

# Knihá rad pro zdraví i krásu

## Aby po česneku nepáchlo z úst

Prostřední vlákno česneku bývá žlutější, a to způsobuje zápach, je i hůř stravitelné.

## Aby se při rýmě v noci dobře dýchalo

co nejvíce zvlhčit pokoj a nos vytrít obě dírky sádlem nebo olejem

## Aby vlasy nešedivěly

Je jím docela obyčejný jablečný ocet. Pravidelně ho do vlasů vtírejte.

## Afty

Potřít šťávou z rozříznutého aloe vera.

Nebo pomažte rozříznutou tabletkou vitaminu E. Přiložte spařený sáček černého čaje. Kloktejte domácím kloktadlem ze lžičky jedlé sody, lžičky soli, lžičky 1,5% peroxidu vodíku a 500ml vody. Nepolykat!

Leďte ledem z heřmánkového čaje.

## Akupresura na bolest zubů

Akupresura - bod zmírňující bolest zubů je na hřbetní straně ruky mezi ukazovákem a palcem - na vrcholku svalového polštářku. Tiskněte palcem proti kosti 2 minuty. Nevhodné pro těhotné ženy.

## Akupresura na zvonění v uších

Tiskněte nejprve po dobu 7 sekund vaším ukazovákem prohlubeň nad horním rtem, přímo pod nosem. Potom následuje středně silný tlak na konec kořene nosu vedle obočí, rovněž po dobu 7 sekund. Opakujte několikrát denně.

## Akupresura proti bolesti hlavy

Zmáčknout tři body na obou spáncích a mezi obočím co nejsilněji.

## Alergie na ořechy

Rada:

Někteří lidé reagují alergicky na ořechy. Osvědčilo se dát ořechy (mandle, kešu, vlašské ořechy aj.) nejdřív na chvíli do horké trouby.

### **Alkohol na bolest zubů**

Při mírné bolesti zubů je možno "cucat" hřebíček. Při velkých bolestech pomáhá vyplachování alkoholem (třeba domácí slivovička) nebo ledové obklady jak zvenku, tak zevnitř

### **ALOE VERA**



### **Aloe vera na opar**

Na opary rtů se osvědčila rostlina Aloe.

Stačí jen odloupnout 1 list z rostliny, umýt jej, nožem nakrojit tak, aby se vytékající šťáva dostala na opar. Během dne stačí 3-4x potírat i dužinou z listu. V lékárně je možno zakoupit i 96% Aloe vera gel, který taktéž pomáhá.

### **Aloe na roztřepené konečky vlasů**

Vlasy nejdříve trochu namočte. Potom ulomte list aloe vera a šťávu naneste na vlhké konečky vlasů. Nechte působit cca půl hodiny a potom vlasy opláchněte. Lze použít i jako vlasovou kůru po běžném umytí vlasů.

### **Aloe na spáleniny**

Mějte po ruce Aloe vera - nejlépe vlastní v květináči a při drobném popálení pokapejte šťávou z aloe, nebo odkrojte plátek a přiložte.

### **Aloe na vlasy po trvalé**

Vlasy namočíme, utrháme list z aloe a šťávu nanese na vlasy. Necháme 45 min. působit.

### **Cibule**



### **Cibule s cukrem na záněť průdušek**

Cibuli nakrájejte na kolečka, posypte moučkovým cukrem a nechte v chladu "vyplakat". Užívejte několikrát denně polévkovou lžící šťávy. Můžete přidat i několik stroužků česneku.

### **Cibule s mlékem pro bílé zuby**

Zuby po jídle potřeme plátkem cibule, které jsme pokapali mlékem.

### **Cibule s medem na modřiny**

Zbavit se co nejrychleji takové nežádoucí "upoutávky" pomůže např. obklad z cibule

a medu. Středně velkou cibuli nastrouhejte na jemném struhadle, přidejte jednu polévkovou lžící medu, vzniklou směs naneste na kousek gázy a přiložte na postižené místo.

Nechte působit až 2 hodiny.

### **Cibule, majoránka a česnek proti chrapotu**

Do dvou decilitrů vody vhod'te jednu nadrobno nakrájenou cibuli a mírným varem ji asi patnáct minut vařte. Pak přisypte polévkovou lžící majoránky, přihod'te stroužek česneku a vařte ještě dalších pět minut. Poté slijte přes cedník, abyste odstranili pevné zbytky.

Do odvaru přidejte po lžící medu a olivového oleje. Každou hodinku pak užívejte polévkové lžící tohoto medikamentu. S tímto užíváním brzy chrapot zaženete.

### **Další rada proti chrapotu zní:**

Pijte ohřátou vincentku s mlékem v poměru půl na půl. Obecně lze při chrapotu doporučit hlasový klid (nemluvit ani nešeptat), neustále zvlhčovat (pít čaj), cucat pastilky, kloktat slanou vodu nebo šalvěj,

### **Zábal na krk:**

Nastrouhejte najemno křen a poté smíchejte

2 lžice křenu se lžící medu. Užívejte 3x denně jednu čajovou lžičku. Už za moment po jeho konzumaci pocítíte, že snadněji odkašláváme a lépe se vám dýchá.

### **Cibulová šťáva na krvácení z nosu**

Cibulovou šťávu rozmíchejte se silnou kořalkou, tím zastavíte krvácení z nosu.

### **Cibule na akné**

Přikládejte si na pokožku kaši z čerstvě rozmačkaných cibulových plátků. Pomáhá zejména na rozškrábaných místech postižených akné.

### **Cibule na bolavé ucho**

Když nás bolí ucho, je dobré cibuli nakrájet nadrobno, dáme na gázu a tu přiložíme na bolavé ucho, pak dáme šátek či čepici.

### **Cibule na kuří oka**

Na kolečka nakrájenou cibuli naložíme na 24hod do octa. Potom přiložíme přes noc na kuří oko a zavážeme.

### **Cibule na nateklé prsty**

Na nateklé prsty u rukou zkuste obklady ze syrové cibule.

### **Cibule na rýmu**

Aby oteklá nosní sliznice splaskla, položte na noc vedle postele talířek se syrovou cibulí rozkrojenou napůl. Nos uvolní také cibulové pytlíčky: syrovou cibuli nadrobno rozkrájejte, dejte na bavlněný šátek, rozmačkejte, zavažte a pověste do záhlaví postele.

### **Cibule proti krvácení z nosu**

Nakrájejte oloupanou cibuli a vymačkejte ji lisem na česnek nebo v čisté utěrce. Zachycenou šťávu nasajte do nosu jako nosní kapky nebo ji jenom čichejte.

Krvácení za chvíli přestane.

### **Bílek a káva na vácčky pod očima**

Vácčky pod očima se ztratí, pokud si vypomůžeme následující babskou radou. Ušlehejte vaječný bílek a přimíchejte do něj trošku kávové sedliny. Naneste na problematická místa a nechte chvíli působit. Potom obličej důkladně omyjte, ale dbejte na to, abyste jemnou pleť kolem očí příliš nevytahovali prsty nebo nedřeli ručníkem. Oteklá víčka a nohy mohou signalizovat, že váš organismus zadržuje vodu.

### **Fenykl proti zvracení**

Rozdrťte lžičku fenyklových semen, zalijte je 250 ml vroucí vody a nechte 15 minut louhovat. Poté preced'te a po doušcích upíjejte.

### Francovka a cukr na bolest v krku



Postačí krystalový cukr a francovka. Nabereme rovnou lžící cukru, polijeme francovkou a polkneme. Do 2 dnů by měl být kašel pryč, stačí 3 krát denně

### Francovka na afty

Na kostku cukru nakapejte francovku nebo alpu a vložte do úst

### Francovka na bolest v uchu

malý smotek vaty pokapeme francovkou vložíme do ucha. Přikryjeme kouskem suché vaty a zavážeme na zajíčka. Za pár minut se v bolestivé části rozlije příjemné teplo a bolest pomine.

### Francovka na spálení od sluníčka

namažte spálená místa alpou (francovka) a hned na to mastným krémem-indulona, nivea a pod. Krásně ochladí.

### Francovka na studené nohy

Studené nohy bývají příčinou mnohých nastuzenin a nemocí. Vyléčíme je, omýváme-li si nohy ráno a večer ve studené vodě, k níž přidáme trochu francovky a pak je kusem vlněné látky dobře otřeme a vysušíme. Dbáme abychom neměli vlhké ponožky a obuv.

### Jablečné slupky na nervy

Čaj z jablečných slupek uklidňuje nervy

### Na Alzheimerovu chorobu

Černý čaj - zdravé množství: 3 až 6 šálků denně. Černý čaj zlepšuje krevní oběh, chrání před vznikem usazenin v tepnách a snižuje riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou. Ale jen bez mléka!

### Česnek na akné



Prolisujeme tak dva stroužky a nanese na pleť, po chvílce opláchneme vodou.

Kůru několik dní takto opakujeme

### Česnek na astma

Umixujte stroužek česneku se sklenicí horké vody a vypijte

### Česnek na aterosklerozu

Jezte hodně česneku.

### Česnek na bolest zubů

Vezmeme malý stroužek česneku, rozpůlíme podél a jednu půlku dáme do kousku vaty

a dáme do ucha na tu stranu, kde nás bolí zuby. Česnek by tu bolest měl vytáhnout.

### Česnek na plíseň nehtů

Potírejte postižené nehty rozříznutým stroužkem česneku.

### Česnek na snížení tlaku

Jezte česnek. Pokud se obáváte zápachu, tak užívejte česnekové tobolky z lékárny

### Česnek na vysoký krevní tlak

Denně sníst jeden stroužek česneku. Případně užívat tinkturu či sušený koncentrát, který množstvím odpovídá čerstvému stroužku.

### Česnek proti bradavicím

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, a necháme působit.

### Česnek proti chřipce

Dejte si cokoli s česnekem! Ten stimuluje pocení. Látky v něm obsažené podporují čištění dýchacích cest a zlepšují odkašlávání, nahradí vám tedy syntetické kapky na kašel.

### Česnek proti nachlazení

Rozkousejte stroužek česneku. Případně si uvařte česnečku (česnek ale nesmíte vařit).

### Česnek s cukrem proti průjmům

2 prolisované stroužky česneku s 2 lžičkami hnědého nerafinovaného cukru svařte v 750 ml vody. Pijte 3x denně.

### Česnek s medem na jizvy

Na jizvy po operacích se hodí je mazat rozetřeným česnekem smíchaným s medem. Můžeme přidat i kapičku oleje, ale záleží na konzistenci medu.

### Česnek s octem na bradavice

nechte přes noc ve sklenici česnek s octem, pak pár dní mažete a jsou pryč.

