokům, protože léčivé vlastnosti zelí byly považovány za „nejprospěšnější zdraví, nedovolující v organismu vznik škodlivin." Katon říká: „Jestliže v tobě tlí nějaké onemocnění, zelí všechno vyléčí - vypudí bolesti z očí i hlavy a kompletně tě vyléčí." Dnes jsou díky vědeckému výzkumu známy faktory, které* zdraví prospívají nejvíce. Víme, že zelí obsahuje 16 druhů aminokyselin, mnoho fermentů, cukry (až 3,7 %) a to glukózu, fruktózu, sacharózu a vitamin.

Kromě toho zelí obsahuje mnoho minerálních substancí jako draslík, fosfor, magnézium, sodík, vápník, železo, mangan a mikroelementy: stříbro, zinek, titan, molybden, nikl, vanad. Zároveň má bakteriostatické vlastnosti a dezinfikuje vzduch (produkuje fytoncidy). Všechny tyto součásti, zahrnujeme mezi ně i celulózu (1-1,6 %), která působí jako urychlovač peristaltiky střev, se nepochybně podílejí na „slávě" zelí jako na posilujícím a léčebném prostředku.

Lidové léčitelství zelí doporučuje při onemocněních lymfatického systému a při mokřém ekzému. V tom případě se v mléce uvařené zelné listy smíchají s otrubami a přikládají se na postižená místa.

Zelí jako potravina

Zelí upravuje srdeční činnost, protože kalium v něm obsažené posiluje uvolňování tekutin z organismu. Zelí bylo a je pro člověka velmi důležitým výživným produktem i vzhledem k tomu, že se může připravovat mnoha způsoby. Je nutné zdůraznit, že zelenina, hlavně všechny druhy zelí - bílé, červené, kapusta, růžičková kapusta, připravované jednoduchým přirozeným způsobem, vždy byly, jsou a měly by být základem zdravé výživy. Často slyšíme, že všechny druhy košťálovin a zelenina jsou těžko stravitelné, způsobují nadýmání, mají málo kalorií, nemají mnoho bílkovin a zatěžují střevní trakt. Tyto negativní názory vyplývají z nedostatku znalostí, protože výzkum z posledních let dokazuje něco zcela jiného. V zelenině je obsažena velká síla v podobě enzymů, rostlinných hormonů, růstových substancí a je také afrodisiakem. Hlavně však dlouhým vařením, přesolováním, sléváním vody, v níž se zelenina vaří, zasmažkami, přidáváním masových extraktů a velkého množství tuků - hlavně vepřového - doporučeného tzv. „dobrou kuchyní", zelenina své prvotní výživné a léčebné vlastnosti ztrácí a způsobuje nadýmání a špatné trávení.

Košťáloviny připravované částečně jako syrový salát, částečně krátce dušené v malém množství vody s přidáním oleje a kmí-



nu, s několika plody jalovce a česneku (záleží na druhu a způsobu přípravy), konzumované s mírou jsou velmi důležitým profylaktickým prvkem výživy jak pro mladé tak pro starší.

Zelí kvašené

V zimním období se doporučuje hlavně kysané zelí (s jalovcem a kmínem) ve formě salátů s přidáním postrouhané mrkve a cibule. Syrová šťáva z tohoto zelí zředěná vodou *upravuje chuť k jídlu, trávení a vedle léčivého působení na játra, slezinu, žlučník, hemoroidy, revmatismus i artériosklerózu, je celkově posilujícím prostředkem.* Kromě toho je kysané zelí u dětí *účinným prostředkem v boji s hlístami.*



Ruský vědec profesor Mečnikov potvrdil, že v oblastech, kde se konzumuje velké množství kysaného zelí, se lidé dožívají vysokého věku při plném zdraví, přičemž kyselina mléčná, která vzniká kysáním, má nejen baktericidní vlastnosti, ale také *regeneruje* organismus.

Kysané zelí také léčí *astma*. Tento fakt oznámil doktor Roemer, který pacienty podrobil kúře s kysaným zelím, do něhož přidal česnek a cibuli. Záchvaty astmatu se snížily a po jisté době zcela přestaly. Stejných výsledků dosáhl u pacienta nemocného chronickou zácpou a při zápalu bederního kloubu. Po několikátýdenní kúře se salátem z kysaného zelí (1/2 kg denně, podle výpovědi, se pacient zbavil trápení). Také cukrovkářům se doporučuje často konzumovat kysané zelí a alkoholikům také proti pomatení. Při kysání by obsah soli neměl překračovat 100 g na 10 kg zelí. Jako přísady používáme kmín a plody jalovce.

