

Receptář lidové medicíny východu

Sestavili manželé Bělousovi

*Tento text je určen pouze k vnitřnímu použití pro vzdělávací kurzy manželů Bělousových.
Kopírování a použití těchto textů ke komerčním účelům je zakázáno.*

Brno 2010

Obsah

Akoholismus	5
Kuřáctví.....	6
Recepty na bolesti, zlomeniny, obraženiny, záda a klouby	6
Bolesti hlavy, migrény	20
Zrak	21
Proč starší lidé nemají žízeň a trpí mnoha chorobami?	24
Cévy, cholesterol, krev, krevní tlak (TK), mozková mrtvice, srdce	24
Cukrovka (Diabetes mellitus), čaje, hubnutí.....	36
Opatrně s dietami!.....	40
Chronická cholecystitida a pankreatitida	41
Ledviny	41
Mužské zdraví, močový měchýř, prostata	46
Dechová cvičení.....	46
Dlouhověkost, očista organismu, posílení organismu, dechová cvičení a elixíry.....	47
Očista organismu.....	53
Obezita, štítná žláza, strava, vegetarismus.....	56
Chřipka, angína, nachlazení, imunita.....	62
Jak povzbudit imunitu?	68
Játra jsou zodpovědná za zdraví.....	69
Je maso a sádlo přítel, nebo nepřítel?	77
Léčení kovy, hlínou, kameny a zvukem	78
Léčivé síly země.....	82
Živočišné a rostlinné mléko, je mléko lék?.....	83
Moje cesta ke zdraví	85
Očista tlustého střeva	85
Očista kloubů	85
Očista jater	86
Očista ledvin	86
Očista lymfy a krve	86
Očista cév	87
Mrkev na 100 chorob	87
Děloha, myomy.....	89
Nespavost.....	91
Očisty organismů	94
Zimní očista organismu.....	94
Jarní očista zbavuje usazenin	95

Pleťové masky a péče o pleť	97
Nápoje pro zdraví a krásu	101
Nechcete stárnout? Jedněte!.....	102
Počasí a zdraví, přechod na letní čas.....	103
Kůže, popáleniny, keloidní jizvy, ekzém, omrzliny	106
Psoriáza, elixír mládí pro kůži, kožní problémy	108
Podpůrná léčba onychomykózy (plísňí), popraskané paty.....	111
Vysoký krevní tlak	112
Skákavý krevní tlak.....	112
Hypotenze	114
Přírodní antibiotika	114
Štítná žláza	114
Bronchitida, astma a TBC.....	115
Astma podle Prof. MUDr. Fjodora Nikolajeviče Romašova,.....	117
Chrápání	118
Jak se zbavit stálého nervování.....	119
Vitamíny pro a proti	119
Vlasy	121
Na pomoc trávicímu traktu	121
Slinivka	127
Baňa léčí, napravuje a vše uzdravuje	129
Houby pro a proti – elixír dlouhověkosti a mládí, masky a další	132
Jak působí recepty Vangy	135
Chatařské recepty	137
Je čas vyhnat parazity	139
Léčíme alergii a předcházíme jí	143
Včelí léky	146
Jaký je užitek z brambor?.....	152
Vlaštovičník v kosmetice	153
Léčíme se slunečnicí a slunečnicovým olejem	154
Omrzliny – první příznaky	156
Ořechy jako lék	156
Ebonit léčí	157
Postní jídlo – prospěšné a chutné	157
Rady pro ty, kdo jsou celý den na nohou	159
Recepty pro zdraví z celého světa.....	161
Trnutí prstů rukou, necitlivost rukou	163
Užitečné uchovávání ovoce a zeleniny	163

Vlaštovičník – záhadný lékař	165
Vyléčení láskou.....	167
Zimní omlazování	169
Různé nezařazené návody a zajímavosti.....	170

Malá inspirace z indiánské pohádky o dvou vlčích:

Starý indián vyprávěl svému vnukovi o boji, který probíhá uvnitř každého člověka.

Řekl mu, že takový boj se dá přirovnat ke krutému souboji dvou vlků.

Jeden z nich je zlý – je to závist, žárlivost, smutek, sobectví, nenávisť, hrubost, sebelítost, domýšlivost a ego.

Ten druhý je dobrý – je to radost, láska, pokoj, naděje, vyrovnanost, skromnost, laskavost, empatie, štědrost, věrnost, soucit a důvěra.

Vnuk o tom všem přemýšlel a po chvíli se zeptal: „A který z nich vyhraje?“

Starý indián odpověděl: „*Přece ten, kterého krmíš!*“

*Pythagoras říkal,
že pítí alkoholu je tréninkem na šílenství.
Pít pro užitek, ne na škodu*

Akoholismus

(pl = polévková lžice, čl = čajová lžička)

Narkolog Alexandr Antonov sděluje

Lidský organismus vyrábí denně kolem 10 gramů lihu, což vydá za 50 g vína. Při pravidelném užívání alkoholu tělo přestává líh tvořit a potřebuje ho dostávat zvenčí. Lze od alkoholu odejít, ale ženský organismus je považován za téměř nevyléčitelný ze závislosti na alkoholu. Léčení trvá mnoho let, někdy až třicet, než se změní chemické pochody v organismu. Je to velmi těžká nemoc.

Čaj na odvykání od alkoholu

1 pol.lžice přesličky rolní, 1 pl kořene lékořice, půl pl pelyňku, 1 pl mateřídoušky, na to 1 l horké vody – asi 90 – 95 stupňů, nejlépe do termosky, nechat stát přes noc. Ráno scedit. Pít před jídlem po jedné třetině sklenice 3x denně. Pelyněk léčí játra při alkoholismu i při hepatitidě. Odvykání od alkoholu napomáhá při tomto čaji měnit chuť, alkoholikovi přestává alkohol chutnat. Lékořice posiluje působení ostatních bylin.

Čaj proti alkoholismu

Do termosky, nebo vařit na velmi malém ohýnku: 2 pl třezalky, 2 pl řebříčku, 2 pl měsíčku lékařského, 2 pl kukuřičných vlasů, 2 pl pelyňku. Kukuřičné vlasy podporují funkci ledvin. Zalít půl litrem vařící vody. Pije se před jídlem po půl sklenici. Po 4 měsících se těžká alkoholička zbavila závislosti na alkoholu.

Hodnocení lékařkou fytotherapeutkou:

Je nutná velmi silná motivace. Pacient to musí sám chtít!

Z hlediska WHO 100 g červeného kvalitního vína je léčivé pro kardiaky, protože kvalitní suché červené víno obsahuje kumariny, které kladně ovlivňují krevní obraz a brzdí rozvoj ischemické choroby srdeční. Ale je riziko návyku!

Třezalka je bylina na sto chorob, včetně alkoholismu.

Čaj proti závislosti

3 pl třezalky, 2 pl ostropestřce mariánského, 3 pl šípků, které jsou dobrým prostředkem pro vitamín C, 3 pl máty peprné, promíchat, 1 pl této směsi zalít 1 skl.vařící vody, stát zakryté 30 min. Přecedíme a vymačkáme, pak přidáme šťávu ze tří citrónů, 50 g medu. Po 1 třetině skl. 3x denně 30 min. před jídlem. Pít 2 – 3 měsíce. Nebudete pak ve stavu závislosti.

Játra poškozená alkoholem

Při poškozených játrech (alkohol) ráno nalačno půl čaj. lžičky rozemletých semen ostropestřce mariánského.

Dobré je pít také odvar ze suchokvětu (Xeranthemum) – 1 čl na 300 g vody. Játra se očistí a obnoví se funkce..

Pít také šťávy z červené řepy a jablek, zvláště šťávu z mrkve. Jablečné šťávy 1 skl., do ní 2 pl šťávy z červené řepy. Pít 1 měsíc.

Kúra na játra poškozená alkoholem

Pórek, zelená petrželka, mrkev, celer řapíkatý. Odšťávnit, 1 sklenici vypít během 3 hodin s malými pauzami – kúra trvá jeden týden. Týden pauza, opět týden pít šťávu. Takto střídat. Vyléčí se játra a odvykne se od alkoholu.

Očista jater, hepatitida

100 g ovsa, 2,5 l vařící vody, 150 g medu, zakrýt hedvábným papírem a zabalit do ručníku, do teplého místa přesně na 24 hod. Bere se hrníček 2x denně. Čistí to játra. Pít 2 – 3 měsíce.

Kuřáctví

1 pl podrceného listí eukalyptu, zalít půl litrem vařící vody, 1 pl medu, 1 pl glycerinu, odstát hodinu, brát po 1 čtvrti sklenice 7x za den. Snižuje to touhu po cigaretě.

Recepty na bolesti, zlomeniny, obraženiny, záda a klouby

(pl = polévková lžice, čl = čajová lžice)

Nachlazená záda, bolesti

- 3 l sklenice, 3 pl mořských řas sušených, zalít 3 l vařící vody, 30 minut stát, procedit. Na bolestivé místo na gázu vyložíme teplé scezené řasy ve vrstvě 2 cm. Zabalit igelitem a teplou šálou. Hřát se 20 minut. Po třech dnech bolesti přestaly.

Komentář odborníka: odvar z řas možno pít, protože to dodává mnoho minerálních látek pro kosti.

- Po zranění nejprve v klidu, potom postupně se rozvíčovat a masírovat.
- Rozdrtit listy eukalyptu a dát do sklenky vodky, potom natírat bolestivá místa po odstátí.

Protizánětlivý účinek

1 čl sody, 3pl rostlinného oleje, mýdlo (asi 1 čtvrtinu kostky nastroumat), 1 pl petroleje. Smíchat, na 3 dny do temna. Mazat 2 týdny klouby. Výborně pomáhá.

Komentář lékaře: Mořské řasy mají osmotický a protizánětlivý účinek, petrolej protizánětlivý účinek. Vytahuje to přebytečnou vodu a otoky z kloubu. Při onemocnění páteře a kloubů nejprve klid, potom cvičit.

Zranění nohy

Jemně hladit zraněné místo. Po dlouhém ležení se tloustne, srdce je zatíženo, bolí v zádech. Pro hubnutí hodně salátů, hodně odvarů z kostí, aby se kosti dobře vyléčily.

10 g zábělníku (bahenní bylina s hnědě nachovými květy, rod Comarum) zalít půl litrem vařící vody, odstát 15 minut, scedit, pít.

Uvařené vejce oloupat, skořápku pomlet a dávat do polévek, salátů po 1 čl denně. Zlepšuje to stav kostí a působí proti osteoporóze.

Cirkusová umělkyně upadla z kupole cirkusu. Roztříštila se jí noha, kloub kolenní zcela zničen. Titanové šrouby, 2 měsíce v sádře. Na noc si dávala závaží na nohu, aby bylo koleno schopno se postupně ohnout. Masáže, potom horkou vodou na nohu a pod vodou rozeřátou nohou cvičit. Vrátila se ke své profesi.

Klouby

Pelyněk pomlet na kávomlýnku, zalít sklenicí kefiru, smíchat, poměr 1:1. Pelyněk rozpouští vše tvrdé. Na hadýrku nanese se a přikládá se k bolavému kloubu. Unavené nohy to spraví. Obalit igelitem a teplou šálou.

Zázvor v lihu snižuje váhu. Spaluje tuky při natírání kůže.

Uvolňovat ruce a prsty – loutkáři trpí na klouby rukou.

Žížaly naložit do petroleje, měsíc nechat stát, scedit, potírat tím klouby. Rozpouští to soli v kloubech. Žížaly a petrolej v poměru 1:1. Možná vtírat do páteře. Hluboce prohřívající efekt. Natírat tak dlouho, dokud nebude efekt.

1 pl rostlinného oleje, 1 pl medu a práškové hořčice, na vodní lázni 15 minut vařit. Natírat tím klouby. Co zbude, můžeme použít na 20 minut jako obklad.

Mast na klouby

Kořen omanu (*Inula L.*) umlet na kávomlýnku, 1 sklenice medu, v temné sklenici 10 dní stát, natírat klouby. Možná brát vnitřně 1 pl s vodou. Komentář lékaře: mnoho minerálních látek, které obnovují chrupavku a tvorbu synovie (mezikloubní tekutiny).

Křupou a pobolívají klouby, jsou v nich usazeniny solí

Klouby můžeme vyčistit rdesnem ptačím. Je v něm obsaženo 3x více vitamínu C než v citrónu. 1 čl byliny zalijeme na 20 minut vařící vodou a pijeme 3x denně po sklenici před jídlem. Také je dobré chodit do parní lázně. Soli se snadněji z kloubů uvolňují.

Odstranění solí z kloubů

- 1 kg petrželových kořenů nastroumat, zalít 3 l vařící vody a na vodní lázni 45 minut vařit, odvar brát 3x denně - 1 pl 1 hodinu před jídlem. Působí na soli, které jsou v kloubech usazené. Nesmí se toho brát mnoho, protože by to mohlo zatížit ledviny, přes které soli vycházejí z těla.
- 50 ml jódu, 50 ml čpavku, do temna na dva dny. Natírat, neovazovat.

Revmatismus

Nejprve lékař, k tomu podpurný recept

200 g soli, 100 g suché hořčice, 100 g vodky, vše důkladně promíchat. Tuto masu na noc vetřeme do kloubu, zabalíme vlněnou šálou. Rozehřívá klouby, odstraňuje bolesti, zlepšuje hybnost kloubu.

Pro urychlení srůstání a hojení zlomeniny

100 g nati vyseté pšenice, vysoké asi 15 cm. Nakrájet nadrobno, nakrájené čerstvé zelí, 1 čl květového pylu (prodává se ve včelařských prodejnách), 1 pl medu, trochu citrónové šťávy. Jíst tento salát.

Lékařský recept pro srůstání kostí

1 čl vaječné skořápky, kterou pomeleme na prášek a přidáme 2 pl citrónové šťávy. Ihned sníme a zapijeme.

Bolestivé klouby po zranění – po pádu se schodů

10 g propolisů nejmenno nastroumat (nejlépe dát předtím propolis do mrazničky, aby se dal dobře postrouhat), půl litru oleje, ohřejeme, nedovedeme až do varu, přidáme půl čl červené pálivé papriky v prášku, promícháme, necháme v temnu stát 10 dní. Všechny bolavé klouby natírat, také místa, kde byly modřiny a natlučená místa, kde není otevřená rána. Prohřívá to.

Obraženiny

- 2 celá jablka zalít půl litrem mléka a na slabém ohni vařit, až se jablka úplně rozvaří na kaši. Teplou kaší dělat obklady.

- Zábělník (Comarum), bršlice kozí noha (Aegopodium). Bršlice obsahuje velké množství křemíku a výborně léčí kosti. Pomáhá také preventivně při osteoporóze, aby se nezlomily kosti. Nálev zábělníku a bršlice v poměru 1:1. Profylakticky i proti vzniku osteoporózy. Bršlici sbíráme brzy na jaře ještě před květem. Sušíme ji. 1 čl zábělníku a 1 čl bršlice zalít půl litrem vařící vody do termosky na noc a ráno scedit a pít čaj.
- Umyjeme listy jitrocele, rozemneme je a přikládáme na bolavé místo. Můžeme na to ještě přidat list z čerstvého zelí nebo list lopuchu a ovázat. Nebo nastrouháme cibuli, přidáme k ní pokrájené listy jitrocele a přidáme čajovou lžičku medu. Vše pečlivě promícháme, dáme na gázu a přikládáme k obraženině. Zavážeme. Lopuch odstraňuje různé revmatické bolesti. Doporučuje se v létě používat lopuch a v zimě zelí. Jitrocel má baktericidní vlastnosti, také působí velmi silně protizánětlivě.
- Na obraženiny nastrouhat červenou řepu, přiložit a ovázat gázou, která je složena na čtyřikrát. Potom teplou šálu na to, nechat hodinu a půl působit.

Modřiny a potlučená místa

1 pl sladkovodní houby (Euspongia fluviatilis) a 100 g rozpuštěného másla, smíchat za tepla, natřít, obalit vlněnou látkou.. Držet pro další použití v lednici.

Hematomy a natlučená místa

1 pl mouky, 1 pl šťávy z cibule, 1 pl kravského másla, 1 pl medu. Smíchat a potřít tím bavlněnou látku a přikládat k bolavému místu.

Jak se lidovými prostředky zbavit obraženin

1 pl pelyňku zalít vařící vodou, nechat odstát 1 hod. Hořké látky pelyňku rozpouštějí hematomy po obrazení tkání. Procedíme a děláme na obraženinu studený obklad.

Natlučené, obražené koleno

Nastrouhat cibuli a obkládat koleno.

Při natažení šlach

1 žloutek, půl čl soli, smíchat, na gázu dát tuto kaši, přiložíme na bolavé místo a ovážeme fáčem. Ztuhne to a vytvoří něco jako sádru.

Obražené a bolestivé klouby a šlachy

Žitná mouka a smetana. Žitné mouky tolik, aby se dalo vypracovat těsto. Jednu a půl čl jedlé sody. Zalijeme smetanou. Vymícháme husté těsto jako na koláče. To uděláme ráno a těsto postavíme na teplé místo, kde je necháme do večera kynout. Kus těsta přiložíme na teplý šátek a přiložíme na noc na bolestivé místo a teple zabalíme. Ráno odstraníme.

Zlepšení krevního oběhu ve zraněném a bolestivém místě, snížení bolesti

Med, jód a sůl. 1 pl medu, 3 kapky jódu a 2 čl soli. Nahřát a promíchat, teplé nanést na bolestivé místo a zabalíme jako obklad. Použijeme voskový papír nebo igelit a teple na noc zabalíme. Nelze použít u osob s alergií na jód.

20 g želatiny, 7 vrstev tkaniny. Dolní vrstvu namočíme do horké vody. Želatinu rozpustíme. Na namočenou vrstvu tkaniny nanese želatinu a přiložíme na bolestivé místo. Také teple zabalíme.

Všechny tyto recepty pomáhají hojení po zraněních – obraženinách, zlomeninách a při bolestech.

Zranění, které se nehojí

100 g rostlinného oleje, 20 g smoly z borovice, 20 g vosku. Rozehřát, rozpustit, natřít na obvaz a ovázat.

Pokřivená páteř

Omezuje vnitřní orgány, tlačí na nervy atd. Nosit desku nebo knihu na hlavě. Cvičit ráno v posteli. Protahovat se v posteli rukama a nohama křížmo, oběma nohama a rukama zaráz. Chodit po čtyřech. Tím se cvičí obrátle.

Jak odstranit ostruhy na patách

Znamená to, že se ukládají soli a je třeba změnit výživu. Recept na odstranění: sklenice klikvy, tu pomačkáme, přidáme 100 g medu, zamícháme, 3 pl olivového oleje, 15 g bílého petroleje. Uděláme z toho klikvové galoše. Igelitový pytlík, do něho dáme směs, na to ponožku, chodit v tom, léčí to také haluxy, praskliny.

Bolestivé klouby

- Umlet na masovém strojku listy podbělu a na půl hodiny tuto kaši přikládat k bolestivým kloubům.
- Při bolestech kloubů je masírovat kruhovými pohyby dlaní. Předtím třít dlaně o sebe. To dělat předtím, než vstaneme z postele.
- Sednout na vyšší stůl a volně komíháme nohama. Pohyb je život a klouby potřebují pohyb.
- Vrba jíva – suchá kůra z větviček – umlet na prášek v kávomlýnku, půl čl zalít sklenicí vařící vody. 15 minut stát, scedit. Pijeme po půl sklenici dvakrát denně. Pomáhá to kloubům.
- Masáž baňkou kolem kloubu: nejprve namažeme olejem kůži v místě, kde chceme udělat masáž, potom nahřejeme ohněm baňku uvnitř a ihned přiložíme. Posouváme baňkou po kůži, dokud kůže nezrudne. Tím se prokrví okolí kloubu a dojde k úlevě bolesti. Nedělat modřiny.
- 50 g medu, 50 g vnitřního sádla, trocha postrouhaného propolisu. Vše smíchat, mazat na bolestivé klouby a zavázat papírem a zabalit vlněnou šálou.
- Preventivně jíst maliny a višně, protože obsahují aspirin. Ten působí protizánětlivě a odstraňuje bolesti.
- 1 pl suché hořčice a 1 pl medu. Smícháme, ohřejeme na vodní lázni a teplé nanášíme na bolestivý kloub. Tím jej zahřejeme.
- 1 pl proskurníku lékařského (ibišku), 1 pl rodioly růžové, 1 pl květů heřmánku, 1 pl komonice lékařské (Melilotus). Zalít půl litrem vodky, necháme v temnu odstát po dobu 4 – 5 dní. Potom procedíme a používáme na léčení kloubů. Obklad děláme tak, že namočíme pláténko do této tinktury, přiložíme ke kloubu, zabalíme celofánem a vlněnou šálou a necháme působit 1 – 2 hod. Kúra trvá nejméně dva týdny.
- Bolesti kloubů se ve starém Egyptě řešily za pomoci pijavic – hirudoterapií. Totéž se dělá i nyní. Pijavky upravují proudění krve, odnímají bolesti kloubů, křeče v nohou, používají se při bolestech v zádech, při osteochondróze atd. Hirudin je látka obsažená ve slinách pijavic a ta kromě jiného též působí proti bolestem. Pijavice nelze sázet na poškozenou kůži, protože pijavka se na poškozenou kůži nepřisaje. Na klouby se přímo pijavka nesmí dávat, přikládá se v okolí kloubu šachovnicově.

Na rozehřátí kloubů

Postrouháme trošku křenu, který zlepšuje mikrocirkulaci, rozšiřuje cévy, působí éterické oleje. 1 pl vodky, smícháme. Kloub namažeme olejem nebo kyselou smetanou. Potom kloub namažeme křenem s vodkou a zabalíme papírem. Až to začne pálit, chvíli vydržíme. Až je to příliš nepříjemné, zabal sundáme a kloub omyjeme.

Bolestivé klouby chodidel, bolavé kotníky

Lopuch, kopřiva, teplé vlněné ponožky. Nastříháme listy lopuchu a kopřivy a naplníme jimi ponožky. Medem natřeme chodidla, aby to neštípalo, a obujeme ponožky na noc. Kopřiva trochu štípe a trochu zahřívá. Podobně lopuch. Poklepeme na obutou ponožku a jdeme spát.

Kořen kopřivy usušíme. 1 kg sušeného kořene zalijeme 2 litry vařící vody a 40 minut až hodinu necháme odstát. Můžeme nechat stát i dvě až tři hodiny, aby kořeny daly do vody léčivé látky. Do

kbelíku hodně teplé vody dáme 2 sklenice tohoto čaje z kořene kopřivy. 30 minut máme nohy ve vodě a potom obujeme ponožky s listy kopřivy a lopuchu dle výše uvedeného receptu. Tento čaj pijeme třikrát denně po 2 čl do 50 ml vody.

Komentář specialisty na rehabilitaci

Recept s kopřivou je vynikající, protože nejen rozežhívá, ale kopřiva navíc působí na reflexní zóny nohou. Kopřiva nejen stimuluje tyto zóny, ale dochází také ke zlepšení zásobování krví v bolestivém kloubu. To je pro klouby velmi důležité.

Křenový recept je také výborný. Kdo nesnáší křen, může místo něho použít suchou práškovou hořčici. Věkem se klouby opotřebovávají. Největší zátěž jde na kotníky, kolena. Když se sníží množství synovie (mezikloubní tekutiny), vznikají bolesti. Také je velká zátěž na bederní část páteře. Nejdůležitější pro klouby je pohyb. Velmi dobré je komíhání nohama vsedě na vyšším stole. Mazání kloubů, obklady, vše je užitečné, stejně jako masáž. Ta je důležitá především ráno, aby se klouby rozhýbaly.

Flegmóna v kyčelním kloubu po nesterilní injekci

Na základě infekce může vzniknout infekční artritida. 4 měsíce v nemocnici způsobily neschopnost chodit. Soustavné cvičení pomohlo vstát a opět normálně chodit.

Snídaně vhodná pro výživu kloubů

Oves, žito, pohanka, ječmen, rýže – všeho stejné díly – pomeleme, vysypeme do misky, přidáme rozdrčený strouček česneku, zelených natí 1 pl, 1 čl medu, zalijeme keфіrem, zamícháme do konsistence husté kysané smetany. Necháme odstát 8 hodin. Ráno snídáme.

Komentář fyziologa Rinada Sultanoviče Minvalejeva

Nutno rozlišit, jestli jde o chorobu horka nebo chladu. Zranění se považuje za horko, nakupený chlad za chorobu chladu. Horko se dobře kompenzuje listy zelí, které se přikládají ke kloubům. Zelí možno brát i vnitřně. Také je výborný prostředek na klouby – zázvor. Ten prohřívá. Při častých zlomeninách je nejlépe dodávat kalcium tím, že jíme kosti. K tomu nejlépe slouží konzervované rybičky. Dobře se metabolizují. Také jíst pro zlepšení chrupavek a kostí huspeninu, kůže, tlačenkou. Dále cvičení s maximální amplitudou, ale pomalé pohyby. Kroužíme nohou v kotnících, rukama v zápěstí atd. Tím se do daného místa dostává příliv krve a amplituda pohybu se postupně zvětšuje.

Bolesti kotníků

Neloupaná semínka slunečnice – dělat z nich koupele nohou. Semena dát na pánev a nahřívat je do příjemné teploty a přesypat semena do lavóru, ponořit do semen nohy a držet je tam, dokud to hřeje, každý den. Navíc nezapomeňte na správnou výživu. Klouby nemají rády ostré, slané a příliš tučné jídlo. Za dva týdny bolesti přestanou.

Soli uložené v kloubech

Kořen omanu (Inula L.) pomlet na prášek, zalít vodkou, nechat odstát, potom natírat klouby. Zmizí bolesti i otoky.

Dále pomohl plevel ptačinec (rusky mokrica, lat. Stellaria media L.). Jíst ráno jako salát. Pokrájet nať, přidat trochu česneku. Také nakládat tuto rostlinu do vodky a mazat tím klouby. Pomáhá při artritidě, podagře, při katarálních zánětech dýchacích a močových cest. Obsahuje saponiny, vit. C a E, karoten.

Komentář specialisty

Oman léčí velmi dobře i polyartritidu. Ptačinec lze také kvasit jako zelí. Pomáhá celý rok. Také je možno ptačinec zavařovat s jeřabinami na zimu. Noření nohou do nahřátých slunečnicových semen zajišťuje silnější zásobení krví v nemocných kloubech, proto je velmi účinné. Při prohřívání nohou semeny je dobré ještě nohy s rendlíkem semen zakrýt dekou. Kůže se také více prohřeje a bude větší efekt.

Autoimunitní choroby kloubů

Je možno aktivizovat tvorbu vlastního hormonu kortizolu, který potlačuje nadbytečné imunitní reakce. Každé ráno se protahovat tak, že se prohne v zádech a hlavu zakloníme. To dělají všechny děti. My už jsme to zapomněli. Je to přirozená aktivizace tohoto hormonu.

Zlomenina kyčelního kloubu – rychlá rehabilitace

Vzít obyčejnou hlínu, zalít ji vařící vodou tak, aby hlína získala konzistenci masti, přidat mořskou sůl, která obsahuje mnoho minerálů, jód. Teplé navrstvit na bolestivé místo a zabalit. Když se to prohřeje, dojde k přílivu krve, mikroelementy zapůsobí a dochází k rychlému hojení. Kromě toho jemně masírovat bolestivé místo, aby byl další příliv krve.

Dále ráno rozpustit tabletku mumia ve sklenici vody a vypít.

100 g květů kaštanu na půl litru vodky, odstát, natírat.

Deformační artróza drobných kloubů rukou

- Muchomůrky červené jemně nařezat, dát do sklenice, zalít vodkou. 2 týdny stát uzavřené v ledničce. Potom namočíme hadýrku do této tinktury a zabalíme ruce, na to dáme igelitový sáček a na něj rukavice. Chodit s těmito obklady spát. 1 měsíc denně na noc dělat tyto obklady. Klouby se vyrovnaly, opadly otoky a zmizely bolesti. Na sklenici s touto tinkturou napsat, že obsah je jedovatý!
- 2 pl březových listů (sušených), 2 pl rdesna ptačího – truskavce (*Polygonum aviculare*), 2 pl šípků. Je to směs, která likviduje infekci působící na klouby. Používá se zevně. Zalijeme do termosky vařící vodou. Ráno procedit a přidat 2 pl soli. Namočít do toho vlněné rukavice nebo šátek, neždímat a nechat na slunci, na vzduchu uschnout. Potom přikládáme k nemocnému místu.

K tomu bylo hladovění s medovou vodou: 1 díl medu a 7 dílů čisté studniční vody vařit a stále při tom sbírat pěnu. Tuto vodu pít. Držet týden tuto hladovku.

Silné nachlazení v dětství s následným otokem všech kloubů a neschopností chodit

Dědeček naplnil pytlíčky pískem, nahříval je na ruské peci, dítě položil na pec a obkládal teplými pytlíky s pískem ruce a nohy a všechny klouby a zakrýval dítě beraním kožichem. Dítě tak leželo dvě hodiny, potilo se. Klouby postupně začínaly být pohyblivé. Potom začalo léto. Pokládali dítě na písek rozehrátý sluncem. Na podzim babička začala dělat obklady.

Otoky nohou, zvláště za horkého počasí

Otoky mohou mít různý původ. Mohou souviset se slabým srdcem, s nemocnými ledvinami. Je nutná konzultace s lékařem, vynechat uzené potraviny, omezit solení.

Cvičení pro lymfodrenáž

Lehneme na záda, zvedneme nohy do výše a třepeme jimi rychle po dobu asi 3 – 5 minut. Zlepšuje to krevní oběh a otoky zmizí.

Otoky rukou

Je třeba jít k lékaři a nechat se odborně vyšetřit.

Prostý recept proti otokům jako lidová podpůrná léčba

1 pl nakrájeného kořene petržele, zalít sklenicí vařící vody, nechat do rána odstát a pít dvakrát až třikrát za den asi po jedné třetině sklenice.

Babiččin obklad

Drobné větvičky (5 cm dlouhé konečky větviček) smrku klademe do hliněné nádoby, 1 pl smoly, přidáme několik kapek borovicového oleje, vše zalijeme vařící vodou, necháme stát alespoň půl hodiny. Potom namočíme do tohoto čaje pláténko a pokládáme na bolavé místo (kloub), na to dáme pergamen nebo celofán a zabalíme vlněnou šálou. Děláme obklad na noc. Jsou zde fytoncidy a vitamíny, které pronikají hluboko do kloubu a potlačují infekci, která kloub ničí.

Babiččina zimní masáž

Sklenici sněhu, do něho přidat 1 čl soli a jemně třít klouby. Dělá se to jen asi 2 – 3 minuty. Potom klouby namazat nějakým olejem a jemnými pohyby pomasírovat.

Starý kozácký recept na čaj proti revmatismu

1 čl sušených listů rybízu a zalijeme sklenicí vařící vody. Posiluje organismus a pomáhá odvádět přebytečnou vodu z těla a zvyšuje imunitu. Můžeme přidat dle chuti trochu medu.

Komentář odborníka: Výborný recept se sněhem, stejně jako starobylý recept s tinkturou z muchomůrky. Muchomůrka obsahuje jedovaté alkaloidy. Pigment červené barvy působí jako antibiotikum a protinádorový prostředek. Doporučuje tuto tinkturu proto, že mnoho jeho známých si tím vyléčilo myositidy (zánětlivé onemocnění svalů), ischias, revmatismus, polyartritidu, artrózu. Ale objeví-li se dušnost nebo pocení, ihned přestat používat! Nepoužívat pro děti!

Starý ruský recept na revmatismus, myositidy, artrózy

Napařenou červenou řepu přikládat k bolestivým místům. Je to velmi silný prostředek.

Zlomenina, která nesrůstala, svědčila o nedostatečném způsobu výživy – šlo o vegetariánku. Chybělo kalcium a bílkoviny. Ráno jíst tvaroh, vejce, vařené maso. Vegetarismus působí na různé lidi různě. Pro někoho je prospěšný, ale není-li vegetariánská výživa vyvážená, může poškodit.

Salát pro zdravé kosti

Obsahuje potraviny s velkým množstvím vápníku. Sezamové semínko, rajčata – 5 ks, petržel, česnek, kopr, naklíčená sója. Mléko vymývá vápník z kostí. Aby se dostal vápník do kostí, je třeba bóru. Ten je obsažen v jablcích, hroznech, hruškách, zelených natích, sóje, ořechách. Je třeba pobývat na slunci, aby se vápník držel v kostech, protože je třeba vitamínu D, který se tvoří v kůži působením slunečního záření.

Fyziolog vystupuje proti výše uvedeným tvrzením a říká, že je třeba pohybu, že uvedené potraviny nemají vápník, který by se vstřebal, jen kosti. Proto je třeba jíst ryby, např. sardinky a šproty. Organismus bere kalcium z kostí živočišného původu. Fyziolog nesouhlasí s názorem, že mléko vymývá vápník z kostí.

Propolisový koncentrát na léčení erozí a dlouho se nehojících ran

Mít hrudku propolisu v mrazáku. Potom ho nastrouháme. Zamrznutí dovolí postrouhání. Nebo ho potlučeme najemno. 30 g propolisu, 100 g kravského másla a důkladně smíchat s propolisem. To je koncentrát. Naneseme na obvaz a přiložíme k ráně.

Jak užívat lněné semínko při bolestivých furunkulech, abscesech, nežitěch, radikulitidě

Lněné semeno obsahuje sliz. Léčí trávicí trakt, vředy, záněty. Vše se potáhne slizem a výborně se to léčí. 1 čl semen lnu dáme do sklenice a zalijeme vařící vodou. Necháme stát asi 1 hodinu zabalené do něčeho teplého. Necedíme a vše po malých hltech vypijeme.

Vnější použití na furunkuly, nežity, abscesy, též při radikulitidě

Zalijeme semena lnu vařící vodou, potom procedíme a horká semena lnu přikládáme na bolestivá místa při radikulitidě, vředech atd.