### Česnek vytáhne hnis z ranky

Utřeme česnek, smícháme s malým množstvím teplé vody se špetkou mouky. Natřeme se směsí postižené místo, necháme chvíli působit.

### Česnek, šafrán a med na revma

Rozetřete česnek se šafránem a vše rozmíchejte v medu. Z plátka udělejte velkou silnou náplast. Bolavou končetinu silně namažte masťou a přiložte plátek. Nejvhodnější je náplast dát před spaním.

### Česnekové mléko na kašel

Proti kašli a zánětu horních cest dýchacích pomůže horké mléko s česnekem.

### Med jako pomocník ve stáří



Med je výborným tonikem pro seniory.  
Dodává energii, zvyšuje bdělost a pevnost kostí  
a kloubů a obranyschopnost

#### **Med na afty**

Med působí na afty, špatný stav dásní. Brání přerůstání kvasinek v dutině ústní

#### **Med na anemii**

Hlavně tmavý med má vliv na anemii a má léčebné účinky

#### **Med na artritidu**

1 polévková lžíce medu a 1/2 čajové lžíce skořice 1x denně před snídaní,  
léčba 3 měsíce

#### **Med na bodnutí hmyzem**

Med je účinným pomocníkem při bodnutí hmyzem, uštknutí hadem.  
Neutralizuje jed  
a působí protialergicky.

#### **Med na bolavý zub**

Med přímo podaný na bolavý zub, ulevuje od bolesti. Med nezpůsobuje  
zubní kaz, zubům prospívá

#### **Med na drobná poranění, opar nebo pupínky**



V domácnosti na malé nehody. Škrábnutí, říznutí, drobná spálení či popálení, i na odřená kolena, či menší poranění. Na začínající opar, či pupínky v obličeji. Když med pořádně zaschne, zabrání přístupu do ran a jeho složení samo o sobě léčí. Med však musí být opravdový včelí, žádná pampelišková náhrada.

### **Med na snížení cholesterolu**

Med snižuje cholesterol v krvi.  
Medový nápoj pít po 3měsíce

### **Med na jemné rty**

Pokud o rty nepečujete tak často, jak by si zasloužily, za což se vám zejména v zimě nebo na přímém slunci pomstí popraskanou kůžičkou, pak to můžete ihned napravit.

Zejména mate-li doma ve spíži med. Ten by se ale měl " táhnout ", neměl by být cukernatý. Stačí potřít rty slabou vrstvou medu-do třiceti minut budou vaše rty zralá k líbání. Hladší a měkčí. A samozřejmě sladká

### **Med na kožní plísň**

Kožní plísňová - často dobře reagují na med a skořicí i koupele se sodou

### **Borůvky na afty**

Na afty je nejlepší sníst hrst borůvek, pomáhají čerstvé i kompotované

### **Borůvky při cukrovce**

Borůvky- snižují hladinu krevního cukru (působí podobně jako inzulín), užívají se při žaludečních a střevních poruchách, jsou zdrojem vitamínu a tříslovin.

### **Boule na čele**

Okamžitě na bouli přiložte studený obklad. Následně využijte sáček s nějakou mraženou zeleninou a ten přitiskněte. Na boule na hlavě je dobré přitlačit plochý, kovový, chladný předmět.

### **Bradavice**

Zlikvidovat bradavice bezbolestným způsobem - sehnat od včelaře čistý propolis kašičku tu rozmělnit nanést na bradavici. Přelepit leukoplastí asi na týden až dva podle velikosti a pak se celá vyloupne i s kořenem

### **Brokolice jako prevence rakoviny**



Má mimořádně pozitivní vliv na snížení rizika rakoviny prostaty. Zvýšená konzumace této zeleniny, snižuje počet nemocných.

#### **Brokolice proti stresu**

Zvyšuje vitalitu, nejlepší protistresovou zeleninou. Měla by se konzumovat 3x týdně. Bohatství vitamínu C pomáhá v zimních měsících čelit nachlazením

#### **Brusinky a rybíz na zánět močového měchýře**

Brusinky a rybíz, sklenka džusu denně.

#### **Brusinky na infekci močových cest**

Při infekci močových cest pijte brusinkový džus, jezte sušené brusinky nebo kompot.

#### **Brusinky na ledvinové kameny**

Půl litru brusinkového džusu denně ve dvou dávkách pomáhá rozpouštět vápníkové kameny.

#### **Bezový květ na virózu**

Do šálku nasypeme bezový květ, louhujeme 10 min. Při virozách, je močopudný.

#### **Bílé zelí na pročištění**

Příznivý účinek při nemoci jater. Čistí žaludeční sliznici. Používá se při hubnutí a snižuje krevní tlak

### **Bílé zelí proti artróze**

Z hlávky bílého zelí oloupněte podle potřeby 3, 4 listy, vhodte je do vroucí vody na 2 minuty spařit, poté je vyjměte, přiložte na postižené místo a na 30 minut převažte šátkem.

### **Bílý jogurt proti lupům**



Do pokožky na hlavě vmasírujeme bílý jogurt, necháme 1 hodinu působit a pak umyjeme šamponem.

### **Bobkový list při cukrovce**

Při cukrovce-přidávat do jídla

### **Bolest kloubů**

Při bolavých zádech, kloubech nebo při nachlazení jsou velmi účinné horké gelové sáčky, běžně k sehnání v lékárně nebo v drogerii. Dají se ohřívat buď ve vodě tak, že se chvíli povaří, nebo v mikrovlnce. Když sáček přikryjete froté ručníkem nebo šálou, vydrží déle teplý. Na zátylku dobře uvolňují krční páteř a ztuhlá ramena, na hrudi pomáhají při chřipce. A když trpíte na větry, sáček na břicho rychle příslušnou partii uvolní.

### **Bolest v krku**

Smíchejte hřebíček se 1/4 čajové lžičky mletého zázvoru (nebo jednou čajovou lžičkou nastrouhaného čerstvého) a 1/8 lžičky mleté skořice. Všechno přelijte dvěma šálky vařící vody a do každého šálku přimíchejte dvě lžice medu. Upíjejte v průběhu celého dne, dokud bolest v krku nepovolí. Hřebíček působí jako antiseptikum, zázvor a skořice mají protizánětlivé účinky.

### **Bolest v krku**

Při bolení v krku si udělejte tzv. priessnitzův obklad. Na krk si přiložíte mokrý kapesník, igelit a suchým ručníkem převážete.

### **Bolest v krku**

Na bolest v krku si vykloktat ústní vodou Elmex -zmírní obtíže a je výborná (kupodivu) i na zuby.

### **Březová koupel na ekzém**

mladé březové větvičky zalijeme vodou a uvedeme do varu. Vaříme 5 min

### **Březové listy na páchnoucí nohy**

Do hrnce dejte vodu, a až se začne vařit, vhod'te do ní dvě hrsti březových listů. Ihned odstavte nádobu a nechte nálev louhovat, dokud nezchladne. Nohy v něm pak koupejte dvakrát týdně.

### **Březové pupeny na povadlou starší pokožku**

nálev z březových pupenů se používá na povadlou ,starší pokožku, obličej a šiji

### **Březový čaj na klouby**

při bolestech svalů a kloubů s horečkami připravíme čaj ze stejných dílů březových listů, dílu květu černého bezu a dílu květu lípy

### **Bříza na revmatismus**

Pomůže vám listí z břízy, do hrnku dáme 8 listů a spaříme horkou vodou.. 15 min. louhujeme

### **Černý rybíz proti krvácejícím dásním**

Proti bolavým a krvácejícím dásním pomáhá potírání šťávou černého rybízu nebo kloktání odvarem z dubové kůry.

### **Černý rybíz proti průjmům**

2 skleničky šťávy z černého rybízu pomohou zastavit průjem.

### **Červená řepa na chudokrevnost**



Na chudokrevnost si k jídlu připravujte červenou řepu na způsob dušené mrkve.

#### **Červená řepa na pročištění**

Rozpouští kameny ve žlučovodech a rozpouští krevní sraženiny, vhodná při borelióze, zlepšuje mozkovou činnost

#### **Červená řepa na zácpu**

Snězte červenou řepu. Účinně pročist'uje střeva. Obsahuje hodně vlákniny

#### **Červená řepa pro lepší krev**

Reguluje krevní obraz, předchází zácpě, posiluje vlasy, léčí ekzémy, snižuje cholesterol, je součástí jaterních diet

#### **Červená řepa proti návalům**

Červená řepa obsahuje účinné látky, které působí podobně jako ženské pohlavní orgány.

#### **Česnek a cukr na kašel a nachlazení**

6 stroužků česneku rozsekat přidat 8 lžic cukru a 250 ml vody, vše se povaří 10 minut a nechá ustát tak 4 hodiny, pak se přecedí a dá do lednice užívá se každé 2 hod. pro dospělého lžice pro malé děti lžička.

### Česnek a slivovice na revmatismus

v 0,5 l slivovice necháme vylouhovat 4 hlavičky česneku po dobu 10 dní. Každé ráno nalačno, vypijeme 1 lžičku rozmíchanou ve sklenice vody.

#### Další rada:

V 0,5 l olivového oleje zahříváme

100 g pokrájeného heřmánku, po dobu

2 hodin. Promícháme a přefiltrujeme. Používáme na masírování.

### Česnek a tymián na bolest v krku

Co 2hod. rozkousat a sníst stroužek česneku

a pít čaj z tymiánu

### Citrónová šťáva na bradavice

Na vatou nakapeme citrónovou šťávu, přiložíme na bradavici a zalepíme.

Měníme 2x denně, zhruba za 5 dní se vyloupne

### Citrónová šťáva proti krvácení z nosu

Citrónovou šťávu rozředíme v trošce vody. Při krvácení zpátečním vdechnutím vzduchu do nosu ji vsrkáme.

### Citrónová šťáva proti rýmě

Když začíná rýma, ráno i večer nakapat do nosu citrónovou šťávu. A je po rýmě.

### Citrónová voda na lupy

Kdo by se nechtěl zbavit otravných lupů Vymačkejte šťávu s citrónu, smíchejte s litrem vlažné vody. Vmasírujte do vlasů.

Nechte působit 20 min. a opláchněte.

### Coca-cola na zácpu

Na zácpu také někomu pomáhá studená coca-cola.

### Coca-cola proti nevolnosti

Pokud zvracíte a nic v sobě dlouho neudržíte, pomůže ledově vychlazená Coca-Cola (musí to být pravá Coca-Cola, ne žádné náhražky). Konzumujte ji po lžičkách nebo malých doušcích.