Nejvíce kysaného zelí se konzumuje v Polsku, Rusku, Bělorusku, na Ukrajině, v Německu a v poslední době i ve Francii. Z kysaného zelí a ze šťávy se připravují polévky, přílohy, hlavní jídla a saláty. Jeho šťáva má vliv také na regulaci trávení a na žádoucí rozvoj střevních bakterií.

Zelné obklady

Při krvavých výronech, vyhloubení, zánětech kloubů, vodě v koleni, revmatických bolestech, vředových zánětech žil, se používají obklady z čerstvých listů zelí. Listy se před použitím rozválí láhví nebo dřevěným válečkem. Před přiložením tak připravených listů (několik vrstev), se okolí nemocného místa musí nakrémovat. Obvykle se obklady vyměňují 2-3x denně, v závažnějších případech častěji. Už za krátkou dobu listy způsobí vylučování tělních tekutin. To je známkou začínajícího léčebného procesu. Listy, které rychle zvadnou a zčernají, jsou důkazem vypuzování škodlivých látek z organismu. V takovém případě se obklad musí vyměnit za nový. Při každé výměně obkladu je nutné postižené místo důkladně umýt bylinkovým čajem a vysušit. Voda v koleni rychle zmizí, jestliže obklady přikládáme na noc a převážeme je vlněným šátkem. Vřele tyto obklady, které během mé dlouholeté praxe mnohokrát měly výborné léčivé výsledky, doporučuji.

Zlepšení propustnosti cév

To platí především pro cévy nohou, očí a střev. Proto se zvýšené dávky česneku doporučují zvláště:

- při takzvané výlokové nemoci (pacienti často zůstávají stát u výloh, kde nenápadně čekají, až je přestanou bolet nedostatečně prokrvené nohy),
- při slabozrakosti způsobené cévními změnami,
- při zkomatění střevních cév (častá příčina nadýmání).

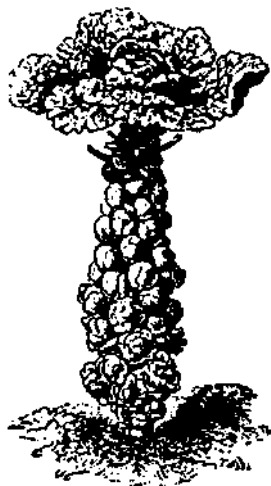
Všechny tyto poruchy se vyskytují především u starších lidí, což vysvětluje jejich mimořádnou oblibu česneku.

Zvýšená hladina tuků v krvi

Vynikající službu při těchto problémech vykazuje artyčok díky cynarinu, který *účinně snižuje zvýšenou hladinu tuku v krvi*. To má zvláštní význam právě v dnešní době, kdy jsou poruchy látkové výměny tuků velmi rozšířeny. Celá řada vědeckých prací z posledních let prokázala příznivý vliv artyčoku především na zvýšenou hladinu *cholesterolu*. Tato vlastnost z něho činí významný preventivní prostředek proti artérioskleróze, respektive

proti následkům kôrnatení cév srdce, mozku a končentin. 80 % všech žlučových kamenů jako stavební látku obsahuje cholesterol, což potvrzuje příznivé působení artyčoku i v této oblasti. Podle R. F. Weisse „budou zřejmě v budoucnu žlučnicková onemocnění převažující indikací pro podávání artyčoku". Použití je jednoduché: Obvykle pacient sáhne po šťávách, které se získávají z účinných látek hojně obsažených v listech.

Dávkování závisí na formě aplikace: U nezředěných čistých artyčokových šťáv se jako jednorázová dávka udávají 4 kávové nebo 1 polévková lžíce zředěná vodou, čajem, syrovátkou či jinou zeleninovou šťávou. Dávky je dobré dodržovat, mimo jiné také z úsporných důvodů. Ani větší dávky však u pacienta nemusejí vyvolávat obavy, neboť artyčokové šťávy nejsou jedovaté a organismus je dobře snáší. (Obezřetnější musíme být u artyčoku jako zeleniny. Pokud se totiž po uvaření příliš dlouho skladuje nebo opět ohřívá, mohou v něm vzniknout nestraavitelné látky.)