Koxartróza (artróza kyčelního kloubu)

Nesmí být nadváha, nejíst masité bujóny, jíst mléčné produkty. Pařit nohy v odvaru ptačince prostředního (Stellaria media). Tímto odvarem též masírovat kyčelní kloub.

Rok trvající bolest po naražení kolena

Tinktura ze zábělníku (Comarum). Odstraňuje to staré bolesti a zlepšuje stav poraněného kloubu. Vezmeme litrovou skleněnou nádobu a zaplníme ji do 1/3 rozmělněnými kořeny zábělníku, zalijeme ½ l vodky a necháme stát 21 dní v temném místě. Potom procedíme a tinkturou masírujeme nebo ji vtíráme do bolestivých míst.

Recept na srůstání kostí a rychlé odstranění otoků

Kaskadér - tři zlomená žebra zapíchnutá do plic. Lékaři sdělili, že v jeho věku budou žebra špatně srůstat. Vzpomněl si na recept své babičky.

Mladé kopřivy umlet na masovém mlýnku na kaši. Vezmeme list lopuchu, na něj nanese kaši z kopřiv, vezmeme druhý list z lopuchu, přiložíme z druhé strany na kaši (sendvič) a přiložíme na postiženou kost, na to gázu a zavážeme. Měnit každou hodinu. Funguje to i při zlomenině krčku kyčelní kosti.

Rozdrcený kyčelní kloub byl nahrazen endoprotézou. Tři měsíce po operaci byly silné bolesti. Vzpomněl si na babiččin recept: 250 g celeru, 3 citróny a 120 g česneku pomeleme a dáme do 3 l sklenice a zalijeme vařící vodou, necháme odstát přes noc a ráno 30 minut před jídlem vypijeme 70 g a takto pijeme po dobu 3 měsíců. Tyto 3 litry stačí asi na měsíc. Potom uděláme další dávku. Bolesti zmizely a kaskadér tančil a stepoval.

Po těžkém zranění k rehabilitaci

Každé ráno pilníkem opílovat trošku měděnou minci, aby byla trošička měděného prášku, dát do 1 sklenice mléka spolu s jedním celým syrovým vejcem. Po 4 měsících opět bylo možno pracovat jako cirkusová umělkyně. Bylo však nutno vytrvale cvičit rehabilitační cvičení.

Dále denně nalačno jedno syrové křepelčí vejce.

Uklidňující čaj po zranění

Šípky, heřmánek, měsíček, jitrocel, třezalka – všeho stejný díl, zalít vařící vodou a pít.

Recept na posílení organismu

Kořen lékořice o velikosti fazole, 1 čl mořských řas, pomlet 5 g smoly z jehličnanu, zalít 2 pl šťávy aloe, smícháme a denně nalačno po dobu 1 měsíce bereme. Posílíme tím organismus a budeme snášet různou zátěž stále lépe.

Nehojící se zlomenina

Je třeba dodávat tělu biologicky aktivní látky jako kalcium, křemík, vitamin D, který to vše aktivizuje. Pro rychlejší srůstání kostí je dobrá šťáva ze zelené pšenice – rostlinky jsou vysoké asi 10 cm. Pomeleme je na masovém stroju a vymačkáme šťávu. Denně vypít 50 g šťávy. Tato šťáva obsahuje růstový faktor, který napomáhá srůstání.

Bolesti po zlomenině

Bolesti odstraňuje obklad z většího množství březových listů. Zabalíme zlomeninu do ručníku, na němž je velké množství listů. Zabalíme ještě do potravinové fólie a necháme 2 hodiny denně působit. Listy břízy jsou vynikajícím prostředkem při jakýchkoli bolestech, např. po práci na zahradě. Za starých časů si lidé šili něco jako nohavice, které se zavazovaly v pasu, ty naplnili březovým listím a s tím šli spát. Odstraňuje to na dlouhou dobu revmatické bolesti, bolesti při artritidě apod.

Kostival na zlomeniny

Kořen kostivalu umýt a usušit, je možno použít i čerstvý. 50 g kořene na půl litru vodky. Necháme stát dva týdny v temnu, občas s lahví zatřepat. Potom mazat dvakrát denně a suchou teplou hadýrkou zabalíme. Kostival je jedovatý, proto se může používat pouze zevně. Látky, které kostival obsahuje, náleží k látkám podobným jedu kurare. Tlumí nervové impulsy a tím uvolňují kostní tkáň, bolesti se tlumí a kost se hojí.

Radikulitis

Jíl rozmícháme s vodou, tinkturou z kostivalu (viz výše) a trochou medu. Konzistence je asi jako kysaná smetana. Natřeme v silnější vrstvě bolestivé místo na zádech, zakryjeme gázou, vatou a vlněnou šálou. Necháme působit dvě hodiny denně.

Lékem na všechny bolesti je pohyb

Bolí-li kloub, např. loket, masáž musí začít níže, abychom zlepšili proudění krve. Jemné kruhové hladivé pohyby. Vlastní kloub jemně a opatrně masírujeme. Také lze dělat bezkontaktní masáž. Tím se vyladují energetické toky těla. Ráno ještě v posteli obraty hlavy vpravo a vlevo, tak se hlava nebude točit. Potom zvednout hlavu a položit na podušku, opakovat. Dobré pro tlak krve.

Natažené šlachy v kotníku

Nasypeme mletý černý pepř na ubrousek namočený v jablečném octě. Obložíme tím kotník na 10 – 15 min. To opakujeme během dne 4x – 5x.

Zranění obličeje

Uříznutý kaktus položit na zraněná místa. Nejprve ořezat ostny. Vždy uříznout naprosto čerstvý plátek a přiložit tou stranou, která byla právě uříznuta. Kaktus mít přilepený tak dlouho na zraněném místě, dokud plátek nevyschne. Potom přiložit druhý čerstvě uříznutý. Za dva dny se objevila kůžička, rána se uzavřela.

Agáve americká léčí všechny revmatické bolesti. Uřízneme list agáve, pomeleme na masovém strojku, vymačkáme 1 pl šťávy, zalijeme 1 pl olivového oleje. Pomažeme tím bolestivá místa.

Jalovec na bolesti kloubů

Jalovec dezinfikuje vzduch asi v okruhu 15 metrů. V létě v horku jalovec krásně voní. Jalovčinky jsou také užitečné k jídlu, jsou sladké. Jalovec můžeme pěstovat doma na okně také. Kdo má doma 2 – 3 rostliny jalovce, nedostane chřipku.

1 pl jalovčinek na půl litru vodky. 10 dní necháme stát v temnu. Potom používáme pro obklady při bolestech kloubů. Když máme studené nohy, namažeme chodidla, oblečeme teplé ponožky.

Časté bolesti kloubů

Petrolejová mast

Půl litru petroleje, kafr – jedna třetina čajové lžičky, půl litru silného lihu, půl litru olivového oleje. Kafr nejprve rozpustíme v petroleji. Jakmile jsme to udělali, přidáme olivový olej a jako poslední přidáváme líc. Důkladně promícháme. Tím mažeme bolavé klouby, na to dáme bavlněnou hadýrku, potom vlněnou látku. Nejlépe takto klouby ošetřovat na noc.

Cvičení proti osteochondróze

Nutno je dělat pravidelně a pomalu dýchat. Efekt se dostavuje po několika měsících.

Sed s nataženýma nohama, předklon a natahovat ruce střídavě k prstům jedné a druhé nohy.

Kočí hřbet.

Skruty vkleče do stran s rukama střídavě.

Artróza

Vyčistit tlusté střevo a játra. Potom čistit cévy. Potom udělat šťávu z 50 ml aloe, přidat 100 g medu. Z toho dělat obklady na noc. Zpočátku jen natírat bolestivá místa, nedráždí-li, možno dělat obklady. Při bolestech v páteři cvičit kočí hřbet, protahovat páteř.

Lékař doporučuje svým pacientům při bolestech v páteři

1 pl kořene omanu, 1 pl kořene kostivalu, 1 pl kořene šípkové růže, 20 g propolisu. Všechny kořeny umlet na prášek, zalít 150 g vodky a přidat rozdrcený propolis. Tinktura pomáhá při bolestech. Natřít bolestivou páteř, udělat žitné těsto, napařit na páře, aby bylo teplé, a přiložit na tinkturou natřené bolestivé místo. Nahoru dát voskový papír a zabalit vlněnou šálou na noc.

Artritis

Francouzský malíř Renoir trpěl artritidou. Dělal cvičení rukou a kvůli artritidě začal sochařskou práci a dělal také keramiku. Práce s hlínou – hnětení hlíny – velmi pomáhá kloubům rukou.

Také pletení pomáhá pro klouby rukou.

Artritis začíná otoky a bolestmi. Nasbíráme čerstvé listy lopuchu, postavíme na ně horký kastrolek, aby se nahřály, potom těmito listy obložíme bolestivá místa (klouby), na to přiložíme igelit a nahoru vlněnou šálu. Denně děláme tyto obklady na noc.

Finský recept na bolavé klouby

100 g mořské soli nasypeme do vany s vodou teplou asi 40 st. C. Je možno kápnout do lázně pár kapek jódu. Na 30 min. lehne do vany. Potom jdeme hned do postele, zabalíme se do teplé deky a spíme.

Kočky cítí bolestivé klouby

Nacházejí bolestivá místa, k nim se lísají a léčí tím.

Úržba páteře

Dlouhou tyčkou nebo toporem drbat celou páteř kruhovými pohyby ve směru hodinových ručiček.

Bolesti v zádech při práci na zahradě – bodavá bolest

Po 30 minutách práce na zahradě odpočinek.

50 g suchých kořenů kozlíku lékařského zalít 250 g vodky, 2 týdny stát, máčet do toho bavlněnou hadýrku, přiložit na bolavé místo, na to igelit, zabalit teplou šálou na noc.

Bolesti v zádech a polyartritis

Vratič (Chrysanthemum vulgare nebo Tanacetum vulgare) do parní lázně. Do kastrolu s vařící vodou, dáme kytičku vratiče. 10 min. necháme stát, potom to doplníme 5 litry vařící vody, vylijeme do velké nádoby, přes ni dáme destičku tak, aby pára šla na záda. Zakryjeme sebe i nádobu dekou. Můžeme tak pařit 20 minut i jiné části těla. S potem odchází bolest. Potom je možno namočit látku do této tekutiny a dělat na noc obklady.

Při bolestech v zádech a kloubech od nachlazení

Kytičku vratiče zalijeme půl litrem olivového oleje, přidáme 2 pl mletého černého pepře, nechat odstát alespoň týden. Natíráme klouby a páteř pro rozehrání.

Bolesti v zádech po práci na zahradě

Vstojte s nohama na šíři ramen pomalu se obracet vpravo a vlevo, zvětšovat amplitudu obrátů. Svaly zad se postupně uvolňují. Jako bychom takto vyšroubovávali jednotlivé obratle a páteř se zvedala vzhůru. Toto cvičení je třeba dělat denně. Meziobratlové ploténky se též uvolní.

Jak vyléčit záda

Cirkusová umělkyně Alla Vdovina pracovala ve výšce 10 metrů. Vše probíhalo jako obvykle. Náhle však uklouzla a spadla. Lékaři konstatovali, že má zranění, které se neslučuje se životem. Ztratila vědomí a když se probudila, měla pocit, že se dusí. V nemocnici zjistili, že má zlomené 4 obratle a rozdrčené paty. Bylo pravděpodobné, že nebude už nikdy chodit. Tato žena přišla do pořadu Malachov + s jednou berlí. Když ležela v nemocnici, rozhodla se, že vstane a bude chodit, že to dokáže. Manžel ji podporoval v tomto úsilí a ředitelka cirkusu též. Alla Vdovina věří, že se vrátí do práce a bude opět vystupovat. Denně cvičí a zvyšuje svou zátěž. Používá mazání.

Mazání po zranění kostí

Nastrouhat bulvu celeru a smíchat s medem a s citrónem. Můžeme to jíst i mazat tím bolestivá místa. Pomáhá to. Celer posiluje a obnovuje organismus.

Do stravy denně přidávat 3 polévkové lžíce naklíčené pšenice. Ta pomáhá obnovovat organismus.

Mazání po zranění kostí

Kalisie voňavá (Callisia fragrans – lidově zlatý vlas) je jihoamerická rostlina. Odlomíme několik kolínek a listy, ručně nalámeme na kousky, dáme do sklenice, přidáme 1 čl máty, která rozšiřuje póry kůže, 1 čl kořene kozlíku lékařského, dále několik čerstvých květů měsíčku lékařského, který snižuje

bolesti a hojí rány. Zalijeme vše půl litrem vodky. Necháme v temném místě celý týden a potom můžeme tinkturu používat jako mazání.

Dále je třeba dělat masáž. Do polštářku nasypeme místo náplně sušený hrách, přišijeme z obou stran po dvou pentlích, přivážeme si polštářek na bolestivou oblast zad, lehneme na něj a pohybujeme se ze strany na stranu. Tím záda masírujeme.

Dělat vleže na zádech dechová cvičení s pokrčenýma nohama. 15x nádech se zavřenými ústy, výdech s otevřenými ústy. Břicho se při nádechu nafukuje. Nohy potom střídavě natahujeme a skrčujeme. Ruce zvedáme a pokládáme. Potom zvedáme hlavu s výdechem a s nádechem ji pokládáme. Postupně zvyšujeme zátěž, až dosahujeme provedení tohoto cviku 200x – 250x.. Záda se napřimují a svaly kolem páteře se posilují.

Zasloužilá cirkusová umělkyně Ruska Larisa Mogamedova upadla z výšky 17 metrů. Prohlašuje, že má veškerou traumatologii ve svém skeletu. Naučila se chodit, nemůže ale ještě sedět. Přišla o hůlce, ale zpříma. Je velmi elegantní a optimistická. Získala mnoho z pořadu Malachov + a považuje jej za encyklopedii života. Věnovala postižené kolegyni mast.

Mast po zlomeninách

Med (100g), smola z borovice (50g), 100g dětského krému. Vše se smíchá a denně zraněná místa namazat a potom silně protlačovat palci podél páteře.

Komentář MUDr. Olega Chazanova, záchranáře

Člověk se nesmí vzdát po zranění. Musí sám bojovat. Lékař pouze pomáhá. Nelze klesnout na duchu. Musí se zlepšit celková výměna látková, což znamená správná výživa a místní výměna látková, to znamená cvičit, mít pohyb, dělat dechová cvičení. Pomáhá hirudoterapie (léčba pijavicemi), fytoterapie, apiterapie (léčba včelím jedem a včelími produkty). Po zranění ihned podat zraněnému člověku dvě tabletky kozlíku, aby se člověk nejprve uklidnil. Kozlík má také spasmolytický účinek. Tím se sníží svalový spasmus.

Výhřez ploténky

Novomanžel nesl manželku přes práh při svatbě. Došlo ke zlomení obratle. Bolesti byly velmi silné vleže, za chůze byly bolesti menší. Bolesti trvají i nadále již měsíc. Manželka mu udělala mazání z dešťovek (žížal).

Mazání ze žížal na zlomeniny kostí

1 pl živých žížal, které jsme propláchli vodou, nalijeme na ně půl litru vodky. Zakryjeme gázou a zavážeme gumičkou. Necháme stát v temnu jeden až dva měsíce. Z červů se utvoří slizovitá hmota. Potom vezmeme trochu do dlaně a vtíráme do zad tak dlouho, dokud se nevytvoří na kůži malé „šulánky“. Potom zakryjeme záda polyetylenovou fólií a potom šátkem. To se dělá na noc. Ráno člověk vstává bez bolestí. Toto mazání se používá na Rusi odedávna. Pomáhá k obnově tkání, ale neposiluje svaly.

Cvičení

Cvičit je však nutno! Vleže na zádech s pokrčenýma nohama spojíme ruce na hrudi. Pomalu a opatrně zvedáme hlavu a ramena. Potom děláme tzv. kolébkou. Dále na břicho vleže se opřeme rukama na úrovni ramen a zvedáme střídavě nohy. Tím posilujeme svalový korzet kolem páteře. Potom zvedáme obě nohy. Další cvik: vstaneme, položíme hrudník na stůl, chytíme se za okraj stolu na protější straně a zvedáme střídavě dozadu jednu nohu za druhou. Je-li stůl stabilní, můžeme zdvihnout i obě nohy.

Sergej Kolesnikov, zasloužilý umělec, si **od bolestí v zádech pomáhá v parní lázni šleháním smrkovým koštětem**. 10 minut je nechat nejprve namočené v horké vodě. Potom jehličí nepíchá. Šlehat se můžeme také kopřivovým koštětem, které jsme také namočili do horké vody. Potom kopřiva nepálí. Nebo můžeme použít březové koště, kde jsou éterické oleje, vitamín A a C.

Komentář lékaře

V akutním stadiu se nedoporučuje parní lázeň, protože může dojít k otoku a zhoršení. Když je stav stabilizovaný, je parní lázeň vhodná.

Abdulkerim Urganajev pečoval 8 měsíců o ležící manželku a pomohl jí vyléčit se. Jeho paní spadla na schodech a došlo k výhřezu ploténky. Lékaři stanovili diagnózu, dali léky a rady, ale nic nepomáhalo. Rozhodl se použít a vyrobit pomůcku, která by zlepšila stav páteře. (Viz pořad, nutno vidět.) V podpaží jsou opěrky, v pase jsou spojené řemenem. Vznikne opora pro páteř. Pomáhá to i při skolióze, kdy je jedno rameno výš než druhé.

Komentář lékaře

Výhřez meziobratlové ploténky je nebezpečný tím, že může dojít k poškození míchy a v důsledku toho ke ztrátě hybnosti. Je třeba zjistit příčinu, proč má člověk výhřez. Může to souviset s poruchou funkce některého vnitřního orgánu, s nesprávným pohybovým režimem, s nesprávnou pozicí pánve apod.

Mazání

Sklenice kuchyňské soli, sklenice vodky, 3 – 5 ostrých paprik, které nadrobno pokrájíme. Necháme stát jeden týden. Kůži natřeme olejem, vezmeme rukavice, namažeme bolestivé místo, pak položíme voskovaný papír, a nahoru dáme teplou vlněnou šálu. Vlna udržuje teplo.

Bolavá páteř

Pomáhá pás ze psí vlny

Radikulitis

Velká špetka kopretiny vratiče (*Chrysanthemum vulgare* nebo *Tanacetum vulgare*), zalijeme ji sklenicí vařící vody, necháme odstát 1 hodinu. Vezmeme bavlněné plátno a natřeme je kostkou mýdla s jelenem. Z druhé strany látku smočíme tamponem s petrolejem. Mýdlo nedovolí, aby se petrolej vypařoval. Položíme látku smočenou stranou na záda, na ni položíme potravinovou fólii, na ni vrstvu vaty a zakryjeme ji vlněnou látkou. Obklad by měl na zádech zůstat alespoň 30 minut, ale může tam být i 3 hodiny. Záleží na tom, jak dlouho jej sneseme. Mezitím pijeme čaj z vratiče. Dáváme 1 pl na půl sklenice vařící vody. Tuto proceduru děláme 3x – 5x za týden.

Herečka Jevgenie Sviridova upadla při filmování z výšky 5 metrů. Tento pád zbrzdil kameraman, který se snažil ji zachytit. Došlo k **posunutí všech obratlů bederní páteře** a svaly na jedné straně páteře se dostaly do silného spasmu. Babička jí dala recept: vzít látkový pytel o velikosti asi poloviny návleku na polštář, naplnit jej spodkem ze sena (sennou struskou). Potom k tomu přidat po dvou pl heřmánku, mateřídoušky a dobromysli. Pytel by měl být celkem naplněn asi do tří čtvrtin. Pevně jej zavážeme. Do nádoby položíme tento pytel a zalijeme jej vařící vodou. Necháme odstát 30 minut. Pořádně pytel vyždímáme. Potom ponoříme bavlněnou košili do tohoto čaje, řádně vyždímáme, oblékneme košili a na ni župan. Velmi to uleví při bolestech v zádech.

Komentář fytotherapeutky Natálie Kapustinové

Dobromysl rozechřívá, mateřídouška uvolňuje svaly a má protizánětlivý účinek. Heřmánek je spasmolytický a protizánětlivý. To vše napomáhá uzdravení za současného působení tepla.

Pokud jde o obklad s petrolejem, je třeba být velmi opatrný. Raději dát místo petroleje olej. Petrolej nelze použít při chorobách ledvin a neměly by jej používat ženy s cystami na vaječnících. Petrolej by se měl používat pouze po konzultaci s lékařem.

Recept se smrkovou smolou je velmi dobrý. Existují další velmi dobré prostředky – smola z borovice, cedru, modřínu. Smola obecně má celkově posilující účinky, působí též analgeticky a protizánětlivě. Při obkladech je dobré navíc pít čaj: Bříza je vynikající při bolestech v zádech.

Bolesti kloubů a páteře

Půl čl brusinkového listí a půl čl listí z břízy zalijeme 200 ml vařící vody, vaříme ještě 5 minut, zabalíme nádobu do teplé látky a necháme odstát 2 hodiny. Po troškách pijeme po několik dní.

Tamara Jurovskaja - Před dvěma roky měla bolesti v oblasti šíje a hrudní páteři. Nastaly poté, co se rozešla s milovaným člověkem. Přidaly se i bolesti hlavy. Vše přetrvává. Léčila se, ale nebyl efekt. Kandidátka biologických věd Věra Tyckaja přivezla z Uralu recept proti bolestem hlavy a páteře – **autotrakční lehátko**. Obrácená poloha také pomáhá proti zvýšenému tlaku krve a pomůže udržet ovál obličeje, takže není třeba dělat plastickou operaci. Lze objednat na <http://www.lehatko.cz/>

Kvas

Vlaštovičník pokrájet, 3 l ochlazené převařené vody, 2 pl kysané smetany, 1 sklenici cukru, nechat stát zakryté gázou, začne to kvasit. Necháme to stát týden. Potom procedíme a pijeme tento nápoj, který bude mít krásnou jantarovou barvu.

Komentář manuální terapeutky Ludmily Vasiljevové

Skolióza je deformace páteře. Může být porucha přímo v páteři, nebo to může způsobovat stav svalů podél páteře. Z jedné strany mohou být svaly povolené a z druhé ve spasmu. Autotrakční lehátko výborně pomáhá tam, kde je příčinou porucha svalového tonu, tj. když na jedné straně jsou svaly podél páteře uvolněny a na druhé staženy. Ale jestliže je porucha přímo v páteři, jsou-li nějaké anomálie nebo výhřez meziobratlové ploténky, nelze tuto metodiku doporučit. Kvas je výborný.

Žena, která začala mít potíže po emocionálním stresu, má potřebu zaměřit se na bránici a její funkci. Při stresu člověk zvedá ramena a nepoužívá při dýchání břišní svaly. Při emocionálním stresu dochází ke spasmu bránice, zvedání ramen, a tím se přetěžují šíjové svaly. Ty potom sekundárně začnou bolet. Při nádechu je nutno vytrčít, nafouknout břicho. Dále při nádechu je nutno, aby se žebra pohnula do stran. Při nádechu se musí břicho nafouknout a nezvedat přitom ramena. Dále dát při nádechu ruce ze stran na žebra, nezvedat ramena a snažit se, aby se žebra rozestoupila do stran. Tím se spasmus šíjových svalů sníží. Mnoho lidí trpí stenokardií v souvislosti s hrudní a krční oblastí páteře. Deformace páteře často narušuje polohu srdce. Pak je stenokardie sekundární. V jiných případech vzniká stenokardie primárně. Diferenční diagnostika: Jestliže dojde ke stenokardii při úklonech páteře, při pohybu páteře, pak to souvisí s páteří a je to sekundární. Jestliže stenokardie vzniká při spánku a v klidu, je příčina jiná.

Bolestivé klouby se léčí zázvorem

Umýt čerstvý kořen zázvoru, neořezávat kůži, pomixovat, uzavřít do sklenice a dát do ledničky. Ráno nalačno trochu sníst.

Bolestivé klouby

Hřebíček umlet na prášek, brát s sebou na cesty, vzít trochu ráno nalačno. Pomáhá proti bolestivým kloubům.

Myositis (zánětlivé onemocnění svalů)

Trocha skořice, půl lžičky kurkumy, 1 čl hřebíčku, půl lžičky zázvoru v prášku, asi půl sklenice vařící vody, vše zamíchat, potom nalít do 1 sklenice mléka, povařit, až se objeví pěna, sundat. Do úst lžičku medu a tímto nápojem zapít. Očišťuje to krev a působí podpůrně při myositidě.

Lumbago (ústřel)

Lumbago je náhle vzniklá bolest v bederní krajině spojená se spasmem zádových svalů.

Šaman v Africe vyléčil ruského turistu tak, že rozpálil rostlinný olej, do toho dal velkou pokrájenou cibuli, potom pálivou papriku, tu nakrájel na plátky. Potom vzal eukalyptový olej a černou bazalku, přidal do směsi, nechal to trochu ochladit a potom začal natírat bolestivá místa. Za hodinu veškerá bolest zmizela.

Pomáhá to k silnému rozehrátí a svaly, kterou jsou ve spasmu, se uvolní a bolest zmizí.

Unavené nohy

100 g šípku a 50 g dřišťálu (Berberis), vše podrtit. Vzít 2 pl směsi a zalít půl litrem vařící vody. Nechat stát v termosce přes noc. Druhý den pít s medem. Podporuje to srdce, je to močopudné, krevčistící, uklidňující.

Nebo: 2 jablka, ořezat slupku, přidat k ní 2 čl kmínu, zalijeme sklenicí vody a pijeme, nohám se také uleví.

Čaj pro profylaxi osteochondrózy

Pohyb je nutný proti osteochondróze.

Echinacea podporuje imunitu, listí jahody má očistný účinek, rdesno ptačí (neboli truskavec, Polygonum aviculare) – močopudný účinek, třezalka má protizánětlivý a uklidňující účinek. Všechny tyto byliny se berou stejným dílem. Smíchat, vzít 1 pl této směsi, zalít 250 ml vařící vody. V termosce necháme přes noc, ráno vypijeme.

Tinktura z listů eukalyptu pro bolestivé klouby

100g listů eukalyptu nasypeme do lahve, zalijeme půl litrem vodky, uzavřeme a necháme v temnu stát 5 dní. Potom nalijeme trochu do dlaně a vtíráme do bolestivých kloubů. 20 krouživých pohybů na jedno nabrání do dlaně. To udělat pětkrát, tedy bude na jeden kloub 100 krouživých pohybů 1x denně.

Rady:

Oblékat se podle počasí, abychom v žádném případě neprostudili klouby.

Nenosit těžké tašky v jedné ruce.

Denně ráno dělat rozcvíčku a třít jednotlivé klouby. Klouby třít ještě před rozcvíčkou.

Po použití mazání a mastí nevycházet 3 – 4 hod. z domu, abychom se nenachladili.

Mast na klouby

1 pl sody, 1 pl medu, 1 pl mořské soli, 1 pl hořčice, promíchat a večer tím mazat bolestivé klouby. Ráno to umýt a večer opět na noc použít po dobu 4 dnů.

Parní lázeň na klouby

Parní lázeň a vějník z jalovce a břízy je nejlepší.

V parní lázni pít čaj: 20 g šípků podrtit, zalít 200g vody a povařit 5 min , pak přidat mateřídoušku (5g), nechat stát 10 min. a pít.

Bolesti v kloubech

Koupat se ve vaně s mořskou solí. Před jídlem se napít sklenky vody.

Bodlák proti polyartritidě

2 pl bodláku zalít půl litrem vařící vody, 10 minut odstát, pijeme 7 – 10 dní.

Bolesti kolena po upadnutí.

Sednout si na stůl a opatrně hýbat nohama v kolenou. Pohyb je nutný. Proti bolestem 1 pl sušeného vlaštovičníku, zalijeme sklenicí vařící vody, necháme odstát asi 15 – 20 minut. Vezmeme tkaninu, namočíme ji v čaji, ve kterém jsou byliny obsaženy, děláme obklad. Shora dáme celofán a ovážeme vlněnou šálou.

Kozí mléko a produkty vyrobené z kozího mléka podporují imunitu a jsou velmi zdravé.

Také kozí vlna, ze které se pletou lehoučné šály, je velmi dobrá při bolestech v zádech – pevně se takovým šátkem nebo šálou převázat.

Mazání ze zlatého vousu (Kalichie voňavá) na osteochondrózu a bolestivou páteř

Zlatý vous má výhonky. Když má rostlina 6 – 10 výhonků, je možno z ní brát lístky. 5 listů zlatého vousu rukama potřít, půl litru vodky. Necháme stát 3 dny v tmavé lahvi. Potom natíráme bolestivá místa.

Lékař artrolog Ilja Kogan komentuje

Kozí mléko je velmi blízké ženskému mléku. Za války se krmily děti kozím mlékem, když byl nedostatek mléka mateřského. Kozí vlna má vynikající energetiku. Kozí vlna má velmi silný léčebný účinek. Pokud jde o tinkturu se zlatým vousem, zevně použitá prohřívá a vnitřně přijímaná působí

svými vlastnostmi antibakteriálními a protivirovými a dále je to imunomodulant. Zvyšuje celkovou energetiku organismu. Je nutno ji vnitřně přijímat velmi obezřetně, protože kalichie je mírně jedovatá.

Bolesti krční páteře po autohavárii

Cvičit kroužením ramen, aby se odstranily usazeniny solí. 20x na jednu stranu, 20x na druhou, vždy ráno se takto rozcvičit, aby se uvolnila krční páteř.

Dále pan Malachov doporučuje **obklady na osteochondrózu**

1 kg soli, 3 pl práškové hořčice, přilít 1 a půl sklenice vody, promíchat a nahřát asi na 50 stupňů a přikládat na bolestivé místo, zabalit igelitem a nahoru ještě dát nějakou teplou tkaninu. Tento obklad nechat přiložený, pokud nezchladne.

Potom je nutno **pročistit ledviny**, aby soli mohly dobře odcházet z těla a aby nebyly otoky.

Přeslička rolní – 1 pl zalít do termosky na noc litrem vařící vody, pít přes den. Odvádí to vodu z těla a léčí ledviny.

Ostruha na patě

Čerstvý slepičí trus přiložit na patu, na ně dát igelit a obvaz a celý den s tím chodit. Obvykle to pomáhá.

Bolesti hlavy, migrény

Bolest hlavy vznikající kolem poledne

Vzniká od únavy. Sednout si rovně, uvolnit se a masírovat štípavým způsobem kůži celé hlavy. Potom se uvolnit, zavřít oči a posedět 2 – 3 minuty. Hlava se uvolní a přestane bolet.

Lidový recept při bolestech hlavy

Bereme mladé březové větvičky, jsou tam fytoncidy. Děláme z nich věneček a nosíme na hlavě.

Bolesti hlavy

Zchladit v mrazáku sůl, při bolesti hlavy vyjmout z mrazáku sůl, dát jí trochu do gázy, zabalit, položit na vrcholek hlavy a na 15 min. si lehnout. Obvykle bolest mizí.

Migréna

Půl kg pomerančů, důkladně je omyjeme a rozmělníme je, 100 g postrouhaného křenu, 300 g medu, zalijeme 1 l bílého vína a jednu hodinu na vodní lázni nahříváme. Procedíme, až to vychladne, a bereme po 50 g pětkrát až šestkrát za den. Při začátku záchvatu začít brát. Záchvaty jsou méně časté a jsou slabší.

Jak snížit bolesti při migréně

První cvičení: Patou bosé nohy děláme masáž mezi palcem a druhým prstcem druhé bosé nohy asi minutu. Potom tlačíme patou na další bod mezi malíčkem a čtvrtým prstcem. Též minutu. Potom vyměníme nohy.

Druhé cvičení: masáž uší dlaněmi kruhovými pohyby.

Bolesti hlavy a špatný spánek

Před spánkem prohřát nohy v teplé vodě a vypít sklenici teplého mléka s 1 čl medu. A ještě lepší by bylo vypít před spaním sklenici teplé vody, do které přidáme 1 čl jablečného octa a 1 čl medu. Tento nápoj normalizuje práci střev. Při špatné funkci střev může bolet hlava a dochází k tomu, že člověk špatně spí.

Migréna

Vezmeme máslo, přidáme práškovou skořici. Umyjeme obličej teplou vodou, potom vtíráme směs do spánků a do čela.

Zrak

Glaukom a katarakta

Vajíčko vařit 20 minut, nechat vychladnout v téže vodě. Třetinu vajíčka potom odřezat i se skořápkou, vybrat žloutek, nasypat 1 čl pískového cukru do otvoru od žloutku, zakrýt tou třetinovou odřezanou částí. 20 minut péct v elektrické troubě, nechat vystydnout, odstranit horní třetinovou část a vylít do skleničky obsah zbytku vajíčka. Je to jakýsi sirup. Ten se kape týden do očí. Pak je týden pauza, potom opět týden kapat do očí. Štípe to a tečou slzy. 3 vajíčka jsou potřeba na týden. 1 vajíčko je potřeba na dva dny. Co zůstane, vylijeme a děláme totéž s dalším vajíčkem.

Glaukom

Vynechat maso a silné bujóny, silný čaj, pečivo. A polévat se studenou vodou. Glaukom po čtyřech letech zmizel. Otužování upravuje tlak uvnitř oka i uvnitř hlavy.

Glaukom

Půl čl měsíčku, půl čl heřmánku, půl čl květů chrpy modré (Centaurea cyanus), zalijeme 250 ml vařící vody, 10 min. necháme stát zakryté. Pít dvakrát za den. Vše modré – borůvky, angrešt i červená řepa, která má po upečení namodralou barvu, muchovník (rusky „irga“, latinsky Amelanchier). V muchovníku je látka, která zlepšuje zrak. Také vit. C zlepšuje sítnici očí. Dobré je získávat jej požíváním pomerančů. Uklidňuje také nervový systém.