Pomáhá i při těhotenském zvracení.

### Cukr proti kocovině

Po dopití poslední sklenky si dejte něco hodně sladkého a zapijte vodou.

### **Cukr s octem na škytavku**

Pokapejte kostku cukru octem a snězte.

### **Jablečný ocet na kuří oka**

Opakované lázně nohou v jablečném octu.

### **Jablka na snížení cholesterolu**

Dobře pomáhá jablko. Pektin, který je v něm obsažený, umožňuje žlučovým kyselinám, které se tvoří v játrech z cholesterolu, aby se více vylučovaly. Nejúčinnější je čtyřdenní kúra, když každý den sníme půl kilogramu jablek nastrouhaných i se slupkou.

### **Jablko a ořechy na snížení cholesterolu**

Na snížení cholesterolu je výborné sníst denně alespoň jedno jablko a pár vlašských ořechů.

### **Jablko na spaní**

Údajně pomáhá, když si na noční stolek položíte nakrájené jablko. Tato praktika by měla být účinná stejně tak jako mléko s medem. Vůně jablka má zklidňující účinky a navozuje ospalost.

### **Jablko na střevní chřipku**

Nastrouhat nadrobno jablko a po lžičkách sníst.

### **Hojící maska ze zelí**

Syrové nebo provařené zelí jemně pokrájejte a naneste na obličej.

### **Horečku srazí nastrouhané jablko**

Může ji zrazit nastrouhané jablko spolu s bylinnými čaji

### **Horká voda proti bolesti hlavy**

Ponořte si nohy do horké vody. Krev vám bude proudit do nohou a tlak, který je v hlavě, zmizí. Při úporné bolesti přidejte do vody rozemletá hořčičná semínka

### **Horké mléko na chrapot**

Na chrapot je výborné horké mléko a v něm rozšlehat vejce a med. Zabírá velmi rychle



### **Horké země na zastydlou rýmu**

Připravte si včerejší země, rozkrojte je na půlku a ponořte do horkého mléka. Poté přiložte okolo nosu, tak horké, jak vydržíte.

### **Hořčice na spáleniny**



Potřít hořčicí a nechat zaschnout nebo potřít vajíčkem a nechat a zaschnout a pak opláchnout.

### **Hořčičné semínko na revma**

Z hořčičného semínka udělejte kašovité obklad a přikládejte při akutních zánětech dýchacích cest, revmatických bolestech a k prokrvení hlouběji umístěných orgánů.

### **Hořčík a draslík na svalové křeče**

Kupte si v lékárně tablety hořčíku a draslíku. Hodí se i vápník.

### **Hořčík proti bušení srdce**

Doplňte hořčík - jezte otruby, celozrnné pečivo, ořechy, luštěniny, pijte minerálku Magnesii. Případně užívejte tabletky hořčíku (dobrá je kombinace s vápníkem).

### **Jak se zbavit bolesti hlavy**

Dejte vařit asi na 5 minut 1 lžičku kozlíku lékařského a nechte ho 20 minut vylouhovat. Tento čaj pijte nejlépe odpoledne a k večeru. Dále:

Uvařte si do menšího šálku silnější překapávanou kávu. Do vychladlé kávy vymačkejte šťávu z celé poloviny menšího citrónu, zamíchejte a rychle vypijte.

Pak si na půl hodiny lehněte.

Přiložte na čelo čerstvý křenový lupen, hlavu obvažte šátkem a bolest jistě brzy odezní. Jednu kapku mátového oleje rozetřete na spánky a na čelo.

Pocítíte příjemný chlad a uvolnění. Ponořte si nohy do horké vody. Krev vám bude proudit do nohou a tlak, který je v hlavě, zmizí. Při úporné bolesti přidejte do vody rozemletá hořčičná semínka.



### **Jak se zbavit chřipky**

Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění, které snadno chytíte, ale o to hůř se ho pak zbavujete. Samozřejmě i zde je mnohem účinnější prevence, ale když už vás dostane do postele, nepodceňujte ji a skutečně ležte.

Dejte organismu čas na to, aby mohl úspěšně bojovat s nemocí. Pijte čaj z máty nebo šťávu z grepu. Nenahraditelný je při chřipce česnek - pokud to zvládnete, cucejte celý stroužek, zničíte tak rychle a účinně choroboplodné zárodky

### **Jak se zbavit křeči**

Když dostanete křeč do nohy je třeba zvednout nohy do vertikální polohy chodidly směrem nahoru a křeč se taktéž v několika sekundách zklidní a bolest zmizí.

### **Jak se zbavit škytavky**

Stává se vám, že dostanete škytavku a nemůžete se jí zbavit? Zadržujete dech, koušete cukr a pořád nic? Zkuste tuto radu: stiskněte si rukou nosní dírky a pomalu upíjejte libovolnou tekutinu. Třeba vodu nebo čaj.

### **Jak se zbavit třísky**

Směs mýdla a hnědého cukru umístěte na náplast. Přiložte na třísku. Do rána je pryč.

### **Jak usnout při nočním probuzení**

Probouzíme-li se v noci, pomůže nám, když na půl minuty ponoříme obě paže až po ramena do studené vody. Vodu neutíráme a necháme oschnout. Určitě brzy usneme.

### **Jak zrychlit působení tablet**

Tablety budou rychleji působit, když je zapijete velkým množstvím vody a pak si na 15 min lehnete na pravý bok. Tím urychlíte vyprázdnění žaludku a lék působí rychleji.

### **Kruhy pod očima**

Na kruhy pod očima, ale i na unavené oči si z lednice vyndáme okurku- salátovou a nakrájíme ji kolečka a dáme na oči i přes obličej.

### **Krupice proti průjmu**

Pokud máte průjem a chcete se jej co nejdříve zbavit..Snězte 3x denně polévkovou lžící syrové krupice(je třeba ji trochu navlhčit,aby se dala lépe sníst).Zaručeně se průjmu zbavíte.

### **Krvácení z dásní**

Trpíte-li krvácením z dásní, vyplachujte si pravidelně ústa šalvějovým čajem.

### **Krvácení z nosu**

Při krvácení z nosu cucejte kostku ledu. Zároveň si udělejte studený zábal krku. Krvácení se rychle zastaví.

### **Křeče v nohou**

Křečí v nohou vás zbaví jednoduchý cvik. Položte se na záda a zvedněte nohy nahoru, chodidly ke stropu. Chvilíčku v této pozici vydržte a křeč v několika vteřinách povolí.

### **Křen**



### **Křen a med na zánět průdušek**

Z nastrouhaného křenu a medu utvořte placku, přiložte ji na prsa a překryjte suchým ručníkem. Kůži je vhodné předem ještě potřít sádlem.

### **Křen na bolesti zad**

Křenovou placku připravíte z jednoho dílu nastrouhaného křenu, pěti dílů mouky

a jednoho dílu tuku. Zevně se přikládá hlavně při revmatismu, ztuhlosti svalů, ischiasu,

ale i na otoky a omrzliny.

Křen přiložený jako obklad prohřeje kůži, již po 3 minutách budete cítit sílu této placky.

Aby se předešlo popálení kůže, tak byste měli místo nejdříve namazat sádlem, místo sádla můžete také použít ocet nebo olej, krém (např. na ruce), anebo křenovou placku přikládat přes látku. Délka působení by měla být 15 až 30 minut. Obklady by se měly opakovat asi po 3 dnech až do úlevy.

### **Křen na rozpuštění hlenů**

Silice křenu rozpouští usazený sekret na sliznici , jak nosních dutinách, tak v plicích a průduškách. Tento účinek pocítíte, už při jeho krájení

### **Křen na rýmu**

2 lžíce nastrouhaného křenu smícháme se 2 lžícemi medu. Užíváme 3 x denně čajovou lžičku

### **Křen na zánět dutin**

Inhalujte čerstvě nastrouhaný křen. Štiplavé páry pomáhají uvolňovat zastydlou rýmu, ředí hleny.

### **Křen proti padání vlasů**

Pomáhá vtírání rozstrouhaného křenu do pokožky a splachovat odvarem kopřivy

### **Křen proti studeným nohám**

Pomůže křen. Zalijte dvě lžíce nastrouhaného křenu půllitrem horké vody a nechte odstát. Potom na 15 minut nohy do lázně ponořte

### **Křen proti únavě**

Naložíme půl kg křenu do půllitru červeného vína, necháme pět dnů vylouhovat. Užíváme po lžičkách.

### **Křen vrací hlas**

Proti onemocnění horních cest dýchacích výborně pomáhá inhalace křenových par. Polévkovou lžící nastrouhaného křenu svařte ve 1/4 litru vody a páru pak vdechujte

### **Křenová kaše na kašel**

Na kašel a chrapot si udělejte kaši z nastrouhaného křene, medu a žloutku. Užívejte po 2 lžičkách několikrát za den.

### **Křenová voda na pihy**

Na pihy a jaterní skvrny pomůže voda z křenového kořene smíchaná s octem.

### **Křenový lupen proti bolesti hlavy**

Při bolesti přiložte křenový lupen. Hlavu ovažte šátkem

### **Křenový med na povzbuzení**

Nastrouhejte kořen čerstvého křenu a smíchejte se stejným množstvím medu. Během nemoci je dobré užívat několikrát denně jednu lžičku.

### **Křenový odvar na moč**

Odvar křenu a celeru pudí moč a vyhání kámen.

### **Kysané zelí**



### **Kysané zelí na křečové žíly**

Po dobu 5 dnů přikládáme obklad z kysaného zelí na hodinu. Kysané zelí se pak nesmí jíst.

### **Kysané zelí na zácpu**

Čerstvé kysané zelí (ne sterilované či následně zavařené) obsahuje nejen potřebnou vlákninu, ale i probiotika. Doporučují se 3 lžíce po snídani, případně vypít 250 ml šťávy z kvašeného zelí.

### **Kyselé zelí proti infekcím**

V období, kdy je zvýšený výskyt infekcí, jezte hodně kyselého zelí. Nejlepší je bílé.

### **Kysličník na angínu**

Do půl litru svařené vody, vmícháme 2 - 3 lžíce kysličníku a touto směsí vyplachujeme ústa a kloktáme.

### Kysličník na zalehlé ucho

Nakapat do ušního kanálu naředěný 3% kysličník - 1 díl kysličníku, 1 díl vody (nejlépe destilované, možno i převařené), nechat působit, dokud nepřestane tvořit pěnu.

Ve vlastním uchu je slyšet silné šumění. Až šumění ustane, ucho obrátit na druhou stranu. Potom ucho vyčistit vytřením pouze vnější část zvukovodu, nezasahovat dovnitř.