Z

Žaludeční křeče

Při záchvatu spolkneme několik kapek éterického kmínového oleje se silnou kořalkou nebo rumem. Podle potřeby opakujeme.

Žaludeční a dvanácterníkové vředy

Čerstvá zelná šťáva zředěná vodou je dokonalým léčebným prostředkem při žaludečních a dvanácterníkových vředech (vitamin U, hyperacidita a hypoacidita - hlavně v začínajících stadiích) Kúra z čerstvé šťávy se s úspěchem používá i *při onemocnění*

nich dýchacích cest a hlasivek, při zánětu žlučníku, onemocnění jater a sleziny, cukrovce, atonii střev a snížené činnosti štítné žlázy.

Kúra se obvykle provádí následovně:

- | | |
|----------|---------------------|
| 1. týden | 1-2 sklenice šťávy; |
| 2. týden | 2-3 sklenice; |
| 3. týden | 3-4 sklenice; |
| 4. týden | 4-6 sklenic; |

a zpět k jedné sklenici.

Zelná šťáva se pije 1/2 hodiny před jídlem zředěná teplou vodou.

Dr. Cheney (Staford University) publikoval vědecké zprávy o nemocných, kteří trpěli vředovou nemocí žaludku a dvanácterníku vyléčených během 14 dní. Už za pět dní necítili bolesti.

Švýcarští lékaři Strehler a Hunziker potvrdili pozitivní účinek při léčbě zánětu sliznice žaludku (gastritída) a při žaludečním vředu (ulcus ventriculi), dvanácterníku (ulcus duodeni) a vředovém zánětu tlustého střeva (colitis ulcerosa). Tuto kúru modifikovali. Kromě 11 šťávy z čerstvého zelí dodatečně k snadno stravitelné základní dietě přidali rozmačkaný banán minimální množství žloutku a smetany.

Kontraindikací při aplikaci zelné šťávy jsou příznaky „podráždění" žaludku a pokročilá hyperacidita, při níž se s výbornými výsledky používá šťáva z čerstvých brambor (viz hyperacidita), stejně jako při zvýšené činnosti štítné žlázy - lidé s touto diagnózou by zelí neměli vůbec konzumovat.

UPOZORNĚNÍ!

Je-li to možné, měli bychom při získávání zeleniny, ovoce a obilnin k domácím a hlavně léčebným účinkům vědět, odkud pocházejí. Jak víme, rostliny jsou v průběhu zemědělské produkce často lehkomyšlně a nezodpovědně pěstovány pomocí chemické „ochrany". Tím se někdy stávají až nebezpečně toxickými. Proto je nejlepší, pokud je to jen trochu možné, zdravé ovoce a zeleninu vypěstovat na vlastní zahrádce. Také je lze vědomě získat ze spolehlivého pramene.

Závěr

Rozumné stravování neznamená nejíst chutně. Představuje uvážlivý výběr zdravých potravin a jejich lahodnou a estetickou úpravu. Jde o to, aby se „najedl“ nejen rozum, ale také smysly - chuť, čich, zrak. Jíst racionálně neznamená všechno vážit a počítat podle tabulek. Je důležité zapamatovat si několik základních informací a dále se řídit odhadem a svými možnostmi. Časem člověk získá zkušenosti a všechno se zautomatizuje. Stravovat se racionálně mu nebude činit potíže.

Současná doba na základě závěrů nejnovějších vědeckých výzkumů skutečně žádá ucelený národní program boje proti arterioskleróze a srdečně-cévním nemocem.

K zdravému způsobu života tedy patří:

- * **dostatek syrové, nevařené stravy,**
- * **hodně každodenního pohybu na čerstvém vzduchu,**
- * **pobyt v přírodě, potřebná hygiena, otužování,**
- * **nekouření,**
- * **alkoholová abstinence, psychohygiena,**
- * **vydatný spánek**
- * **a angažovaná činnost pro blaho druhých.**



Seznam onemocnění

Onemocnění a zdravotní problémy, které ustupují při správném léčebném využití zeleniny, ovoce a obilnin.