Komonice, bukvice (Betonica), heřmánek, mateřídouška, semena celeru, fenykl. Největší díl komonice - asi 100 g, ostatního po hrubší špetce. Čistí to cévy, zlepšuje složení krve, vyvádí usazeniny. Tím se snižuje nitrooční tlak a zlepšuje se zrak. 2 pl na půl litru vařící vody, 2 hod. stát, 3x denně po 100 ml před jídlem 5 – 6 měsíců, možno tento čaj pít i rok a periodicky kúru opakovat. Nitrooční tlak se bude zlepšovat.

Oční lékař Vjačeslav Kurenkov o glaukomu

Glaukom vyvolává likvidaci zřetelného nervu, což je nevratný proces. Nutno kapat do očí kapky, které předepsal lékař a správně jíst, tj. jíst hodně ovoce a zeleniny, pít ovocné a zeleninové šťávy, jíst málo tuku, málo masa. Držet nízkokalorickou dietu. Dodržovat zdravý životní styl. Předchozí recepty jsou podpůrné, ozdravují celý organismus a v důsledku toho i zrak.

Hlídat stav zraku lékařem, brát léky!

Glaukom je pro zrak velmi nebezpečný.

Katarakta

V očích jako by byl písek, snadno se unavily. Při kataraktě pomáhá tento recept.

Vzít dva malé sáčky a do každého dát po 1 čl semen kopru. Zalijeme vařící vodou a necháme vystydnout na teplotu těla nebo na snesitelnou teplotu. Sáčky přikládáme na oči. Paralelně s tím děláme také obklady z křenu a jablečného octa. 1 pl postrouhaného křenu a 1 pl jablečného octa. Pořádně promícháme, natřeme buď na látku nebo na pergamenový papír a přikládáme k zátylku. Zlepšuje to krevní oběh v této oblasti a pomáhá zlepšení zraku a snížení nitroočního tlaku. Místo křenu lze použít pálivou papriku nebo suchou hořčici. Kontraindikací je alergie na některou z uvedených látek.

Profesor oftalmologie upozorňuje, že při kataraktě je třeba se zdravě stravovat. Katarakta může zcela zmizet, stává se to někdy.

Katarakta – šedý zákal

Zamrazit 1pl propolisu, pak podržet kladívkem. Zalít 6pl vařené vody, pak 40 minut povařit na vodní lázni, pak přecedit.

1x/den 2-3 kapky do každého oka po dobu 2 týdnů. Je to doplňková léčba k standardní léčbě.

Semena okurky – čaj pro zlepšení zraku

1 čl zalít 1 sklenicí vařící vody, 30 min. stát, scedit, pít třikrát denně. Kúra trvá měsíc. Tento čaj čistí cévy a zlepšuje stav sítnice.

Unavené oči

Oči jsou otevřenou částí mozku. Oči se unaví spolu s námi. Když se unavíme, máme odpočívat. Léčit oči jako cévy mozku. Máta nebo meduňka, extrakt z borůvek. Není-li extrakt, nevadí. Na dvacet minut necháme odstát tento čaj, potom v tom máme tampony a klademe na víčka. Únava pomalu odchází.

Předseda Akademie lidové medicíny Muhamad Chamrajev uvádí recepty

Avicena říkal: „Kořen očí je v játrech.“ Játra mají ráda med a hořké. Ne tučné. Ale je možné jíst vnitřní beraní tuk, nebo vnitřní sádlo, které je u zvířat kolem ledvin apod.. Jíst často a mnoho pečené červené řepy.

Šťáva z dešťovek – je velmi účinná. Žížaly promýt, zasypat solí, nechat 24 hodin stát. Začne se vylučovat šťáva. Tuto šťávu scedit a po 2 kapkách 3x denně kapat do očí. Je to mimořádně účinné.

Jablko – ukrojít vršek, který potom použijeme jako pokličku, vykrojít jádro, dáme lžičku medu, dát nahoru plátek, který jsme odkrojili, do rána nechat. Potom kapat do očí po 2 – 3 kapkách 3x denně. Člověk, který nebyl schopen číst, po této proceduře vidí natolik, že čte.

Velmi to štípe, ale pomáhá.

Listy borytu (rusky „vajda krasilnaja“, latinsky Isatis). Tato rostlina roste v jižních oblastech Ruska. Hojně se používá. Listy pomačkat mezi rukama, až vyjde šťáva a tou potírat víčka. Tato rostlina má silné baktericidní účinky. Chrání před záněty spojivek a trachomem.

Horské tulipány odšťávnit, po dvou kapkách do očí dvakrát denně, ráno a večer. Zlepšuje to zrak velmi silně. Nutno použít čerstvé.

Přo otocích očí položit chladnou lžičku na víčka. Předtím lžičku dát do studené vody.

V temném místě 5 min. denně se dívat na hořící svíčku ze vzdálenosti asi 30 cm.. Zlepšuje to zrak.

Institut autoregenerace člověka - Anna Staškevič

Gymnastika očí

Emoce ovlivňují vnitřní orgány. Zpříma stojíme, úsměv na rtech, představit si, že jsme mladí a zdraví. Očima nahoru, dolů, vpravo, vlevo. Horní roh vpravo, dolní roh vlevo a naopak, kroužit očima. Představujeme si, že už dobře vidíme. Několikrát zamrkáme. A nyní dáme očím kvalitní odpočinek. Třít o sebe ruce, dlaně potom přiložíme středem nad centrem očí. Klid, uvolnit svaly obličeje. Setrváme tak 2 – 3 min. Pomalu dáme ruce pryč. Denně se při tomto cvičení naladíme na mládí a zdraví. Střídání napětí a odpočinku je velmi důležité. Při odpočinku si říkat v duchu, že jsem klidná.

Svědectví krátkozraké pacientky

Měla mínus 5 dioptrií. Začala cvičit s očima. Číst jedním okem s brýlemi, na nichž se zakryje jedno oko, v brýlích nejsou skla. Denně 20 – 30 minut se snažit číst jedním okem. Střídat oči. Pacientka nyní nepotřebuje brýle.

Krátkozrakost

15 letá dívka – mínus 3 dioptrie. Při krátkozrakosti se zvětšuje oko v předozadním rozměru. Je možný spasmus při akomodaci. Svaly se bez brýlí dostávají do spasmů. Při rozkapání se pak ukáže, že je dioptrií méně, protože oční svaly byly ve spasmu..

Psycholog Mark Sandomirskij radí

Snažit se méně se snažit. Méně namáhat oči. Napětí očí je spojeno s napětím psychologickým. V 15 letech je nejemocionálnější doba. Na půl hodiny denně nosit doma brýle s dírkami - тренаžér. Při hraní na housle se napíná šíje a zátylek. Nacházet místa, kde šíje bolí. Vdech, zádrž, při tom masáž bolestivého místa, počítat do 5, výdech. Bolí to. Po každé po námaze šíje a očí automasáž, jak je uvedeno.

Tampony s granátovou šťávou a s medem jako obklady na oči. Musí se to přecedit. Strouhaná nať koriandru – též jako obklady na oči..

Rodina, která adoptovala slepé dítě s kataraktou

Dítě s kataraktou, pobyt v klášteře, potom slepé tříleté dítě začalo rozlišovat světlo a tmu. Víra vám dá vše. Svatý Pontělejmon, sv. Lukáš, Kosma a Damián, k těm je možno se modlit o zdraví. Léčitelé besserebrenniki – dostali léčení jako dar a jako dar dávají zdraví. Nepomáhají ikony a svatí, ale naše víra ve všemohoucnost Boží. Ať víra roste v našich srdcích.

Pro zlepšení zraku

Naklíčit pšenici tak, aby jen vykukovaly klíčky. Můžeme ji potom usušit. Usušené nebo čerstvé podrťtí dřevěným tloučkem a zalít horkým mlékem. Nechat zchladnout na teplotu těla, vypít a ze dna sníst naklíčenou pšenici. Asi polovina sklenice je naplněna pšenicí. Jednu sklenici denně vypít. Pšenici nutno požívat alespoň padesátkrát.

Proti vysokému tlaku krve a pro zlepšení zraku zároveň

Denně sníst 10 plodů jeřabiny, která přešla mrazem a byla potom usušena. Držet v ústech a žvýkat. Je tu vitamín PP, který zlepšuje kvalitu cévní stěny.

Ráno vzít jednu miskou se studenou vodou a jednu s teplou. Nejprve ponořit obličej s otevřenýma očima do studené vody a potom do teplé. Několikrát dělat kontrastní koupel očí.

Valérie Čkalova (dcera legendárního pilota) uvádí recepty na zlepšení zraku

Často bychom měli jíst mrkev, přidat sušené meruňky. Můžeme přidat trochu kysané smetany, pomeranč nakrájený na drobné kousky. Výborně působí na GIT (gastrointestinální trakt). Je třeba hodně dlouho žvýkat. Dobře ovlivňuje i zrak.

Zrak musí být pěstován cvičením i kvalitní výživou.

Čaj ze světlíku lékařského

1 čl zalít sklenicí vařící vody, 30 minut odstát, ochladit na teplotu vhodnou k pití, přidat několik krystalků soli. Tímto sláným čajem po procezení promývat oči. Tím, že je to slané, blíží se to kvalitě našich slz. Je to starobylý recept.

Recept na oči

Kořen petržele umlet na masovém strojků, přidat tam citrón a také umlet. Přidáme 1 pl medu, smíchat a jíst po jedné čl 3x denně před jídlem. Pomůže to zlepšit zrak.

Astigmatismus zůstává na celý život.

Cvičení

Na zlepšení zraku cvičit s prstem, na který se díváme, aniž bychom pohnuli hlavou, zatímco prstem pohybujeme ze strany na stranu v pomalém tempu.

Namalujme tečku na skle, zaměřme se na ni po dobu asi 7 sekund a potom zaostřeme do dálky. Střídejme chvílku. Dobré cvičení pro lidi, kteří pracují na počítači či jinak namáhají zrak. Střídat asi 15x. Je to cvičení na pružnost čočky oka.

Další cvičení

1. Snažme se jakoby podívat na své čelo na 5 – 6 sekund.
2. Zavřete oči. Odpočíváte tak asi 5 – 6 sekund.
3. Snažte se jakoby uvidět svou bradu – asi 5 – 6 sekund.
4. Opět 5 – 6 sekund se zavřenýma očima odpočívát.
5. Snažte se uvidět své pravé ucho.
6. Odpočívejte se zavřenýma očima.
7. Levé ucho.

Toto cvičení několikrát denně zopakovat.
Aby se oči zvětšily, kroužit vyvalenýma očima doprava a doleva.

Šungitová voda je dobrá na pití kvůli očím.

Ječné zrno

Popíjet šungitovou vodu a dělat touto vodou obklady na oko s ječným zrnem. Do rána ječné zrno zmizelo, když se v noci 3x vyměnil obklad ze šungitové vody.
Je třeba, aby šungitová voda stála se šungitem 24 hodin.

Čaj

Půl čl zeleného čaje, lžičku heřmánku, 1 čl třezalky. Stát 15 minut, procedit. Dělat obklady na oči.

Oftalmolog komentuje

Záleží na diagnóze oční choroby a podle ní stanovit léčbu fytoterapeutickou. Nelze tyto recepty používat univerzálně. Pacientka, která měla mínus 5 dioptrií a potom se jí pod vlivem cvičení upravil zrak na mínus 1 dioptriei evidentně měla pouze spasmus, který ukazoval na mínus 5. Cvičením spasmus zmizel, proto se zrak upravil. Ale skutečných 5 dioptrií to nebylo.

Nepomáhají-li brýle, nutno se nechat komplexně vyšetřit na oční klinice.

Žena, která oslepla v 10 letech po operaci, kdy jí kvůli onkologickému onemocnění očí odstranili obě oči. Stala se paralympijskou vítězkou v džudo.

Jak se zbavit vrásek kolem očí

Maska z brambory

Ze syrové okrájené brambory uřízneme dva velmi tenounké plátky. Na 5 minut přiložit na oči a uvolnit se. Je to velmi příjemné.

Vrásky u vnějších koutků očí

Mandlový olej nebo olej z pšeničných klíčků. 15 minut tam vklepávat některý z těchto olejů. Po 15 minutách setřít ubrouskem. Dělat to denně na noc. Po 4 měsících se to místo krásně vyrovná.

Maska kolem očí

Oddělit žloutek od bílku. Do bílku přidat půl čl slunečnicového oleje a několik kapek citrónové šťávy. Důkladně promíchat. Vatovým kosmetickým tamponem smočeným v této směsi obkládáme oči na 15 minut. Uvolnit se a odpočívat, podložit si pod nohy váleček a relaxovat.

Stříbrná voda pro oči

Do třílitrového emailového hrnce nalijeme tři litry vody, dáme do ní stříbrnou lžičku, necháme stát celou noc. Zamrazit tuto vodu, rozpustit ji a touto strukturovanou vodou promývat oči. Zlepšuje to zrak.

Proč starší lidé nemají žízeň a trpí mnoha chorobami?

Málo pijí. Tím mají hustší krev. Ta není schopna správně prokrvit v mozku centrum žízně a proto žízeň necítí. Je to uzavřený kruh.

Krev je stále hustší a potom dochází ke zvýšení krevního tlaku (srdce zvýší tlak, aby se krev dostala tam kam má), k mozkovým mrtvicím (v husté krvi se rychleji vytvoří tromb). k infarktům (hustá krev není schopna zásobit srdeční sval kyslíkem) atd. Začínají brát množství léků a přitom by stačilo správně pít dostatečné množství vody.

Cévy, cholesterol, krev, krevní tlak (TK), mozková mrtvice, srdce

Čaj na cévy

Máta, hloh, kozinec (Astragalus), komonice (Melilotus), všeho po 1 pl, zalijeme 1 litrem vařící vody, půl hodiny nechat stát, procedit, pít dva měsíce dvakrát denně po půl sklenici. Tento čaj ochraňuje

cévy. Nejsou-li cévy v pořádku, může dojít k infarktu, mozkové mrtvici, k trombóze. Celý život o cévy nutno pečovat. Použití léčivých rostlin umožňuje dlouhodobou léčbu bez rizika. Tento čaj je sestaven velmi racionálně. Kozinec má sedativní a hypotenzivní efekt. Má také mírný močopudný účinek. Komonice má uklidňující efekt a navíc je to mírný antikoagulant. Zlepšuje mikrocirkulaci v cévách a ředí krev. Hloh je prostředek ke zlepšení stavu cévní stěny, rozšiřuje cévy v mozku a srdci. Je vhodný při ischemické chorobě srdeční, je to dobrá profylaxe při všech chorobách cévních.

Tibetský recept na čištění cév

350 g česneku rozdrtit najemno, zalít 200 g silného lihu, nechat stát 2 týdny, scedit, brát 1. den ráno 1 kapku do trochy mléka, v poledne 2 kapky, večer 3 kapky, druhý den pokračujeme stejně a přidáváme vždy 1 kapku, až dosáhneme 15 kapek. Potom ubíráme po jedné kapce až do nuly stejným způsobem, jako jsme po kapce přidávali. Potom bereme 3x denně po 25 kapkách tak dlouho, dokud zásobu nespotřebujeme. Česnek obsahuje germanium, látku, která čistí cévy a obzvláště dobře působí na chlopně. Držet v temnu a chladnu. Kúru opakujeme až po 5 letech. Česnek pomáhá rozpouštět cholesterolové vložky na stěnách cév. Křen má také tuto schopnost. Kontraindikace: vředová choroba žaludku v akutní fázi. Jinak recept dobrý, cévní stěna se stává pružnou a omlazenou.

Starý ruský prověřený recept

5 pl smrkového jehličí, 3 pl plodů šípku, 5 pl cibulových slupek. Vše zalijeme vařící vodou do termosky a necháme přes noc. Procedíme, rozdělíme na 4 – 5 stejných dílů, které vypijeme v průběhu dne. Před vypitím do každé dávky přidáme desertní lžičku citrónové šťávy. Kúra očisty cév trvá 3 týdny. Uděláme dva týdny přestávku a můžeme opět opakovat.

Očista cév

1 sklenice (2 dcl) semene kopru, které umeleme v kávomlýnku. Semena kopru obsahují velké množství éterických olejů, které napomáhají rozpouštění cholesterolových usazenin. 1 pl kořene kozlíku lélařského, který též umeleme. Vezmeme třílitrovou láhev, dáme vše do ní, přidáme dvě sklenice medu a zalijeme třemi litry vařící vody. 24 hodiny necháme stát v temnu. Bereme dvě pl 30 minut před jídlem třikrát denně. Bereme tak dlouho, dokud obsah nespotřebujeme. Další kúru děláme za 2 – 3 roky.

Lidový prostředek pro posílení cév

1 litr rozpuštěné dřívě zmrzlé vody a vymačkejte do ní 1 stroužek česneku, šťávu ze dvou citrónů, přidejte 4 pl medu. Během dne popíjejte. Čistí to a posiluje cévy. Česnek čistí cévy od cholesterolových usazenin, šťáva z citrónu činí cévní stěnu elastickou a med je nositelem řady biologicky aktivních látek, které jsou potřebné pro náš cévní systém.

Vegetativně cévní dystonie

Při náhlých změnách počasí a teploty ovzduší reaguje člověk změnami krevního tlaku. Hodně soli a koření může ovlivňovat negativně cévní stěnu.

Hypotonici reagují na změny počasí a atmosférického tlaku. V tom jim pomáhá:

150 g suchého šampaňského, 2 pl medu a šťáva z jednoho citrónu. Ušlehat to a za 5 minut po vypití veškeré spasmy mizí. Záporům je, že se z toho člověk opije. Tak jediň na noc.

Další prostředek na zmírnění reakcí na změny atmosférického tlaku

Najemno postrouhat 2 pl křenu, šťáva z jednoho citrónu a šťáva z mrkve – 1 sklenice. Vše smíchat. Možná také přidat trochu medu. Možná nechat stát v ledničce přes noc. Potom brát před jídlem 1 pl. Mrkev pomáhá očistit organismus, odvádí usazeniny a to také pomáhá cévám.

Proti skákavému krevnímu tlaku v reakci na počasí

Nastrouháme mrkev, stejné množství nastrouhané červené řepy, trocha postrouhaného křenu, šťáva z citronu. Zalijeme převařenou vodou tak, abychom vrstvu zeleniny zakryli vodou. Pečlivě zamícháme, zakryjeme sklenici víčkem a postavíme na 24 hodin na okno. Scedíme a bereme ráno nalačno 1 pl. Je možná udělat si z těchto ingrediencí šťávu na odšťavňovači.

Skákavý krevní tlak

Je třeba komplexně měnit životní styl, stravu, pohybový režim. Jako doplněk čaj: 1 pl kukuřičná mouka, zalijeme sklenicí vařící vody, necháme odstát, rozmícháme a po 100 g pijeme ráno a večer. Pomáhá to při hypertenzi.

Prostředek na udržování normálního krevního tlaku

1pl březových pupenů zalít 250 ml vařící vody. 1 hod. nechat odstát. Ráno pít místo čaje. Zároveň to léčí ledviny. Příčin vzniku vysokého tlaku je mnoho. U žen asi 45% těchto problémů zapříčiňují ledviny. Pupeny obecně mají vysokou dávku léčivých látek.

Jak snížit tlak krve – doplňkové recepty

- Pořezat 2 jablka, 2 mandarinky i s kůží, petrželovou nat', přidat 1 čl medu, citrónovou šťávu. Toto jíst na snídani.
- Jedna sklenice šťávy z mrkve, 1 sklenice šťávy z červené řepy, 1 sklenice medu, 100 g lihu, v temném a chladném místě zakryté necháme stát tři dny. Potom brát třikrát denně po 1 pl. Kúra trvá nejméně 3 měsíce.

Cvičení na podporu krevního oběhu v celém těle

Leh na zem na záda, pod šíji dáme váleček, zvedneme ruce a nohy a třepeme jimi. Vibrací se otvírají nejmenší kapiláry. Dělat to alespoň 2 – 3 minuty. Velmi užitečné!

Herečka Zoja Isajeva vypráví o svém vysokém tlaku, který ji zbavil při nákupech dokonce vědomí. Její dcera má zájem o léčení bylinami, takže maminku léčila. Nejprve jí naordinovala pít čaj ze semen kopru, potom pila čaj z přesličky rolní vždy během dne. Další bylina, kterou pila, byla chrpa modrá (*Centaurea cyanus*). Nyní se krevní tlak normalizoval.

Zlepšit krevní oběh v nohách, zvláště když jsou studené

Lehnout na záda a kroužit chodidlem 10x na jednu, 10x na druhou stranu.

Masáž všech prstů po probuzení, při osteochondróze krční páteře krouživé pohyby rameny. Chodidla nohou intenzivně masírovat po koupeli nějakým krémem. Na chodidlech jsou projekční zóny všech orgánů.

Insult – mozková mrtvice

- Obnovení pohybové funkce napomohou borovicové zelené šišky i se semeny, zalijí se 250 g silného lihu. Odstát asi 10 dní za pokojové teploty. Potom se přidá 1 pl jablečného octa. 1čl do čaje a vypít. *Kuřáci mají mozkovou mrtvici častěji.* Zelené šišky obsahují velmi mnoho vitamínu C. Další látky z nich pozitivně ovlivňují periferní nervový systém.
- Prevence a léčení: Jehličí ze smrku nebo borovice – hrst – zalijeme litrem horké vody. Vitamin C pomáhá též čistit cévy. Odstát 10 – 12 hodin, scedit, pít jako čaj. Dělá to cévy elastické.

Problémy se srdcem

Pacientka trpí srdečními problémy již 15 let. Začalo to stresem. První manželství se nevydařilo, manžel pil a byl násilnický, měla s ním tři děti. Po 15 letech se rozvedla. Zemřel jí prostřední syn. Zůstala sama se dvěma dětmi a s maminkou. Potom jí byla odebrána ledvina. Jezdila z vesnice do nemocnice do Kurska a tam jí bylo řečeno, že má stabilní stenokardii a ischemickou chorobu srdeční a dystrofii levé síně. Puls má zrychlený. Krevní tlak bývá 220/140. Pacientka uvádí, že „nevychází z nemocnice,“ a proto se obrátila na pana Malachova a jeho pořad.

Nyní se jí soukromý život normalizoval, má partnera, který ji podporuje. Zemřela mu žena. Když viděl, že tato osamělá žena je nemocná a nosí dvě vědra vody, začal jí pomáhat nosit vodu, čistil jejím prasatům chlívek a navrhl jí, že se dají dohromady. Pacientka nyní hledá cestu z obtížné zdravotní situace.

Pan Malachov jí změřil puls – 110. Po uvolňovacích cvičích prováděli pomalá dechová cvičení – s nádechem pomalu ruce vzhůru a s pomalým výdechem ruce dolů. Po chvíli dechových cvičení puls klesl na 90. Pacientka dostává úkol učit se uvolňovat a provádět dechová cvičení, která vedou ke snížení tepové frekvence.

Od vedení programu dostává pacientka dárek – zelenou šálu a doporučení nosit oděv zelené barvy, protože zelená barva uklidňuje. Měla by v sobě probouzet radost, protože ta posiluje srdce. Slova lásky též.

Nina Reunova, zahrádkářka, uvádí, že jí na srdce pomáhá pití šťávy z rajčat (6 ks), celeru, 2 mrkví a 2 červených nepálivých paprik.

Lidový recept na srdce

Čekanka – vezmeme výhonky cikorky (100 g), mírně je opražíme, potom nakrájíme petrželovou nať (50 g), přidáme ji k opražené cikorce, smícháme a jíme.

Komentář kardioložky, zasloužilé lékařky Ruska MUDr. Olgy Doněcké

Poruchy srdečního rytmu jsou benigní a maligní. Benigní porucha rytmu je např. z lásky. Srdce skutečně při jiných benigních poruchách rytmu lze léčit láskou. Ischemická choroba srdeční vede k poruchám rytmu, jako jsou extrasystoly, tachykardie, flutter a jiné druhy arytmií. Samozřejmě že ty se musí léčit odborně. Jsou lidé s tendencí k tachykardii, protože je silně ovlivňují jak pozitivní, tak negativní emoce. Jsou to obvykle lidé se sklonem k neurózám. Měli bychom vědět, že příroda nám vložila do našeho programu určité množství srdečních stahů za život a není to náhoda, že želva, která žije několik set let, má velmi pomalý puls – 6 úderů za minutu. Naopak kolibřík, který žije poměrně krátce, má puls 600 za minutu. Říká se, že kdo má pomalejší puls, žije dlouho.

Igumen Germogen Jurij Jeremejev – pravoslavný kněz z Jekatěrinburgu vypráví o svém přátelství se slavnou ruskou operní pěvkyní Zytinovou. Vypovědělo jí srdce. Pocházela z vesnice z chudobné rodiny. Nebyly tam prostředky na léky, takže se rodina léčila lidovými prostředky. Zpěvačka milovala lesní jahody a byla přesvědčena, že přinášejí zdraví. Bylo jí přes 70 let, stále byla aktivní a výborně vypadala. Když jí bylo 75 let, přijela k otci Germogenovi a dala mu recept na zdraví: natrhat mladé konečky borových větvíček. Dělá se z toho nápoj, který je bohatý na vitamíny. Zpěvačka mu sdělila, že se tak za války celá rodina udržela ve zdraví. Dáme nasbírané konečky do hrnce, zalijeme vařící vodou, přivedeme k varu, ale nevaříme. Necháme stát zakryté do rána. Ráno 30 minut před jídlem vypijeme půl sklenice. Totéž před obědem a večeří. Později je možno dávky zvětšit. Dokonce to pomáhá k hubnutí.

Téměř před sto lety napsal slavný ruský lékař a akademik Vladimír Bechtěrev o hudbě: „Hudba kladně ovlivňuje krevní oběh, dech, odstraňuje únavu a dodává fyzickou čilost.“

Vdova po slavném skladateli Věra Tariverdijeva vypráví o svém muži, že byl velmi citlivý a zranitelný, že hudebník vkládá do svého díla srdce. V hudbě, ve které je láska, je také vloženo srdce. Talentovaní lidé z uměleckého světa často trpí srdečními chorobami. Pan Tariverdijev citově strádal z důvodů, které nebyly uvedeny, a trpělo také jeho srdce. To se vyčerpává.

Při tachykardii je dobré dělat čaj z kořene kozlíku lékařského. Zaléváme jej večer pouze teplou, nikoli vařící vodou a druhý den čaj pijeme 3x – 4x za den.

Herečka Valentina Sačakova je po dvou mozkových mrtvicích a vypadá výborně. Souviselo to se stresem. Manžel jí během 20 minut zemřel na infarkt. Za týden po pohřbu začala cítit, že se jí točí hlava. Potom nastaly kruté bolesti hlavy. Potom ztratila vědomí, nohy potom přestaly poslouchat, obličej byl zkřivený a řeč byla zpomalená. Pomohl jí tanec. Ukazuje, které svaly podporují srdce při tanečním pohybu. Ovázala šálu kolem boků a sedla si na okraj židle. Prudkým stahem sedacích svalů a břicha jde vlna k srdci. Totéž děláme ve stoje. Potom vstoje opisujeme boky osmičku. Páteř se přitom také rozhýbává a nervový systém spolu s vnitřními orgány se uzdravuje. Další cvičení se dělá nohama. Mírně na místě střídavě pokrčujeme kolena. Potom zrychlujeme, jako bychom běželi, ale

nezvedáme nohy od země. Tato cvičení dělat po 5 minutách denně a říkat si, že vše dokážu a uzdravím se. Tyto rady dává venkovské ženě, která si přijela do pořadu pro rady.

Již Avicena prohlašoval, že podle pulsu je možno přesně určit zdravotní stav člověka.

Specialistka na přírodní ozdravení Klára Daronina odpovídá na otázku, v čem tkví pulsová diagnostika. Krev prochází všemi orgány a puls je něco jako morseovka, která nám dává zprávu. Paní Daronina vyšetřuje pacientce puls a sděluje jí, že před 14 lety měla operaci na krku. Bylo to infekční onemocnění, něco jako příušnice. Nyní má suché oči a sucho v ústech. Jediná ledvina, která jí zbyla, funguje dobře. Měla by pít čaj ze semen kopru, aby netrpěla plynatostí, protože ta utlačuje srdce. Měla by zapomenout na dobroty ve stravě a pamatovat si, že nejlepší kuchař na světě je hlad. Měla by zhubnout. Na námitku, že se nedaří, paní Daronina odpovídá, že člověk, který chce, dokáže všechno.

Herečka Světlana Zagorodňaja dává recepty, **jak se živit pro zdraví srdce.**

Byla unavená, zavolali doktora, ten změřil puls a konstatoval, že je to velmi špatné, puls byl téměř 200. Cítila jej v celém těle. Vyšetření ukázalo, že se zvýšil cholesterol a cévy nejsou v pořádku. Lékař jí poradil, aby přestala jíst maso, doporučil zeleninu, ovoce, hrozny, granátová jablka. Zdravotní stav se při této úpravě jídelníčku zlepšil.

Šípky pro srdce

400 ml vařící vody a 6 – 8 plodů šípku. Zbavíme šípky semínek, hodíme je do vody a vaříme je 10 – 15 minut. Přes husté sítko to propasírujeme, slijeme do sklenice a přidáme 2 – 3 čl medu. 30 minut před každým jídle pijeme.

Pro **posílení srdečně cévního systému** se na staré Rusi doporučovalo krátce se potápět, třeba jen na sekundu. Starší lidé mají začít jen jedním ponořením, později stupňovat jejich počet. Dále se doporučuje plavat motýlka. Až vyjdeme z vody, měli bychom se poklepávat svazkem tenkých bambusových tyček. Zvláště klademe důraz na hrudní koš. Potom děláme cvičení: stahujeme silně svaly krku tím, že napínáme bradu (nutno vidět na DVD), také při tom můžeme otáčet hlavou ze strany na stranu. Posiluje to srdce a brzlík. Startuje se tak aktivita látek, které regulují srdeční funkci.

Komentář ředitele Institutu naturoterapie Sergeje Arsenina

Viděli jsme příklad fyzioterapie a léčebného tělocviku. Poklepávání pomáhá lymfodrenáži a perifernímu krevnímu oběhu. Radí hlavní hrdince pořadu, aby se nepotápěla, ale aby chodila a dělala poklepy. Její vysoký tlak je vrah, který za ní stojí. Proto se musí pohybovat a ne sedět u televize. Pacientka měří 155 cm a váží kolem 100 kg. Má tedy asi 45 kg navíc. Doktor Arsenin jí vysvětluje, co to znamená. Ukazuje jí, že její sevřená pěst je velikost jejího srdce. Měla by kolem sebe postavit 4 a půl vědra s nějakou tučnou špinavou vodou a srdce musí přes tyto 4 a půl vědra protlačit všechnu její krev. Dává jí tak představu, jakou zátěž dává svou nadváhou svému srdci. A protože má tachykardii, je vidět, že cévy mají aterosklerotické pláty, takže srdce musí rychle pracovat, aby splnilo svůj úkol. Srdeční sval nemá dostatek času, aby si oddechl. Řekl pacientce, že se musí na sebe podívat, začít sama sebe milovat a říci si v tento okamžik při tomto programu, že se rozhodla zhubnout. To je to nejdůležitější, co musí udělat. Jestliže pacientka shodí váhu, znormalizuje si tlak krve a musí začít systematicky léčit své srdce. Bohužel v její situaci a v jejím zdravotním stavu není možno se obejít bez medikamentózní léčby. Medikamenty bude musit brát, dokud nezhubne. Až zhubne, bude možno pomaloučku se léků zbavovat.

Otec Germogen říká, že očista organismu a podpora organismu je božská věc. Bůh nám dal zdravý a pohrdat svým zdravím je také hřích. Máme dvě srdce – srdce fyzické, které pumpuje krev, a samozřejmě srdce duchovní. Otce Germogena jakožto kněze velmi rozechvívá otázka podpory stavu duchovního srdce. Nelze v duchovním srdci držet zlobu, je třeba odpouštět všechny urážky, nelze pouštět blízko k tomuto srdci nějaká dočasná hoře. O všem říkat: Ať se děje vůle Boží. Bůh si tak přeje.. Je třeba častěji očišťovat nejen svůj organismus, ale i svou duši. Je třeba očišťovat duši zpovědí. Je to odkaz našich velkých předků. Potom bude rovnováha mezi zdravou duší a zdravým tělem. Otec Germogen přeje všem zdravého ducha a zdravé srdce fyzické i duchovní.

Na srdce

- 1 pl plodů šípků a 1 pl hlohu, zalít půl litrem vařící vody, přes noc stát, pít s 1 čl medu. Srdečník možno také přidat (1 čl), aby se lépe spalo. Jíst oves místo nudlí, brambor a knedlíků. Také jiné celozrnné obiloviny.
- 100 g plodů hlohu, 100 g sušených meruněk, 100 g sušené černé jeřabiny. Do litrového hrnce a vařit na mírném ohni v 1 l převařené vody asi 1 hod. na vodní lázni.
- Recept pro starší osoby: 1/3 sklenice naplníme rozinkami, zalijeme vařící vodou do vrchu, dáme si to večer k posteli, až se ráno probudíme, aniž bychom vstali, nejprve vypijeme a sníme obsah sklenice. Velké množství kálie z rozinek podporuje funkci srdce.
- Hloh (Crataegus), srdečník, kozlík lékařský a kořen pivoňky. Vše v tmavé sklenici v lihu jako tinktura. Ráno nalačno čajovou lžičku této tinktury smíchat s čl převařené vody. Dobře se spí a srdce nebolí.

Arytmie

- Silný záchvat. Srdce je třeba zatěžovat. Někdy pracuje lépe při zátěži. Cooperův systém je založen na běhu. Ráno běhat 5x za týden nalačno. Když člověk cítí, že se jeho stav zlepšuje, může mírně zátěž zvyšovat. Arytmie zmizely.
- Cibule a jablko. Jablko postrouhat najemno, 1 cibuli také, promíchat, brát mezi jídly po 1 pl. Brát měsíc.
- 60 g vršků čerstvých větvíček borovice, dáme je do nádoby, zalijeme 300 g vodky, zavřeme, necháme stát 10 dní v teple, potom bereme 15 kapek 20 min. před jídlem 3x denně po dobu dvou týdnů.