### Kyselé mléko na horečku

Na horečku zabírá i u malých dětí potírání zápěstí či přikládání obkladů z kyselého mléka při současném přikládání tvarohu na plosky nohou.

### Léčba oparu

Na opary je dobré použít nejdříve zubní pastu a pak stále vysušovat francovkou.

### Led na pásový opar

Postižené místo ledujte.

### Led proti akné

Na počínající vřídek přikládejte každou hodinu na 2 až 3 minuty kostku ledu.

### Led při krvácení z nosu

Při krvácení z nosu cucejte kostku ledu. Zároveň si udělejte studený zábal krku - krvácení se rychle zastaví.

### LÍPOVÝ KVĚT



### Lípový květ proti horečce

Spařte 1 až 2 lžičky suchých květů lípy malolisté čtvrt litrem vařící vody a nechte

10 minut louhovat. Pijte denně 2 až 3 šálky horkého čaje.

### Lípový květ na bolesti kloubů

2 lžíce lipových květů přelijte 1/2 litrem vroucí vody. Nechte 10 minut vyluhovat a přeced'te. Přimíchejte 2 lžičky medu a 2 lžičky meduňkového odvaru. Pijte v posteli po doušcích, teple přikryti.

### Lipový květ na ledvinovou koliku

Teplý čaj ze lžičky sušených lipových květů a 250 ml vroucí vody uvolňuje svalové křeče a pomáhá vypudit uvízlý kamínek.

### Lipový květ na lupy

Svařte 3 lžíce lipového květu se dvěma šálky vody. Luhujeme čtvrt hodiny, přecedíme, opláchneme vlasy. Při pravidelném oplachování lupy zmizí.

### Lipový květ na vyrážky

Lžící lipového květu zalijte sklenkou vařící vody a nechte louhovat 15 minut přikryté. Odvar smíchejte s bramborovou moučkou, aby vznikla hustá kaše. Rozetřete na kůži a nechte 20 minut působit, pak smyjte mlékem.

### Lískové oříšky na kašel

Rozstrouhané lískové oříšky utřete s medem a jezte proti kašli.

### Listy z břízy proti revmatismu

Listí z břízy trhejte koncem května - začátkem června, usušte ve stínu a skladujte v suchu a chladu. Každý večer spařte převařenou vodou ve ¼ l hrnku osm listů a nechte 15 minut vylouhovat. Těsně před spaním přeced'te a vypijeme. Nesmí se dávat víc listů, aby se při dlouhodobém užívání nezprotivila přílišná hořkost.

### Lněné semínko na hnisavé ranky

Lněné semínko rozdrťte na prášek a smíchejte s vodou. Vlažnou kašičku přikládejte na hnisavé a zánětlivé rány.

### Lněné semínko proti zácpě

Při zácpě pomůžou 2 lžíce rozmačkaných lněných semen ráno a večer.

### Lógr proti záděráám u nehtů

Na záděry použijte lógr z kvalitní kávy. Přiložte ho na místa, kde vás záděry trápí a nechte účinkovat. Po čtvrt hodině smyjte vlažnou vodou a ruce usušte.

### Máslo a mléko na opařeniny a spáleniny

Opařeniny a spáleniny hojí masť, která se upraví z kusu nesoleného másla rozetřeného s několika žlutky. Opařenina léčí se sladkým mlékem tak, že se namáčejí kusy plátna do studeného mléka a přikládají na opařeninu jako obklad. Mléko zahání horkost i bolest opařeniny i spáleniny.

### **Máslo a žloutek na spáleniny**

Smícháme masť s vaječným žlutkem stejným dílem a přiložíme na spálené místo po oschnutí zopakujeme.

### **Máslo na bolest v krku**

Když cítíme v krku nepříjemné sucho a špatně se nám polyká, spolkneme trochu másla.

### **Máslo na opruzeniny**

Postižená místa natřete kvalitním čerstvým máslem.

### **Máslo s majoránkou na odřený nos**

Smícháme čerstvou najemno nasekanou majoránku (nebo sušenou drčenou) a masť - za stálého míchání zahřejeme do rozpuštění. Jakmile směs vychladne, můžeme postižená místa potírat.

### **Máslo se skořicí na studené končetiny**

Smíchejte masť se skořicí (mletou) a důkladně namažte s mastí studené končetiny. Hezky se prokrví a budou teplejší.

### **Máslový čaj na pálení v krku**

Do 250 ml černého čaje, přidejte lžici medu a másla.

### **Mléko na nervy**

Je dobré pít slazené teplé mléko, nejlépe s medem.

### **Mléko na pálení žáhy**

Sklenici teplého mléka vypijte cca jednu hodinu před spaním.

### **Mléko na pásový opar**

Namočte žínku do studeného mléka a přikládejte na opar na 20 minut jako obklad.

### **Mléko na spálený jazyk**



S tímto problémem se potýkají často hospodyňky, když neustále musí něco chutnat. Rada je jednoduchá: napijte se studeného mléka a nechte doušek v ústech tak dlouho, dokud se mléko nezahřeje na teplotu úst.

### **Mléko na suchou kůži**

Do mléka namočte žínku a přiložte na 5 až 10 minut (odstranění šupin a hydratace).

### **Mléko na vysoký krevní tlak**

Mléko - zdravé množství je 600 ml denně. Lidé, kteří pravidelně pijí nízkotučné mléko, mají nižší riziko vzniku problémů s vysokým tlakem. Navíc dodává důležité životy kostem a zubům.

### **Mléko pro svěží dech**

Zápach z úst po česneku neutralizuje mléko

### **Mléko proti pálení očí**

Zkuste namočit vatové tampóny do mléka a nechat je v mističce, hodně vychladit v lednici. Pak přikládat na zavřená víčka. Nejlepší je, aby byly tampóny pořád ledové, tzn. vyměňovat

### **Mléko s cibulí na zklidnění**

Ohřejte šálek mléka, nevařte. oloupejte 1 větší cibuli. Tu rozpulte řeznou plochou dolů ponořte půlku cibule do šálku teplého mléka. Nechte přikryté 15 minut stát. Pak půlku cibule vyjměte, mléko přelijte do hrnku a oslaďte medem. Před odchodem na lůžko vypijte.

### **Mléko s máslem na zácpu**

Pokud máte problém se zácpou, pomůže mléko s trochou rozpuštěného másla.



## MED



### **Mléko s medem a máslem na suchý kašel**

Horké mléko s medem, lžičkou másla  
a lisovaným česnekem

### **Mléko s medem na úzkost**

Mléko s medem - obsahuje látky zajišťující tvorbu hormonu serotoninu v mozku. Pít se doporučuje kdykoli, kdy potřebujete být v pohodě.

### **Mléko se slivovicí na bolest v krku**

Ohřejte sklenici mléka naředěného slivovicí  
a medem a kloktejte.

## MÁTA PEPRNÁ



### **Máta na bolest břicha**

Spaříme 1 polévkovou lžící máty v 2 deci vody. Vzniklý nálev smícháme s mlékem s medem. Pijeme po jídle.

### Máta na bolest dásní

Spaříme několik listů máty a nálevem vyplachujeme ústa. Může lehce vetřít do dásní.

### Máta na bolesti žlučníku

Uvaříme si silný nálev z máty. Denně vypijeme 2 - 3 šálky nálevu.

### Máta na podrážděný žlučník

Žlučník pomáhá zklidnit mátový odvar

### MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ



Obsahuje silici, která má zklidňující účinky při stavech úzkosti, snižuje krevní tlak, tlumí bolesti a zlepšuje zažívání.

Šálek teplého meduňkového čaje večer se používá **proti nespavosti**. Lžičku sušené meduňky lékařské nebo čerstvou snítku přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme krátce vyluhovat.

**Při migréně** se doporučuje pít čaj připravený ze směsi listů meduňky a jitrocele, lipového květu a kořene kozlíku.

### Proti celkové nevolnosti

proti nechutenství a bolestem žaludku "meduňkové víno".

Meduňkové víno připravíme z rozmačkaných čerstvých listů meduňky, které necháme 3 dny louhovat ve víně. Po scezení uchováváme meduňkové víno v uzavřené láhvi v chladničce. Užívá se při nechutenství a žaludečních bolestech každé 2 hodiny.

Velice uklidňující je koupel s odvarem meduňky.

**Proti bolestem kloubů a revmatickým potížím** lze připravit meduňkový obklad. Připravíme nálev z 20g meduňky lékařské a půl litru vody.

V ohřátém nálevu namočený obklad přiložíme na bolestivé místo a převážeme suchým obvazem.

### **Muškatový oříšek na bolest v krku**

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

### **Muškatový oříšek na průjem**

Pokud trpíte zrovna na průjem, zkuste toto: muškátový oříšek jemně nastrouhejte, a pomalu vložte do úst - ani ne půl lžičky - nedýchejte PUSOU!

### **MRKEV**



### **Mrkev a kyselé mléko na pálení žáhy**

Kouskem mrkve, kterou nastrouháte a sníte s kyselým mlékem

### **Mrkev a řepa na pálení žáhy**

Žaludeční šťávy neutralizuje mrkev a červená řepa (i džusy z nich).

### **Mrkev na hemeroidy**

Mrkev a dubová kůra. Prostě si nastrouháte mrkvičku, dáte na gázu a vždy po vyprázdnění

a umytí přiložíte na konečník asi tak na hodinku. Ale můžete pochopitelně, kdykoli se vám zachce. Navíc si uděláte třikrát v týdnu sedací koupel z dubové kůry. Vypadá to sice divoce, ale pomáhá to. A to je hlavní

### **Mrkev na popraskanou kůži a bradavky**

Ze dvou nastrouhaných mrkví, vylisujeme šťávu. Omýváme postižená místa.

### **Mrkev na pročištění**

rozpuští rakovinné nádory, zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím a nemocem, zejména očí, krku, mandlí, vedlejších dutin

### **Mrkev na snížení cholesterolu a proti zácpě**

Mrkev snižuje cholesterol, předchází zácpě, kožních nemocí, chrání zrak. Vitamín A, B, C

### **Mrkev proti kašli**

Do kastrolku dáme půl litru mrkvové šťávy a 4 lžíce medu, občas zamícháme a nevaříme. pijeme 1 lžící 5x denně

### **Mrkev proti nadýmání**

Po několik dnů jezte větší mrkev nastrouhanou nejemno na nerezovém struhadle. Vyčistí se tak celý zažívací trakt.

### **Mrkev proti plynatosti**

Denně miskou jemně nastrouhané mrkve.

### **Na hubnutí**

Tři hodiny před spaním nejíst a těsně před spaním vypít sklenici vody s citronem. Dodržovat 5x denně jídlo po malých dávkách. Vypít minimálně 2 litry vody.