Upozornění: Nejsou tady uvedeny všechny možnosti.

Seznam slouží jenom pro ulehčení hledám, není ale vyčerpávající.

Onemocnění	Léčební prostředek
Afty	- mrkev, meruňky, citron
Alergie	- červená ředkvička
Alkoholismus	- zelí, petržel
Anémie	- borůvky, broskve, chřest, řepa, žito, mrkev, zelí, řeřicha, špenát, kaštan, meloun, ořechy, petržel, hrušky, jablka, švestky, víno, rebarbora, křen
Angína	- cibule, černý rybíz, celer, meruňky, cukrová řepa, citron
Artérioskleróza	- artyčok, třešně, černý rybíz, okurky, jahody, červený rybíz, salát, hrušky, brambory, rajčata, hrozno, jablka, slunečnice, žito, sója, ořechy, šípky
Artritída	- černý a červený rybíz, třešně, zelí, okurky, jahody, salát, hrušky, brambory, černá ředkvička, víno, rajčata, mrkev
Astenie	- jeřabiny, kakao, mrkev, ořech vlašský, pastinák, šípky, žito
Astma	- mrkev, zelí, salát, petržel, černá i červená ředkvička, křen, pažitka, maliny
Avitaminóza	- citron, mrkev, jinak všechny druhy ovoce a zeleniny syrové
Bolesti hlavy	- granátová jablka, jablka, káva, křen, zázvor
Bolesti svalů, beder, kříže	- křen
Bradavice	- zelí, česnek
Bronchitída	- anýz, mrkev, pažitka, cibule, česnek, zelí, řeřicha, salát, jablka, černá ředkvička, křen, cukrová řepa, ječmen, yzop
Cestovní nevolnost	- viz Kinetóza
Cukrovka	- oves, zelí, řeřicha, fazole, salát, ořechy, brambory, borůvky, dřív

Onemocnění	Léčební prostředek
Celkové oslabení	- broskve, mrkev, celer, kaštiny, zeli, dýně, špenát, kopr, jahody, maliny, fazole, kukuřice, víno, rebarbora, rajčata, oves, rýže, sója
Cystitida	- borůvky, petržel
Černý kašel	- zeli, salát, černá ředkvička
Detoxikace	- červená řepa, citrón, jablka
Dna	- dřín, jahody, káva, ředkev
Dutiny nosní	- citrony
Dyspepsie	- čaj čínský, fenykl
Dyzentérie	- čaj čínský, granátové jablka, višne
Ekzém	- mrkev, zeli, řeřicha, cukrová řepa, černá ředkvička, víno, čekanka, ostružiny
Gastritida	- brambory
Hemoroidy	- cibule, kaštiny, zeli, meloun, brambory
Hepatída	- čaj čínský, čekanka
Hlistové nákazy	- viz Střevní parazity
Horečka	- maliny, brusinky, citrony
Hypertonie	- grapefruit, jeřabiny, meruňky, meloun, pohanka, pomeranč, rybíz černý, šípky, brambory
Hypovitaminóza	- závisí podle chýbajícího konkrétného vitamínu
Hysterie	- kalina
Cholesterol	- artyčok, česnek, slunečnice, sója
Cholesticitida	- čekanka
Chrapot	- fenykl, kalina, zeli, mrkva
Chřipka,	- mrkev, okurka, maliny, černý rybíz, petržel, jablka
Chudokrevnost	- špenát, mrkev, řepa, dřín, angrešt, jahody, meruňky, šípky, višne
Impotence	- celer, pastinák, artyčok
Infekce	- citrony
Játra, kolika	- cibule, zeli, černá ředkvička
Játra, zánět	- artyčok, cibule, třešně, řepa, zeli, dýně, řeřicha, jahody, červený rybíz, zelené fazole,
Kandidóza	- cibule, česnek
Kašel	- zeli, salát, řepa, cibule, anýz, ředkvička, yzop
Katar žaludku	- ořešák
Klimakterium	- řepa, ostružiny, yzop
Kinetóza	- zázvor
Kožné onemocnění	- víno, ostružiny, šťavel