Přetížený člověk s pobolíváním srdce. Posílení organismu:

5 pl kořenů kozlíku lékařského, 5 pl srdečníku (Leonurus cardiaca), 5 pl umletých vlašských ořechů (umeleme je i se skořápkou). Smícháme, vezmeme 1 pl směsi, zalijeme půl litrem vařící vody, necháme přes noc stát. Ráno uvedeme do varu, 15 min. vaříme na slabém ohni, scedíme, pijeme 1 měsíc po jedné třetině sklenice jednou denně.

Pro posílení srdečněcévního systému

Vezmeme 100g desetiprocentní smetany, 2 pl cedrových oříšků, které rozdrtíme na kaši, smícháme se smetanou a sníme to za den na třikrát. Ve smetaně jsou velmi jemné kapičky tuku, jejichž obal je užitečný pro činnost srdečněcévního systému. V cedrových oříscích je mnoho biologicky aktivních látek potřebných k podpoře tonu cév a celého organismu, k upevnění stěny cévní.

Aby se zlepšila funkce srdečně cévního systému a očistily se cévy:

1 pl lžice jehličí ze smrku nebo borovice, zalijeme ji sklenicí vařící vody, na velmi mírném ohni 10 minut zakryté povaříme, scedíme odvar do termosky. Pijeme teplé v průběhu dne. Kúra je individuální dle vlastních pocitů. Možno udělat pauzu a znovu kúru opakovat. Zcela bez rizika.

Pro zlepšení funkce srdce

1 pl plodů hlohu zalít sklenicí vařící vody, scedíme po 15 minutách. Uvaříme bezpluchý oves, scedíme odvar do tohoto čaje, přidáme 1 čl medu a pijeme. Odchází přebytečná voda, zlepšuje se funkce srdce, uklidňuje to a zvyšování tlaku krve pod vlivem počasí nebude.

Vegetativní cévní dystonie

Byla příčinou častých bolestí hlavy. Pomohlo cvičení na čerstvém vzduchu. Jde o kontrastní cvičení. Nejprve je nutno se důkladně prohřát v teple a na nohou mít teplou obuv, nejlépe kožešinovou. V plavkách se na sněhu obuti v kožešinových botách masírovat do červena. Potom se vyzout, pochodit na sněhu, opět obout boty a sněhem se třít asi 5 minut pro začátek, později 10 až 15 minut. Střídání chladu a tepla je velmi užitečné. Postupně organismus trénovat. Obnovuje se tím tonus cév.

Jak zředit krev

- Koňský kaštan, kůra lísky (Corylus), mladé výhonky a listí lísky, lípa – mladé výhonky a květy, komonice a máta. Všeho po 1 pl. Kaštan má eskulin, který zlepšuje mikrocirkulaci a snižuje srážlivost krve. Je tam hodně vitamínu P, C. Zlepšuje krevní oběh v žilách. Tuto směs důkladně promícháme, 1 pl dáme do čajníku, zalijeme půl litrem vařící vody, 40 – 50 minut odstát, pít po půl sklenici na noc. Aby byl efekt od bylinných čajů, je nutno je brát delší dobu. Je třeba mít na paměti, že někdo nebude všechny složky dobře snášet. Proto je třeba případně volit jinou sestavu bylin.
- Méně soli, tuků a masa, více šťáv zeleninových a ovocných.
- 1 pl šalvěje, 1 pl pelyňku, 2 sklenice vařící vody. Necháme odstát 20 min., procedíme, pít 3x denně po 1 třetině sklenice.
- Velmi důležité pro správnou hustotu krve je pitný režim! Vynásobíme váhu v kg číslem 0,03 a výsledek je počet litrů čisté vody, kterou bychom měli během dne po částech vypít. V horku je možné váhu vynásobit číslem 0,04. Za každou zrnkovou kávu bychom měli vypít dvojnásobek vody a tu nezapočítat do pitného režimu. Varfarin může způsobit vnitřní krvácení. Pitný režim ne.

Bolesti žil v nohou, tromboflebitida a křečové žíly

- 3 středně velká jablka, dát do emailové nádoby, zalít 1 l vařící vody, zakryjeme pokličkou, zabalíme do deky a necháme 4 hodiny stát. Potom jablka ve vodě rozmělníme a toto pyré procedíme a pijeme s medem. 1 pl medu zapijeme 50 g pyré. Pijeme ráno nalačno a večer před spaním.
- 100 g vepřového sádla, 50 g šťávy aloe, 50 g medu, 50 g šťávy z cibule, 50 g tekutého mýdla, ohřívat na ohni, ale nedovést to do varu! Důkladně smíchat a nechat vystydnout. Tuto mast nanášíme na bolavé nohy, na cévy a necháme tak dlouho, dokud se to nevsákne. Jakmile se to vsákne, znovu natřeme. Používáme tak dlouho, dokud vše nespotřebujeme. Opakuje se to dvakrát za rok.
- 2 pl smoly zalít sklenicí vodky. Stát týden. Mazat nohy na noc. Nohy pak nebolí.
- Ráno dělat kontrastní sprchu – je to cévní gymnastika.
- Jíst méně soli, pečeného a mastného, protože nám to ničí cévy.

Jak snížit cholesterol

- Kaštany (jírovec maďal) - 100 g pokrájet, zalít ½ l vodky. Nechat stát 2 týdny. Scedit. Dvacet minut před jídlem 30 kapek 3x denně, nebo 2x denně po 40 kapkách.
- Jednu paličku česneku pokrájet a dát do sklenice a zalít olivovým nebo lněným olejem za studena lisovaným, zakryté nechat týden stát. 1x denně sníst lžičku oleje 20 minut před jídlem.
- Ráno žvýkat 15-20 minut jednu polévkovou lžici za studena lisovaného olivového oleje, potom vyplivnout.
- Jíst avokádo, obsahuje nenasycené mastné kyseliny.
- Ráno dát 1-2 polévkové lžíce šťávy vymačkané z listu aloe do sklenice převařené vody a vypít. Potom sníst ½ plodu avokáda.
- Ranní nápoj: po 1 polévkové lžici šípků, máty, kukuřičných vlasů (vousů), kořene kozlíku lékařského a březových pupenů. Zalít do termosky ½ l vařící vody. Nechat stát 12 hodin. Ráno vypít, nebo pít po ½ sklenice 20 minut před jídlem 3x denně.
- Očista krve od cholesterolu: 2 polévkové lžíce lněného semene zalít 1 sklenicí vařící vody, nechat 1 ½ hodiny stát. Potom vše vypít. Len obsahuje kyselinu linolenovou, která odstraňuje cholesterolové usazeniny z cév (kyselinu linolenovou).
- Očista cév od cholesterolu: šťáva z 20 dkg mrkve, 30 dkg červené řepy, z 15 dkg celeru řapíkatého. Ráno a večer jednu sklenku vypít.
- Křen nastrouhat – asi 100 g, zalít 1 l vody, vaříme 20 min, odstát, procedit, pít půl sklenice před jídlem po dobu 2 týdnů 3x denně.

Jak snížit cholesterol ?

Cholesterol nám zkracuje život. Pacientka Olga Zinčenko uvádí, že ve 13 letech měla cholecystitidu (zánět žlučníku), potom jí zjistili juvenilní hypertenzi, po prvním porodu začaly problémy s varixy. Po druhém porodu začaly problémy závažné. Měla těžký porod a za půl druhého měsíce potom začaly těžké záchvaty- při nichž se třásla, cítila obrovské přílivy krve do hlavy atd. Bylo zjištěno, že měla větší množství mikroinsultů (mozkových mrtvic). Začala hubnout, záchvaty pokračovaly. Nakoupila si tedy knihy o zdraví od Paula Brecka, Sheltona, začala pít zeleninové šťávy, pila zmraženou a roztátou vodu. Na paní Olze je vidět ve tváři červeň, je poznat, že kapiláry v kůži obličeje jsou napjaté. Pan Malachov komentuje, že za problémy s cévami odpovídá především cholesterol, tuková látka, která se trochu podobá vosku. Zanáší cévní stěny. Druh cholesterolu, který se usazuje v cévách, pochází ze skopovéhoho tuku, z hovězího a vepřového tuku. Je také v mléku, sýrech, v salámech. Jestliže organismus má sklon k hromadění cholesterolu v cévách, měla by naše potrava obsahovat 60 – 70 % rostlinné stravy – zelí, mrkev, pórek. Mrkev zlepšuje funkci jater a ta pomáhají lépe tuky zpracovávat.

Vojenská zkušební pilotka Marina Popovič

U zkušebních pilotů se každý kg navíc pronásleduje zákonem. Jakmile člověk přestane létat, váha okamžitě jde velmi rychle nahoru. Paní Marina učinila závěr, že cholesterol úzce souvisí se stavem duše. Jakmile nejsme spokojeni, není nám psychicky dobře, odkládáme nějakou práci na zítřek, to jsou přesně ty momenty, kdy se nám vkrádá do krve více cholesterolu, než je záhodno. Zvyšuje se při smutku, závisti, zlobě, zoufalství – to vše dohromady se ukládá v cévách.

Proti cholesterolu – recept od paní Mariny

Kyselý citrón a pálivý česnek. Jsou-li pohromadě, navzájem se trochu omezují. Česnek zmenšuje kyselost a citrón pálení. Jednou za rok vzít 24 citrónů, vymačkat z nich šťávu. Bude jí asi litr. 400 g česneku. Česnek má být mladý a čerstvý. Prolisujeme jej přes lis na česnek. Dáme jej do citrónové šťávy. Po třech dnech to procedíme. Před snídání dáme do sklenice vody 1 čl této šťávy a vypijeme. Totéž večer před jídlem. Po týdnu můžeme brát již po dvou lžičkách.

Komentář gastroenteroložky MUDr. Galiny Ščerbové

Chuť to má příjemnou. Citrón obsahuje hodně kyseliny askorbové, která stimuluje tvorbu žaludečních šťáv a česnek je stimulatorem tvorby žluči. Tyto dva komponenty napomáhají správnému trávení bílkovin a tuků. Cholesterol se potom správně štěpí a funguje, jak má. Voda zmírňuje sílu směsi. Co je třeba, to se vstřebá a ostatní odejde. Důležité je brát tuto směs před velkým jídlem, ve kterém jíme bílkoviny a tuky. Tím připravujeme trávení ke správné funkci. Pokud má člověk akutní gastritidu, žaludeční vředy, zánět slinivky, neměla by se tato směs užívat. Cholesterol je látka, která pochází z živočišné stravy. Nejvíce cholesterolu se nachází ve vepřovém, skopovém, v masě plovoucí drůbeže a zvláště v mozečku. Cholesterol se zvyšuje v uzených produktech. V kysaných mléčných produktech, v králičím, kuřecím, hovězím a telecím masě je cholesterolu desetkrát méně.

Recept na snížení cholesterolu

Od Alexandry Těřeščenko. Měla cholesterol 9, což je velmi mnoho. Nesprávně se živila, neměla vědomosti. Léčila se u odborníků, ale choroba se zhoršovala. Navíc paní Těřeščenko ztloustla, měla 90 kg. Začaly problémy s bederní páteří, takže v noci mohla pouze stát. Nesmírně ji bolela noha. Vzpomněla si na mamčin recept. Lék se bere při narůstajícím měsíci. Když měsíc dojde až do novoluní, přestaneme lék brát a měsíc uděláme pauzu. Maminka brala křen a zalévala jej zelným lákem (šťávou z kvašeného zelí). Přidávala do toho med. Trošku křenu postrouháme, místo šťávy z kvašeného zelí můžeme vzít citrón i s kůrou. Nadrobno jej pokrájíme, smícháme s křenem a přidáme med. Srdce má rado med. Křen svými ostrými vlastnostmi působí jako oheň, který rozpouští cholesterolové usazeniny. Paní Alexandře se začalo lépe dýchat a zhubla. Ale ještě to nestačilo. Měla zanesená játra a střeva. Začala si je čistit podle pana Malachova. Na zhubnutí a proti cholesterolu ještě pomáhá sklenice kefíru, do které přidáme 1 pl syrové pohanky. Pít 10 dní ráno nalačno tento nápoj a potom 2 hodiny nic nejíst. Po 10 dnech se sníží cukrovkářům cukr v krvi, sníží se hladina cholesterolu.

Vnuk Alexandry svědčí, že babička nebyla vždy tak veselá a zdravá. Změnila se poté, co se začala takto léčit. Je optimistka. Vnukovi dává rady, co jíst a jak žít. Když je nemocen, léčí ho a on se rychle uzdravuje.

Paní Alexandra ukazuje svou ranní rozcvičku: Dechový cvik – zvedá ruce s nádechem, s výdechem je spouští dolů. Potom tančí a zpívá. Je radostná, energická, chce se jí žít, tančit, zpívat. Za půl roku jí bude 70 let.

Mistr včelař Ivan Ljubarec

Měl nemocné srdce a otok pravé plíce. Lékaři mu zjistili zvýšený cholesterol a hustou krev. Jeden z nich mu řekl, že na sobě musí pracovat a poradil mu, aby četl knihy Malachova, Brega a Ivanova. Dal se do toho. Začal se polévat studenou vodou, změnil stravu, začal čistit tlusté střevo a játra. Stal se vegetariánem, je hubený a cítí se výborně. Objevil výborné bonbóny, které jsou sladké a nejsou škodlivé.

Bonbóny

1 pl pylu umlet v kávomlýnku, smíchat s medem, až se z toho stane zelená masa (asi půl litru medu). Vezmeme sušené švestky a máčíme je v medu s pylem. Klademe je na desku a na vzduchu je necháme schnout 15 dní. Usuší se to. Je to výborné. Med normalizuje funkci trávicího traktu, pyl obsahuje biologicky aktivní látky, švestky zase vlákninu. Bonbóny z cukru odebírají z těla minerální látky.

Zahraniční novinář Michail Taratuta vypráví o velkém množství obézních lidí v USA. Před 30 – 40 lety se tam objevily tzv. fast foody. Mnoho lidí tam má sedavý způsob života a všichni jezdí v autech. 30 % obyvatelstva tam trpí obezitou. V roce 1983 v USA začaly fitness kluby. V Rusku žije na venkově pouze 30 % obyvatel. Městští lidé se také málo pohybují. Ani ne 23% Američanů sní alespoň 5 kusů ovoce nebo zeleniny denně. Pouze 22% se jich zabývá 5x za týden sportem. Je tam velmi drahé nemocenské pojištění.

Valentina Tvorogova ukazuje metodiku regenerace po infarktu

Měla infarkt, mozkovou mrtvici a operaci srdce. Vyrovnala se se vším. Cholesterol má v normě. Již mnoho let pije ráno nalačno sklenici čaje s citrónem (čtvrtkou) a medem. Bylinné čaje pije s měsíčkem lékařským, hlohem, srdečníkem (*Leonurus cardiaca*), kozlíkem lékařským, pivoňkou. To vše jsou byliny pro srdce.

Jak udržovat dobrý stav ducha.

Valentině bude za dva týdny 78 let. Už dávno ráno cvičí. Ještě v posteli se začne protahovat, dávat nohy vzhůru atd. Potom začne masáž prstů. Paní Valentina vede skupinu 30 lidí. Sedí u velkého stolu a cvičí takto. Stiskneme na malíčku koncový článek, potom prostřední, pak proximální. Potom na kloub u hřbetu ruky. Totéž na prsteníku a na dalších prstech. Potom masírují krouživými pohyby hřbet ruky. Masírujeme základnu palce – kloub. Od konečků prstů masírujeme směrem k zápěstí. Kroužíme kolem zápěstí palcem a ukazovákem. Tím uklidníme nervy. 7x. Masírujeme 7x ze hřbetní strany ruky jamku za hlavičkou kosti vřetenní. Z vnitřní strany ruky 7x masírujeme v podélné ose třemi prsty mezi šlachami. Potom masírujeme body kolem klíční kosti, pak rameno – kolem ramenního kloubu, též 7x. Jsou tam body dlouhověkosti. Zítra zde masírujeme 12x, pak 21x a do konce svých dní masírujeme tato místa 21x. Masírujeme vrchol hlavy a tím pozvedáme svou energetiku. Též 7x.

Tato žena prošla frontu. Říká, že nejdůležitější je na všechny se usmívat, všechny milovat a všechno milovat – často se dívat do nebe, radovat se z přírody, květín, stromů. Prosit o energii z kosmu, abychom mohli dlouho žít.

Hlavní kardioložka 1. moskevské kardiologické kliniky Olga Doněckaja komentuje

Všechny dnešní pacienty spojuje přání si pomoci. Zdraví závisí na spolupráci pacienta s lékařem. Nemohu říci, kolik procent v této spolupráci komu náleží. Recepty, které zde zazněly, jsou výborné. Jsem pro to, aby každý člověk začínal den ranní rozcvičkou. To pomáhá výměně látkové tuků a snižuje to cholesterol. Zvedá to náladu a zlepšuje zásobování krví srdečního svalu i velké muskulatury těla. To pomáhá, abychom se dobře cítili.

Světlana Nikandrova vypráví, že ve třiceti letech se u ní projevila **kardioskleróza, měla arytmií, stenokardii** a vše to velmi silně progredovalo. Když jí bylo 43 let, stala se invalidou druhé třídy. Bylo jí navrženo voperovat kardiostimulátor. Celý život pracovala naplno v zaměstnání a pro rodinu a pro sebe jí naprosto nezbyvalo času. Když dostala kardiostimulátor, rozhodla se, že najde způsob a prostředky, jak se z tohoto stavu dostat. Měla křečové žíly, všechny cévy byly sklerotické. Odmítla operaci a rozhodla se očistit si cévy, posílit srdce a očistit celý organismus. Ze stravy vyloučila zcela maso. Nejí nic tučného ani smaženého. Dává přednost ovoci a zelenině. Začala dělat dechová cvičení. Drbeme se ze strany na stranu do nosu a při tom vdechujeme nosem. Potom bez drbání do nosu otevřenými ústy vydechujeme. K tomu je ještě dobré vzít citrónový olej a špičku nosu jím pomazat a dělat toto dechové cvičení. Toto dýchání pouštíme skrze celé tělo. Srdce se stává lehkým. Čistíme tímto autotréinkem i plíce. Představte si, že jste na místě, kde jste získali kladné emoce. Nádech s rukama jdoucíma vzhůru, výdech s rukama jdoucíma s předklonem dolů k zemi. Rukama před tělem děláme osmičky a při tom pravidelně dýcháme. Tak můžeme prodýchat celé tělo, klouby atd. Kardiostimulátor jí byl odstraněn šest let poté, co našla svůj nový životní styl. Sama si pomohla a po šesti letech už tyto dechové cviky začala učit lidi.

Je tu doporučení jíst celý rok **meruňky**, asi 7 kusů za den každý den. **Podporují srdeční činnost.** Měly by se sníst ráno nalačno a nejíst tři hodiny, aby se vám jejich látky dostaly do krve a odebraly přebytečný cholesterol. Když je sezóna malin, je dobré jíst denně aspoň hrstku malin. Čistí to cévy. A také se po tom hubne. Za půl roku shodila paní Těřešenko tímto způsobem 30 kg váhy. Nejprve dva týdny jedla jen saláty a kaše, večer snědla kousek ryby.

Jak snížit cholesterol podle pana Malachova

Annticholesterolový salát jíst 2x – 3x za den.

Zelený salát nakrájet, není v něm cholesterol. Dáme do mísy, nakrájíme papriku, mrkev nastroháme a máme tři barvy. Pokapeme šťávou z citrónu a přidáme trochu olivového oleje.

Doporučení pana Malachova

Jezte méně smaženého masa, brambor, abyste si nezvyšovali cholesterol.

Radujte se, protože při radosti se cholesterol netvoří.

Hlavně pěstujte zdravý životní styl.

Kávovník

Na okně lze po čtyřech letech pěstování kávovníku sklízet kávové boby. Pomáhají proti bolestem hlavy. Do kávy přidávat trochu šafránu a nebudou problémy se srdcem a tlakem krve, které při pití kávy mohou jinak nastat.

Olej z pšeničných klíčků

Pšeničné klíčky zalijeme olivovým olejem. Lépe je předtím naklíčenou pšenici pomlet na masovém mlýnku. Necháme stát jeden až dva týdny. Přidáváme do salátů a do studené kuchyně. Tento olej nezahříváme. Pomáhá to dobré krevtvoře.

Očista krve

Kořen pampelišky - 2čl, 1 sklenice vařené vody, pít po 1/2 sklenici 2x denně po 2 týdny. Potom kopřivy, jen vršky, pořezat, dát do sklenice a zalít vařící vodou, pít po 1/2 sklenici 3x denně. Můžeme přidat trochu medu.

Omlazujeme cévy

- Cévy čistí granátová jablka.
- Černý jeřáb – udělat šťávu z plodů jeřábu a z červeného jablka. Můžeme přidat lžičku medu, ale není to nutné. Pije se na noc při přetížení, točení hlavy z cévních důvodů.
- Červená řepa - snižuje cholesterol v krvi.
- Mrkev - při vaření se množství antioxidantů zvyšuje, při skladování v ledničce ještě vzrůstají.
- Rukola - zpevňuje cévní stěnu.

- Česnek - obsahuje selen, germanium – stěny cév mají dobrou funkci.

Salát na očistu cév

Hrst rukoly, nakrájet rajčata, citrónová šťáva, trocha olivového oleje, 2 kapky jablečného octa.

Recept na očistu cév

Naklíčené pšenice 5 pl, pomixovat ji, přidat podle chuti česneku, jednu pl oleje, přidáme petrželovou nať nebo jinou zeleň. Výborná je nať kopru. Krásně voní a rozpouští cholesterolové usazeniny v cévách. Také střeva budou lépe pracovat. Je to vhodná snídaně. Kdo nemá rád ostrou chuť česneku, může místo něho přidat med.

Srdce – staré recepty

Srdce je sval a ten se posiluje fyzickým cvičením, pohybem. 6000 kroků denně zaručuje zdravé srdce.

Salát pro ozdravení srdce

Churma a jablko je stavební materiál, který činí naše srdce zdravé. Pokrájíme churmu a jablko na kostičky, pokrájíme kousek cibule a zalijeme ji citrónovou šťávou. Tuto směs přidáme do salátu a důkladně promícháme.

Čaj pro posílení srdečního svalu

1 čl srdečníku (*Leonurus cardiaca*), 1 čl rdesna ptačího (*Polygonum aviculare*) a 1 čl protěže (*Gnaphalium*). Zalijeme směs bylin litrem vařící vody, necháme odstát 15 minut a procedíme. Pijeme dvakrát denně po jedné třetině sklenice. Kúra trvá 3 týdny, potom je dva týdny pauza a kúru můžeme zopakovat.

Při zvýšeném cholesterolu je třeba vysadit ze stravy smažené, pečené a sladkosti. Můžeme to dělat postupně. Denně mít dostatečný pohybový režim – chodit, plavat, jezdit na kole apod.

Příklad správné stravy pro srdce

Večer si připravíme snídani na druhý den tak, že zalijeme dvě pl pohanky sklenkou kefíru, necháme přes noc stát a ráno přidáme 1 pl medu. Když se začne jíst hodně zeleniny a ovoce, člověk nabude hodně energie a podá větší výkon.

Komentář MUDr. Alexeje Kovalkova

Uvedené recepty jsou dobré. Churma, salát, vše je dobré. Ale problémy chorob srdce jsou nejčastěji především dysbalance a nedostatku minerálních látek. Všechny problémy se srdcem lze v zásadě rozdělit do dvou skupin: poruchy rytmu a cholesterolové usazeniny na stěnách cév a uzávěry cév. V případě poruch rytmu, nepravidelnosti rytmu a tachykardie je příčinou nesprávný průchod elektrického impulsu. Jsou zapotřebí elektrolyty, jsou v potravě nutné minerální látky. K tomu je nutné, aby byla denně na stole zeleň, tj. zelené natě.

Jsou –li problémy se srdcem, co vyloučit ze stravy?

Je to tučné maso, tj. vepřové, skopové a maso vůbec. Dělal se výzkumy s vegetariány. Měli ideálně čisté cévy. Jistá omezení ve stravě napomáhá rozpustit ty nánosy, které již v cévách jsou. Srdeční poruchy nejsou jen na účet těchto usazenin, ale i na účet stresových situací. Ve stresové situaci se srdce smršťuje a může se ve stresu zcela zastavit. Je třeba měnit svůj psychologický status. Nemělo by to být jen práce a domácnost. Více se pohybovat. Začněte obyčejnou chůzí. To je první úkol. Lidem nemocným diabetem se podávala pohanka, protože ta ovlivňuje metabolismus uhlovodanů, a tím ovlivňuje cukrovku. Pohanka obsahuje látku, která se v jiné potravě nenachází. Ta zpevňuje cévní stěnu. Proto by měla být pohanka alespoň 2x – 3x týdně na stole lidí, kteří mají problémy se srdcem. Nejlépe je podávat ji k snídani. Jsou to pomalé uhlovodany. Dietologové říkají, že tuky hoří v plameni uhlovodanů.

Jsou nějaké potraviny, které posilují srdeční sval? K tomu je zapotřebí přijímat omega 3 nenasycené mastné kyseliny. Bylo by dobré denně sníst 180 – 200 gramů tučné ryby. Z toho se netloustne, ale cévy budou mnohem elastičtější a srdce se posílí.

Problémy se srdcem bývají často dědičné. Pokud někdo v rodině měl onemocnění srdce, riziko problémů se srdcem vzrůstá trojnásobně.

Cvičení na posílení srdečního svalu

Nadechneme se a dvěma prsty ucpeme ze stran nos a dalšími dvěma prsty si ucpeme uši a bez dýchání uděláme několik dřepů. Tímto cvičením se dá také zrušit srdeční arytmie. Tímto cvičením se hromadí kysličník uhličitý, který rozšiřuje cévy včetně drobných kapilár. Tím se sníží tlak krve. Navíc se zaktivizují v každé buňce fermenty, které dosud nebyly aktivní. To způsobí zvýšená hladina kysličníku uhličitého. Tím dochází k ozdravení.

Komentář kardiologa Vladimíra Bakšejeva, zasloužilého lékaře Ruska

Cvičení se doporučuje. Člověk by měl denně chodit 40 minut ostrým tempem tak, abychom nemohli při chůzi mluvit, protože bychom se zadýchali. Jít tak rychle, abychom se při chůzi nezdýchávali. Pokud jde o dřepy se zadržím, je třeba je dělat s mírou. Člověk by při násilném cvičení mohl pro nedostatek kyslíku omdlít. Je třeba vše dělat postupně. Kdo chce, hledá způsob, kdo nechce, hledá výmluvy.

Byliny, ovoce a zelenina pro srdce

- Kozlík lékařský, srdečník (*Leonurus cardiaca*) a hloh.
- Churma je velmi užitečná pro srdce. Obsahuje vitamíny a minerální látky. Ruští lékaři radí lidem s nemocným srdcem jíst churmu.
- Černá ředkev je pro srdce užitečná též.

Choroby srdce se v současnosti dostávají již v mladším věku. Mladí muži, sportovci a jiní zdatní mladí lidé umírají na srdce. Muži mají tzv. krizová léta. Je to od 39 do 45 let. Muži v tomto věku jsou velmi aktivní a domnívají se, že mají sil stejně jako když jim bylo dvacet.

Cvičení na posílení srdečního svalu

Třikrát až čtyřikrát se hluboce nadechneme a při posledním nádechu zadržíme dech a snažíme se vzduch jako by zatlačit do plic na několik sekund. Potom vydechneme. Co se děje? Hrudní koš se rozšiřuje a stimuluje srdeční sval, napíná ho. Toto dělat denně 3 minuty. Za týden jistě zmizí dušnost a člověk se začne úplně jinak cítit.

Při změně pracovního rytmu a větší zátěži mohou být problémy se srdcem. Je nutno zařadit chůzi, pít vodu s citrónem, čaj z hlohu a cvičit. Také se přestat stýkat s lidmi, kteří nás dráždí, děkovat za každý den hned ráno, radovat se z každého dne. Je nutno se starat o své zdraví. Je to prostě nutné.

Manželé Jermakovi dostali titul nejzdravějšího manželského páru z oblasti Moskva – venkov. Pan Jermakov měl v dětství šelesty. Byl ve škole osvobozen od tělesné výchovy. On však projevoval vlastní iniciativu. Běhal, sportoval, nechtěl zaostávat za vrstevníky. Nyní mají tito manželé tři děti. Paní Jermaková pochází z velmi sportovně založené rodiny. Je to parašutistka. V roce 1990 byla poradcem Sovětského svazu v oboru víceboje. Všechny tři děti také milují sport. Každé ráno celá rodina společně cvičí asi 5 minut.

Med je jeden z nejdůležitějších pokrmů pro ozdravení srdce. Včelařka Nina Zagajceva měla problémy se srdcem po chřipce. Měla bolesti za hrudní kostí a trpěla dýchavičností. Manžel se naučil od včelaře pěstovat včely. Med obsahuje mnoho mléčných kyselin, kyselinu citrónovou a šťavelovou a další organické kyseliny, odstraňuje zánětlivé procesy. Med jí pomohl zlepšit zdravotní stav.

Kalinový med pomáhá při otocích od srdce

Vezmeme zmraženou kalinu. 2 lžíce kaliny propasírujeme přes sítko. Vezmeme lesní květový med. Na 2 pl kaliny vezmeme 1 pl medu a pečlivě promícháme. Bereme 5 čl na sklenici vody. Kalina obsahuje velké množství kália (draslíku). Kde je kálium, tam se táhne za ním voda. Vypijeme sklenici v průběhu dne. Pijeme tento nápoj dva týdny. Otoky začnou aktivně mizet. Za měsíc odchází chronická srdeční nedostatečnost. Srdci je lépe, lépe se dýchá. Člověk je mnohem aktivnější.

Srdce se léčí chůzí.

Můžeme pro podporu funkce srdce také cvičit.

1. Ruce spojíme před tělem, obrátíme propletené prsty od těla a zároveň paže s nádechem vzpažíme a vykročíme jednou nohou dopředu. S výdechem se vrátíme do stoje snožmo a paže dáme dolů. Totéž, ale vykročíme druhou nohou. Cvičíme takto nejméně 3 minuty, nejlépe však cvičení prodlužovat až do 10 minut.
2. S nádechem dřepneme, s výdechem vstaneme do stoje snožmo. Dřepy nemusí být až k zemi, stačí do poloviny. Začneme 20x, postupně dřepů přidáváme až do sta. Srdce tím velmi posílíme.

Srdeční nedostatečnost a otoky nohou

Jako podpůrnou léčbu můžeme použít semena petržele, protože ta dobře odvádějí z těla vodu. 4 zarovnané čl semen umeleme v kávomlýnku. Éterické oleje v nich obsažené aktivizují ledviny k lepší činnosti a odvádějí z těla přebytečnou vodu. Umleté semeno zalijeme sklenicí vařící vody, necháme odstát půl hodiny, během dne pijeme po 1 čl nebo po 1 pl několikrát, asi 3x denně.

Suchý kašel

2 pl kravského másla, 2 žloutky, 1 čl pšeničné mouky, 2 čl medu. Vše promícháme a bereme během dne po 1 čl 3x – 5x – 7x za den. Tím dojde ke zlepšení stavu.

Španělský plášť

Igelit dáme do postele, prostěradlo namočíme do studené vody, zabalíme se nazí do něho, položíme se do postele, zabalíme se teplou přikrývkou. Nastane postupně pocení. Tělo se prohřeje, vyjdou usazeniny a člověk se ozdravuje.

Tachykardie

Spolu s léčbou vedenou odborně si podpůrně můžeme pomáhat. Nejprve je nutno si uvědomit, že je třeba vést zdravý životní styl, který posiluje celý organismus. Vyloučit ze stravy těžko stravitelnou stravu, která zahušťuje krev. Čaj z heřmánku pomáhá tím, že heřmánek obsahuje adstringentní látky, které zpomalují srdeční puls. Přidáme několik listů lípy, která odvádí přebytečnou vodu z těla. Můžeme použít květy i listy. Přidáme mátu, která dodává sílu srdečnímu stahu. Zalijeme vařící vodou, necháme odstát 15 minut, procedíme a pijeme po jedné třetině sklenice třikrát denně po dobu jednoho měsíce.

Cukrovka (Diabetes mellitus), čaje, hubnutí

Cukrovku poznáme podle toho, že máme velkou žízeň, často močíme, začne se prudce snižovat nebo zvyšovat váha. Velká chuť k jídlu, větší než dříve, je též známkou diabetu.

Norma cukru v krvi je 5 jednotek. Predispozice k diabetu je u lidí světlé pleti, s nadváhou a zvýšenou emocionalitou. Hlavní příčiny vzniku diabetu jsou hypodynamie, nesprávná strava a stresy.

Fyzická zátěž má u diabetika 2 fáze:

1. rozcvičit drobné klouby, pak větší.
2. alespoň 40 minut, lépe celou hodinu plavat nebo jezdit na kole, chůze. To je nutno provádět 4x za týden, aby se cukr lépe spaloval.

Při diabetu je nutná fyzická zátěž. Můžeme cvičit například takto: lehnout na záda a jako bychom jeli na kole – nohama kroužíme vleže na zádech, potom nohama kroužíme šikmo do strany a na druhou stranu.

Diabetes I. typu

Je to autoimunitní onemocnění, může to být i následek těžké chřipky. Je nutno pravidelně sportovat. Fotbalista Pelé měl také cukrovku.

Jíst obiloviny, černý chléb, luštěniny. Jsou tam zdroje polysacharidů a není potom chuť na sladkosti.

Diabetes I. typu - kazuistika

Hubnutí, únava, nechutenství, ztráta vědomí.