### **Na kašel**

Na suchý kašel pomáhá čaj z tymiánu (lžička na 1 hrnek) slazený medem.

Na vlhký kašel majoránkový čaj (lžička na 1 hrnek).

Na odkašlání je výborný čaj 1 díl divizny, 1 díl podbělu a 2 lžičky medu do 1 hrnku (asi čtvrt litru). Nevhodné pro alergiky!

### **Na nespavost**

Otočte si polštář na druhou stranu, kde jste měli nohy.

### Na prochlazení

Když přijдете domů celkově prochlazení, nesnažte se nepříjemný pocit tlumit horkou sprchou. Raději si dejte obě nohy do kýble s horkou vodou a to na tak dlouho, až se začnete celkově potit. Potom je vhodné osprchovat se horkou vodou, důkladně tělo vytrít suchým ručníkem a vypít horký čaj, nejlépe obsahující květ lípy a květ černého bezu

### Na třísky mýdlem

Směs mýdla a hnědého cukru umístěte na náplast. Přiložte na třísku a do rána je pryč

### Na unavené nohy

Vykoupeme je v teplé vodě s přísadou soli do koupele, osušíme a natřeme mastí.

Ulehne s nohama položenými ve výši.

### Zácpa

Na zácpu je dobré pít bezinkovou šťávu nebo švestkovou a taky šťávu z kysaného zelí.

### Nahřátá sůl na revma

Ohřát v troubě hrst soli, tu zabalit do pleny a přikládat na bolavá místa.

### Nahřátá sůl na bolesti zad

Nahřejte na pánvi sůl, vsypte ji rychle do bavlněného sáčku a přiložte na záda.

### Nachlazení

Při nachlazení snězte na malé kostičky nakrájenou čerstvou cibuli, promíchanou se lžičkou medu. Je možné do ní přilít ještě malého panáka slivovice.

### Peroxid vodíku proti bolesti zubů

Připravte si asi tříprocentní roztok peroxidu vodíku a vyplachujte ústa.

### Petržel a vinný ocet na srdeční potíže

Do 1 litru přírodního vína dáme stonky petržele i s listy, k tomu vinný ocet. Vše vaříme 10 minut na slabém plameni.

Potom přidáme pravý včelí med a opět vaříme

4 minuty. Víno za horka lijeme do láhví, které vypláchneme silným alkoholem. Důkladně uzavřeme! Na dně se vytvoří usazenina, není škodlivá a je možné ji vypít.

Potřebujeme:

300 g včelího medu,  
10 čerstvých stonků petržele s listy,  
1-2 polévkové lžíce vinného octa  
1 litr přírodního vína.

### **Petržel na angínu pectoris**

Do litru čistého přírodního vína se dá 10 stonků petržele i s listy, k tomu se přidá 1 - 2 lžíce vinného octa. Celé se 10 minut povaří na slabém plameni. Potom se přidá 300 medu a opět se nechá 4 minut slabě vařit. Užíváme několik lžic denně.

### **Petržel na bolest ucha**

Rozmačkanou petržel zabalíme do mulu, přiložíme na ucho a přikryjeme ručníkem

### **Petržel na močení**

Při problémech s močením popíjejte čaj ze semen, natě i kořene petržele.

### **Petržel na modřiny**

Nasekejte hrst petržele, přiložte na modřinu a obalte obinadlem - modřina rychleji vybledne.

### **Petržel pro svěží dech**

Zápach po česneku odstraníme žvýkáním čerstvé petrželové natě nebo anýzu.

### **Pití na pálení žáhy**

Pokud se potřebujete zbavit pálení žáhy, vypijte bylinkový čaj nebo minerálku bez kyseliny uhličitě.

### **Plzeňský prazdroj na ledvinové kameny**

Po tři týdny pijte denně večer 2 dl ohřátého plzeňského prazdroje. Rozpouští a vypuzuje kameny.

### **Podběl proti křečím**

Má účinky protikřečové a desinfekční. Působí podpůrně proti cukrovce

### Rady na bolest v krku

1. Smíchejte hřebíček se 1/4 čajové lžičky mletého zázvoru (nebo jednou čajovou lžičkou nastrouhaného čerstvého) a 1/8 lžičky mleté skořice. Všechno přelijte dvěma šálky vařící vody a do každého šálku přimíchejte dvě lžice medu. Upíjejte v průběhu celého dne, dokud bolest v krku nepovolí. Hřebíček působí jako antiseptikum, zázvor a skořice mají protizánětlivé účinky.
2. Tři uvařené brambory rozmačkejte, teplé rozložte na bavlněný šátek, okraje založte. Spolu s vlněnou šálou oviňte kolem krku a nechte působit přes noc.
3. Kapesník či menší hadřík namočte do rozředěné slivovice, přiložte na krk a převažte teplým šátkem.
4. Při bolení v krku si udělejte priessnitzův obklad. Na krk si přiložíte mokrý kapesník, igelit a převažte suchým šátkem.
5. Při bolení a škrabání v krku kloktejte vodu se solí, kdy ve skleničce vody rozpustíte 1/2 lžičky soli. Přidat můžete i pár kapek TEE TREE oleje. Každé dvě hodiny rozkousejte a snězte stroužek česneku.
6. Během dne můžete pít čaj z tymiánu nebo cumlat koření hřebíček.
7. Obklad na bolest v krku:  
vyždímejte plenu namočenou ve slané studené vodě, překryjte igelitem a na to přiložte suchý ručník. Na 2 hodiny omotejte kolem krku.
8. Tvarohový obklad na bolest v krku:  
Tvaroh rozmačkejte vidličku a rozložte rovnoměrně na kapesník v šátku, přiložte ke krku a zavažte. Nechte půl dne nebo přes celou noc.
8. Bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku nejlépe zažene tento jednoduchý recept.  
Uvařte 250 ml černého čaje, přidejte polévkovou lžící medu a polévkovou lžící másla. Dobře promíchejte a ihned vypijte.
9. Při bolesti v krku si připravte jednoduchý zábal. Na pruh plátýnka namažte tenkou vrstvu vepřového sádla. Na něj nastrouhejte trochu muškátového oříšku (aby se utvořila tenounká vrstvička). Přikryjete dalším plátýnkem. Přiložte na krk a ovažte teplým šátkem.  
Ráno je po bolesti.

### Rady na bolest v uchu

Na prudkou bolest v uchu použijte malý smotek vaty, který pokapete francovkou a vložte do ucha. Přikryjete kouskem suché vaty a převažeme šátkem. Na začínající zánět středního ucha se může použít kousek čerstvé cibule zabalené do plátýnka přiložené k uchu nebo stroužek česneku vložený do ucha.



### **Rady na chrapot**

Do dvou decilitrů vody vhod'te jednu nadrobno nakrájenou cibuli a mírným varem ji asi patnáct minut vařte. Pak přisypte polévkovou lžící majoránky, přihod'te stroužek česneku a vařte ještě dalších pět minut. Poté slijte přes cedník, abyste odstranili pevné zbytky. Do odvaru přidejte po lžící medu a olivového oleje.

Každou hodinku pak užívejte polévkové lžící tohoto medikamentu. S tímto užíváním brzy chrapot zaženete.

2. pijte ohřátou vincentku s mlékem v poměru půl na půl. Obecně lze při chrapotu doporučit hlasový klid (nemluvit ani nešeptat), neustále zvlhčovat (pít čaj), cucat pastilky, kloktat slanou vodu nebo šalvěj, zábal na krk, ...

3. Nastrouhejte najemno křen a poté smíchejte 2 lžíce křenu se lžící medu. Užívejte 3x denně jednu čajovou lžičku. Už za moment po jeho konzumaci pocítíte, že snadněji odkašláváme a lépe se vám dýchá.

### **Rady na nespavost**

Vypijte před spaním šálek horkého mléka s medem. Před spaním se vykoupejte v horké vodě s přísadou 10 kapek levandulového oleje Dejte si čaj z kozlíku lékařského

### **Rady na opuchlé oči**

Znáte to, po krušné noci se probudíte s očima opuchlýma a zarudlýma. Na to vám doporučujeme přiložit nastrouhaný brambor zabalený v kapesníku, nebo klasicky přiložit plátky okurky nebo vychladlé pytlíky od zeleného čaje

### **Rady na popáleniny**

Nutné je co nejrychlejší ošetření:

rozkrojte cibuli a přiložte ji na popáleninu. Pokud je popálené místo většího rozsahu, můžete cibuli nakrájet a zakrýt sterilním obvazem.

Na popáleninu od hrnce nebo žehličky aplikujte hořčici a po chvilce působení opláchněte studenou vodou.

Na popálenou kůži jsou dobré heřmánkové obklady. Do heřmánkového čaje namočte gázu, vyždímejte ji a přiložte na místo.

### **Rady na zácpu**

Zkuste si třeba udělat čerstvou jablečnou šťávu nebo si dát švestkový kompot. Pomůže třeba i hroznové víno nebo hrušky. Dobré je pít nalačno. Je možné sáhnout i po projímadlech (čaje, kapky, glycerinový čípek). Ty ale užívejte opravdu jen krátkodobě, jinak si vytvoříte závislost



### **Rady proti bolesti hlavy**

1. Na čelo a šíji přiložte horký obklad. Přiveďte k varu jednu lžičku vrbové kůry z lékárny ve 250 ml vody. Sced'te po 5 minutách a vypijte po doušcích.
2. Kolem čela si oviňte šátek namočený do octa tak, abyste cítili tlak. Vypijte velmi malou silnou černou kávu, do které vymačkejte půlku citronu.

### **Rady proti bolesti hlavy 2**

Na mírnou bolest hlavy pomáhá šálek kávy, na silnější pak ledové obklady.

### **ŘEDKVIČKY**



#### **Ředkvičky na ucpaný nos**

Na ucpaný nos pomohou obklady z ředkví.

250 g tvarohu smíchejte se 2 lžícemi nastrouhaných ředkviček, udělejte ze směsi obklad na čelní dutiny, otoky sliznice se zmenší.

#### **Ředkev černá proti kašli**

Nakrájíme černou ředkev nebo cibuli, prosladíme cukrem a necháme přikrytou stát

v chladné místnosti. Ředkev nebo cibule pustí šťávu, kterou dáváme několikrát denně po lžičkách nemocnému.

#### **Ředkvičky na rozpuštění hlenů**

Čistí nosohltan, dezinfikují sliznice a preventivně působí proti infekcím.

Ředkvičky nastrouháme, mírně osolíme a jíme 3x denně 1 lžící.