Onemocnění	Léčební prostředek
Kolika	- granátové jablka, jahody, kalina, okurka
Krvácení z nosu	- citrony, ořech vlašský, šťavel, višne
Křeče	- fenykl, kmín
Křečové žíly	- zeli
Kvašení v žaludku a v střevech	- česnek, kmín
Laktace	- anýz, fenykl, kmín, ředkvička, salát
Ledvinová kolika	- celer, zeli, lískové ořechy
Ledvinové kameny	- borůvky, čekanka, hrách, meloun, oves, ředkvička, rybíz, šípky
Lenost střev	- hořčice, křen, kmín, špenát, šťavel
Leukémie	- mrkev, špenát
Lišej	- mrkev, zeli, okurka, řeřicha, červený rybíz, zelené fazole
Lumbágo	- zeli
Malárie	- dřín, dřišťál, šípky, celer
Mastitida	- ječmen
Menstruace bolestivá	- meruňky, mrkev, třešně, kaštan, zeli,
Menstruace poruchy	- dřišťál, zeli, salát, petržel, pomeranč
Meteorismus	- špenát, lískové ořechy, sója, žito, řepa, křen, petržel
Migréna	- fenykl, petržel, kmín
Močové kameny	- kopr, zeli, třešně, citron, káva, celer
Močový měchýř	- celer, třešně, zeli, řeřicha, jahody, černý rybíz, fazole, meloun, řepa, lískové ořechy, vlašské ořechy, broskve, petržel, černá ředkvička, křen, rajčata, jablka, víno, oves
Močový měchýř	- mrkev, okurka, řepa písek
Mořská nemoc	- zeli, řepa, ječmen
Nadledviny	- zázvor
Nadýmání	- celer
Nachlazení	- anýz, fenykl, kmín, majoránka
Nedostatek mléka	- zeli, kalina, maliny, ostružiny
Nechutenství	- mrkev a naklíčené obilí (při kojení)
	- anýz, fenykl, dřišťál, hořčice, rybíz černý i červený, zázvor

Onemocnění	Léčební prostředek
Nespavost	- <i>meruňky, zeli, dýně, oves</i>
Neuralgie, bolesti	- <i>zeli, petržel, křen</i>
Neurastenie	- <i>maliny, zázvor</i>
Neuróza	- <i>meruňky, řepa, celer, zeli, salát, petržel, broskve, jablka, sója, oves, šípky</i>
Obezita	- <i>čekanka, kukuřice, víno, hrušky</i>
Oční nemoci	- <i>mrkev, střenka, maliny, petržel, yzop, citron</i>
Odkašlávání	- <i>anýz, fenykl</i>
Omrzliny	- <i>mrkev, celer, cibule, zeli, řepa, brambory, citron</i>
Onemocnění z ozáření	- <i>řepa</i>
Opaření	- <i>řepa, mrkev, cibule, špenát, salát, meloun</i>
Oslabení	- <i>čaj čínský, žito</i>
Otoky	- <i>petržel, čekanka, meloun, tykev</i>
Otrava jídlem	- <i>okurky, hrušky, víno, rajčata, jablka, čaj čínský, káva</i>
Otrava kovy	- <i>česnek, pistácie</i>
Paraziti střevní	- <i>viz Střevní paraziti</i>
Pěče o tvář	- <i>meruňky, mrkev, cibule, třešně, zeli, jahody, meloun, broskve, petržel, jablka, víno</i>
Pihy	- <i>okurky, petržel, řeřicha, křen, mrkev</i>
Pleš	- <i>jablka, zeli, okurky</i>
Pokožka praskání	- <i>mrkev, zeli, okurky, brambory</i>
Pokožka, infekce, vyrážky	- <i>řepa, mrkev, cibule, zeli, řeřicha, jahody, maliny, ořechy, víno, rýže</i>
Pokožka, vředy	- <i>mrkev, zeli, dýně, salát, meloun, řepa</i>
Pokožka, zranění	- <i>mrkev, celer, zeli, petržel</i>
Popáleniny	- <i>jablka</i>
Prostata	- <i>cibule, mrkev, zeli, tykev</i>
Poštípání hmyzem	- <i>cibule, zeli, černý rybíz, petržel, rajčata</i>
Průjem	- <i>mrkev, černý rybíz, kaštiny, zeli, ořechy, jablka, rýže, ječmen, borůvky, střemcha</i>
Psoriáza	- <i>borůvky</i>
Rakovina	- <i>červená řepa</i>