Je nutná změna výživy, myšlení a fyzické aktivity. Inzulín nepomáhal. Proto se rozhodla změnit se. Nevyřazovat se ze sociálního života. Rostlinná a bílkovinná strava. Denní trénink snižuje úroveň cukru v krvi. Stav se výrazně zlepšil.

Proti diabetu I. typu

10 bobkových listů, 100 g neloupaných semen slunečnice, zalít vařící vodou – 3 sklenicemi. Odstát, přecedit, brát ráno nalačno po dobu 4 měsíců s přestávkou. Antidiabetické účinky, tonizace organismu.

Doplnění ke zdravému životnímu stylu při diabetu I. typu

Pomlet pohanku na mouku – 500 g mouky, přidat 100 g umletých vlašských ořechů, 1 pl směsi dáme do sklenice, zalijeme kefírem a nerozmícháváme. Přes noc necháme stát. Ráno před jídlem bereme po 1 pl nalačno.

Při diabetu I. typu

Masírovat ruce. Koupit si olej z muškátu a masírovat nohy tímto olejem. Má to profylaktický i léčebný účinek.

Včelí jed je velmi užitečný. Apiterapeutka doporučuje diabetikům med, protože v něm je sacharózy velmi málo. Na utilizaci fruktózy je třeba inzulínu pětikrát až šestkrát méně než na utilizaci řepného cukru. Včelí jed je velmi dobrý pro diabetiky. Buď je inzulínu málo, nebo není inzulín hodnotný. Včelí jed ovlivňuje acidobazickou rovnováhu v organismu. I u diabetika I. typu je možno výrazně pomoci včelím žihadlem, avšak je nutno podstoupit asi 25 seancí. Po šestém sezení se již stav začíná zlepšovat. Med je možno při diabetu užívat, ale takový, který dlouho nezucernatí, protože v něm není mnoho glukózy. Med v plástvích nekrystalizuje.

Ráno nalačno po 1 pl, rozpouštět dlouho v ústech.

Lékař komentuje: med diabetici mohou užívat, ale jen v malém množství. 2 – 3 – 5 čl medu za den, ale bez chleba.

Uklidňující čaj

Meduňka, heřmánek, kozlík. Všeho stejné díly. Dobře působí na játra a slinivku. Zlepšuje to trávení a zklidňuje emoce.

Čaj

Listy brusinky, listy borůvky, kořen cikorky, fazolové lusky, máta (místo ní možno dát meduňku). Stejně díly. Smíchat. Plná polévková lžice směsi se zalije do termosky večer, ráno se to pije půl hodiny před jídlem. Po požití se cukr v krvi snížil o 2 jednotky asi za hodinu. Přidat ještě jitrocel, který snižuje cukr, zlepšuje trávení – sekreční funkci žaludku, uklidňuje a snižuje arteriální tlak. Červený jetel – rostlina má větší květy a dorůstá výšky 60 cm. Snižuje cukr, má kardiotonický účinek, vyvádí toxiny z těla, kopřiva dvoudomá – snižuje cukr, má kardiotonický účinek, zlepšuje metabolismus, zvyšuje hemoglobin. Protěž snižuje tlak krve, uklidňuje, snižuje cukr. Rdesno ptačí (*Polygonum aviculare*) vyvádí písek z ledvin, snižuje tlak krve, snižuje cukr.

Dezerty pro diabetiky

Sladkokyselá jablka, vyříznout střed, udělat z jablka jakoby skleničku se širokým hrdlem. Nařežeme na drobné kostky dýni a vložíme ji do jablka. Nahoru do každého jablka přidáme 3 – 4 plody jeřabiny. Nahoru nasypeme mletou skořici. Dáme na plech a do každého jablka ještě nalijeme lžící trochu vody. Pečeme 10 – 15 min.

Z dýně vybereme semena, dovnitř dáme sušené švestky a meruňky, za pečeme asi půl hodiny. Dobrý dezert k čaji.

Na zhubnutí

Semena lnu, 1 pl listů kopřivy, 1 pl pelyňku – hořčiny zlepšují výměnu látkovou, len odvádí toxiny, 1 pl krušiny. Zalít půl litrem vařící vody, stát 20 minut zakryté a během dne pít 3x po půl sklenici půl hodiny před jídlem.

Nic mastného, nic smaženého, žádné sladkosti při diabetu! Nejíst hrozny a banány. K snídani týden sklenice kefíru se skořicí. Potom týden ke snídani sklenici kefíru se strouhaným křenem. Jíst zelen – petrželovou nat', celer řapíkatý, česnek, cibuli.

Výborný cibulový salát

Nakrájenou cibuli přelít vařící vodou, přidat trochu oleje, pepře, citrónové šťávy – je to výborný cibulový salát.

Na žízeň pro diabetiky

100 g šípků, 100 g rozinek na 2 litry vody, nechat odstát.

Čaj pro diabetiky

Kořeny pampelišky, jestřabina (Galega), listy borůvky. Vše po 20 g, kořenů pampelišky může být o něco méně. Zalijeme vařící vodou – 3 dcl. Odstát zabalené 15 – 20 min. Pijeme 20 minut před jídlem. Nejdříve však je třeba asi 5 min. povařit kořeny pampelišky. Borůvky nejen snižují cukr v krvi, ale ochraňují sítnici, která při diabetu trpí nedostatkem krevního zásobení. Zlepšují trofiku sítnice. Pampeliška je výborný antisklerotický prostředek a také zlepšuje trávení.

Salát vhodný pro diabetiky

- Salát z listové zeleniny, trocha vlašských ořechů, přidat jablečný ocet.
- Postrouhat najemno červenou řepu, na kousky nakrájet grep, mandarinku, trochu citrónové šťávy, trochu sušených meruněk a švestek.

Ovocný salát

Okrájené jablko na kostky, grep, pomeranč, mandarinka, lžička kyselé smetany, trocha citrónové šťávy.

Osika a jiva pomáhají snížit cukr v krvi

Větvičky osiky silné jako prst, zalít je vařící vodou a na mírném ohni je vaříme 15 minut. Odvar procedit a pít po 100 g 3x denně po dobu dvou týdnů. Totéž platí o jívě.

Podpurná léčebná kúra při cukrovce

Cibulové slupky dát v dostatečném množství do sklenice a zalít vařící vodou. Nechat odstát tak, aby se dosáhlo hnědé barvy nálevu. 1 sklenici během dne několikrát vypít. Je to podpurné.

Čím si osladit život při cukrovce?

Paní Natálie Žagrina celý život jí sladkosti. Má nadváhu, problémy se zuby, trpí žízní, což může znamenat, že se objevila cukrovka.

Při nadměře cukru se vyplavuje vápník z kostí, ničí se mikroflóra ve střevech. Kalcium při užívání cukru se vyplavuje nejprve ze zubů a z kostí. To souvisí také se vznikem osteoporózy. Ve střevech se množí při stravě s cukrem paraziti. Máme-li rádi slazený čaj, přidejme si do něj trochu rozinek. Bude to užitečnější než cukr. V přirozené stravě jsou regulátory, které regulují naši výměnu látkovou a chuť. Vynechme tedy rafinovaný cukr. Když budeme jíst ovoce, vynecháme sladkosti s cukrem, můžeme zhubnout. Vystupuje zde žena, která to učinila a ze 118 kg zhubla o 30 kg. Přestala si sladit čaj a vynechala bonbóny.

Herečka Irina Jefremova je diabetička. Zhubla 10 kg. **Cukrovka druhého typu** znamená, že se tvoří hodně inzulínu. Je třeba udělat inzulínový profil. Je-li přebytek inzulínu, člověk tloustne. Jíst sladkosti je zvyk. Musí být stále k jídlu zelenina, kde jsou sacharidy také, ale pro diabetika vhodné. Sladké

ovoce je též zakázáno. Jsou povoleny pouze brusinky a citróny. Je třeba si vyladit výměnu látkovou. Tuky rostlinné jsou pro diabetika nutné, nesmí však požívat tuky živočišné.

Červená řepa pečená se sezamem

Troubu zahřejeme na 200 stupňů. Celou řepu strčíme do alobalu a upečeme ji. Potom ji pokrájíme na plátky a obalíme ji v sezamovém semínku. Získáme tak sacharidy spolu s vlákninou, která je pro diabetika velmi potřebná.

Herečka Olga Kuzněcová nejí cukr již 8 let. Její otec měl cukrovku, což ji varovalo, když otci amputovali nohy. Rozhodla se vyloučit cukr, začala **jíst sušené ovoce**.

Pečená jablka

Vyjmeme střed, naplníme tvarohem s borůvkami, zalijeme troškou medu a zapečeme.

Bylina pro diabetiky

Jestřabina lékařská (*Galega officinalis*) – bylinu sušíme, obsahuje alkaloid, podobný inzulinu. 1 čl byliny zalijeme 200 ml vařící vody. Odstát a pít po troškách v průběhu dne.

Salát pro cukrovkáře

Je třeba jíst dýni při cukrovce. Nastrouháme dýni, jablko, přidáme šťávu z půlky citrónu. Můžeme přidat trochu rozinek.

Dítě s cukrovkou I. typu.

Mělo stále žízeň. Již rok dělá pod vedením pana Malachova podpůrnou léčbu v podobě cvičení a upravené stravy. Je odborně léčeno lékaři.

Příklad bonbónů, které si může dítě dovolit v menším množství: 300g sušených švestek, 200 g sušených meruněk, 200 g pomletých vlašských ořechů. Vše pomlet a smíchat, nadělat kuličky.

Dítě dělá 300 dřepů denně, běhá, sportuje denně pod vedením otce dle rad pana Malachova.

Dále dělá denně dechová cvičení.

100x denně prudce nadechovat nosem. Stimuluje to funkci slinivky. Nyní dítě nepoužívá inzulin, protože intenzivně cvičí. Je pod kontrolou lékaře.

Diabetici druhého typu trpí nedostatkem vzduchu. Proto jsou nutná dechová cvičení. Na 3 nadechujeme ústy a na 5 vydechujeme ústy. Takto by se mělo dýchat denně 15 minut. Není nutné toto cvičení provádět vcelku, může se provádět po částech. Cukr se takto sníží asi za minutu o 2 jednotky. Diabetici by měli hodně chodit, protože mají nedostatek vzduchu. Pohyb aktivizuje dýchání a krevní oběh, podporuje metabolismus.

Cvičení pro diabetiky

Vystrkujeme bradu dopředu a dozadu. 10x.

Kroužit hlavou 10x.

Kroužíme rameny 10x.

Obracíme se vstoje doleva a doprava 10x.

Zavařeniny bez cukru předvádí herečka Tatjana Škola

Zavařenina z cukety

Cuketu nakrájíme na kostky. Na litr vody dáme 3 pl sušené lékořice. Vaříme 10 min., procedíme, přidáme cuketu, přivedeme k varu a necháme to stát přes noc. Pak přidáme citrónovou šťávu, přivedeme k varu, dáme do vysterilizovaných sklenic, zavíčkujeme a převrátíme.

Anatolij Jefimov, předseda společnosti kulinářů uvádí **recept na desert bez cukru**

Červený rybíz, brusinky, borůvky – rybíz odšťávníme po zamražení, potom se snadněji odšťavňuje. Šťávu uvaříme. Smícháme s medem a s předem namočenou želatinou, vše pomixujeme. Dáme do mističky a nahoru nasypeme ovoce, např. maliny. Podává se jako desert po jídle.

Zasloužilá umělkyně Uzbekistanu Natálie Nurmuhamedova přinesla **chalvu z medu, oříšků a mouky**. Čínské a korejské neuvěřitelně chutné sladkosti. Do obyčejného těsta bez droždí dáme celé jablko, kterému jsme předtím vyrazili střed, nebo použijeme švestku bez pecky nebo kousek broskve. Ovoce zabalíme do těsta, v troubě zapečeme a potom přelijeme sirupem z medu a bílku.

3 hodiny nejíst po požití sladkostí. Jíst nejprve kaši, když máme chuť na sladké. Jsou tam sacharidy a na sladké chuť pak nebude, obzvlášť, když přidáme do kaše rozinky apod.

Lékař ájurvédy Oleg Torsunov

Člověk potřebuje sladkou chuť, protože ta má antistresovou sílu. Potřebujeme si zvednout náladu především brzy ráno. Ve chvíli, kdy slunce stoupá nad obzor, všechny uhlovodany se velmi rychle vstřebávají. Vše sladké jíst ráno – například med, šlehačku, rozinky, zlepšují se rozumové schopnosti. Ve šlehačce rozmícháme trochu medu, 7 kousků sušených meruněk, 2 pl rozinek. Ty rozmačkáme v hmoždíři spolu s meruňkami a potom dáme do mixéru. Přidáme do mixéru méně než půlku čl mletého fenyklu, badyánu, kardamomu. Pro ty, kdo mají nízký krevní tlak, je vhodné přidat skořici. Ta zvyšuje tonus cév a zvyšuje krevní tlak. Ve šlehačce rozmíchaný med přidáme do mixéru, pomixujeme. Tohoto koktejlu stačí popít 50 g, člověk se zaktivizuje a nemá hlad. Vhodné pro studenty. Zlepšuje to hormonální rovnováhu žen. Ženské hormony nefungují bez sladké chuti!

Nápoj pro zeštíhlení

1 čl prášku z kořene zázvoru, 1 čl medu, několik lžiček teplé vody, přidáme špetku skořice, aby byl nápoj aromatický, rozmícháme, přidáme kousek citrónu nebo trochu citrónové šťávy. Postupně během dne odebíráme. Dávka je na jeden den. Je to velmi chutné.

Komentář endokrinoložky MUDr. Tat'jany Maximové

Je to pálivý nápoj. Rozředila bych jej keřem. Nebude to spalovat žaludeční sliznici a vyvolávat podráždění. Ve skutečnosti skořice, zázvor, citrón i med jsou mohutnými stimulatory výměny látkové. To napomáhá snížení váhy. Je to výborný recept, jen je třeba nápoj ředit.

Zázvor má dvojí účinek. Čerstvý kořen zázvoru aktivizuje chuť k jídlu a stimuluje trávení. Mletý sušený zázvor v uvedené kombinaci s medem, citrónem a skořicí má účinek jako urychlovač výměny látkové. Zázvor urychluje rozkládání a vstřebávání bílkovin. To je velmi důležité. Organismus tak nabírá sílu. Objeví se čilost, síla i dobrá nálada. Tento nápoj uklidňuje nervový systém. Zlepšuje náladu a sytí mozek kyslíkem. Ve skořici se nachází látka, která je velmi podobná inzulinu, který urychluje spalování uhlovodanů. Jestliže chceme zeštíhlet a jíst pečivo, pak je vhodné si je vzít v malém množství v první polovině dne a zapít je tímto nápojem. Rychleji se to stráví. Navíc se snižuje cholesterol.

Máme-li uloženo nejvíce tuku v oblasti pasu, znamená to poruchu endokrinního systému. Je třeba prověřit funkci štítné žlázy a slinivky. Je pravděpodobné, že slinivka vyrábí více inzulinu, než je třeba. To může způsobovat prudce nastupující hypoglykémii, což vyvolává hlad, podrážděnost, apatii a depresi. Silná vrstva tuku v pase je choroba, kterou by měl řešit endokrinolog.

Salát vhodný jako snídaně

Naklíčená pšenice (2 – 3 pl) pomletá na masovém strojku s půl hrstkou rozinek, nastrouháme nahrubo mrkev, jablko. Místo rozinek můžeme pomlet na masovém strojeku fíky nebo sušené meruňky. Vše promícháme. Salát nám dodá energii.

Opatrně s dietami!

Je nutno nedržet diety, ale vést zdravý životní styl.

Důležité je pozitivní vidění světa.

V kuchyni vše dělat na páře, vařit ve vodě, nesmažit na tuku.

Bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny a minerální látky jsou nutné. Je třeba jíst trvale zdravou stravu.

Očista, pohyb, zdravá strava, správný životní cíl. Schopnost přijmout sebe sama, usmívat se na sebe a na svět.

Jíst hodně ovoce a zeleniny.

V mládí se člověk trápí hloupostmi.

Mentální anorexie

Váha něco přes 30 kg. Nelze přibrat na váze. Kousek chleba dlouhodobě žvýkat, nepolykat.

V kuchyni mít oranžovou, žlutou a zelenou barvu, které aktivizují chuť k jídlu.

Neurolingvistické programování (EFT metoda) – Dokážu se stát zdravou, radostnou, úspěšnou.

Nutno se léčit u endokrinologa, gastrologa, psychoterapeuta, pomoc rodiny je nutná.

Rady matce anorektičky: jíst s dcerou, společně dlouho žvýkat. Dělat koupele a po nich olejovou masáž.

Chceme-li zhubnout, nejíme po 18. hodině večer. Za měsíc lze shodit 7 kg.

Cvičení pro udržení štíhlého pasu

Vleže na zádech „bicykl“, skrčovat a natahovat nohy těsně nad zemí. Posiluje to břišní svaly.

Pro štíhlý pas se uklánět se zátěží v rukou.

Pro hezký zadek – leh na zádech, pokrčit nohy, zvedat pánev. Opřít se jednou skrčenou nohou, zvednout pánev. Potom se opřít druhou nohou a zvedat pánev.

Léčebná hladovka

21 dní, pouze na vodě. Nutno dělat klystýry s citrónovou šťávou – jeden a půl litru vlažné vody.

Vycházejí kalové kameny. Tělo se čistí. Opatrně vycházet z hladovky – nejprve trochu pomerančové šťávy. Potom ve vodě rozvařená rýže. Je třeba nejprve nastudovat tyto postupy z odborné literatury. Léčebné hladovění je léčebná metoda. Zhubnutí je vedlejší efekt.

Dechová cvičení – nevhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem.

Nádech, výdech, opřít se rukama o kolena nebo stehna a zadržet dech na 8 sekund, mít břicho zatažené k páteři.

Začněte se ozdravovat dnes, neodkládat nic. Dělat drobné kroky. Snažit se vést zdravý životní styl.

Dělejte vše, co Vás činí lepšími a ne to, co vás poškozuje.

Chronická cholecystitida a pankreatitida

Žena vypráví svůj příběh:

Měla poškozená játra, trpěla chronickým zánětem žlučníku a slinivky. Ležela v nemocnici na infuzích. Přišel za ní na návštěvu syn a řekl jí, že ji vezme z nemocnice a že se za měsíc uzdraví. Syn se zabývá zdravým životním stylem. Ráno a večer se musela sprchovat studenou vodou. Každou sobotu držela hladovku, což bylo zpočátku těžké. Přestala jíst všechno, v čem jsou kvasnice, doma nejsou bonbony a cukr. Stala se vegetariánkou, jezdí se na kole koupat do řeky Dněpru. Za měsíc se zcela uzdravila. Nyní v zimě nenosí nic na hlavě, chodí lehce oblečená, je otužilá. Dříve měla také problémy s ledvinami a ženskými orgány. Nyní je v pořádku. Večer se modlí Otčenáš a děkuje Bohu za všechno. Jednou za rok drží třídní hladovku. To vše stačilo k tomu, aby se za 1 měsíc zcela uzdravila.

Komentář pana Malachova

Odlehčená strava umožnila orgánům, aby se regenerovaly. Studená koupel, která není dlouhodobá, provokuje ozdravné síly organismu.

Ledviny

Cvičení pro ledviny na 20 minut denně

Vleže na zádech hluboké břišní dýchání při mírně pokrčených nohách. 6x

Vleže na zádech zvedáme při nádechu nohy, při výdechu pokládáme. 10x

Vleže na zádech máme nohy zvednuté kolmo k zemi a roztahujeme a snožuje je v této poloze. 10x – 15x.

Kameny v ledvinách – prevence před dědičnou zátěží

Mrkvová semena – 1 pl umlet v kávomlýnku, možno přidat též semena fenyklu a kopru – to vše napomáhá rozdrobení a vyvedení tvrdých útvarů z těla. Zalijeme 1 sklenicí vařící vody, nechat 15 min. odstát a pijeme ráno a večer po půl sklenici. Vždy před jídlem.

Kopřiva pomáhá rozpouštět kameny ve žlučníku a v ledvinách

Kořen kopřivy usušit a rozdrobit. Vezmeme půl kg cukru, zalijeme jedním a půl litrem vody, rozmícháme, 200 g kořene kopřivy přidáme do sirupu, vaříme 20 minut a necháme odstát. Procedíme a bereme po 2 pl 3x denně po dobu 40 dní. 2 týdny pauza a znovu kúru opakujeme, dokud nám sirup nedojde. Jestliže se kameny zcela nerozpustí, dejme si odpočinek a potom celou kúru znovu zopakujeme.

Očista ledvin

1 čl lněného semene zalít 1 sklenicí vařící vody a potom povařit. Povařená směs bude poměrně hustá. Proto ji budeme muset rozředit vodou. Pít každé 2 hodiny po půl sklenici. Když bude chuť nepříjemná, přidejte citrónovou šťávu. Kúra trvá dva týdny. Pak uděláme pauzu a můžeme kúru zopakovat. Je to jemná a bezpečná očista ledvin.

Posílení energie ledvin

z asi 15 cm dlouhého kořene zázvoru vymačkáme šťávu a dáme do půl až tři čtvrtě litru vody. V kastrolu vše zahříváme na teplotu, kterou snesou ruce. Namočíme dětský ručník a položíme na záda v oblasti ledvin. Směs udržujeme teplou a opakovaně přikládáme znovu namočený ručník po dobu asi 20 minut. Na závěr potřeme celé tělo i obličej a zabalíme do teplé deky. To provádíme jednou týdně tak dlouho, dokud po požití červené řepy nebude moč čirá. Potom stačí tento zábal opakovat jednou za měsíc. Při prvním použití zábalu se většinou dostaví nával horka a zadýchávání – neleknout se. Dojde i k úpravě funkce střev a k vyhlazení vrásek na čele. Doporučuje se přitom jíst krém Budwig (Plnotučný tvaroh - 125 g - se rozmixuje se třemi až pěti lžícemi lněného oleje s trochou vody. Přidáme 1 pl rozemletého lněného semene a strouček rozdrceného česneku.)

Čaj na odvádění přebytečné vody z organismu

20 g listů brusinek, 20 g lipového květu, 20 g podbělu obecného (Tussilago farfara), 20 g semen anýzu, vše smíchat. Vezmeme 1 pl směsi a zalijeme ji půl litrem vařící vody. Necháme odstát a pijeme 3x denně po jedné třetině sklenice. Otoky zmizí.

Salát, který odvádí z těla přebytečnou vodu

Nať petržele, kopru, bazalky nakrájet, hrst posekaných vlašských ořechů, 2 velké pl tvarohu, který dává hodnotné bílkoviny, natrhat listy zeleného salátu. Promíchat, možno přidat šťávu z citrónu a trochu medu, ale není to nutné.

Ledviny – pyelonefritida a nachlazení

Petrželová nať – hrstka – pokrájet a pokapat medem. Je to chutné jídlo nalačno ráno a večer jako podpůrná léčba.

Lidový recept na pyelonefritidu

2 velké cibule pokrájíme, dáme do kastrolku a zalijeme mlékem, přivedeme k varu, vaříme 5 minut, odstavíme, ochladíme a pijeme v příjemné teplotě během dne. Fytoncidy obsažené v cibuli dostaneme do krve prostřednictvím mléka, které na sebe tyto fytoncidy váže. S krví přicházejí fytoncidy do ledvin, kde se krev filtruje, a ledviny se léčí. Fytoncidy likvidují nežádoucí mikroby v ledvinách. Je také možno povařit hrst petrželové nati v mléce. Pít alespoň jeden týden jako podpůrnou léčbu

Jak žít s jednou ledvinou

Chirurg doporučil své pacientce za války poté, co jí odstranil ledvinu, aby celý život dělala čaj jak z čerstvé nati petržele, tak ze sušené. S jednou ledvinou tato ukázněná pacientka žila do 92 let.

Petržel s mlékem léčí ledviny

Půl litru mléka a 150 g petrželové nati. Tu pokrájet, zalít mlékem a na mírném ohni odpařujeme, dokud se mléko neodpaří na polovinu svého objemu. Ochladit, brát jednu polévkovou lžící po hodině několik dní. Odvar i s natí držet v ledniče.

Čaj ze smrkového jehličí léčí ledviny

5 pl zalít 1 l vařící vody a na ohni vaříme ještě 10 minut, nalijeme přeceděné do termosky a během dne vypijeme. Éterické oleje rozšiřují buňky v ledvinách, jemné cévy, zabíjejí bakterie atd., jsou zde biologicky aktivní látky.

Při pyelonefritidě pít hodně, **při glomerulonefritidě** se doporučuje pít méně. **Při zvýšeném TK** pít dle tělesné váhy a omezit sůl na 5 – 6 g za den, protože sůl drží v těle vodu, zvyšuje se objem cirkulující krve a zvyšuje se krevní tlak.

Cvičení jógové pozice „**póza kobry**.“ Velmi to aktivizuje práci ledvin. Před tím vypít sklenici vody.

Cvičení „kobyłka“ – vleže na břiše s rukama podél těla zvedat střídavě nohy a tím se také zmáčknu ledviny a čistí se.

Ledviny mají rády teplo. Ale koupáním v zimní přírodě ledviny netrpí. Při kamenech v ledvinách pít byliny proti kamenům. Dělat rozčvičku a doma se masírovat mokrým studeným ručníkem. Potom se polévat studenou vodou, potom teprve jít se koupat do zimní přírody. Začne být dobře.

Pacientka má jednu ledvinu. Přišla o ni tak, že měla velmi ráda slanou stravu. Začaly jí bolesti v zádech, kolikové záchvaty. Ukázalo se, že má v ledvině písek a kameny. Ledvinu jí odoperovali.

Čaj na podporu imunity a ochranu ledvin

Hloh, šípky, listí maliny – všeho stejné díly. 2 pl zalít litrem vařící vody.

Léčba ledvin

Podrtíme šípky, abychom zajistili dobré vyluhování látek ze semen šípku. 1 pl rozdrcených semen šípku zalijeme litrem vařící vody do termosky. Pijeme po půl sklenici 3x denně po dobu jednoho měsíce. Nutno pečlivě procedit, protože tam jsou vlásky z plodu šípku.

Parní lázeň pro ledviny a močové cesty

Pro léčbu ledvin je dobré usušit vypleté plevy na seno. Dáme je do třílitrové láhve tak, že ji zaplníme. Zalijeme vařící vodou, necháme odstát. Nahřejeme v troubě cihlu, dáme ji do kovového kbelíku, zalijeme připraveným odvarem, který scedíme. Sedneme na kbelík a zabalíme se teplou dekou. Je to parní lázeň pro ledviny a močové cesty.

Koupání v zimní přírodě

Žena, která měla problémy s ledvinami, se začala zabývat koupáním v přírodě po celý rok. Vaří si čaj z třezalky, listí černého rybízu, pelyňku, lípy, květů hlohu, šípků a z heřmánku. Všeho se bere po 1 čl, zalije se to 2 litry vařící vody do velké termosky. To vypít během dne.

Jablečný ocet léčí ledviny

3 kg jablek nakrájet, dát do třílitrové sklenice, 1 sklenice pískového cukru, 2 celé citróny pokrájet, zakrýt a zatáhnout láhev gumovou rukavicí a nechat kvasit 21 den. Pít denně jednu skleničku jablečného octa.

Ludmila Starostina se lehce oblékala, nachladila se, bolelo ji v zádech a ukázalo se, že jsou to ledviny. Začala se sprchovat teplou a studenou vodou, potom se začala koupat v zimě v přírodě. Ledviny má v pořádku.

Národní umělec Ruska Georgij Garaňan má s chladnou vodou špatné zkušenosti. Vždy se nachladí a kýchá. Řeší své problémy s ledvinami tím, že nejí nic nasoleného. Dříve byl nemocen alespoň třikrát za rok. Nyní, když se vyhýbá přesoleným pokrmům a pije dostatek vody, je zdrav.

Jak odlišit nemocné ledviny od radikulitidy

Lidé si často pletou choroby ledvin s radikulitidou. Rozlišíme to tak, že se trochu předkloníme a uhodíme se do oblasti ledvin. Když to zabolí, jsou to jistě nemocné ledviny.

Onemocnění pyelonefritidou – zánětem ledvinných pánviček - nefroložka Ljubov Archipova sděluje: Podzimní doba je riziková pro ty, kdo nejsou připraveni přejít do podzimního a zimního cyklu přírody. Proto se nehodí začínat otužování na podzim. Je třeba začít na jaře a v létě a postupně se otužovat. Chladový režim pomalu zvyšovat. Kdo má v pořádku imunitní systém, tomu koupání v zimní přírodě pomůže k ozdravení. Jestliže člověk trpí častými nachlazeninami, je pro něho koupání v zimní přírodě kontraindikováno.

Pacientka s pískem v ledvinách jí hodně slaných nakládaných okurek. To ji poškodilo.

Odlehčovací dny s dýní

Dýně čistí organismus, očišťuje ledviny a zlepšuje funkci trávicího traktu. Vhodné dělat jednou týdně.

Směs na očistu ledvin

Vezmeme celou zralou hlavici slunečnice i se semeny, umeleme ji na masovém mlýnku. Slunečnice má překvapivé vlastnosti, pokud jde o očistu organismu od solí. Likviduje soli z kloubů a ledvin. Umeleme také polovinu sklenice listů aloe, přidáme česnek, který též umeleme na masovém mlýnku a smícháme vše s medem (půl sklenice). Česnek působí antimikrobiálně a tím desinfikuje ledviny. Zalijeme směs půl sklenicí vodky. Za 12 dní máme lék připraven. Bereme po 1 pl 1 hodinu před jídlem. Působí blahodárně na ledviny.

Šťáva z celeru a jablek léčí ledviny

Herečka Taťjana Poležajkina byla v dětství velmi nemocná, trápily ji ledviny. Měla pyelonefritidu. Maminka jí do nemocnice nosila brusinkovou šťávu a spoustu ledvinových čajů. Uzdravila se na 15 let. Potom se při filmování nachladila a onemocněla tak, že proležela dva roky, nemohla pracovat. Pochopila, že nemá v koho doufat a že se musí o sebe postarat sama. Normalizovala svou výživu. Ledviny mají rády vše zelené – saláty, celer, zelená jablka, Radí všem pít šťávu z celeru a jablek v poměru jedna ku jedné. Vyvádí z těla soli, písek, kameny.

Komentář lékařky nefroložky Ljubov Archipové

Je velmi mnoho močopudných prostředků, které čistí ledviny, jako je celer, cuketa, okurky, jablka. Všechny jsou dobré nejen při pyelonefritidě, ale i při kamenech v ledvinách či močových cestách.

Kúra pro zlepšení funkce ledvin

Ostropestřec mariánský léčí ledviny i játra. Slupky z cibule léčí ledviny. Kukuřičné vlasy také. Semena lnu též.

Slupky ze dvou velkých cibulí zalijeme půl litrem vařící vody a necháme zabalené teplou látkou 2 hodiny, scedíme. Tento nápoj pijeme k večeru, kdy ledviny intenzivně pracují. Pijeme asi 10 dní.

Potom vezmeme kukuřičné vlasy, potrháme je v ruce, zalijeme je vařící vodou a přidáme pomletá semena ostropestřce mariánského. Zalijeme vařící vodou a necháme 2 hodiny také odstát zabalené teplou pokrývkou. Pijeme též 10 dní 30 minut před jídlem.

Oranžová dýně léčí ledviny

Herečka Natalja Drožina si nachladila při filmování ledviny. Pomohla jí oranžová dýně.

Velká oranžová dýně léčí ledviny. Rozkrojíme ji, ořežeme kůru, nakrájíme na kostky, posypeme šalvějí a 1 pl medu. Do trouby dáme na 200 st., zapékáme 20 min. To uděláme z jedné půlky dýně. Z druhé uděláme šťávu.

200 g semen dýně zalijeme půl litrem vařící vody, necháme odstát, potom scedíme a můžeme smíchat s dýňovou šťávou v poměru: půl sklenice odvaru ze semen a jedna sklenice čerstvé dýňové šťávy. Pijeme po půl sklenici půl hodiny před jídlem.

Komentář nefroložky

Dýně je výborná pro prevenci i pro léčbu.

Nefrit léčí ledviny

Jeho název je odvozen od slova nefros – ledvina. Nefritem se na Východě léčily kameny v ledvinách. Je to posvátný kámen, který naplňuje přání, odstraňuje bolesti hlavy, zklidňuje nervy, léčí ledviny a sluch. Na látku přišité placaté kamínky nefritu se kladou na záda. Začne to hřát a léčí to ledviny. Nefritový náhrdelník by měl nosit každý, kdo má nemocné ledviny.

Padají vám vlasy? Nechte si vyšetřit ledviny, říká východní medicína.

Iridodiagnostik Prof. MUDr. Jurij Zacharov říká, že problémy s ledvinami se poznají podle otoků pod očima. Dále nám o ledvinách vypoví ultrazvukové vyšetření a chemické laboratorní vyšetření. Jestliže se ráno probudíte a máte pytlíky pod očima, měli byste si určitě nechat vyšetřit srdečně cévní systém a ledviny.

Číňané říkají, že zrcadlem ledvin jsou vlasy a oknem do ledvin jsou uši. Východní medicína se nedívá na ledviny jen jako na systém, který odvádí z těla moč, ale jako na energetický systém, na kterém závisí celkové zdraví člověka a délka jeho života. Je-li alopecie, menší množství vlasů, náhle se objeví lomivost kostí a nemusí to být právě osteoporóza, i když i ta ukazuje na nemocné ledviny, měli bychom svůj problém řešit a nechat si vyšetřit ledviny.. Uši jsou oknem do ledvin, což znamená, že přes ušní boltce můžeme zprostředkovaně působit na ledviny. Masírovat si ráno uši tak, že nám celé zčervenají. Máme-li ledvinové kameny a šlapeme po valounech bosýma nohama, můžeme vyprovokovat pohyb kamene, což někdy může být problematické. Jinak dělat tuto masáž chodidel je velmi dobré. Zánětlivá onemocnění ledvin jsou často chronická a zvláště u žen souvisí se stoupavou infekcí. Ledviny je možno léčit bylinami i léky zároveň. Jakmile začnou chladné dny, je třeba se teple oblékat a hlídat se. Abychom si zvýšili imunitu, masírujeme si velmi pečlivě každé ráno uši. Nemáme-li kameny v ledvinách či močových cestách, od 17 do 19 hodin, kdy jsou ledviny na vrcholu své aktivity, můžeme na ně působit doplňkově, a tím dosáhneme největšího účinku. To se týká braní léků v této době, jíme hodně melounů, dýní, okurek apod.

