

# JAK NA NEMOCI

aneb sebrané lidové rady  
dle orgánů v těle

říjen 2009

rozeslal Miroslav Sajdl

## 1. KRK

### JAK NA BOLEST V KRKU

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

### Kořeněná limonáda proti bolesti v krku

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

Dáme vařit vodu a koření do hrnce, přikryjeme a 10 minut pomalu vaříme (ne klokotem). Po uvaření scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z celého citronu. Pijeme co nejvíce horké. Je to příjemná varianta léčby.

### MRKVOVÝ SIRUP OD KAŠLE

Postup:

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

Za občasného miešania zahustíme do sirupovej konzistencie, nevaríme.

Berieme 1 lyžičku 5x denne.

Je to starodávny osvedčený recept na kašeľ a choroby priedušiek.

### Na kašel

Vincentka, mléko, med

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

### Proti kašli

1 hrnek mléka, 1 žloutek, 1 lžička másla, 1 lžice medu

Vše umíchat v teplém mléce a vypít.

### Na dráždivý kašel

12 skořápek vlašských ořechů, 1/2 l vody

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

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

## Máslový čaj

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

## Úporný kašel

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

## Citrónové kloktadlo



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

## Sádlový obklad

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

## Ztráta hlasu

Z lékárny:

tablety PANTHENOL, HOMEOVOX, CALCIOVÝ SIRUP, VINCENTKA V TABLETÁCH

## Křen s medem

Křen nejmenno nastrouháme a 2 lžíce křenu smícháme se lžící medu. Užívat bychom pak měli 3 x denně jednu čajovou lžičku, u dětí dávku raději o něco snížíme.

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

## 2. HLAVA, DUTINY

### Čelní dutiny

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

### 3. PRŮDUŠKY

#### **Octový zábal - proti nachlazení a horečce**

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

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

#### **Onemocnění horních cest dýchacích**

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

#### **Med ze smrkových výhonků – na průdušky**

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

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

Výhonky se sbírají do 15.května

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

#### **Medvědí mléko**

Teď jeden typ pouze pro dospělé. Je výborný a velmi účinný při počátečních příznacích

**nachlazení.** Ohřejeme 200 ml mléka, přidáme panáka rumu a 2 lžice medu. Stačí vypít 2 sklenice za večer a ráno se cítíte jak rybička.

#### **Zázvorový čaj**

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

#### **Křen s medem**

Křen najemno nastroháme a 2 lžice křenu smícháme se lžící medu. Užívat bychom pak měli 3 x denně jednu čajovou lžičku, u dětí dávku raději o něco snížíme.

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

#### **Cibulový sirup**

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

#### **Cibulový čaj**

Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule.

Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. Pijeme několikrát denně.

## PARFÉMOVANÝ OSVĚŽOVAČ VZDUCHU



### **Ingrediencie:**

\*zavírací sklenice \* růžové okvětní lístky (nesušené) \* sůl

### **Postup:**

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

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

Sůl můžete třeba obarvit potravinářským barvivem.

## 4. SRDCE

### **Posílení srdce:**

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

### **VÍNO NA SRDCE**

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

### **Ingrediencie:**

1L prírodného vína, je jedno či biele alebo červené, no musí byť prírodné,  
10 čerstvých petržlenových stoniek, 1-2 PL vínneho octu, 300g včelieho medu

## Postup:



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



tu mame potrebne prisady, vino na obr. je prave omsove talianske, omsove su dobre, lebo su bez pridania cukru a prirodne, petrzenovu vnat mam teda ale nepodarenu, nie som ja dobra pestovatelka.... moze byt aj vacsia:)))



do hrnca nalejeme vinko



pridame petrzenovu vnat



jednu alebo dve lyzice vinneho octu a varime na miernom ohni desat minut



po desiatich minutach varenia pridame med, ale to je na vas, ci si vino medom osladite alebo nie a povarime dalsie styri minuty