Onemocnění	Léčební prostředek
Rány hnisavé	- <i>čekanka, křen, rajčata</i>
Regenerace	- <i>třešně, višne, mrkev, řeřicha</i>
Rekonvalescence	- <i>meruňky, celer, kaštiny, špenát, fazole, jablka, víno, kukuřice, sója</i>
Revmatismus	- <i>mrkev, černý rybíz, cibule, celer, třešně, zeli, řeřicha, kopr, jahody, maliny, fazole, meloun, petržel, hrušky, jablka, švestky, černá ředkvička, červené ředkvičky, křen, rajčata, víno</i>
Rýma	- <i>citrony</i>
Skleróza	- <i>pohánka</i>
Skorbut	- <i>viz Avitaminóza, citron, pomeranč, grapefruit, šípky</i>
Spáleniny	- <i>čaj čínský, meruňky, mrkev, tykev, brambory</i>
Srdce, únava	- <i>jablka, kukuřice, zelené fazole, salát, žito, pšenice, jahody, meruňky, moruše, rajčata, rybíz černý</i>
Střevní kolika	- <i>anýz, fenykl, kmín, okurka, mrkev, zeli, dýně, červený katar rybíz, řepa, jablka, rajčata, víno, ječmen</i>
Střevní paraziti	- <i>mrkev, zeli, dýně, řeřicha, vlašské ořechy, petržel, rebarbora, česnek, borůvky, tykev</i>
Svrab	- <i>anýz, česnek</i>
Škrkavky	- <i>česnek, čekanka, tykev</i>
Špatné trávení	- <i>jahody, červený rybíz, křen, broskve, petržel, rebarbora, víno, ječmen, brambory</i>
Štítná žláza	- <i>mořské zeli</i>
Štítná žláza, snížená činnost	- <i>oves, zeli</i>
Štítná žláza, zvýšená činnost	- <i>kukuřice</i>
Tuberkulóza	- <i>dřín, dřišťál, oves, pastinák, pistácie, špenát</i>
Tvorba mléka	- <i>viz Laktace</i>
Tyreotoxikóza	- <i>jeřabiny, mořské zeli</i>
Únava fyzická	- <i>hrušky, jablka, víno, rýže, sója, oves, čaj čínský</i>
Únava psychická	- <i>káva, meruňky, celer, kaštiny, špenát, fazole</i>
Větry zaražené kojenecké	- <i>anýz, fenykl, kmín, kopr</i>
Větry	- <i>kopr, petržel, kmín</i>

Onemocnění Léčební prostředek

Vodnatelnost	-	<i>křen, tykev, okurka</i>
Vředy	-	<i>mrkev, zeli, salát, cukrová řepa, víno, len, česnek, řeřicha</i>
Vši	-	<i>anýz</i>
Vyčerpání	-	<i>čaj čínsky, kakao, ostružiny, oves, pistácie, sója</i>
Vypadávání vlasů	-	<i>řeřicha, ořech vlašský, pastrnák</i>
Vyrážky	-	<i>čekanka, rajčata</i>
Vysoký krevní tlak	-	<i>ječmen, česnek, jahody, kalina</i>
Zácpa	-	<i>meruňky, řepa, mrkev, třešně, zeli, špenát, jahody, maliny, červený rybíz, salát, meloun, broskve, dřišťál, brambory, víno, žito, reveň, angrešt, fíky, švestky</i>
Zánět dásní	-	<i>dřišťál</i>
Zánět dýchacích cest	-	<i>chřest, mrkev, černý rybíz, cibule, červená a černá ředkvička, víno, višne</i>
Zánět močových cest	-	<i>zeli, dýně, řeřicha, maliny, červený rybíz, salát, víno, ječmen</i>
Z. plicní	-	<i>křenové placky</i>
Zánět prsů	-	<i>fenykl</i>
Zimnice	-	<i>dřín</i>
Ztráta chuti	-	<i>meruňky, celer, řeřicha, maliny, petržel, křen, rebarbora, rajčata</i>
Zvracení		
těhotných žen	-	<i>káva, zázvor</i>
Žaludeční křeče	-	<i>knín, fenykl</i>
Žaludeční		
neuróza	-	<i>mrkev, zeli, kopr, salát, brambory, jablka</i>
Žaludeční vředy	-	<i>zeli, brambory</i>
Žaludek	-	<i>celer, zeli, cibule, dýně, kopr,</i>
Ženské nemoci	-	<i>majoránka, dřišťál, kalina, meloun, pomeranč, višně</i>
Žloutenka	-	<i>mrkev, cibule, zeli, červený rybíz, salát, černá ředkvička, červená ředkvička, čekanka, dřišťál, okurka, višne</i>
Žlučník	-	<i>artyčok</i>
Žlučové kameny	-	<i>třešně, řeřicha, jahody, salát, červená a černá ředkvička, rajčata, víno, brambory, šípky</i>