Při pokleslé ledvině můžeme cvičit s míčem

Vezmeme míč, opatrně si na něj lehne bříchem a koulíme se na něm, opíráme se o dlaně. Masírujeme tak vnitřní orgány.

Pokleslé ledviny

MUDr. Olga Monachova – kineziterapeutka ukazuje antigravitační cvičení na koberečku: lehne na záda, pokrčíme nohy, zvedneme při výdechu pánev. Stáhneme svaly pánevního dna. Opakujeme. Tyčkou masírujeme záda tak, že tyčku dáme kolmo k páteři a ruce podvlékne v oblasti loketních jamek pod tyčku a zvedáním rukou válíme tyčku po páteři vzhůru. Tím aktivizujeme hluboce uložené svaly v oblasti páteře.

Zánět ledvin

Listí břízy má protizánětlivé účinky. Zalijeme 2 sklenicemi mléka a povaříme. Necháme 20 minut odstát, scedíme a pijeme po půl sklenici před jídlem po dobu 20 dní 2x denně.

Rady pro zdravé ledvin

Jíst jen 100 g masa za den maximálně, abychom bílkovinami nepřetěžovali ledviny.

Pít 30 ml vody na 1 kg váhy a den.

Vyhýbejte se strachu, protože strach škodí ledvinám.

Ledviny mají rády teplo. Proto se oblékejte podle toho, jaké je počasí.

Mužské zdraví, močový měchýř, prostata

Má-li muž objem pasu větší než 94 cm, jde o obezitu a je nutno začít s dietou. Je-li objem pasu větší než 94 cm, je to znamení snížené úrovně testosteronu a je třeba se obrátit k endokrinologovi nebo k andrologovi. Je-li málo testosteronu, začíná se tloustnout a zvětšuje se podíl tuku v těle. Tuková tkáň produkuje velké množství hormonů, z nichž nejdůležitější je leptin, který likviduje testosteron. V tukové tkáni se testosteron mění na ženský pohlavní hormon. Je-li objem pasu větší než 106 cm, testosteronu je kriticky málo. Muži se sníženou hladinou testosteronu žijí kratší dobu než muži s normální úrovní testosteronu. Norma: 12 – 33 nmol/l.

Cystitis – zánět močového měchýře

Recept ze starobylého receptáře:

1 l ovesa zalít 2l vody, vařit ½ hod. Slijeme, dáme 2 špetky květů měsíčku lékařského. Necháme stát ještě 40 minut. Scedíme a během dne vypijeme 1,5 litru tohoto nápoje.

Kúra trvá asi 2 týdny.

Cystitida – zánět močového měchýře

2 – 3 plody kdoule a vybrat semena a sníst je. Obvykle stačí toto udělat 2x až 3x a zánět močového měchýře zmizí. Doporučoval to Avicenna.

Prostata – ochrana prostaty před adenomem a rakovinou

Polévka „Gaspacho“

Rajčata vložíme do vařící vody na dvě minuty. Oloupeme je. Rajčata obsahují lykopen, který snižuje riziko vzniku rakoviny prostaty. Do mixéru dáme tři velká termicky zpracovaná a oloupaná rajčata, jednu očištěnou papriku, kousek cibule, nadrobno nakrájený řapíkatý celer a stroužek česneku. Vše pomixujeme a jíme. Je to ochrana mužského zdraví a podporuje to úroveň testosteronu.

Operace adenomu prostaty

Brachyterapie rakoviny prostaty – pod CT se zavádějí přímo do nádoru prostaty jehly a jejich prostřednictvím radioaktivní jód. Nádor se zlikviduje.

Bodlák proti cystitidě

2 pl bodláku zalít půl litrem vařící vody, 10 minut odstát, pijeme 7 – 10 dní.

Dechová cvičení

Dechová cvičení po zranění pomáhají zklidnit mysl

Při nádech zvedáme ruce a představujeme si, že vdechujeme sluneční světlo a s výdechem spouštíme ruce dolů a představujeme si, že všechno temné a bolestivé a nemocné ze sebe vydechujeme.

Ráno dělat dechová cvičení pro odkašlávání

S ústy otevřenými do tvaru písmene O při každém prudkém předklonu vydechovat, spontánně nadechovat. Potom úklony a při každém takto také vydechovat. Potom se dobře odkašlává.

Recept z receptáře z roku 1752 - Těžká dlouhodobá bronchitida se suchým kašlem

Jde o prostá cvičení: při zvedání rukou nádech, ruce překřížujeme před tělem a dáváme je dolů, přitom vydechujeme. Pětkrát týdně tento cvik provádět třicetkrát. Ruce sepneme na zátylku, lokty směřují dopředu, hlava zakloněna. Lokty roztahujeme od sebe s nádechem a s výdechem lokty tlačíme k sobě. Zvětšuje pohyblivost lícové oblasti a zvětšuje se objem hrudníku. Odcházejí z těchto míst soli, krev lépe proudí a rozvádí kyslík.

Dechová cvičení

Zadrž dechu po nádechu, potom postupně vzduch vypouštět. Dělat ráno a při pracovních přestávkách. Nebo ještě lépe po výdechu si ucpat nos a zadržet dech. Začne se v nás hromadit kysličník uhličitý. I případný záchvat kašle přejde, odejdou hleny. Je to cvičení vhodné pro lidi nemocné bronchitidou, kašlem, astmatem. Když vyjde hodně kysličníku uhličitého z těla, průdušky se zúží, aby udržely v těle kyslík. Proto cvičení na udržení a tvorbu kysličníku uhličitého rozšiřuje průdušky a umožňuje lepší dýchání.

Dechová cvičení, při nichž je kladen při výdechu odpor

Sklenice s vodou, do ní slámku, vydechovat dlouhým výdechem přes slámku. Posiluje to plíce a hleny z nich lépe odcházejí.

Nádech se zvednutím paží, potom při zavřených ústech po částech prudce a násilně vzduch vydechovat tak, že se ústa jen šterbinovitě otevrou a předpažit při tom ruce.

Vedoucí centra dechové gymnastiky Strelnikové - Michail Ščetinin:

„Dokud dýchám, žiji. Dýchat bráničním dechem! Musí se nafukovat břicho! Lidské orgány nestárnou zároveň. Kovářům do posledních dní života nezeslábnou svaly rukou, učitelům paměť atd. Ten orgán, který je nejvíce využíván, stárne nejméně. Trénink dechu je proto nutný. Po dvou až třech dnech dechového tréninku se zvětšuje vitální kapacita plic o 20 až 30 %! Kyslík jde z plic do krve, krev teče cévami, čistí cévní stěny, a výživa všech vnitřních orgánů se posílí.

Metoda Strelnikové – dechová cvičení pro dlouhověkost

Vstojte se zavřenými ústy prudce nadechujeme nosem, aby to bylo slyšet. Přitom se mírně pohupujeme v kolenou a pokrčené paže před hrudníkem přibližujeme k sobě navzájem. Potom zvedat koleno a opačným loktem při prudkém nádechu se blížít ke koleni. Tyto dva cviky procvičují bránici, prudký, krátký a hlasitý nádech jde až do hloubi plic.

Dechová cvičení při mentální anorexii kombinované s bulimií

Zatáhnout hrudník a pomalu dýchat břichem, aby se prokrvily vnitřní orgány a byly potom schopné udržet stravu.

Ucpaný nos - dechová gymnastika.

Uzavře se pravá nosní dírka a levá se trochu přitiskne. Pak se s úsilím nadechneme levou nosní dírkou a vydechujeme tak, že prstem při výdechu poklepáváme na křídlo pravé nosní dírky. Potom totéž s druhou nosní dírkou. Když se s úsilím nadechujeme přivřenou nosní dírkou, dochází k podráždění a posílení krevního zásobení a tím dochází k ozdravnému procesu. Dlouhodobě ucpaný nos může vést k onemocnění plic. Při nádechu se zvýšeným odporem vzduchu se vzduch dostává až do vedlejších nosních dutin a ty se potom také léčí. Takže vzniká dvojí účinek. Při poklepávání na křídlo nosu při výdechu dochází k vibraci a to je dobré pro trénink plic. Ale jestli nos špatně dýchá a je ucpaný, pak špatně dýchající nosní díрку nemá smysl při nádechu ještě přitisknout a zmenšit tak průchod vzduchu, protože ten je již omezen.

Dechová cvičení pro zlepšení funkce jater

Obrat 8x prudce vpravo s výdechem, zadrž dechu a vytřepávat přitom ruce svíráním a natahováním prstů rukou. Při návratu spontánní výdech. Totéž 8x vlevo. Potom „kyvadlo“: předklon, ruce na kolena, narovnat se, ruce na brzlík. 4x. Hlasitý nádech nosem při předklonu, hlasitý nádech při pokládání rukou na hrud’.

Dlouhověkost, očista organismu, posílení organismu, dechová cvičení a elixíry

Elixír mládí nebyl dosud nalezen. Avšak vědci již zjistili, co zkracuje život. Je to obezita, která nám zkracuje život průměrně o 9 let. O 3 – 4 roky nám zkracují život stresy. Kouření nám ubírá přibližně 10 let života.

- Vědci tvrdí, že strava se sníženým množstvím kalorií prodlužuje život.

- Důležité je pít kvalitní vodu, nejlépe pramenitou.
- Chodit bosky v létě i v zimě.
- Dvakrát denně si říkat, kolik chci žít let. Záporné myšlenky ničí člověka.
- Číst si večer anekdoty.
- Je třeba chtít žít! Vést zdravý životní styl!
- Životní styl předků: hodně zemědělské práce. Chut' pracovat a žít, rodit atd. Být šťastný, usměvavý. Držet se tradic, po 40. roce života nastoupit na cestu duchovního sebezdokonalování.
- Otužovat se, koupat se venku v zimě.
- A chodit do parní lázně. Při špatné náladě do parní lázně! Baňa léčí, napravuje.
- Pravidelně cvičit, kontrastní sprcha, k snídani kaši z ovsa (z celých zrn – bezpluchý oves) s ovocem, pít karo. Jíst vše, ale v malých dávkách.

Čaj po parní lázni

Špetka máty, heřmánku, mateřídoušky, měsíčku, suchokvětu (Xeranthemum), zalít vařící vodou, nechat stát 30 minut, dvakrát až třikrát denně pít sklenici před parní lázní i po ní. Suchokvět zajišťuje žlučopudný účinek, podporuje činnost jater, trávení.

Výživný salát

2 cibule, 2 stonky listového celeru, loupaná slunečnicová semena, okurka, jakékoli zelené natě (bršlice, kozí noha, petrželka, pampeliška apod.). Můžeme přidat lístek máty, šťávu z citrónu, zalijeme trochou olivového zastudena lisovaného oleje. Nesolíme. Takový salát odvádí vodu z těla, pomáhá hubnout. Semena nabíjejí člověka životní energií, což ho omlazuje.

Starý tibetský recept pro očistu organismu a pro hubnutí

Potřebujeme 5 dvoudecových sklenic. Než tuto kúru začneme, nesmíme 4 hodiny předtím nic jíst. Začínáme proto ráno, po noci. Základním materiálem je kulatá celozrnná rýže.

První den dáme do první sklenice 2 pl rýže a zalijeme až do vršku vodou.

Druhý den promyjeme rýži z první sklenice a opět zalijeme čistou vodou. Tuto sklenici postavíme na konec řady. Do druhé sklenice dáme 2 pl rýže a zalijeme vodou a postavíme druhou sklenici na místo, kde stála dříve první sklenice.

Třetí den promyjeme rýži z předchozích dvou dnů, naplníme sklenice s rýží opět vodou a postavíme je na konec řady. Vezmeme třetí sklenici, dáme do ní rýži, zalijeme vodou a postavíme ji na první místo.

Čtvrtý den promyjeme rýži z předchozích tří dnů, postavíme třetí sklenici na konec řady a čtvrtou sklenici naplníme vodou s rýží. Tuto čtvrtou sklenici postavíme na začátek řady – na první místo.

Pátý den promyjeme rýži z předchozích čtyř dnů, včerejší sklenici postavíme na poslední místo a na první místo přijde pátá sklenice, do které jsme dali rýži a vodu. Nic nejíme, máme půst.

Šestý den promyjeme rýži ze všech pěti sklenic. Pátou sklenici přiřadíme na konec řady. Tím se nám na první místo dostala sklenice z prvního dne. Rýži z této sklenice promyjeme pod tekoucí vodou, dáme ji do kastrolku, nalijeme na ni sklenici čerstvé vody a přivedeme k varu. Okamžitě vypneme, vodu slijeme a rýži jíme s vědomím, že jíme elixír mládí. Téhož dne dáme do této uprázdněné sklenice 2 pl rýže, zalijeme ji vodou a sklenici postavíme na konec řady.

Takto pokračujeme dále tak dlouho, dokud to vydržíme. Minimum jsou dva týdny. Poté, co takto denně posnídáme, nesmíme 4 hodiny nic jíst ani pít. Rýže je porézní a v zažívacím traktu pohlcuje různé usazeniny a tím čistí organismus. Rýže je výborný adsorbent. Během dne není moc velká chuť k jídlu. Rýže výborně čistí toxiny ze střev. MUDr. Ilja Mečnikov je autorem jedné z teorií stárnutí. Objevil, že procesy stárnutí úzce souvisí s intoxikací střev. Čistota střev je cesta k mládí a kráse.

Jak se neurogeneticky přeprogramovat

Ruský národní umělec Alexandr Alexandrovič Pjatkov má dlouhověké předky. Jeho praděd se dožil 112 let. Byl to Sibiřan. Dědeček Kost'a zemřel ve dvaadvadesáti letech. Babička zemřela v 89 letech. Mamince je 85 let. Byli to zemědělci, kteří žili v souladu s přírodou, mezi sebou, s tradicemi, zvyky. Byli v souladu se zemí, kosmem, s jejich rytmy. Při úplňku je dobré v přírodě vykopat jámu o hloubce 50 cm a za teplého počasí si tam zcela nahý sednout a posedět tak 20 minut. Ukazováček pravé ruky držet natažený vzhůru a prsty druhé ruky jej celý obejmout a držet. Za dvacet minut dochází k naprostému přeprogramování všech neurogenetických systémů a dochází k harmonizaci s planetou Zemí i s vesmírem. Nejprve se musíme takto naladit, abychom všechny dary přírody mohli dobře využít. Chce-li člověk být zdrav a šťasten, podaří se mu to.

Na Ukrajině se pije nápoj z černého bezu

2 pl černého bezu, ať už suchých nebo čerstvých plodů. Zalijeme 1 litrem studené vody, přidáme 5 lžic medu. Potom to vaříme na mírném ohni asi 5 – 6 minut. Scedíme a pijeme to horké. Sensibilové tvrdí, že po týdnu pití tohoto nápoje mizí z aury tmavé oblasti a celé energetické pole člověka se vyrovnává.

Zkušenosti s dlouhověkostí ze Syrie

Syřan Kamal Balan, skladatel, hudebník a choreograf, který žije v Rusku, má matku, které je 95 let, maminčině bratru je 105 let. Babička se dožila 115 let. Maminka dosud nevzala ani jednu tabletku a nedostala v životě žádnou injekci.

Syrský salát mládí a dlouhověkosti

Velkou hrst zelené petrželky nadrobno nakrájíme. 70 g zelené petrželky představuje denní normu vitamínu C. Přidáme nadrobno nakrájené rajče, listy salátu také nakrájíme nadrobno. Uvařit jáhly a na slunci je usušit. Potom do salátu přidat nadrobené usušené jáhly. Přidáme pár lístků máty pro vůni i pro kvalitu kůže a šťávu z půlky citronu. Zalijeme trochou olivového oleje. Olivový olej je tím kvalitnější, čím tmavší nazelenalou barvu má a musí být trochu zakalený. Sám olivový olej je elixírem mládí. Zasypeme to granátovými zrnky. Jíst by se takový salát měl jen za zvuků loutny!

Salát z listů pampelišky pro dlouhověkost

Goethe žil do 84 let a do posledních dnů svého života byl práceschopným člověkem. Byl přesvědčen, že psychické schopnosti mu pomáhal udržovat salát z pampelišky, který ho naučila dělat jeho matka. Divoce rostoucí rostliny, které považujeme za plevel, mají velkou životní sílu.

Islandský mech pro dlouhověkost

Alexandr Vjazemskij, odborník na divoce rostoucí byliny. Jeho babička ho od dětství učila s těmito rostlinami pracovat a poznávat je. Zvláště upozorňuje na islandský mech (*Cetraria islandica*). Má překvapivou životní sílu. Lze jej oživit během jedné minuty. Odlomíme kousek a zalijeme jej vodou pokojové teploty. Na 1 minutu. Jestli se začnou jednotlivé části od sebe vzdalovat a mech se začne jakoby rozvíjet a lístky začnou zelenat, je v pořádku. Za chvíli budeme cítit vůni hub, zvaných kuřátka nebo lišky. Ze suché rostliny uděláme prášek. Islandský mech je užitečný tím, že obsahuje všechny minerální látky a vitamíny, které jsou pro člověka užitečné. 3 pl tohoto prášku dáme do mixéru, přidáme 3 pl medu. Nemůže-li někdo užívat med, přidáme sirup ze šípků nebo z rakytníku řešetlákového. Pak přidáme 250 – 400 ml dobrého kefíru. Pomixujeme a necháme stát asi dvě minuty, aby islandský mech ožil. Je možno toto jídlo přijímat jako pozdní večeři nebo to snídat. Je kalorické, není hořké. Léčí se tím trávící ústrojí. Všechny problémy se štítnou žlázou pomaloučku zmizí. Celkový stav organismu se zlepší. Budeme-li brát tento nápoj pravidelně, lékaři budou bez práce.

Aloe se používá pro profylaxi stárnutí kůže

6 listů aloe dáme na týden do ledničky v tmavém papíře. Potom vymačkat šťávu a přidávat do krémů na celé tělo.

Také můžeme tuto šťávu kapat do nosu a do očí. Ale je nutno šťávu rozředit troškou převařeného nebo destilované vody. Při použití na kůži nejsou kontraindikace. Čistá šťáva z aloe se používá na nežity, spáleniny, po opalování, vyhlazuje vrásky.

Recept pro omlazení pleti

Herečka Ludmila Chit'ajeva, národní umělkyně RSFSR, uvádí, že její otec ekonom se dožil 84 let a do důchodu šel v 79 letech. Matka byla chirurg a dožila se 89 let. Rodiče žili ve vzájemné dobrotě. Ludmila Chit'ajeva ukazuje recept pro omlazení pleti: 1 pl ovesných vloček zalijeme trochou vařící vody a necháme stát 5 minut. Pak přidáme 1 čl medu, 1 banán, olivový olej, rozetřít vše na kaši, nechat to nabobtnat a potom použít na obličej jako masku na 15 minut. Teď v létě dělat masky z jahod, malin atd. Například jahody, olivový olej a med. To je vynikající maska.

Ze všeho nejdůležitější je dělat dobro. Protože člověku zlému a závistivému se vše odráží ve tváři. Paní Ch. pozorovala velmi mnoho případů, kdy lidé v mládí nebyli krásní, ale ve stáří vypadali velmi přitažlivě, protože prožili život v dobrotě. Viděla také lidi, kteří nepřístojně stárnou. Přeje všem dobrou náladu a umění stárnout do krásy a důstojně.

Včelí produkty pro dlouhověkost

Lékař apiterapeut Anatolij Gribkov uvádí, že včely vyrábějí to, co neumí vyrobit člověk. Včely jsou o 50 milionů let starší než člověk. Za tu dobu včely zdokonalily svou spolupráci s přírodou na nejvyšší

úroveň. Včelí mateří kašičkou se krmí larva, ze které vyroste královna matka. Ta žije 3 – 5 let. Obyčejná včela žije asi 40 dní. Její larva je živena směsí medu a pylu. Včelí královna naklade za 24 hodiny tolik vajíček, že je to objemově až dvoutisíckrát více než objem jejího tělíčka. Čerstvá mateří kašička výborně normalizuje krevní tlak, funkci střev, zmenšuje řadu potíží a chorob. Včelaři bývají dlouhověcí. Jeden pacient doktora Gribkova, včelař, měl 98 let a do 96 let plnil funkci muže. Před dvěma sty lety nebyl znám cukr a včely se cukrem nekrmily. Takový med potřebujeme! Takový med je baktericidní. Můžeme jím namazat jakoukoli hnisavou ránu, zahojí se. Pan doktor dává ochutnat čtyři druhy medu. Každý má jinou barvu a jinou chuť. Všechny 4 druhy pocházejí z téhož úlu a byly nasbírány během jedné sezóny. Mezi ochutnávkami je třeba se napít vody. Med se má brát po 300 miligramech za den. Mateří kašička se má brát za den po 15 miligramech. Dále je třeba užívat včelí jed v podobě štípnutí včelou. Jed vyvádí z cév cholesterol, ředí krev a stimuluje životaschopnost člověka. Vynikající životní stimulací je vylisovaná šťáva z mrtvých včel smíchaná s medem. Když se bere po jedné čajové lžičce deset dní, dá to takovou sílu, že člověku stačí spát jen dvě až tři hodiny denně.

Květový pyl je polyvitamínový produkt. 1 pl ráno nalačno. Také lze brát pergapyl. V parní lázni pověsit hadru, která je nasycena propolisem.

Elixír dlouhověkosti Prof. MUDr. Něumyvakin doporučuje:

- 1 sklenici (2 dcl) šťávy z červené řepy
- 1 sklenici šťávy z mrkve
- 1 sklenici šťávy z černé ředkve, nebo ½ sklenice šťávy z křenu
- 1 sklenice medu
- 1 litr vodky

Smíchat, nechat stát 2 týdny v uzavřené nádobě. Brát 1 polévkovou lžící ráno a večer.

K tomu denně cvičit 15-20 min. Dostatečně pít vodu. Rozdávat dobro.

Co dělat pro dlouhověkost?

- Ráno cvičit dechová cvičení, skrutky páteře, pluh, kolébka 10x.
- Masírovat kartáčem pokožku hlavy, přidat i celé tělo. Snížil se arteriální tlak. Zlepšil se zrak.
- Denně chodit hodinu.
- Hudba prodlužuje lidský život. Tvorba a zájem o různé věci prodlužuje život. Chuť něco nového dělat, mít plány. Vždy mít před sebou cíl a být v pohotovosti hledat, zkoumat.

Japonci tvrdí, že rozkvět života nastává po padesátém pátém roce.

Čínský recept pro udržení mladistvosti

4 pl květového medu, 2 pl rybího tuku, na vodní lázni rozmíchat a ohřát, nechat stát 24 hod., potom do toho přidáme 6 pl šťávy z kalanchoe, promíchat, nechat v temnu stát 48 hod. Bere se vnitřně i na obličej.

Čínský recept dlouhověkosti

Denně tlouct bambusovou tyčkou 100x obě chodidla v místech pod prsty.

Číňané přikládají velký význam masážím. Třesou kůží nohou, klouby sevřených prstů rukou v pěst poklepávají nohy z vnější strany, kde nejsou velké cévy.

Snídaně: umíxovat zelené natě, přilít kefir, trocha medu, borůvky, pomíxovat.

Oběd: kaše nebo maso se zeleninou.

Pít čaj z vrbovky úzkolisté. K čaji jíst sušené fíky.

Malé porce jídla. Z masa dávat přednost rybám.

Vedoucí centra dechové gymnastiky Strelnikové - Michail Ščetinin:

„Dokud dýchám, žiji. Dýchat bráničním dechem! Musí se nafukovat břicho! Lidské orgány nestárnou zároveň. Kovářům do posledních dní života nezeslábnou svaly rukou, učitelům paměť atd. Ten orgán, který je nejvíce využíván, stárne nejméně. Trénink dechu je proto nutný. Po dvou až třech dnech

dechového tréninku se zvětšuje vitální kapacita plic o 20 až 30 %! Kyslík jde z plic do krve, krev teče cévami, čistí cévní stěny, a výživa všech vnitřních orgánů se posílí.

Akademik lidové medicíny, profesor Ivan Něumyvakin o vodě a dlouhověkosti

Lidé v horách mají ve vodě málo kalcia. Prof. ukázal vodu, která byla filtrována přes drahý filtr a potom ji aktivoval elektrickým proudem. Voda byla v dolní části nádoby zcela rezavá.

Jak si udělat kvalitní vodu?

Nalít vodu z vodovodu, ohřát ji do prvních bublinek, ale nevařit. Rychle ji ochladit, scedit opatrně tak, aby to, co se usadilo na dně, nepřišlo do vody na pití. Potom na jeden litr této vody přidat 1 čl peroxidu vodíku (3%). Ten zničí všechny parazity, viry a bakterie. Malinko ještě přisolit. Jíst kvašené zelí. To pomáhá vytvořit normální pH vnitřního prostředí.

Čaj pro dlouhověkost a zdraví

Kukuřičné vlasy – 1 čl, zalít 1 skl. vařící vody, ráno pít před jídlem. Játra se očistí od usazenin, je to žlučopudné.

Tibetská očistná a omlazující směs

Po 100 g březových pupenů (čistí ledviny a játra), listů jahoníku, heřmánku, třezalky, suchokvětu (Xeranthemum). Smícháme ingredience, vezmeme 1 pl směsi, zalijeme ji dvěma sklenicemi vařící vody, necháme stát přes noc, pijeme 21 dní před snídaní po 1 sklenici.

Rady dlouhověké manekýnky

3 citrony umleté na masovém mlýnku, 1 pl medu, dřevěnou lžící promíchat, 1 pl nalačno, 5x denně před jídlem.

Vlasy mýt pivem a vajíčkem, také tuto směs užívat vnitřně. Vlasy tím promnout, 1 hod. zabalené do igelitu a ručníku držet, potom povařit 2 pl kopřivy, tím omýt vlasy na závěr.

1 litrová sklenice, 30 g heřmánku, zalít 3 sklenicemi vařící vody, co přecedíme, přikládáme při bolestech hlavy na bolavé místo. Čaj pijeme.

Recept Alexandra III.

Merežkovskij uvádí, že jej používal Alexandr III., který byl velmi zdrav. Kdyby ho nezabili vzbouřenci, jistě by žil dlouho.

Vlašské ořechy, semena granátového jablka, rozdrtit spolu dřevěným tloučkem, nastroumat jablko i s kůží, smíchat, přidat trochu medu. Je to desert. Dietologové a lékaři tvrdí, že to posiluje srdeční sval.

Zlepšení sluchu ve stáří

Nebeské bubny – položit dlaně na uši a na zátylku prsty poklepávat 12x, potom přimáčkнуть dlaně na uši a 12x odtrhnout., strčit prsty do uší, kroužit 12x a potom prudce vytáhnout z uší.

Metoda Strelnikové – dechová cvičení pro dlouhověkost

Vstojte se zavřenými ústy prudce nadechujeme nosem, aby to bylo slyšet. Přitom se mírně pohupujeme v kolenou a pokrčené paže před hrudníkem přibližujeme k sobě navzájem. Potom zvedat koleno a opačným loktem při prudkém nádechu se blížit ke koleni. Tyto dva cviky procvičují bránici, prudký, krátký a hlasitý nádech jde až do hloubi plic.

Elixír mládí

1 list aloe, vytlačíme 1 čl šťávy a 1 čl šťávy z citrónu, 1 čl medu, 1 strouček česneku nadrobno ustrouhat, vše smíchat. Směs uchováváme v ledničce nejdéle 5 dní. Bereme v době, kdy bývá organismus oslaben (např. po zimě). Bereme denně ani ne půl čl. Je to imunomodulátor, posiluje celkově organismus. Má tři chutě – sladkou, ostrou a kyselou.

Elixír mládí

Květy pampelišky natrhané brzy ráno, dáme jich vrstvu 3 – 4 cm do třílitrové sklenice, zasypeme cukrem asi 1 – 2 cm, pak vrstvu květů, cukru atd., až zaplníme polovinu sklenice. Zalijeme 100 g vody a necháme stát přibližně 1 týden. Pustí to šťávu, kterou scedíme a užíváme spolu s čajem po jedné čl. Abychom zesílili účinek, můžeme dát jednu vrstvu mladého jehličí. A abychom účinek ještě více zesílili, můžeme dát jednu vrstvu lékořice (Glycyrrhiza). Je to opravdový elixír mládí.

Východní elixír mládí

50 g šťávy z citrónu, 100 g medu, 50 g olivového oleje. Berem smíchané 1x denně ráno nalačno 1 čl po dobu 2 týdnů. Pozvedá to životní tonus, zpružňuje to cévy.

Omlazující recept

Stříbrnou lžičku dáme do sklenice, zalijeme převařenou vodou, necháme stát přes noc. Potom tuto vodu zamrazíme. Jakmile voda roztaje, v průběhu dne ji vypijeme. Je to stříbrná roztátá voda, která má omlazující efekt. Po dvou až třech měsících nás ohromí pozitivní výsledek.

Něco ze starověku

Před 5000 lety měl vládce Entemena ve městě Lagaš vázu, která měla dno z mědi a vršek ze stříbra. Voda nebo víno v této nádobě se staly léčivým elixírem mládí. Když se přidala šťáva z citrónu, léčivé síly elixíru vzrostly.

Na podporu mladistvosti

Půl čl mleté červené papriky, kravské máslo (250 g), 100g medu. Promíchat, brát před jídlem po 1 pl 2x – 3x denně. Potom totéž za půl roku.

Opatrně při arterioskleróze. Při chorobách GIT (trávicího traktu) přidat dehet.

Polévka moudrosti - Zlepšuje paměť a má jiné dobré vlastnosti.

250 g hrachu, 2 pl rozemletého máku, 1 velká cibule, 3 střední topinambury, 4 pl postrouhané dýně, 2 mrkve, 1 bobkový list, půl litru vody, podle chuti řasy a trochu pepře. Vše uvařit. Do hotového přidat 2 pl rostlinného oleje a 2 pl pokrájené nati petržele.. Je to výživná velmi hustá polévka, zlepšuje paměť, napomáhá normalizaci GIT. Jíst toto zdravé jídlo jen jednou za týden, ne častěji.

Očista organismu

Očista krve lidovým způsobem

Květnová kopřiva – půl sklenice, půl sklenice celých kvetoucích rostlin pampelišky, 1 pl pelyňku, 1 pl kořene puškvorce. Kopřivu a pampelišku pomeleme na masovém mlýnku, přidáme 1 pl kořene puškvorce, 1 pl pelyňku, zalijeme půl litrem vodky, v temnu necháme stát 10 dní. Bereme 1 čl do 50 ml vody a pijeme nalačno ráno a večer.

Tamara Frolenkova - pacientka s vysokým tlakem, která se dobře cítila do 50 let. Potom jako by energie odešla. Byla i hypertenzní krize (200/100), ischemická choroba srdeční, vegetativně cévní dystonie, nohy jí otékají, vše velmi prožívá. Těžce snášela rozvod dcery. Jako by pacientka čekala stále nové nepříjemnosti.

Pro očistu organismu je třeba začít s očistou vědomí

Je třeba ráno vstát a již se naladit na pozitivitu: „Vše bude normální, mé děti jsou zdravé, já také. Jsem již zdravá a výborně se cítím.“

Pokud jde o stravu, je třeba omezit maso, dát přednost rybám, jíst hodně ovoce a zeleniny, pít šťávy z mrkve, zelí, červené řepy. Do sklenice mrkvové šťávy je dobré přidat šťávy z červené řepy a ze zelí po 1 pl.

Očista žlučníku je možná za pomoci třezalky. Vše žluté napomáhá tvorbě žluči. Je třeba ji pít dlouhodobě – po dobu 2 měsíců. 10 g (2 – 3 pl) sušené byliny do termosky, zalijeme ji večer vařící

vodou a ráno scedíme a pijeme po jedné třetině sklenice 30 minut před jídlem v průběhu dne. Po dvou měsících uděláme přestávku a opět zopakujeme dvouměsíční kúru.

Celková očista organismu

Jelena Petrova čistila organismus tímto způsobem: vařila si polévku z celeru, cibule, česneku, kopru, papriky, sezamového semínka, různých zelených natí, z kořene petržele. Je to zeleninový boršč. Paní Petrová vážila 90 kg. Nemohla se ani ohnout, aby si obula boty, zvedl se jí krevní tlak, objevil se cukr v krvi, bolely ji klouby, takže s bolestmi chodila se schodů. Zpočátku brala velké množství léků, ale dále tloustla. Rozhodla se, že odstoupí od léků a začala studovat knihy pana Malachova o očistě organismu.

Začala **nejprve čistit tlusté střevo** klystýry se slanou vodou – na jeden litr vody dávala 1 pl soli a trochu citrónové šťávy. Začínala jednolitrovým klystýrem a potom následoval dvoulitrový. Za 10 dní měla výsledek – zhubla o 8 kg. Již se byla schopna ohnout a sama se obouvat.

Potom pokračovala s čištěním jater. Je to velmi podstatná klíčová procedura, protože veškerá výměna látková včetně krevního oběhu je silně závislá na játrech. Tibeťané mluví o játrech jako o královně. Jakmile se vyčistí játra, organismus se uvede do pořádku. Játra čistila sklenicí olivového oleje a sklenicí citrónové šťávy. Pila po 15 g oleje a 15 g šťávy po 18. hod. každých 15 minut. Potom si lehla pravým bokem na teplý termofor a nastala očista.