#### **Sádlo na bolavé koleno**

Na kus hadru či kapesník dejte sádlo. Nejlepší je vepřové. Stačí tenká vrstvička. Přiložte na bolavé koleno. Lehce ovažte obvazem a přidejte ještě další vrstvu látky, - například ručníku. Nechte do rána působit.

### Sádlo na jizvy

Všechny jizvy pomáhá hojit potírání nesoleným vepřovým sádlem.

### Sádlo na nachlazení

Naše babičky věděly, že sádlo je prakticky všelék. Skvěle se mi osvědčilo roztírat ne úplně studené vepřové sádlo při nachlazení po hrudi. Uvolní to dýchání a nejedná-li se o nějaký zánět, tak budete brzy zase jako rybička.

### Sádlo na popraskané paty

natíráme doma vyškvařeným nesoleným sádlem na noc - nanese vrstvu sádla a natáhneme si ponožky.

### Sádlo na spáleniny od slunce

Pomáhá vepřové sádlo. Namažete ho na spáleninu a je to lepší než kdejaký krém.

### Sádlo na suchou kůži

Promastit čerstvě škvařeným nesoleným sádlem.

### Sádlo na suchou pokožku

Na suchou, až popraskanou pokožku je vhodné sádlo. Můžete přidat květ měsíčku zahradního

### Sedmikráska na nemoci dýchacích cest

Pomáhá sirup ze sedmikrásky chudobky:  
hrst květů vhodíme do 1/2 vařící vody a necháme 12 hodin stát. Scedíme, prolisujeme přes plátno a šťávu dále vaříme s 1/2 kg cukru až do zhoustnutí. Užíváme 2 - 4 lžičky denně proti kašli.

### Sedmikráska na odkašlávání

Vypijte nálev ze sedmikrásky a hned se budete cítit lépe. Díky saponinům se vám bude lépe odkašlávat

### Sedmikráska na plicní nemoci

Používá se nálev ze sedmikrásky. Rozpouští hleny, léčí zánět pohrudnice. Pro plíce je vhodná šťáva, smíchaná s medem.  
2 x denně 2 čajové lžičky.

### Skvrny od brambor na rukách

Ruce potřete octem, šťávou z citronu či jiného kyselého ovoce.

### Sladké mléko na chrapot

Hrnek teplého mléka, 1 vanilkový cukr, trochu medu, 1 žloutek a trochu rumu rozmixujeme a pijeme po douškách, dokud se nám chrapot nezlepší.

### Slaná voda a hřebíček na bolest v krku

Kloktat slanou vodu a cumlat koření hřebíček

### Slaná voda na bolení v krku

na bolení v krku je dobré kloktat slanou vodou, nebo odvarem ze šalvěže, která má dezinfekční a protizánětlivý účinek, lze koupit i šalvěžovou tinkturu v lékárně

### Slepičí polévka na rýmu

Horké páry z polévky nejprve inhalujte a pak polévku pomalu lžící snězte.

### Slivovice na bolavý krk

Kapesník namočíme do rozředěné slivovice, zabalíme krk a překryjeme teplým šátkem

### Slivovice na bolest v uchu

Na bolest v uchu použijeme smotek vaty namočený ve slivovici a vložený do ucha, převážeme šátkem a jdeme to zaspát.

### Slivovice proti chřipce (pro dospělé)

Šťávu z citronu smícháme s cukrem a až se rozpustí, přidáme velkého panáka slivovice a do hrnku dolijeme horkou vodu.

### Otékající nohy

Uvařte čočku, když vám otékají nohy, a vodu z uvařené čočky vypijte. Odvodňovací účinky má také čaj z odvaru z třezalky, slivoně, kořene pampelišky či obyčejné petržele.

### Střevní chřipka

Doporučuje se nastroumat jablko a po lžičkách ho sníst. Další radou je živočišné uhlí – to totiž váže vodu, anebo rýžová polévka s nastrouhanou mrkví. Při střevní chřipce bychom měli držet striktní dietu (suchary, pečivo), naopak naprosto nevhodné je zejména mléko, tuky a ovoce.

### Studená sprcha na nízký krevní tlak

Studená sprcha rozproudí krevní oběh.

## Studené lžičky na opuchlé oči

Dejte si na oči studené lžičky

## Studené nohy

Pokud vás v posteli trápí studené nohy: Navlékněte si vlhké, přiléhavé ponožky a přes ně ještě tlusté vlněné. Zapaření se postará o příjemné teplo, které vydrží celou noc.

## Suché, unavené oči

Ponořte na několik minut dva sáčky s heřmánkovým čajem do horké vody. Pak je zchladte v lednici po dobu nejméně dvaceti minut. Přiložte je na zavřené oči a nechte je působit tak dlouho, dokud sáčky nedosáhnou pokojové teploty. Heřmánek má mírné protizánětlivé účinky a pomůže vám i proti oteklým očím.

## Sucho v ústech

Tvorbu slin podpoří: přidávat do vody trochu citrónové šťávy či jablečného octa. cucání bonbonů a žvýkání žvýkaček (pokud možno obsahujících xylitol, jenž zabraňuje množení bakterií). Pořídte si zvlhčovač vzduchu nebo rozvěste mokré prádlo po obydlí. místo pepře používejte chili.

## Sůl na kuří oko

Nohu s kuřím okem ponoříme na 10 minut do vody a potom na něj aplikujte pastu z vody a soli v poměru 1:3. Opakujeme několik dní.

## Syrovátka pro zdraví

Syrovátka je dnes velmi opomíjená stejně jako heřmánek, přitom na ženské problémy a problémy s močovým ústrojím stejně jako vyčištění organismu, exémy a úpravu stolice jsou nejlepší. Stačí jednou až třikrát denně vypít rozmíchanou syrovátku ve vodě, a vypít heřmánkový čaj a budete vidět ty divy přírody. Stejně tak jde obojí přidat do koupele na zkrášlení a vylepšení pokožky.

## Šalvěj a levandule na plíseň na nohou



Do 2 litrů vroucí vody dáme hrst šalvěje a půl hrsti levandule. Necháme půl hodiny louhovat a pak namočíme nohy. Děláme dvakrát týdně, dokud to nezmizí.

### Šalvěj lékařská jako kloktadlo

Připravíme si horký nálev z listů (1 lžíce) a necháme ho 5 minut stát. Jakmile poněkud vychladne, kloktáme jedním šálkem tohoto nápoje. Pocítíme-li stahování v krku, které nám může být trochu nepříjemné, můžeme tento pocit zmírnit přidáním stejného dílu heřmánku. Kloktáme vždy po 1 až 2 hodinách.

### Šalvěj na afty

Zkusit můžete také kloktadlem z šalvěje nebo lipového květu. Stačí přelít dvě až tři kávové lžičky bylinky čtvrtlitrem vroucí vody a nechat je patnáct minut pod pokličkou louhovat. Vyplachujte a kloktejte vždy alespoň deset minut dvakrát denně.

### Šalvěj na bolest v krku

Kloktejte odvarem ze šalvěje (lze koupit šalvějovou tinkturu v lékárně)

### Šalvěj na krvácení dásní

3 lžičky šalvěje přelijte 250 ml horké vody a nechte 10 minut vylouhovat. Několikrát denně vyplachujte ústa.

### Šalvěj na odřeniny

Nasekáme listy ze šalvěje přelijeme malým množstvím vody a vzniklou kaší mažeme na postiženou oblast.

### Šalvěj na plísň nohou

2x denně koupejte nohy v odvaru ze šalvěje.

4 polévkové lžíce byliny přelijte litrem vroucí vody a 5 minut vařte.

Používejte ke koupelím nohou.

### Šalvěj na zánět mandlí

Při zánětech mandlí se doporučuje šalvějový roztok nebo čaj kloktat.

### Šalvěj na zánět spojivek

Na zánět spojivek je vhodný šalvějový obklad. Toto koření působí protizánětlivě.

Čtvrt litru vody a 1 lžíce šalvěje - šalvěj spaříme, necháme luhovat a pak přikládáme pomocí gázy na zavřené oči.

### Šalvěj na zánět v ústech

Zánět v dutině ústní i při angíně.

Použít můžete čaj, tinkturu nebo také tekutý extrakt ze šalvěje lékařské.

Kloktadlo připravíte následovně:

Jednu lžici listů šalvěje zalijete čtvrtlitrem vroucí vody a necháte pět minut stát. Když trochu vychladne, vykloktejte ústa šálkem nápoje vždy asi po dvou hodinách. Pokud cítíte stahování v krku, přidejte do nálevu trochu heřmánku, který tento pocit zmírní.

### Šalvěj proti aftům

Kloktání šalvěje, spařit šalvěj horkou vodou, nechat 15 min. louhovat, 2 x denně kloktat

### Šalvěj proti angíně

Při angíně použijeme čaj ze šalvěje lékařské, přidáme i heřmánek.

### Šalvěj proti bolesti zubů

Velice doporučujeme vyplachovat ústa šalvějí, pomáhá to snad víc jak léky proti bolesti - ověřeno

### Šalvěj proti krvácení z dásní

Trpíte-li krvácením z dásní, vyplachujte si pravidelně ústa šalvějovým čajem.

### Šalvěj proti návalům

Kupte si v lékárně šalvějový čaj sypaný, či porcovaný. Jeden čtvrtlitrový hrnek uvaříte ráno a celý den po dvou doušcích popijíme.



### **Teplá žínka na zánět dutin**

Nahřátou žínku přikládejte na lícní kosti a čelo.

### **Teplé mléko s máslem na zácpu**

Ohřejte si mléko a do něj trochu másla. Vypít teplé. Určitě pomůže.

### **Teplá housera**

Prohřívejte záda např. elektrickou dečkou. Nedoporučuje se vlhké teplo (např. ve vaně).

### **Teplá zavaň močových cest**

Uvařte 2 kg brambor ve slupce, rozmačkejte je a vzniklou hmotu dejte do plátěného pytlíku. Přiložte na oblast močového měchýře a přikryjte se silnou dekou. Čím teplejší brambory jsou, tím lépe.

### **Teplá proti propuknutí nemoci**

Jakmile ucítíte, že na vás »něco leze«, dejte si láhev s horkou vodou na hrudník. Tady se totiž pod hrudní kostí nachází brzlík, který může za tvorbu T-lymfocyty, buňky, které jsou základem obranných funkcí organismu. Teplem jejich činnost posílíte. Také je dobré začít hned kloktat slanou vodu případně popíjet bylinkové čaje.