Doslov

Přečetli jste pěknou knihu zaměřenou na prevenci mnoha nejčastěji se vyskytujících onemocnění. Autor se řadu let zabýval úmerným a vytrvalým hledáním přírodních způsobů léčby, založených na použití fytotherapie a dalších přírodních metod. Úspěšně je prosazuje do života, předkládá originální přístup k terapii bezpočtu chorobných projevů.

Vychází ze známého předpokladu, že všechno živé na Zemi - člověk, živočichové, rostliny - jsou neoddělitelnou jednotou. Autor je přesvědčen, že při nejrůznějších formách poškození životní činnosti lidského organismu přírodní faktory, které člověka obklopují, mohou vykazovat léčivé působení na změněné funkce lidského organismu. Toto přesvědčení je založeno na hlubokém poznání základů fytotherapie. Hodnota tohoto díla spočívá hlavně v tom, že autor jako léčebné prostředky navrhuje využívat člověkem kultivované rostliny: ovoce, zeleninu, obilí. Nemusíte shánět vzácné léčivé rostliny, nemusíte je sušit (správné sušení je poměrně složitý proces), nemusíte se učit poznávat různé neznámé léčivky, stačí mít trpělivost a vůli, dodržovat správné zásady stravování a vaše „domácí apatyka“ vám pomůže zbavit se nejrůznějších neduhů.

Rozmanité chorobné stavy, poruchy spánku, vyčerpání, vnitřní rozladění vám pomohou odstranit vlastnoručně připravené domácí preparáty z nejrůznějších, široce používaných produktů: salátu, ředkvičky, řepy, jeřabiny, černého rybízu atd. Přitom je nutné ocenit velice zodpovědný a pečlivý přístup autora k zdravotnímu stavu nemocného, což vyplývá již z úvodu publikace. Je nutné si uvědomit, že uváděné recepty představují nejelementárnější doporučení. V žádném případě nemohou nahradit rady lékaře u konkrétního onemocnění.

Touto publikací se vám nabízí možnost zbavit se užívání různých chemických syntetických léčiv, která často s léčivým účinkem současně vyvolávají řadu nežádoucích doprovodných příznaků.

Využijte proto dané možnosti. Můžete tak předejít možným onemocněním a na dlouhá léta si zabezpečit zdraví.

Obsah

Jak pracovat s touto knihou	2
Předmluva	3
Místo úvodu	4
Prozradíme vám tajemství	5
Proč právě rostliny?	7
Samoléčení - ano nebo ne?	8
Víte co jíte?	9
Proč je tolik lidí nemocných?	10
Proč ovoce a zelenina?	10
Proč je výživa tak důležitá?	11
Pozor na bílkoviny!	13
Jsou rostlinné bílkoviny plnohodnotné?	13
Maso na jídelním lístku	14
Autotoxikace organismu	15
Škodlivost masa	15
Nepostradatelné tuky	17
Proč se máme vyhýbat tukům?	18
Nebojte se rozumného vegetariánství	19
Omezte cukry a sladkosti	20
Pozor na bílou mouku!	21
Klíčená semena	22
Co tedy jíst?	23
Jezte co nejvíce syrové stravy	24
Sezónní ovoce a zelenina	26
Pozor na dusičnany!	26
Zázrak půstu	28
Jak se tedy postit?	29
Šťavový půst	30
Závěr	31
Léčení zeleninou, ovocem a obilninami	33
Pozor na ekologii	112
Nestřílejte se do hlavy!	113
Proč tomu tak je?	114
Receptář od A do Z	117
Závěr	176
Seznam onemocnění	177
Doslov	183