Klouby si čistila bobkovým listem. 33 bobkových listů vařila na vodní lázni v 1 litru vody 33 minuty. Procedí se to a doplní opět do litru. Pije se to po půl sklenici 3x denně před jídlem.

Je možné také dělat 2 odlehčovací dny v týdnu tak, že se pije 1 litr keфіru za den. Do něj se nastrouhá najemno půl kg okurek a přidají se zelené natě – kopru, petržele apod.

Snížit cholesterol pomůže do litru keфіru vytlačit dva stroužky česneku a přidat trochu medu.

Očistný čaj

Listí jahodníku, jitrocele, nať třezalky, nať vrbovky, heřmánek, několik listů černého rybízu. Všechny ingredience použijeme čerstvé. Zalijeme vše vařící vodou – asi půl litrem a necháme odstát 20 minut. Pijeme po půl sklenici dvakrát denně. Obnovíme tak funkci trávicího traktu a imunitního systému.

Komentář lékařky dietoložky Jeleny Ivanovové

Pro naši pacientku je recept na polévku vynikající, protože petržel a kopr odvádějí vodu z těla. Keфіr s okurkou je též velmi vhodný. Okurka obsahuje fytoprotektory – látky, které napomáhají snížení váhy. Paní doktorka doporučuje svým obézním pacientům jednou týdně dělat odlehčovací den na okurkách. K tomu je třeba sníst za den 2 kg okurek. To pomůže shodit za den obvykle 1 kg váhy. A také to čistí organismus.

Dietologové tvrdí, že kdybychom denně vypili 1 sklenici zeleninové šťávy, vyčistili bychom si organismus a prodloužili bychom si život o 3 – 4 roky.

Oxana Babič dělá šťávy ze všech produktů své zahrady. Začala novou sedavou profesí, což mělo za následek zvýšení váhy a objevila se hypertenze. Začala se léčit medikamentózně. To jí nepomáhalo. Začala studovat knihy G. P. Malachova a začala se čistit podle jeho systému. Játra si vyčistila čerstvě odstředěnou šťávou z jablek, mrkve a červené řepy. 3x denně pila po 500 ml této šťávy půl hodiny před jídlem. To dělala déle než půl roku. Za dva měsíce již pocítila kladné výsledky. Hubla a krevní tlak začal klesat.

Na tři velké mrkve bereme jen kousek řepy a jedno jablko.

Očista lněným olejem

50 g lněného oleje, tj. asi čtvrtinu sklenice, přidáme do něj špetku zázvoru a špetku černého pepře. Dobře promícháme a pijeme ráno nalačno po dobu tří dní. Olej organismus čistí a pepř se zázvorem odvádějí toxiny z těla. Potom po těchto třech dnech děláme s tímto olejem již bez přísad masáž celého těla, aby ty usazeniny, které se v těle uvolnily, odešly za pomoci lymfy k vyměšovacím orgánům. K tomu také může pomoci parní lázeň a dietní výživa bez masa.

Očista plic od hlenů

Křen nastrouháme najemno – asi 150 g. Křen rozpouští hleny a napomáhá jejich lepšímu odcházení z plic. Do křenu přidáme šťávu ze dvou až tří citrónů. Tuto směs držíme v ledničce a bereme po půl čl před jídlem. Bereme to dva týdny při ubývajícím měsíci od úplňku do novoluní. Kontraindikace je zvýšená kyselost žaludečních šťáv.

Prof. MUDr. Ivan Něumyvakin komentuje

Tvrdí, že všechny choroby pocházejí od usazenin. Za den se v těle utvoří asi 1 kg látek, které by měly z těla odejít. Uvedené recepty s nízkotučným keфіrem a česnekem, případně s okurkou, jsou vynikající. Česnek je velmi silný antioxidant s protirakovinovými účinky. Avšak je nutno jej po rozdrčení nechat ještě asi 15 minut odstát, protože je třeba nechat tento čas pro aktivitu fermentu alicinu.

Pokud jde o rajčata, nejezte je nikdy čerstvá. Z čerstvých rajčat získáte pouze vitamín C. Když je ale nakrájíte na kolečka a maličko na pánvi podlijete vodou a podusíte, nebo když z rajčat uděláte pastu, zaktivizujete v nich ferment leukopin, který má též protirakovinový účinek.

Recept mládí od Prof. Něumyvakina

1 sklenice šťávy z mrkve, 1 sklenice šťávy z červené řepy, 1 sklenici šťávy z černé ředkve a 1 litr vodky. Přidáme 1 sklenici medu. Vše promícháme a necháme v uzavřené nádobě 2 – 3 dny. Můžeme přidat šťávu ze dvou až tří citrónů. Bereme po 1 - 2 pl nalačno 3x denně po dobu jednoho měsíce. Dochází k mohutné očistě organismu.

Kromě očisty tlustého střeva je nutno čistit játra i ledviny.

Recept pro současnou očistu jater a ledvin

Sušené šípky umeľeme na kávomlýnku tak, abychom měli 5 vrchovatých umletých pl šípků. Na noc je zalijeme 3 sklenicemi vařící vody. Ráno procedíme. Den předtím, nejlépe v pátek, dáme jeden balíček projímadla magnézia na sklenici vody a vypijeme ráno půl sklenice projímadla a večer také půl sklenice. V sobotu začnete pít šípkový čaj. Do sklenice tohoto čaje přidejte 2 zarovnané pl sorbitu, což je rostlinná látka, kterou používají diabetici. Půl hodiny držíme teplý termofor na játrech a ležíme. Za hodinu vypijeme ještě jednu sklenici nápoje a opět ležíme s termoforem půl hodiny. Za hodinu opět vypijeme sklenici nápoje a opět půl hodiny ležíme s termoforem. Dojde k vynikající očistě jater a ledvin. Nediťte se, když z Vás bude odcházet v noci a ráno taková nečistota, jakou jste nikdy neviděli. Prof. Něumyvakin doporučuje tuto očistu dělat jednou za měsíc.

Meloun čistí

Již Avicenna doporučoval svým pacientům jako očistný prostředek melounovou dietu. Zasloužilá umělkyně, herečka Olga Mašnaja vypráví, že meloun byl oblíbenou potravinou egyptské vládkyně Kleopatry. Paní Mašina drží týden melounovou dietu. 1. den jí pouze meloun, 2. den je tvarohový, na noc se pije keфіr, potom celý den jíme meloun, další den jíme pouze zeleninu nebo ovoce, pak opět meloun, pak se jí ryby a na noc keфіr. Vychází 4 dny s melounem a 4 dny s lehkým dietním jídlem.

Královský melounový salát

Meloun rozkrojíme na poloviny, jednu vydlabeme a do takto vzniklé mísy zmrzlinovým dávkovačem vykrajujeme kuličky z druhé poloviny melounu. Ty střídáme s pokrájeným pomerančem, případně přidáváme další bobulovité ovoce, jako např. rybíz apod.

Dýně jako očistný prostředek

Specialistka na přirozené ozdravení organismu Margarita Rempel uvádí o dýni, že čistí ledviny. Paní Rempel kdysi dostala radu od venkovské babičky, aby ráno místo snídaně a večer místo večeře jedla dýni. Během dne měla jíst, co uzná za vhodné, jen měla vynechat živočišné bílkoviny. To měla dělat jeden až dva týdny. Po této kůře paní Rempel zmizely otoky a váčky pod očima a přestal se tvořit v ledvinách písek.

Kvas z červené řepy

Je to výborné projímadlo a očistný prostředek. Tento kvas připomíná chuťově višňovou šťávu. Do třílitrové láhve dáme čerstvou očištěnou a nahrubo pokrájenou červenou řepu. Přidáme několik kusů černého chleba, půl sklenice pískového cukru, 1 čl soli. Zalijeme ochlazenou převařenou vodou, zakryjeme gázou a necháme stát tři dny. Vykvasí to, procedíme a dáme kvas do ledničky.

Pokud se čistíme dýněmi, musíme zároveň jíst meruňky, protože při očištění odchází močí draslík. Meruňkami je opět doplňujeme.

Komentář lékařky

Kvas je dobrý, ale nemělo by se ho pít mnoho. Za den je vhodné vypít dvakrát po půl sklenici. Červená řepa je velmi nebezpečná potravinu pro diabetiky, protože silně snižuje hladinu cukru v krvi. Pacientka s diabetem začala používat červenou řepu, aby se očistila. Byla zvyklá žít s hladinou cukru kolem 14 a při červené řepě najednou měla cukr 5, což se silně odráželo na jejím sebecítění. Bylo jí špatně, protože docházelo k velkým výkyvům cukru v krvi.

Dechová gymnastika

Michail Ščetinin, vedoucí Centra Strelnikovové, centra ozdravného dýchání, říká, že zdravý životní styl je aktivní životní styl. Je nutno aktivně dýchat, abychom organismu pomohli očistit se od usazenin. Prudce krátce se nadechneme nosem. Při nadváze se musíme naučit aktivně nadechovat a poslat vzduch hluboko do plic. Abychom zmenšili břicho, musíme se mírně předklánět a přitom prudce krátce nosem nadechujeme. Tak masírujeme břicho. Tuk uložený na bocích likvidujeme podle dechové gymnastiky Strelnikové tak, že se ukláníme do stran a přitom opět krátce prudce a nahlas nosem nadechujeme. Výdechy vycházejí spontánně. Osmkrát na jednu stranu, osmkrát na druhou.

Při pasivním životním stylu mají dnešní lidé stažená ramena, staženou šíji. Kroužíme střídavě oběma rameny, aniž bychom si hlídali dýchání. Potom oběma rameny dozadu, pak oběma rameny kroužíme dopředu. Pak s prudkým nádechem zakroužíme jedním ramenem dozadu, pak druhým atd. To uděláme opět osmkrát. Oběma rameny dozadu. Při pohybu dolů prudký nádech. Přenášíme váhu z jedné nohy na druhou s jejím mírným pokrčením a při každém pokrčení nohy prudce krátce nadechneme nosem. Tato dechová gymnastika pomáhá při očistných technikách rychleji vyvádět z těla usazeniny. Všechny cviky děláme osmkrát.

Domácí úklid pomáhá našemu zdraví

Psycholožka Natálie Pravdina tvrdí, že zdravý může být jen ten, kdo žije v čistém domově. Naši předkové zpozorovali, že náš domov jako by byl projekcí našeho těla. Říkali, že když chcete, aby vám zářily oči, umyjte si okna. Je to také dobré fyzické cvičení. Jestliže se špatně otvírají dveře, něco za nimi stojí, např. vysavač, vznikají problémy s hybností kloubů. Dveře by také neměly vrzat! Čištění bytu je zbavení se krámů. 4x ročně bychom si měli vyčistit svou skříň. Rozlučte se s věcmi, které jste dlouho nenosili. Uleví se vám.

Obezita, štítná žláza, strava, vegetarismus

Proč tloustneme?

Obezita je nadměrné hromadění energetických zásob v podobě tuku. BMI – body-mass index je poměr tělesné hmotnosti v kg a druhé mocniny tělesné výšky v metrech. BMI větší než 25 je klasifikován jako nadváha, větší než 30 jako obezita. Vzniká jako následek většího energetického příjmu, nedostatku pohybu, dědičných a psychických vlivů, způsobu výživy v raném dětství atd. V menším procentu případů je obezita podmíněná onemocněním (např. hyperkortikalismem – nadprodukcí hormonů kůry nadledvinek). V patogenezi obezity hraje roli regulace pocitu sytosti v hypotalamu, sympatoadrenální systém, inzulin a další hormony. Obezita je rizikovým faktorem řady nemocí (ateroskleróza, žlučové kameny, nemoci pohybového aparátu, diabetes, žilní trombóza, kožní infekce aj.). Nebezpečná je obzvláště obezita typu „jablko“, kdy se tuk koncentruje v břiše. Tento viscerální typ obezity bývá spojen s inzulinovou rezistencí a tvoří součást metabolického syndromu. Měli bychom jíst více menších dávek během dne s převahou příjmu v první polovině dne. Vhodná je

i lékařsky kontrolovaná hladovka. Dobré je nechat se vést nutričním terapeutem. Je nesmyslné se dávat na hloupé diety. Odborné vedení je nutné.

Příčina obezity je individuální. Neexistuje jeden recept pro všechny. Je třeba odstranit příčinu a ne se snažit odstraňovat následky.

Jak na obezitu?

- Avicena doporučuje s věkem měnit výživu, abychom netloustli.
- Denně bychom měli zařadit hodinu ostré chůze! Cvičit! Denně udělat 40 dřepů bez zvednutí pat od země.
- Koupel: dvě hodiny před koupelí nic nepít. Do vany dát 300g soli a balíček sody. Lehnout do vany s dostatečně teplou vodou se srdcem nad hladinou, setrvat 20 - 25 min., pak se zabalit do prostěradla a posedět třeba před televizorem – 1 hod. Být dobře zakryt. Vyjde nadbytečná voda a zhubne se asi půl kila.
- Obklad z rozpuštěné hořké čokolády: rozpustit čokoládu, potřít se jí a zabalit se do plátna. Posedět tak, potom smýt asi po hodině.
- Tanec a pohyb.
- Kvalita stravy!
- Nejíst po 18 hod. Nejíst v noci! Nepřejídat se!
- Místo obloženého chleba: půlka červené papriky, kousek salátového listu, okurky, kousek nízkokalorického sýra nebo tvarohu, nebo kousek vařeného kuřecího masa.
- Do kefíru nařezaná zeleň, paprika, okurka.
- Odlehčovací dny na kefíru.
- Netučný tvaroh, do toho zelené natě, udělat z toho kuličky, obložit tím talíř, mezi kuličky kousky červené papriky. K tomu kefír, do něho nastroumat okurku – je to ruská polévka „okróška“.
- Proti velkému břichu – zatahovat ho s prudkým výdechem. Masírují se tak vnitřní orgány a posilujeme svaly břišní stěny.
- Pít zelený čaj a do něho přidat kukuřičné vlasy – na čajník 1 čajovou lžičku. Ztratí se chuť k jídlu. Pít zelený čaj na snídani a na oběd.
- Alespoň jedno jablko denně. Štěpí tuky, je to adsorbent, obsahuje železo. Pečená jablka jako zákusek. Posypat sezamem, přidat trochu medu, mít vyražený střed, do něho dávat náplň, např. měkké plody jako borůvky, rybíz apod. Zdravé pro kůži, nehty, vlasy. Pektin ochraňuje sliznici žaludku. Vytvořil se pečením jablka.

Porfirij Ivanov říkal, že pouze zdravý člověk má správnou představu o životě. Je-li člověk nemocen, je třeba se venku na čerstvém vzduchu polévat studenou vodou a nějakou dobu nic při nemoci nejíst. Děti bychom neměli nutit k jídlu. Chtějí-li bonbon, měly by jej zajíst ovocem nebo zeleninou.

Číňan z kláštera Šaolin v 80 letech rozbíjel rukou cihly, byl velmi ohebný a ve formě. Na otázku, jakou dietu drží, odpověděl: „Jestli myslíte dietu jako životní styl, používal bych to slovo velmi opatrně. Jestli myslíte dietu jako zákaz, tabu apod., je to velmi škodlivé.

Taková dieta porušuje autoregulaci váhy. Tu potom udržet je velmi obtížné. Život je dialektická jednota napětí a uvolnění. Srdce je třeba trénovat pohybem. Trávicí trakt je třeba též trénovat. Dvakrát za měsíc je dobré dělat odlehčovací den, což znamená, že pouze pijete odvar ze sušených meruněk, nebo jíte jen meloun, nebo banány. Jednou za týden je dobré se přejíst. Jíst, kolik chceme a co chceme, i napít se alkoholu je možné. Tím poskytnete své trávicí soustavě i napětí, i uvolnění. Tím se posiluje a začne lépe fungovat.“

Japonci a Číňané ráno pijí nechutný rýžový odvar bez soli. Je to sorbent. Angličané ráno pijí čaj bez cukru. Jako by tím startovali motor svého těla. Za půl druhé hodiny teprve silně posnídají.

Při obezitě nejíst po 19. hodině večer. Dva dny v týdnu postní – jíst jen ovoce a zeleninu.

Jak vylepšit zadek a zmenšit břicho

Méně a často jíst. Cvičit takto: klekneme, opřeme se o ruce, pokrčíme jednu nohu a s výdechem vytrčíme ji do strany a zároveň ji natáhneme. Aniž bychom ji položili na zem, 4x ji pokrčíme a natáhneme. Totéž na druhou stranu. Toto cvičení velmi účinně odebírá podkožní tuk v oblasti břicha.

Hubnutí s rostlinami

- S opuncí: asi 5 cm mladý výhonek opuncie (50 g) v rukavicích ulomíme a pokrájíme nadrobno. Zalijeme ¼ litrem vodky, zakryjeme, dáme do temného místa (nebo zabalíme láhev alobalem, aby nebyl přístup světla) a necháme stát 20 dní v teplotě kolem 20 °C. Přecedíme přes pláténko a bereme 1 čajovou lžičku ráno před jídlem. Za dva měsíce autorka receptu shodila 6 kg bez diety (s čokoládami). Jak to funguje: aktivní molekula určité látky z opuncie posílá do hypotalamu informaci, že je v krvi správná dávka glukózy. Tím se vypne pocit hladu a organismus začne spalovat vlastní tuky.
- S celerem: užívat celý celer (nať i kořen). Je močopudný, harmonizuje endokrinní systém a uklidňuje nervy. Užívat v podobě čerstvé šťávy, vařit odvar atp.
- Pít čaj z pampeliškových kořenů. Pampeliška je spasmolytikum (působí proti křečím), je žlučopudná, obsahuje inulin a pektin, čímž působí na snížení váhy.
- Se stévií: stévie zlepšuje funkci slinivky, jater, dýchání buněk, zlepšuje pohyblivost kloubů. Je 100násobně sladší než řepný cukr a neškodí diabetikům. Je to vynikající náhražka cukru. Japonci sladí nápoje a jiné pouze stévií a pěstují ji v obrovském množství. Stévie pochází z Bolívie.

Hubneme rychle – plusy a mínusy

Lékař dietolog Alexej Kovalkov sám vážil 150 kg a veškeré nadváhy se zbavil na základě strachu ze smrti. Je toho názoru, že nejdůležitější je motivace. Pro ženu by měly být dvě hlavní motivace, a to: být zdravá a být schopná rodit děti.

Pro zhubnutí je třeba najít příčinu obezity. Neodstraňovat příznaky, ale odstranit příčinu. Obvyklé příčiny obezity jsou endokrinní problémy, vášeň zajídat problémy – jezení večer na noc mívá příčinu v nedostatku endorfinu – hormonu štěstí, jehož nedostatek se obvykle projeví večer. Třetí příčinou bývá nedostatek nějaké minerální látky, což nás táhne k ledničce, protože pocit nějakého nedostatku nás nutí jíst.

Za den by nemělo být více tuku než 3 pl..

Balerina uvádí, že jí všechno, ale od všeho jen trošku. Před oslavou se napije vody, do které dá 1 čl jablečného octa, v němž je hodně kálie. To pomáhá výměně látkové.

Jablečný ocet:

4 kyselé zelená jablka postrouhat, zalít 1 litrem převařené chladné vody. Vše má být ve skle, keramice nebo v emailové nádobě. Přidáme kousek žitného chleba a 2 pl medu. Zakryjeme vše gázou a necháme v teple a v temnu celkem 10 dní. Denně promícháme, po 10 dnech procedíme a bereme na 1 sklenici 1 čl. Toto bereme dva týdny, hodně se pohybujeme a rozumně jíme. Po dvou týdnech pauza.

Komentář lékaře: jablečný ocet je nebezpečný pro lidi s gastritidou.

Zpěvačka Tatjana Bulanová ukazuje dechová cvičení pro zmenšení břicha: nohy na šíři ramen, ruce položit na břicho, nohy mírně pokrčené v kolenou, zadek zatahnout, při nádechu břicho vytrčit, při výdechu zatahnout. To udělat 30x, a to 3x za den po 30. Dává to výbornou náladu a břicho se zmenší.

Zpěvačka Ilona Broněvickaja radí, abychom nejprve změnili svůj postoj k jídlu. Výborná a chutná je pohanková kaše. Zásadně se neomezovat dietami, protože člověk je omezován zákazy. Stačí změnit přístup k výživě. Jíst všeho, co hrdlo ráčí, ale jíst jen lehkou stravu a přijímat hodně zeleniny, jako ředkvičky, okurky apod.

Je nutno denně chodit hodinu, celkově se hodně pohybovat.

Příklad hubnutí s ovocem: salát z jahod, jablek, pomeranče, trocha medu a kyselého mléka.

Lékařka dietoložka komentuje: Takový salát není vhodný pro lidi s překyslením žaludku a gastritidou. Ovocné saláty by se měly jíst zcela samostatně, nekombinovat s jinými potravinami a nejíst mnoho ovoce při gastritidě.

Obezita a štítná žláza

Velká únava může být projevem poruchy funkce štítné žlázy. Přibírání na váze též.

Postrouhaný zázvor na špičku lžičky do sklenice uvařeného mléka a kloktat tím. Též je možno dělat obklady štítné žlázy.

Chybí-li jód v těle

100g mořských řas, smíchat s půl kg vařené pohanky, přilijeme sklenici vařeného mléka, smícháme vše, jíme v průběhu jednoho dne. Nic jiného nejíme tento den.

Zánět štítné žlázy

V souvislosti s rozvodem začaly problémy se štítnou žlázou. Žena za měsíc přibrala 7 kg na základě zvýšené chuti k jídlu. Byl zjištěn zánět štítné žlázy. Lékařka dala recept z lidové medicíny.

Sklenice vlašských ořechů, pohanka – sklenice též. Pohanku umlet na mouku, pomleté ořechy, med – 3 pl. Smíchat vše. Jeden den v týdnu sníst při normální stravě 5 – 6 pl této směsi. To dělat jeden měsíc. Zapíjet vodou. Po nějaké pauze možno opět zopakovat. Pomohlo to!

Cvičení na aktivizaci štítné žlázy

Uvolnit šíji a potom velmi pomalu zaklonit hlavu co nejvíce dozadu a posedět tak 3 – 4 minuty. Jíst mořské řasy. Jód je v nich velmi aktivní.

Čaj na hubnutí

6 pl meduňky, 6 pl kořenů kozlíku, 5 pl šišek chmelových, 4 pl plodů hlohu, 1 pl kořene omanu, trošku lékořice, islandský mech – asi 3 pl. Smíchat. Vzít 2 pl této směsi, zalijeme ji 2 sklenicemi vařící vody, necháme stát 10 minut, pijeme po čtvrtině sklenice 4x denně. Kúra trvá měsíc. 2 týdny pauza a opakovat znovu.

Menopauza a obezita

S příchodem menopauzy mnoho žen ztloustne.

Ráno ovesnou kaši, při hladu sníst jablko. Bylinné čaje. K večeri saláty ze zeleniny nebo ovoce. 2 měsíce byly různé chutě, ale potom to přestalo a klidně drží dále tuto dietu. Cvičit břišní svaly – zvedat nohy vleže.

Při menopauze začíná tvořit estrogeny tuková tkáň. Doporučuje se jíst sóju, protože sójová bílkovina svou strukturou velmi připomíná ženské pohlavní hormony. Za týden sníst 200 – 300 g sójové bílkoviny a nezapomínat na fyzickou zátěž.

Chceme-li zhubnout, musíme vyloučit ze stravy 4 potraviny:

1. cukr
2. chléb a veškeré moučné výrobky
3. brambory
4. bílou rýži

Mít na paměti, že to platí jen na dobu hubnutí. Není to navždy. Denně chodit 4 km. Tučky se spalují ve svalech nohou. Tučky omezit na 2 pl za den – např. nerafinovaného oleje.

Jíst 700 g až 1500 g ovoce za den. Neodmítat bílkoviny! Jíst ryby a jiné maso.

Špatná funkce střev a obezita

Nadýmání. Dělat teplé koupele a vtírat do břicha olivový olej. Zácpy mají různé příčiny. Atonie střev, nervy, nesprávná dieta.

Doporučení dietologa: vyloučit salám. 200 g salámu obsahuje benzopyren, který vyvolává rakovinu. Je ho tam tolik, jako vdechne obyvatel velkoměsta za jeden rok. Mac Donald a jiné restaurace přidávají do jídla chuťové přísady – glutamát sodný. Člověk si na to zvyká. Kuřata jsou plná chemie a hormonů.

Nedělat bujóny. Vařit, bujón vylít, kuře sníst. Jíst celozrnné výrobky. Nejíst z bílé mouky, vzniká z toho diabetes! Kysané mléčné produkty jsou dobré pro obsah kalcia. Ale nesmí být odtučněné! Kalcium se bez tuku nevstřebává! Proto vždy plnotučný tvaroh!

Snídaně z ovesné kaše, do toho banán a sušené meruňky, nebo sušené švestky, 2 vlašské ořechy na osobu, trocha dýňových semen na prostatu. Obměna: zalít ovesnou kaši keфіrem nebo kyselým mlékem a přidat nějaké ovoce, jako např. borůvky a jiné lesní plody. Ještě lépe je dát do kaše kus tvarohu.

Pečlivě žvýkat potravu a nezapíjet ji.

Snažte se jíst pouze čerstvou neohřívanou potravu.

2 hodiny denně chodit na čerstvém vzduchu. Fyzická zátěž zeštíhluje.

Na zhubnutí

1 sklenici vody ráno nalačno. Nejíst příliš slané, ostré, vyhnout se alkoholu. Ráno cvičit. Odvar z ovesa. Zalít 1 sklenici ovesa litrem vařící vody a nechat odstát přes noc. Potom scedit a přidat 3 pl medu. Čistí to organismus a zvláště játra. Při obezitě vzniká hypertenze, trnou ruce, je těžko.

Choroš čága pomáhá při obezitě

Je možno jej koupit sušený v bylinářství a brát dle návodu uvedeného na obalu. Je to jediný choroš, který nepoškozuje organismus. Za 2 týdny je možno zhubnout bez násilí 3,5 kg.

Spalování tuků na zhubnutí

1 strouček česneku propasírujeme, přidáme 1 pl medu a 1 pl jablečného octa. Zalijeme horkou vodou, zamícháme a pijeme. Kúra je jeden měsíc. Denně 1 sklenici. Nutno přitom dodržovat pohybový režim. Čistí to cévy a zvyšuje imunitu.

Ananas pomáhá štěpit tuky

Je vhodné zařazovat ananas do ovocných salátů, které si dáváme občas k večeři.

Ananas můžeme naplnit směsí různého ovoce a servírovat ve vydlabaném ananasu. Seříznutým vrškem zakrýt.

Ananas si můžeme vypěstovat i doma.

Vršek ananasu zasadíme. Na dno květináče nasypeme vrstvu granulí (keramzit), které nasakují vodu. Kořeny ananasu mají rády vzduch. Na tuto vrstvu položíme bavlněnou hadýrku, aby tam neprosakovala hlína. Tu nasypeme na hadýrku, nahoru nasypeme asi centimetr vysokou vrstvu písku, který v troubě rozpálíme, abychom ho zdesinfikovali. V hypermangánu omočíme spodek vršku ananasu, abychom ho také zdesinfikovali. Necháme oschnout. Potom postavíme „sazeničku“ na vrstvu písku a zabalíme květináč i se sazeničkou do igelitu tak, aby se dal snadno sundávat a několikrát týdně rostlinku mlžit. Lístky zvadnou, ale potom se začnou objevovat nové lístky. Až se nové lístky objeví, je možno rostlinku již zalévat, nejen rosit. Na jaře můžeme květináč dát ven. Vyroste nový ananas.

Dechová cvičení při mentální anorexii kombinované s bulimií

Zatáhnout ručníkem nebo kusem plátna hrudník a pomalu dýchat břichem, aby se prokrvily vnitřní orgány a byly potom schopné udržet stravu.

Při obezitě

Měli bychom méně solit jídlo.

Denně masírovat problémové zóny.

Syrová strava

Mladá žena uvádí, že jí syrovou stravu již třetí rok. Dříve měla bolesti hlavy, nízký krevní tlak a působila na ni negativně změna počasí. Nyní nemá žádné zdravotní problémy.

Vegetarismus

Mladý muž měl nadváhu, začal ji shazovat aerobním cvičením. S velkou zátěží chodil do schodů apod. Potom se rozhodl pro bílkovinnou dietu, což nebylo správné rozhodnutí, protože přemíra bílkovin vytváří v těle mnoho toxinů. Za tři měsíce shodil 40 kg, ale cítil se velmi špatně. Bílkovinná dieta je škodlivá. Potom se začal stravovat vegetariánsky a od té doby se cítí dobře a výborně vypadá.

Herečka Bezrukova před otěhotněním jeden a půl roku přestala jíst maso. Má syna 19 let, který je absolutně zdravý. Je vegetariánem. Jí ale také ryby a mořské produkty. Manžel – herec Bezrukov je také vegetariánem z vlastní vůle.

Otázka vegetarismu při revmatoidní polyartritidě

Lékařka s touto diagnózou a s vrozenou srdeční vadou začala jíst vegetariánskou stravu. Lékaři jí nedoporučovali rodit, ale ona chtěla mít děti. Když jí velmi otékaly klouby a silně bolely, doporučili jí alespoň dva týdny se zdržet masa. Zkusila to a zjistila, že se jí ulevilo. Začala se čistit. Jednu dobu jedla jen syrovou stravu, jeden rok se živila pouze tekutou stravou. Nyní má dvě děti, které porodila do vody a v mrazu byly pokřtěny v prameni.

Při onkologii doporučuje syrovou stravu. Její matka měla adenokarcinom sigmoidu tlustého střeva neoperovatelný. Začala jíst syrovou stravu a pomohlo jí to.

Příklad syrové stravy

Brokolici pomixovat, k tomu mrkev pomixovat, také okurku, zelený hrášek pomixovat, zalít vařící vodou. Lze jíst stravu o teplotě do 40 stupňů.

Opačný názor na vegetarismus

Vegetarismus ne, maso je potřeba. Maso obsahuje železo, kvalitní bílkoviny. K tomu zeleninu. Při sníženém hemoglobinu sníst denně 200 g vařeného hovězího.

Námítka vegetariánů

Jíst med a šťávu z červené řepy, šťávu z mrkve, denně sníst 1 jablko a hemoglobin opět naroste.

Názor odborníka

Oba názory jsou opodstatněné. Chybí-li železo, červená řepa a ořechy jsou vhodné, ale bez bílkovin se z rostlinných potravin železo nevstřebá. Pro těhotnou ženu a pro malé děti je nutná bílkovinná masitá strava. Jen syrová strava není dobrá. Hodí se jako etapa, například ve věku přes 40 let, kdy již střeva dobře nepracuje. Zelenina obsahuje hodně vlákniny. Vitamín C chrání před nachlazením a virovými infekcemi. V době rizika vzniku virového onemocnění je dobré aspoň jednou týdně jíst syrovou stravu. Rostlinná a živočišná strava by měla být v poměru 3:2.

Vegetariáni mají o 40 % menší výskyt rakoviny, také méně trpí ischemickou chorobou srdeční a vysokým krevním tlakem. V Indii je více než miliarda vegetariánů. Syrová strava není trvale dobrá. Má být vyvážená strava z bílkovin, cukrů, tuků, vitamínů a minerálů.

Názor gastroenterologa na syrovou stravu a vegetarismus

Syrovou stravu je dobré jíst jen v teplém ročním období. Někdo může mít syrovou stravu kontraindikanou. Může být zle, zvláště při gastritidě a zánětu slinivky. Nutno jíst kaše, vše vařené. Pít kysané mléčné výrobky.

Vegetarismus a syrová strava není vhodná při gastritidě a zánětu slinivky. Nutno jíst vařené, pečené, strouhané, tepelně upravované jídlo. Jíst málo a často. Nesmí se hladovět. Jíst stravu, na kterou jsme zvyklí a která nám dělá dobře.

Jak správně vařit červenou řepu pro zestihlení

Červená řepa obsahuje vitamíny, bílkoviny, uhlovodany, minerály, pomáhá funkci střev, upevňuje cévy, uklidňuje nervový systém.

Nakrájenou červenou řepu dáme na pánvičku, přidáme trochu vody, trochu citrónové šťávy, aby řepa udržela krásnou barvu. Dusíme 5 – 10 minut. Přidáme 1 pl oleje, ořechy, sušené ovoce – švestky, meruňky, rozinky.

Dobré je také zapékat zeleninu a připravovat ji na páře.

Salát, karbenátky a zeleninová šťáva pro štíhlou linii

Děláme jej z tykve, červené řepy, sušených meruněk a rozinek, naklíčené pšenice (vitamín E). Citrónová šťáva jako zálivka. Naklíčená pšenice má mnoho biologicky aktivních látek a dobře se tráví.

Karbenátky z naklíčené pšenice pomleté na masovém mlýnku, opečené. Jsou tam vitamíny. Také ve šťávách ze zeleniny a ovoce je mnoho vitamínů.

Chřipka, angína, nachlazení, imunita

Půl litru vařící vody, 1 pl octa, dáme vařit, nalijeme do tří misek a rozestavíme je po bytě, abychom tak zdesinfikovali vzduch.

Jíst často česnek a zajídat petrželovou natí – podporuje to imunitu.

Kontrastní sprcha je základem otužování a posílení imunity.

Kalina – 2 pl semen a 2 pl semen granátového jablka pomačkat, přidat vodu. Tento nápoj obsahuje přirozená antibiotika.

Při suchém kašli

Asi 20 dkg fíků zalít půl litrem mléka, vařit asi půl hodiny na mírném ohni. Je tam hodně kálie. Po půl sklenici 1x denně před jídlem brát asi týden.

Posílení imunity

Rozdrtit česnek, kravské máslo, promícháme. Aby to z nás nepáchlo, přidáme petrželovou nat'. Mazat na chleba. Rozehřívá to organismus a posiluje imunitu.