### **Teplý obklad na ječné zrno**

Ječné zrno na očním víčku se léčí rychleji a bolí méně, když na ně přiložíte teplý obklad: smotek vaty namočte do teplé vody, vymačkejte a na 10-15 minut přiložte na víčko. Obklady opakujte několikrát denně vždy s čistým kouskem vaty.

### **Teplý olej na bolest ucha**

Když vás bolí ucho z průvanu nebo vody, nakapejte si do něj půl čajové lžičky zahřátého rostlinného oleje.

Pozor, nahřát jen do tepla, ne do horka!

### **Teplý olej na zalehlé ucho**

Nahřát 1 polévkovou lžící rostlinného oleje na tělesnou nebo trochu vyšší teplotu

a pomalu nakapat vleže do ucha.

Nechat cca 10-15 minut působit. Pote otočit hlavu na druhou stranu a olej nechat vytéct.

### **Thúje na bolest páteře a kloubů**

4 mladé výhonky větvičky thýje, 1 lžíce kmínu, 3 stroužky česneku do 1, 5l. vody, vařit 10 minut, nechat zchladit , scedit a smíchat se 1/4l. slivovice. Natírat denně při bolestech.

### **Tonik (minerálka) na svalové křeče**

Sklenička toniku před spaním uleví před nočními křečemi.

### **Zubní pasta na pupínky**

Stačí si na pupínek dát trošku čisté bílé zubní pasty, nechat zaschnout a počkat do druhého dne.

### **Zubní pasta na štípance od hmyzu**

Štípanec potřete co nejrychleji zubní pastou. Nebude vás svědit a nenateče

### **Zubní pasta proti akné**

Nanášejte zubní pastu (i na opary).

### **Zvrtnutí nohy**

Aby se předešlo otoku po zvrtnutí, můžete použít 2-3 listy vařeného bílého zelí, které se rozválí válečkem a přiloží na postižené místo, pak přikrýt obvazem a nechat působit 20 minut.

### **Žaludek jak na vodě**

Pokud se cítíte jak kdyby Vás někdo přejel parním válcem, a máte žaludek jak na vodě (nejhorší je to po zvracení ) dopřejte mu ledově vychlazenou Coca Colu po lžičkách. uvidíte jak Vám bude za chvíli lépe.

### **Žloutek s medem na kašel**

Naše prabáby používaly jako prostředek na léčení kašle vaječný žloutek utřený s polévkovou lžící medu. Do toho se vmíchalo takové množství strouhaného křenu, aby se vytvořila jemná kašička. Ta se užívala po čajových lžičkách několikrát denně.

### **Žloutky na bolest v krku**

Rozetřete žloutky na plátýnko a přiložte na krk, pak ovažte šátkem

### **Žvýkačka na pálení žáhy**

Při žvýkání se chrání sliznice jícnu díky zvýšené produkci slin.



### **Tymián proti zápachu z úst**

Čtvrt litru vody projde vaření, přidáme lžičku tymiánu a necháme 15 minut louhovat, kloktáme 3x denně.

### **Ucpaný nos**

Proplachujte si nos roztokem na kontaktní čočky, který má ideální složení i snášenlivost. Můžete dát také na horké topení misku s vodou a několika kapkami eukalyptového oleje. Případně si několik kapek oleje přidejte do horké koupele a inhalujte.

### **Vlašské ořechy jako prevence infarktu**

Denně sníme 3 vlašské ořechy, vytvoříme si tím v krvi obranné látky a snížíme hladinu cholesterolu v krvi.

### **Vlašské ořechy proti infarktu**

Rada: Jezte pravidelně vlašské ořechy (ale v rozumné míře) a sníží se vám riziko infarktu o 10%.

### **Voda na pálení žáhy**

Na pálení žáhy mívá každý postižený své osvědčené postupy, někdy ale postačí vypít sklenku čisté vody.

### **Voda pro silné srdce**

Voda - zdravé množství: 200 ml za hodinu (celkem asi 1,5 litru denně). Voda je lékem snad na všechny potíže. Nejenže pomáhá při problémech s ledvinami, močovými cestami či překyselením žaludku, podporuje také krevní oběh, vyrovnává krevní tlak a dokonce zlepšuje paměť.

### **Voda s citronem a cukrem na snížení horečky**

Pomáhá vypít vodu s citronem a rozpuštěným cukrem, taky dobře klesá teplota

### **Voda s octem na spálení sluncem**

K lidovým lékům patří hojivá směs vody a octa a pleťová voda z kořínků šťovíku

### **Voda se solí a octem na zánět v krku**

Nejjednodušší prostředek je kloktání vlažnou vodou se solí a s octem nebo citrónovou šťávou. Kloktáme několikrát denně.

### **Voda se solí proti průjmu**

Rada:

Převařte litr vody se solí (1 lžička), po vychlazení oslad'te 2 lžícemi medu a pijte po malých doušcích průběžně celý den

### **Voda z brambor na únavu a ospalost**

Omyjeme a oloupeme bramboru, nakrájíme a ponoříme do studené vody. Přes noc necháme stát a ráno vypijeme.

### **Zelený čaj proti zubnímu kazu**

Před zubními kazy chrání pravidelné pití zeleného čaje. Rozhodující je nejspíš obsah tříslovin v čaji. Některé výzkumy tvrdí, že zelený čaj chrání zuby lépe než pravidelné čištění.

### **Zelí na křečové žíly**

Naběhlé křečové žíly zklidníme zábalem z kyselého zelí. Zelí zabalíme do plátna, obklad přiložíme na bolavé místo a necháme asi hodinu působit. Opakujeme 5x. Nesmí být na nohou otevřená rána nebo oděrka.

## **RADY PRO KRÁSU:**

### **Mrkvová maska**

Nastrouháme mrkev najemno. Naneseme na pokožku a necháme 20 minut působit.

Maska zanechá krásnou pleť

### **Mrkvová maska s bílkem**

Do nastrouhané mrkve namíchejte tuhý sníh z jednoho bílku. Zahustěte moukou.

Doba působení 15-20 min.

### **Vrásky na krku**

Účinné látky proti vráskám obsahuje především tvaroh. Ten trochu zřed'te mlékem, rozetřete na plátno, přiložte na krk a převažte igelitem. Necháme působit půl hodiny. Pak omyjeme vlažnou vodou. V zájmu své krásy přikládejte zábal alespoň jednou týdně.

### **Mléčná koupel pro suchou pokožku**

Napust'te do vany 2-3 l plnotuč. mléka a nalijte vodu

### **Mléko na akné**

V případě, že potřebujeme zklidnit podrážděnou a přesušenou pleť od různých přípravků na akné, použijeme ráno i večer teplé mléko místo pleťové vody. Pleť se zklidní a je hebká.

### **Zničené vlasy po trvalé**

Na zničené vlasy po trvalé nebo odbarvené vlasy platí majonéza. Skvělých účinků dosáhnete, když si ji připravíte doma ze žloutků a oleje. Vlasy navlhčete, naneste majonézu a hlavu zabalte do igelitu. Po půlhodině důkladně spláchněte, umyjte šampónem a ošetřete balzámem.

### **Jablečno-skořicová maska**

Jablko nastroháme a smícháme s 1/2 lžičkou skořice a lžičkou bílého jogurtu. Zahustíme vločkami.

### **Jablečný ocet na lupy**

Opláchněte vlasy jablečným octem, zabalte do ručníku a nechte působit půl hodiny

### **Jablečný ocet proti šedinám**

Proti šedivění vlasů pravidelně do vlasů vtírejte jablečný ocet.



### **Jablečná maska:**

Nastrohané jablko smíchejte s tekutým medem. Nechte 20 min působit. Smyjte vlažnou vodou

### **Jablka pro krásnější pleť**

Nastroháme 2 jablka, přidáme trochu šťávy z citronu a nanese na obličej, po 10 minutách opláchneme.

### **Mastná pleť**

Na mastnou problematickou pleť si vyrobíme masku z vaječného bílku a citrónové šťávy.

Z bílku ušleháme sníh a přidáme pár kapek citrónové šťávy, na pleť necháme působit

20 min.

### **Žloutek a olivový olej na vyhlazení vrásek**

Tuk žloutku a olivový olej bohatý na důležité živiny a minerální látky mírní vrásky.

### **Žloutek na suchou kůži**

Žloutek s olivovým olejem je vlastně domácí nedochucená majonéza, která výborně pomůže na suchou pokožku hlavy.

### **Mastné vlasy**

Na mastné vlasy platí kefir. A je to skvělý kondicionér. Jednoduše ho vetřete do vlhkých vlasů a klidně ho vmasírujte i do pokožky. Hlavu pak zabalte na půl hodiny do ručníku a nakonec umyjte vlasy šampónem pro mastné vlasy. Závěrem nezapomeňte vlasy opláchnout kyselou vodou.

### **Zelený čaj proti padání vlasů**

Použijte po umytí vlasů zelený čaj. Několikrát s ním vlasy důkladně polijte. Je možné si také dělat koupel ve vaničce se zeleným čajem.

### **Kyselé mléko**

Zjemní pleť a vybělí ji. Nebo mléko s limetkou.

### **Rady pro bělejší zuby**

K odstranění skvrn, které se na zubní sklovině tvoří, použijte 2× měsíčně sodu bikarbonu. Můžete přidat kapku hřebíčkového oleje do zubní pasty a zuby vyčistit s takto obohacenou pastou alespoň jednou týdně. Přestaňte kouřit. Smíchejte čajovou lžičku citrónové šťávy a kuchyňské soli a udělejte z ní jemnou pastu. Aplikujte na ta nejžlutější místa na zubech a jemně je s ní vyčistěte.

Použijte vnitřní bílou část pomerančové kůry a „vygumujte“ zuby do běla.

### **Jak se zbavit pih?**

Pihy potřete před spaním každý večer citrón. šťávou. Do 2 měsíců zmiznou.



### **Citrón na mastné vlasy**

Šťávu ze dvou čerstvých citronů vmasírujte do pokožky hlavy. Vlasy pročešte (pokud máte roztřepené konečky, tak pouze do poloviny jejich délky) a poté je asi po dvaceti minutách působení dobře opláchněte. Citrónová šťáva působí antisepticky a reguluje tvorbu mazu. Proceduru opakujte každý druhý den.

### **Citron na stařecké skvrny**

Kyselina citrónová obsažená v citrónové šťávě urychluje obměnu povrchových vrstev pokožky. 2x skvrny potírejte půlkou rozříznutého citronu.

### **Citrón pro hedvábné vlasy**

Při mytí vlasů šamponem přidáme do něho 2 lžičky citrónové šťávy.