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

## 5. ŽALUDEK, STŘEVNÍ TRAKT, ŽLUČNÍK, JÁTRA

### Žaludek a střevní trakt

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

### Vředové onemocnění žaludku

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

### Onemocnění jater a žlučových cest

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

### PRO UNAVENÁ JÁTRA

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

### Mrkvový tvaroh na játra



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

## LIEČIVÝ NÁPOJ NA CHOLESTEROL PREČIŠTĚNÍ KRVE

### Ingrediencie:

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

### Postup:

- cesnak, chren a cibuľu zomelieme....dáme do 4 L sklenenej fľaše, pridáme prevarenú vodu, cukor a na kolieska nakrájané citróny.
  - luhujeme 14 dní za občasného premiešania
  - precedíme cez gazu
  - hotový nápoj skladujte v chladničke
  - pijeme ráno a večer po jednom štamperliku.
- tiež perfektne prečistí krv.....robíme si ho tak dvakrát do roka.

## 6. LEDVINY, MOČOVÉ CESTY

### Onemocnění ledvin

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

### NÁPOJ PŘI ODVODNĚNÍ ORGANIZMU



**Nápoj je vhodný při průjmech a zvracení, kdy dochází k odvodnění organizmu.** Lékaři doporučují jíst při této nemoci pouze mačkané ovoce, bramborovou kaši, rýži a vařenou nebo strouhanou mrkev.

### Ingrediencie:

1 l vody, 1 PL cukru, 1 ČL soli, na špičku nože kyseliny citronové, dobarvit džusem. Pít po doušcích. Nápoj je chutný a stravitelný, nedráždí a není těžký.

## 7.



## POMOC IMUNITĚ

### Protichřipkový salát

Ingrediencie:

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

Postup:

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

### Řepový med

Z černé řepy seřízneme špičku. Vnitřek řepy vydlabeme a do třetiny objemu nalijeme med.

Necháme stát přes noc. Med do rána vytáhne z řepy šťávu.

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

### CITRÓNY

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

### Teplá citronáda

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

### Citrónové rozinky

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

### CHŘIPKA A PROCHLADNUTÍ



**Ingrediencie:**

10 citrónov, 15 strúčikov cesnaku a 500 g medu.

**Postup:**

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

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

## KŮŽE, VLASY

### Léčení ran

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

### Na bradavice

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

### Na bradavice

Česnek nakrájíme na plátky a zalijeme octem. Necháme 7 dní v uzavřené lahvičce. Potom přikládáme každý večer na bradavici. Zabalíme, aby z bradavice česnek nespádl.

### PROTI LUPŮM VE VLASECH

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

## PLEŤOVÉ MASKY



### JAHODOVÁ

#### na mastnú pleť:

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

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

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

## **BANÁNOVÁ**

### **na suchú pleť:**

1 žltok, 2 lyžičky mandlového oleja, 1 zrelý banán

postup:

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

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

## **UHORKOVÁ**

### **na mastnú pleť:**

1 šalátová uhorka, 1 lyžica tvarohu

postup:

uhorku nastruháme, odoberieme 2 lyžice a zmiešame ich s tvarohom. Nanesieme na tvár a necháme pôsobiť 15 min. masku zmyjeme vlažnou vodou.

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

## **AVOKÁDOVÁ**

### **na suchu a zreľu pleť:**

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

postup:

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

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

## **JABLKOVÁ**

### **na mastnú pleť:**

1 zreľe jablko, 1 bielok

postup:

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

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

## **HROZNOVÁ**

### **na ochabnutú pleť:**

10 bobúľ hrozna, 1 lyžica olivového oleja

postup: dužinu s hrozna zmiešame s olejom.Kašičku nanesieme na tvár a krk.po 10 min zmyjeme studenou vodou.

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

## 9. ZÁDA, KLOUBY

### Lék na bolest kloubů a zad

10 kaštanů, 1 francovka

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

Po 3 týdny mažeme na bolestivá místa.

## 10. NERVY

### Nervový systém

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

## 11. SPECIALITA – BOJ PROTI RAKOVINĚ

### JEDLÁ SODA A JAVOROVÝ SIRUP PROTI RAKOVINĚ

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

Neuropat dr. Murphy uvádí:

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

#### **Ingredience:**

Javorový sirup, jedlá soda

#### **Postup:**

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

#### **Obecně platí:**

**nejíst jinak žádný cukr v nápojích ani v pokrmech, s výjimkou trošky ovoce.**