### **Citrón a aloe vera na zlepšení imunity**

po ránu pijte šťávu z půlky citronu zředěnou do 1,5 dl skleničky vodou a šťávou z aloe vera

### **Citron jako prevence proti ledvinovým kamenům**

Šťávu z 500 g citronů smícháme s 250 g cukru, uchovávat v chladu. 1 polévkovou lžící 3-5x denně, možno zředit vodou

### **Citrón na dásně**

Masáž dásní plátkem citronu pomáhá proti krvácení.

### **Citrón na popraskané lokty**

Pomažeme si je citronem, necháme chvílku působit a poté je namažeme indulonou.

### **Citrón na popraskané paty**

Na popraskané ruce a paty se doporučuje večer po umytí teplou vodou namazat postižená místa citrónem a do postele si vzít rukavice a ponožky. (aby citrón déle vydržel, kápněte na talířek trochu octa a citrón na něj položte).

### **Citron na rybí kost v krku**

Oloupeme citron a dužinu rozkrájíme na kousky. Musíme je sníst, protože kyselina rybí kost změkčuje.

### **Citrón na začínající bolest hlavy**

Bude to hodně kyselé, na to se připravte, ale pro začínající bolest v krku a společně se spoustou vitamínů je to bomba, která vám jistě uleví.

Vymačkejte 2 citróny do hrníčku, přidejte 2 lžičky medu a zalijte horkou vodou.

Nutné vypít teplé!

### **Citron proti spálení na slunci**

Když nemáme opalovací krém, můžeme si tělo natřít rozpůleným citronem, působí ale jen chvíli.

### **Citrón proti úleku**

Dát si do pusy plátek citronu nebo limetky.

### **Citrónová koupel proti nervozitě**

Pět citronu i s kůrou pokrájíme na plátky a namočíme na dvě hodiny do studené vody. Přecedíme a nalijeme do koupele

### **Pivo a ocet pro zdravé lesklé vlasy**

Po umytí přidat do vlasů pivo s octem. Budou krásně lesklé.

### **Na lesk vlasů**

Po umytí vlasů je ještě opláchněte octovou vodou.

### **Pivo jako lak na vlasy**

Pivo je nejlepší lak na vlasy. Po umytí namočíme vlasy pivem. Opravdu vlasy drží, nemusíte ani lakovat, či tužit

### Šalvěj pro tmavší vlasy

Vlasy ztmavnou, pokud se budou přelévat odvarem z šalvěje.

### Bílek na mastnou pleť

Vaječný bílek důkladně rozmíchejte se lžičkou medu, zahustěte hladkou moukou, aby vznikla řídká pasta, a naneste na 10 minut.

### Bílková maska pro mastnou pleť

Ušlehaný sníh z bílků smícháme s medem, nebo citrónovou šťávou.

### Bílková maska s medem

Bílek lehce ušleháme s medem. Po 10min. smyjeme důkladně smyjeme vlažnou vodou.

### Broskvová maska na vyhlazení vrásek

Broskve rozmačkat, přidat ušlehaný bílek, případně přidat mouku. Smýt po 20min. Vyhlazuje vrásky a dodává broskvovou barvu

### Brambory proti uhrům



Na uhry je dobré potírat obličej syrovým plátkem brambory.

### Brambor na opuchlé oči

Na opuchlé oči přiložte nastrouhaný brambor zabalený v čistém kapesníku. Na opuchlé oči můžete přikládat i plátky okurky.

### Bramborová maska pro hladkou pleť



Domácí maska vyhlazuje, osvěžuje a hydratuje. Oloupejte a uvařte jednu bramboru, nastrouhejte ji, přidejte žloutek a tolik mléka, aby vznikla hustá kaše. Dobře promíchejte a teplou hmotu naneste na obličej a krk. Nechte působit 20 minut, poté smyjte teplou vodou.

### **Bramborová voda na suché ruce**

Vodu po vařených bramborách přelijte do misky a nechte vychladnout. Potom do ní ponořte ruce asi na pět minut. Tato koupel pokožku rukou vyhladí a vyživí, bramborová voda totiž obsahuje velké množství škrobu. Pak ruce osušte a nakrémujte.

### **Brambor na hemeroidy**

Obklad - nastrouhejte brambor, pokapejte olivovým olejem a nahřejte.

### **Brambor na podebraný nehet**

Nastrouhejte si bramboru. Strčte do ní prst a zavažte. Nechte působit minimálně dvě hodiny. Přestane v něm škubat a rána se zhojí.

### **Brambor na spáleniny**

Syrový strouhaný brambor zabrání otokům a pomáhá hojit.

### **Brambor proti únavě**

Nakrájejte umytou a oloupanou bramboru a na noc ji ponořte do sklenice studené vody.

Vodu z brambory ráno vypijte.

### **Bramborová kaše na nosní dutiny**

Pokud pociťujete tlak a bolest v nosních dutinách, může to být příznak zánětu. V tom případě uvařte bramborovou kaši, ovšem bez másla - zřed'te jen mlékem. Ještě horká kaše (co nejvíce to jde) přijde do utěrky, kterou si obalíme nos. Jakmile kaše vychladne, můžete postup opakovat. Bramborová kaše rozpouští hleny a ulevuje od bolesti.

### **Bramborová kaše na rozpraskané ruce**

Uvařenou bramboru rozmíchejte s mlékem na kaši. Přidáme pšeničnou mouku a vznikne hustá pasta. Necháme působit na ruku 10 minut a pak smyjeme teplou vodou a namažeme.

### **Bramborová kaše na suchou kůži**

Na zvláchnění kůže je také velmi dobrá bramborová kaše. Nesolte ji a naneste ji ještě teplou na ruce. Nechte působit a smyjte jemným mýdlem.

### **Bramborový zábal na zánět prsu po porodu**

Bramborový zábal - nastrouhejte syrové brambory, vymačkejte z nich šťávu, dejte do igelitového sáčku a přiložte jako obklad.

### **Brambory a křen na ischias**

Uvaříme několik brambor ve slupce, vodu slijeme a rozmačkáme a hned vmícháme asi 1/2 ks strouhaného křenu. Touto směsí naplníme pytlík a vložíme na bolavé místo.

### **Brambory na bolavá záda**

Pokud vás prostě bolí záda, aniž byste přesně věděli kde, zkuste horký bramborový zábal k uvolnění ztuhlých svalů. Uvařte šest brambor, horké je zabalte do pleny či utěrky, přes látku rozmačkejte vidličkou nebo lžící a vše přiložte na bolavé místo.

### **Brambory na revma**

Zkuste plátky syrových brambor: na bolestivá kolena či ruce přiložte čerstvé brambory a nechte asi 20 minut působit.

### **Brambory na rozpraskaná chodidla**

Zkuste brambory: obsahují bílkoviny, škrob, vlákninu, vitamin C a vitaminy skupiny B, draslík, hořčík, zinek a mangan. Teplá koupel se škrobovým mazem (z bramborové moučky) přinese úlevu unaveným, suchým a rozpraskaným chodidlům.

Dvě lžice bramborové moučky smíchejte s menším množstvím teplé vody, aby vznikla lepivá hmota. Tu pak přidejte do mísy s vodou a ponořte do ní chodidla na 10 minut. Opakujte minimálně jednou za týden.

### **Bílek a káva na vácčky pod očima**

Vácčky pod očima se ztratí, pokud si vypomůžeme následující radou. Ušlehejte vaječný bílek a přimíchejte do něj trochu kávové sedliny. Naneste na problematická místa a nechte chvíli působit. Potom obličej důkladně omyjte, ale dbejte na to, abyste jemnou pleť kolem očí příliš nevytahovali prsty nebo nedřeli ručníkem. Oteklá víčka a nohy mohou signalizovat, že váš organismus zadržuje vodu.

### **Bílkový obklad na opuchlé oči**

Na opuchlá oční víčka přiložte obklad z uvařeného bílku.

### **Co s kruhy pod očima**

Na kruhy pod očima je výborná mast na hemeroidy

### **Černý čaj na vřáčky pod očima**

Na vřáčky pod očima přiložte použité sáčky s černým čajem jako studený obklad

### **Čistící a dezinfekční pleťová maska**

Zamíchejte tvaroh s trochou mléka a lžičkou medu. Směs naneste asi na 30 minut na pleť a pak důkladně opláchněte vlažnou vodou.

### **Čistící a osvěžující pleťová maska**

Smíchejte a naneste na pleť lžičku medu, ½ žloutku a lžičku olivového oleje. Po 30 minutách důkladně opláchněte vlažnou vodou.

### **Pro suchou pleť**

Smíchejte žloutek s oliv. olejem a citronem. Nechte působit 20min.

### **Čistící maska z rajčat**

Půl rajčete a 2 lžíce jogurtu – Rajče rozmačkáme a smícháme s jogurtem. Naneseme na pleť a 20min. necháme působit

### **Podmáslí na podrážděnou pleť**

Pokud máme načervenalou, podrážděnou pleť, je vhodné nanést tamponem na obličej trochu podmáslí.

### **Čokoládová koupel**

Na čokoládovou koupel potřebujete 1 l plnotučného mléka a 3 polévkové lžíce kakaového prášku. Nejprve vymíchejte kakaový prášek se 2 lžícemi mléka na kaši. Zbytek mléka ohřejte a přimíchejte do ní kakaovou směs. Směs vlijte do vany plné vody a na 15 min. se ponořte. Pleť bude krásně promaštěna.

### **Čokoládová maska**

Rozpustíme čokoládu a dáme do ní cukr krystal. Naneseme na 10 minut na obličej

### **Čokoládová maska na suchou pleť**

Rozpusťte tabulku hořké čokolády ve vodní lázni či mlékovaru. Nařed'te mlékem a máslem a naneste na obličej a dekolt. Smýt vodou, či mlékem.

### **Čokoláda na bolavý krk**

Bolí vás v krku? zkuste čokoládu. Theobromine, který obsahuje kakao, potlačuje nervové senzory a zmírní bolest

### **Čokoláda na deprese**

Kromě pití meduňkového čaje doporučuje se jíst kvalitní hořkou čokoládu s vyšším obsahem kakaa.

### **Čokoláda na nízký tlak**

Na nízký tlak prý pomáhá čokoláda. Nejlépe hořká s velkým množstvím kakaa.

### **Čokoláda na škrábání v krku**

Pokud vás škrábe v krku, zkuste čokoládu. Teobromin, který obsahuje kakao, totiž potlačuje nervové senzory a tím mírní bolest v krku.

### **Jak stáhnout prsten z oteklého prstu**

Prsten, který nejde stáhnout z prstu, uvolníme, když prst namočíme a kolem prstenu namydíme. Když prsten nejde sundat, protože prsty teplem otekly, ponořte ruku do misky s vodou a ledem.