Studená voda jako lék

Lékařka homeopatka trpící nemocnými ledvinami a tvorbou kamenů v ledvinách se polévá studenou vodou. Popisuje příběh Kneipa, který onemocněl zánětem plic a zkusil se ponořit v zimě do díry v ledu. Horečka klesla, začal kašlat a uzdravil se. Tak začala jeho práce s vodou. Není-li odvaha polévat se venku studenou vodou každé ráno, je dobré polévat si nohy studenou vodou ráno a večer.

Rýma, ucpaný nos

Sklenice kaliny nebo jahod, rozdrtíme je a šťávu kapeme do nosu při ucpaném nose. Dobře to upravuje stav sliznice. Při kapání do nosu dát hlavu na stranu, potom na druhou stranu.

Čaj proti nachlazení

Šípky, sušený černý rybíz, obojího 1 pl, máta a mateřídouška také po 1 pl. Zalijeme 2 sklenicemi vařící vody, odstát 1 hod. Procedit, osladit medem. Možno pít i jako profylaxi.

Omrzliny (Z receptáře z 18. století)

Omrzliny se léčí šťávou z černé ředkve s medem. K tomu vypít skleničku vodky a zakousnout to chlebem s křenem.

Nachlazení a vysoká horečka

200 g vodky nebo lékařského lihu, 2 pálivé papriky a slunečnicový olej. Papriky nejemno nakrájíme, na to nalijeme líc a přidáme 1 pl oleje. 30 minut nechat odstát. Potom tím natírat záda a hrudník, nohy, hlavně chodidla.

Komentář lékaře

Jde o velmi účinný prostředek, který je možno používat k natírání všech bolavých míst.

Bronchitída

Používat včelařské produkty, vepřové sádlo, kravské máslo a přidat tam kakao. 100g másla, 100 g vepřového sádla, 100 g medu, smíchat pečlivě, 50 g kakaa přidat do směsi a opět promíchat, ze dvou listů aloe vymačkat 2 pl šťávy. Smíchat. Ráno 1 čl dát do mléka a pít, totéž před obědem a večer.

Kapky do nosu

10 suchých listů eukalyptu rozdrtit a dát do tmavé sklenice, nalít na to 200 g rostlinného oleje. Nechat odstát. Pak 5 – 6 kapek kapat do nosu.

Po neuroinfekci po přechozené chřipce

Pacientka začala brát na špičku čl sody do sklenice vody. Léčí to nejen choroby z nachlazení, ale i mnoho jiných chorob. 2x denně 15 minut před jídlem. Po jídle to působí jako projímadlo.

Komentář odborníka

Tento recept není dostatečně prověřený.

Častá nachlazení

Tři křepelčí vajíčka ráno nalačno a večer také po dobu 40 dní. Zvyšují imunitu.

Křepelčí „gogl mogl“

4 křepelčí vajíčka, 2 sklenice mléka, přidat med a šťávu z půlky citronu a ušlehat to do pěny. Dodává to hodně sil.

Komentář lékaře

Křepelčí vajíčka jsou Božím darem. Má-li někdo gastritidu, dávat tam méně citronové šťávy. Má-li někdo kameny ve žlučníku, raději pro začátek místo 4 vajíček brát dvě.

Rýma

Promývání nosu slanou vodou pomáhá od rýmy.

Rozdíl mezi nachlazením a chřipkou

Chřipka je jako výbuch, zatímco nachlazení je jako pomalu se rozvíjející požár. Chřipka nastupuje prudce a má prudký průběh. Trpí při tom nos, toto místo je vstupem infekce.

Léčení nachlazení a chřipky přírodními antibiotiky

Dát dvě velké šišky do igelitového sáčku a dýchat tu vůni smoly ze šišek při ochraptělém hlase. Propolis dát do úst a rozpouštět jej v ústech. Potom další výborný lék je nápoj z brusinek, černého rybízu, borůvek a klikvy. Vymačkat šťávu z bobulí, je možno použít třeba jen černý rybíz. Přidat med, nebo 100 g cukru, 100 g vodky a převařenou vodu, ale ne horkou, také propolis přidat. Na dva dny dát odstát. Potom možno brát po 50 g.

Na nachlazení

Oškrábat nehty trochu česneku a potírat tím tyto body: mezi obočím na čele, pod očima na spodním okraji očníce, za uši a na oblast brzlíku. V průběhu dne to děláme každé dvě hodiny. Zabírá to výborně proti nachlazení.

Na nachlazení recept od prababičky

Křen nastroumat nahrubo, dát do dvou igelitových pytlíků, obujeme sáčky na nohy tak, aby chodidlo bylo na křenu, na to oblečeme teplé ponožky. Předtím natřít chodidla olejem. Možno s tím jít spát.

Inhalace proti nachlazení

2 stroužky česneku najemno podrtit, 1 pl semen kopru, obojí dáme do 2 l vody, povaříme asi 2 – 3 minuty a inhalujeme. Lze použít i pro prevenci chorob z nachlazení. Čistí to plíce a odtud celé tělo.

Kůra jivy proti angíně a dysbakteriíze

Je to přírodní antibiotikum. 1 pl sušené kůry jivy zalijeme 1 sklenicí vařící vody, necháme odstát. Je to hořké, žlučopudné, posiluje to peristaltiku střev. Při angíně tím kloktat, pít po čtvrtině sklenice, aby se zlepšila tvorba žluči, možno pít i při dysbakteriíze.

Rýma, nachlazení

Masírovat nos od kořene směrem k chřípí 36x.

Masírovat vnitřní okraje obočí 10x ve směru hodinových ručiček a naopak.

Masírovat bod che-gu (4. bod na dráze tlustého střeva mezi palcem a ukazováčkem ruky) 10x ve směru hodinových ručiček a naopak.

Španělský plášť

Na postel dáme igelit, na něj prostěradlo, namočíme do studené vody a vyždímáme další prostěradlo, člověk si nahý lehne a zabalí se do něj a potom se přikryje teplou těžkou dekou. Z počátku je mu chladno, ale časem se začne potit. Odvedou se tak přes kůži toxiny a usazeniny. Po dvou hodinách vstát, utřít se a teple se obléci.

Nachlazení

1 čajová lžička najemno nastrouhaného čerstvého kořene zázvoru, 1 čl medu, šípkový čaj a šťávu z ½ citronu. Jíst med se zázvorem a zapíjet čajem s citronem. Nic jiného ten den nejíst.

Do termosky nasypat sklenici podrcených šípků, zalít 1 l vařící vody, 1pl medu a nechat do rána stát. Podávat teplé.

Na špatné hlasivky při nachlazení - bez cukru

Do čajníku 1 pl šípků, 1 čl plodů kaliny a 1 čl plodů jeřabiny zalít vařící vodou, nechat 15 minut stát. Potom teplé popíjet.

Prevence proti nachlazení:

- Pomačkat maliny, dát do zelného listu a zapéct v troubě. Jsou tam antioxidanty, vitamíny, minerální látky, podporuje to také mužskou potenci, podporuje ženám plodnost, léčí to nervový systém.
- Koupání v zimní přírodě. Chůze po sněhu. Každý den ráno 70 kroků v potoku. Není-li to možné, tak nechat do vany téci studenou vodu a udělat 70 kroků. Potom nohy vytřít do sucha. Ráno se polévat kbelíkem studené vody. Asi po měsíci zmizí problémy se záněty vedlejších nosních dutin a již se nevrátí.

Recept proti nachlazení od Menšikova, generála a gubernátora Sankt-Peterburgu, pobočníka cara Petra Velikého

1 čl černého čaje, 50 g vodky, 1 čl medu, trošku horké vody – asi 2dcl, přivést k varu, nechat ochladnout na teplotu vhodnou pro pití a vypít, zabalit se a vypotit se. Malachov navrhuje v tomto receptu nahradit vodu postrouhaným kořenem zázvoru. Potem odcházejí toxiny a nachlazení.

Recept při nachlazení pro lenoše

2 pl. pomačkané klikvy, 1 čl. cukru (medu), podle chuti šťávy z citronu, zalít horkou vodou a pít při nachlazení. Klikva obsahuje mnoho vitamínu C a minerální látky, které působí jako imunostimulátor.

Česneková inhalace

3 pl máty, 3 pl mateřídoušky, 3 pl heřmánku (rozpouští hleny), zalijeme do hrnce jedním litrem vařící vody, přivedeme k varu, odstavíme a propasírujeme celou hlavičku česneku, který obsahuje fytoncidy a likviduje více než 300 druhů bakterií. Inhalujeme s hlavou zakrytou dekou nebo ručníkem.

Recept na rýmu s propolisem od lékařky

15 g propolisu, 20 g smoly, 50 g vnitřního sádla nebo kravského másla. Na mírném ohni nahříváme a mícháme. Vaříme asi 5 minut. Pěnu sebereme a vyhodíme. Při rýmě kousek odřízneme, podržíme v ruce (začne se to rozpouštět) a vytřeme nos, který jsme předem vypláchli slanou vodou. Mažeme též chřípí nosu zvenčí. Během ½ hodiny se začíná dýchat nosem. Nelze používat při alergii na včelí produkty.

Jak posílit imunitu

Opakovaná nachlazení – kašel, rýma, chřipka. Po chřipce opakovaná nachlazení a zimomřivost. To vzniká také po těžkých stresech.

Je-li zimomřivost a jí se mnoho mléčných výrobků, které jsou hlenotvorné, posiluje to také zimomřivost a chybí chuť k jídlu. To vše jsou předpoklady pro vznik rýmy.

Dělat dechová cvičení – prudké nádechy nosem a obracet hlavu ze strany na stranu.

Imunita závisí také na stravě.

Recept na posílení organismu

1 pl vlašských ořechů, 1 pl rozinek, 1 pl sušených meruněk, smíchat, přidat 1pl medu, 1 pl citrónové šťávy. Je v tom kálium pro srdce, vláknina pro očistění trávicího ústrojí. V ořechách je vitamín A, nenasycené mastné kyseliny a bílkoviny. Jíst po 1 pl 3x za den. Pečlivě žvýkat.

Čaj pro posílení imunity

2 pl echinacey, zalijeme 1 sklenicí vařící vody, 15 minut vaříme ještě na vodní lázni, necháme zchladnout na teplotu vhodnou pro pití, přecedíme, bereme po 1 pl před jídlem 3x denně. Držet v ledniče.

Anemie hypoplastická, nedostatek železa, slabost, točí se hlava

Mimo jiné pomohlo aloe.

1 pl šťávy z aloe, čaj z třezalky - z 1 pl třezalky a třičtvrtě litru vařící vody, tři čtvrtiny sklenice červeného vína „kagoru“. Aloe týden nezalévat, aby se v listech shromáždila veškerá síla, listy aloe by měly být alespoň tři roky staré. Listy dát na dva dny do polyetylenového sáčku do ledničky, kde je 4 stupně C, aby se zaktivizovaly biologicky aktivní látky, které napomáhají rychlému posílení organismu. 1 pl medu. Povaříme 5 minut . 1 hodinu nechat stát, 3x denně brát po dvou pl.

Komentář imunologa

Med je jedním z nejlepších imunomodulátorů přírodního původu. Tuto směs možno dávat i dětem od tří let.

Recept imunoložky

Půl kg rozmačkané klikvy, sklenice pomletých jader vlašských ořechů, 2 - 3 neoloupaná jablka, lépe kyselý druh, půl kg cukru a půl litru vody. Promíchat, cukr se musí rozpustit. Potom přivést do varu a na mírném ohni 10 minut povařit. Možno nechat potom v ledniče. Brát 2 čl 2x denně.

Ptačí chlamydióza

Malé dítě má papouška a od té doby trpí kašlem a rýmou. Ptačí chlamydióza byla diagnóza. Kromě lékařské péče je nutno otužovat. Nožky oplachovat vodou pokojové teploty a postupně ji snižovat až do 1 – 2 stupňů. Kontrastní sprchy by měl pravidelně podstupovat rodič spolu s dítětem. Aby se po antibiotikách znormalizovala střevní mikroflóra, dávat nápoj z čajové houby a z tibetské mléčné houby.

Rady imunologa

Sledovat, aby dítě dýchalo nosem, pečovat o jeho harmonické stravování. Dostatek bílkovin pro posílení imunity. Promývat nos, aby se posílila místní imunita.

Čajová houba

Čaj z listu jahodníku, brusinky, maliny a cukr. Také trocha medu. Do třílitrové lahve nalít jeden a půl litru horké vody, možno i dva litry. 2 pl černého čaje. Kůrku poloviny pomeranče nebo celé mandarinky, 1 pl máty. Necháme stát 15 minut. Procedíme do druhé nádoby. Ochladíme na pokojovou teplotu. Až to takto vychladne, přidáme asi 200 g cukru. Do toho dát čajovou houbu, která reaguje s cukrem a netloustne se z toho, naopak, podporuje to stabilní přiměřenou váhu. Houba tam je dva až tři dny, může tam být i dva týdny. Pít třikrát denně před jídlem 1 sklenici.

Otužování

Nořit se v zimě do díry vysekané v ledu i s dětmi. Mít teplou obuv, sněhem se natírat a potom ručníkem třít do červena. Stát bosky ve sněhu. Ale potom se obout do teplých bot.

Cibule pro zvýšení imunity

250 g cibule nadrobno pokrájíme, 200 g cukru, půl litru vody, dáme na oheň a odpařujeme na cibulový sirup. Brát 1 pl před jídlem. Obzvlášť na jaře a na podzim.

Spánek, pyl a nachlazení

Častěji se prochladí lidé, kteří spí méně než 7 hodin.

Pro imunitu je velmi důležité dobře spát. Také brát pyl, který sbírají včely. Pro podporu imunity vzít polovinu balíčku tvarohu, 2 čl pylu. Pyl se prodává v granulích. Ty se nevstřebávají a nerozpouštějí vlivem žaludečních šťáv. Proto nutno rozehrát pánev, oheň vypnout, pánev odstavit a nasypat do ní pyl. Nechat hodinu stát, aby se to vysušilo. Umeleme potom na kávomlýnku. Prášek nasypeme do skleničky. Odtud odebíráme. Smícháme s tvarohem a jíme.

Pro posílení imunity a zlepšení spánku

Drobné větvičky ze smrku a kvašené zelí, přesněji šťáva z kvašeného zelí. 2 pl jehličí. Dáme je do 1 sklenice vařící vody. Pak odstavíme a procedíme. Přidáme 3 pl šťávy ze zelí. Tuto sklenici nápoje vypít během dne. Zlepšuje to spánek a imunitu.

Špatný spánek, stres a imunita

Mají přímou souvislost. Krysy a myši nelze prakticky nachladit, protože mají výbornou imunitu. Ale na pár dní dát ke kleci kočku a krysy i myši budou ve stresu a budou špatně spát. Potom velmi rychle propadnou nachlazení. Pro posílení imunity je nutno odstranit chronický stres a normalizovat kvalitu spánku. Abychom dobře spali, je třeba dobře prožít den. 4 – 5 dní v týdnu mít hodně pohybu, cvičit, chodit ostrou chůzí, zlepší se kvalita spánku i imunita.

Japonci zvyšují imunitu

Jedí hodně mořských potravin. Mořské řasy čerstvé, nebo sušené namočit. Jablko postrouháme, smícháme s řasami. Řasy mají mnoho minerálních látek, jódu, jablko má mnoho vitamínů. Zvyšuje to imunitu. Jód podporuje funkci štítné žlázy a tím také ovlivňuje imunitu. Pektin v jablku zlepšuje funkci trávicího systému a vyvádí z těla toxiny.

Spaní a imunita

Vezmeme chmel, levanduli, mateřídoušku, tymián, růžové lístky, sušenou kůru mandarinek nebo pomerančů. Dáme do polštáře a spíme na něm. Spánek je základem pro dobrou imunitu.

Koktejl z adaptogenů na posílení imunity

Tinktura eleuterokoku, žeň-šeně, z plodů klanoprašky čínské a kořenů rodioly růžové. Stimuluje to imunitní systém. Všeho po 25 ml, smíchat, přidat 250 ml sirupu ze šípků. Přidáme šťávu z jednoho citronu. Smícháme, držíme zakryté v pokojové teplotě. Bereme dopoledne s trochou vody po jedné čl. Možno brát i dvakrát za den, ale vždy dopoledne. Kontraindikace: cukrovka, hypertenze, nespavost a neurózy.

Pro zvýšení imunity

- Klid posiluje imunitu. Je třeba se učit vnitřnímu klidu.
- Výživa musí obsahovat biologicky aktivní látky, obzvlášť plnohodnotné bílkoviny.
- Pohyb na čerstvém vzduchu!
- Pít roztátou vodu a vařit z ní. Očišťuje organismus a dodává mu energii pro imunitní systém.
- Denně spát 8 hodin!

Jak se mohu zbavit rýmy?

Udělat si z vaty tamponky a namočit je do medu a strčit do nosu. Krásně to čistí vedlejší nosní dutiny. Ale nejdříve promýt nos.

Lidový recept na kapky do nosu při nachlazení

Syrovou červenou řepu odšťávnit – stačí 3 čl šťávy. 1 čl medu přidat, promíchat, 3 – 5 kapek do každé nosní dírky. Kapat 2x – 3x za den.

Rýma

Přidávat do jídla koření, protože to podporuje trávení. Rýma může vznikat na základě špatně strávené potravy. Kapky do nosu: 1 čl oleje rakytníku řešetlákového, oleje ze šípků, 1 čl šťávy z aloe. Vše smíchat, týden kapat po 3 – 4 kapkách do nosu 3x – 4x. Předtím, než nakapeme do nosu tyto kapky, promýt nos touto směsí: 4 čl meduňky, zalijeme 1 sklenicí vařící vody, necháme vystydnout, procedíme a promýváme nos.

Dále je třeba dělat dechová cvičení.

Častá rýma

Při rýmě začínají bolet i uši. Udělat si pytlíček z gázy a naplnit jej heřmánkem, zašít jej. Udělat čtyři takové malé pytlíčky. Položíme je na pánvičku, rozehřejeme je. Až se nahřejí, bereme jeden pytlíček a položíme jej na kořen nosu a druhý na zátylek. Až to přestane hřát, vrátíme pytlíčky na pánvičku a vezmeme ke stejnému účelu druhé dva. Rýma zmizí. Před tím je dobré promýt nos. Výborný je komplex Dolfín, který obsahuje minerální látky a působí pozitivně na sliznici nosu, zbavuje otoku a čistí ji. Rýma souvisí se vznikem zánětu středního ucha, zánětu vedlejších nosních dutin, bronchitidy.

Angína, nachlazení, chřipka, infekty – uvařit bujón: na 100 g masa na konci varu přidat 2 – 3 bobkové listy. Ještě 2 minuty vařit. Bujón posiluje člověka a ničí viry.

Angína

Dva velké brambory uvařit ve slupce, rozmačkat, přidat 1 pl rostlinného oleje, 3 kapky jódu, zamíchat, dát na bavlněnou látku a přikládáme na hrudník a na krk, teplé držíme 2 až 3 hod.

Při nachlazení

Uříznout 3 čerstvé pokojové papričky. Umeleme na masovém strojku nebo rozdrtíme dřevěným tloučkem. Zalijeme trochou vařící vody a necháme 15 minut odstát. Potom procedíme, namočíme vatou a gázu, obložíme tím plošky nohou, zabalíme igelitem a jdeme spát. Druhý den je nachlazený člověk zdrav.

Zázvorový čaj posiluje imunitu a zlepšuje trávení.

Přechlazení

Mast a koupel

Pomůže při nachlazení a bolestech v kloubech. 3 pl práškové hořčice, zalít trochou horké vody, rozmíchat a nalít do vany. Lehnout do horké koupele, ne déle než na 50 minut a neponořit oblast srdce. Hořčici nesmíme vařit, protože se ztrácí její léčivá síla.

Ochrana před nákazou – maska – ústenka.

Česnek – jeden dílek neoloupaný dáme mezi vrstvy gázy v ústence a tím se ochráníme proti virové infekci.

Ochrana proti nákaze chřipkou – posílení organismu

Jedno celé vajíčko, trocha práškového zázvoru, jedna pl medu, rozmícháme, přidáme 1 sklenici vody a pijeme po 100g 2x denně. Zlepšuje to imunitu a trávicí systém.

Národní umělkyně Ruska Zoja Zelinskaja **měla těžkou chřipku**, která měla komplikace v podobě suché pleuritidy. Pomáhala dechová cvičení a nápoj z kaliny. Rozdrtíme ji, přidáme trochu medu a horkou vodu. Máme vitamínový nápoj.

Šaljapinův recept

2 žloutky, 6 pl cukru, ušlehat na gog mog, přidat 1 pl koňaku a horké vařící mléko. Po lžicích v posteli vypít. Zavázat si hlavu šátkem a usnout. Ráno bude nádherné.

Další recept na imunitu

Obujeme si tenké ponožky, které jsme předtím namočili do lihu smíšeného s voňavkou a vyždímali. Na tyto vlhké ponožky oblékneme teplé ponožky a jdeme spát.

Komentář lékaře imunologa Vladimíra Boliboka

Chřipka je těžší onemocnění než banální nachlazení. Jde o intoxikaci, protože virus chřipky vytváří v organismu toxiny. Chřipka je chorobou měst. Ruský venkov vůbec chřipku neznal. Nyní žije 70 % ruského obyvatelstva ve městech. Nákaza chřipkou jde vzdušnou cestou. Virus chřipky je nositelem dvou hlavních toxinů – neuraminidáza napadá nervový systém a hemaglutinin, který postihuje cévní systém a krev. Dochází k zánětu sliznic dýchacích cest a nejtěžší komplikací chřipky je virová pneumonie, která nereaguje na léčbu antibiotiky. Pneumonie se rozvine pátý až šestý den chřipkového onemocnění. To už vyžaduje nemocniční léčbu, protože se s lidovými prostředky s touto nemocí nedá bojovat. Pro doléčení dýchacího systému je dobrý tzv. prsní čaj.

Prsní čaj

1 díl šalvěje, 1 díl máty, 1 díl lipového květu, zalít vařící vodou. Pít celý den po troškách.

Následky po chřipce

Olga Busova měla jen jednou v životě chřipku, která však měla velmi silný průběh. Potom následovala slabost a snadná únava, zůstal trvalý, i když jen slabý kašel. Paní Busová dostala recept na zvýšení imunity od své učitelky.

Jak povzbudit imunitu?

Sirup z aloe

Utrhneme několik lístků, umyjeme, otřeme je a do mikrotenového sáčku uložíme na tři dny do ledničky, aby aloe zaktivizovala více užitečných látek, které obsahuje. Potom ořežeme ostny a vytlačíme obsah lístků do sklenice – půl sklenice šťávy, polovinu tohoto množství přidáme medu. Bereme po jedné pl před jídlem třikrát denně. Celkem držet tuto kúru alespoň měsíc.

Jak zvýšit imunitu

Po 1 pl rozinek, sušených meruněk, vlašských ořechů a medu. Brát této směsi po 1 pl 3x denně před jídlem. Je to chutné. Kašel zmizel, ale někdy, když jde paní Busova spát, cítí lechtání a dráždění v průduškách.

Proti tomu může pomoci poduška z aromatických bylin, jako je dobromysl, meduňka apod.

Čága – zimní lék

Čága parazituje na bříze. Usuší se a rozdrť na prášek. Zaléváme ji vodou teplou do 45 st. C.

2 díly práškové čágy, 5 dílů teplé vody, zamícháme, necháme odstát. 250 g kravského másla, do toho přidáme 70 g propolisů, nahřejeme na vodní lázni, smícháme. Odstátou čágu scedíme, před jídlem vezmeme 3 pl čaje z čágy a potom sníme 1 pl másla s propolisem.

Sibiřané při loveckých výpravách na kožešinovou zvěř požívali čágu, aby se posílili a zvýšili si imunitu.

Při gastritidě čágu nebrat!

Jeřabiny a čága – zalít teplou vodou a pít.

Befungin – výroba (lze objednat pomocí internetu)

Kus čágy dát do vody, aby změkla, potom ji nastrohat na prášek, vysušíme jej. 1 díl čágy zalít 5 díly studené vody, 48 hodin stát – je to Befungin. Nekazí se, jen časem více zhoustne.

Pít po půl sklenici před jídlem 3x denně. Nachlazení zmizí, zvýší se imunita.

Při nachlazení zalít čágu vařící vodou, nechat trochu zchladnout a pařit v tom nohy. Nachlazení odejde.

Jak nesplést čágu s chorošem. Čága má černý povrch, uvnitř má rezavou barvu s bílými žilkami. Čím výše roste, tím má lepší vlastnosti. Má růst na staré, ale živé bříze.

Dysbakteriíza a upevnění imunity

30 ml čaje z čágy, 100 g klikvového moštu, půl čl medu. 2x denně sklenici, ne déle než 3 týdny.

Čága a rakovina

Doktor Sergej Nikitič Maslennikov léčil rakovinu čágou. Dr. Maslennikov na to přišel tak, že v kraji, kde působil, nebyli lidé nemocní rakovinou. V tomto kraji bylo zvykem pít čaj z čágy. Je to vynikající profylaxe i podpůrný lék. Čága zastavuje dělení buněk. Alexandr Solženicyn měl v břiše rakovinu. Obrátil se na doktora Maslennikova. Léčil se čágou déle než rok a domnívá se, že se vyléčil díky této léčbě. Kromě toho se léčil na onkologii.

Vnučka Dr. Maslennikova Jekatěrina Berg dává recept: Čága se doma suší, pak se dělá čaj: 1 díl čágy a 5 dílů převařené, na 50 st. C ochlazené vody. Nechat odstát 48 hodin v pokojové teplotě v tmném místě. Slít vodu, co zůstalo, vymačkat přes gázu a dolít do čaje. Při těžkých chorobách se pije 3x denně po sklenici. Nemá být dlouhá kúra.

Čága je vynikající biostimulátor, je dobrá pro profylaxi. Je to imunostimulátor, ale ne lék na rakovinu! Lze ji užívat jako podpůrný lék při chemoterapii. Navíc je chemoterapie efektivnější. I při ozařování je dobrá. Při léčbě rakoviny též nutná kromě klasických prostředků fytotherapie a psychoterapie.

Kontraindikace pro čágu

Při užívání penicilinu čágu nelze podávat. Zcela se musí při užívání čágy vyloučit cukr a glukóza. Med je možno brát půl hod. po jídle – maximálně 1 čl.

Vyléčení rakoviny dělohy ve stadiu gangrenózního rozpadu tkáně

Pacientka se doma léčila takto:

30 dkg čerstvých listů aloe pomlet strojkem na maso. Listy by měly být z rostliny 3-5 let staré (tím je lék účinnější). Před uříznutím 9 dní nezalévat. Přidáme ½ kg čerstvého medu z májové snůšky, 7 dl zaručeně pravého přírodního vína a 5 dl čistého lihu (vodky). Smícháme a uložíme v tmavé lahvi dobře uzavřené do chladna a temna na 5 dní.

Užívání: Prvních 5 dní 3x denně 2 hod. před jídlem 1 čl lžičku, potom 1 hod. před jídlem 1 pl lžíci. Doba léčení je 3 týdny, lépe je však užívat tento lék 2 měsíce.

Tato směs léčí:

Tuberkulózu plic, žaludeční vředy a jiné vnitřní zánětlivé orgány, také nemoci vředového charakteru. Tímto způsobem se za jeden až dva dny vyléčí **chřipka a angína**. Vyléčí se zastaralé nemoci, které trvají i léta. Po užívání tohoto léku se velmi zvýší chuť k jídlu.

Touto směsí lze také léčit **choroby žaludku, trvalé bolesti hlavy, střevní choroby, astma, zánět kostí, zánět nitroblány srdeční, ekzémy, sklerózu, zvýšení krevního tlaku, játra, podagru, hypochondrii, zvýšenou krevní srážlivost, otoky ledvin, ženské nemoci a jiné.**

Užívá se dva měsíce v roce. Tekutina se přecedí, ale jen část potřebná k užívání na 1 týden. Ostatní se nechá uloženo na chladném místě a v čas potřeby se scedí.

Prof. Savický, ředitel Onkologického institutu Moskva, 1965

Játra jsou zodpovědná za zdraví

Játra jsou největší orgán v těle – váží přibližně stejně jako mozek - 1,5 kg. Mají mnoho funkcí, působí také na imunitní systém. Játra mají však jedinou trávicí funkci – tvorbu žluči. Žluč je nutná pro trávení tuků. Žlučník se stáhne v okamžiku, kdy začneme žvýkat a pocítíme první chuť potravy. Když jíme mastnou stravu a přejíme se jí, je nutno den dát játrům a žlučníku odpočinek – den bez jídla! Večer je dobré nejíst maso, ale např. pohankovou kaši na vodě, nebo večeret artyčoky, které velmi prospívají

játrům. Možno je přidat do pohankové kaše. Nejsou-li k dostání, lze v lékárně koupit artyčokovou tinkturu a přidat pár kapek do kaše.

Játra nemají ráda velké zatěžování a stresy.

Salát léčí játra i zrak

Císař Augustus si léčil játra salátem. 3x denně jíst zelené listové saláty, pít také denně půl litru šťávy z jablek a červené řepy, v zimě do salátu přidávat dýni. Zlepší se stav jater i zrak. Salát je balzám na játra kvůli množství minerálních látek a vitamínů.

Jaké jsou příznaky toho, že játra potřebují pomoc?

Jsou-li nemocná játra, mohou být zasaženy i klouby. Vzniká například artritida. Nemocná játra přispívají také ke vzniku alergických reakcí.

Kožní choroby často souvisejí s nemocnými játry. Například psoriáza bez onemocnění jater nebývá. Bronchiální astma a bronchitida mají též souvislost s nemocnými játry. Chceme-li tyto choroby léčit, musíme bezpodmínečně léčit játra.

Je-li mnoho tepla v játrech, ovlivňuje to negativně psychiku, člověk se stává agresivní a může vyvolávat skandály. Jsou-li přebytky sucha a chladu v játrech, tvoří-li se v nich kameny a játra nejsou dost aktivní, člověk trpí depresemi a plačtivostí. Člověk je zaujat svými problémy, příliš o nich přemýšlí a nemůže spát. Bojí-li se chladu, znamená to nedostatečnou funkci jater.

Jsou bolestivé zóny, na které působíme tlakem. Pokud tato místa nebolí, játra jsou v pořádku. Tlačíme na horní úhel pravé lopatky a jestli je to bolestivé, znamená to, že játra nejsou v pořádku a že tam dochází k nějakému zánětlivému procesu.

Bolest na úrovni prsní bradavky zboku vpravo na žebrech informuje o problémech jater. Na sternu mezi 3. a 4. žebrem také.

Také jsou místa na noze, která nám ukáží v případě bolestivosti, že je zánět žlučníku nebo zánět žlučovýchodů. Pravou nohu vsedě uvolníme a dělíme na polovinu vzdálenost od podkolenní jamky po kotník. Zde mačkáme sval v linii nad kotníkem. Jestli toto místo bolí, platí výše uvedené.

Dále pravou nohu z vnitřní strany rozdělíme na třetiny (opět od podkolenní jamky po vnitřní kotník. V každé třetině mačkáme, a to i na krajních bodech, tj. u podkolenní jamky a u vnitřního kotníku. Pokud to bolí, je zánětlivý proces žlučovýchodů.

Hnědé skvrny na kůži v oblasti pravého podžebří signalizují nemocná játra a ta souvisejí s očima. Znečištěná játra s přebytkem tepla vyvolávají bolesti očí, potřebu třít si oči, konjunktivitis. Zatlačíme-li na spodní oblast obočí v jeho polovině bližší k nosu a pocítíme bolest, znamená to problém v játrech. Při problémech s viděním masírovat tato místa a budeme tak působit na spojení mezi játry a zrakem a také na oční nervy. Stav se bude zlepšovat

Jak dále odstraňovat zjištěné problémy?

Pak bereme bylinky, které mají žlučopudný efekt, působí protizánětlivě a dobře na játra. Uděláme zápar v silné koncentraci a přidáme hodně soli. Do tohoto silného roztoku máme pláténko a na noc děláme obklady nohou v oblasti lýtek dle výše uvedené diagnostiky. Ráno tyto body přestávají bolet. Tím se léčí tento problém.

Co dělat, když žluč nedostatečně odtéká

Pokud je stáze žluči, je možné si sami pomáhat vleže tlakem pod pravým podžebřím. Zajíždíme si při výdechu čtyřmi prsty pod pravé podžebří, zadržíme dech a držíme tlak prsty. Počítáme do deseti. Potom nadechneme a povolíme stisk. Dále na průsečíku přední střední dráhy a kolmo na ni jdoucí linie v úrovni posledního žebra je zóna žlučovýchodů. Jestli jsou žlučovody méně průchozí, budeme při tlaku na toto místo pod rukou cítit, že něco žbluňkne. Opakovaně v tomto místě tlačíme, dokud se bude žbluňkání opakovat. Je to vyvrhování žluči, která tam stála a neodcházela.

Dále působíme na orgán, který tvoří dvojici s játry – na slinivku. Tlačíme ve stejné výši, ale trochu vlevo, pod levým podžebřím. Nádech a s výdechem zatlačit pod levé podžebří. Pokud budeme cítit bolest, držíme, dokud bolest nezmizí.

Potom je třeba udělat klystýr. Vše odešlo do tenkého střeva a potom do tlustého střeva, proto je klystýr okamžitě potřeba.

Dieta po žloutence: udělá-li se dietní chyba, játra o sobě dávají vědět. Pro játra jsou potřeba fermenty, které jsou obsaženy v čerstvých šťávách. Nejíst smažené! Jíst čerstvé potraviny. Nejíst tučné, dortíky atd. Bolesti při žloutence bývají v pravém boku a vystřelují pod pravou lopatku. Hubne se přitom, zvrací se a jsou silné bolesti.

Po čaji z měsíčku lékařského přestala pacientka zvracet. Na 1 litr 1 pl měsíčku, zalít vařící vodou, nechat odstát 15 minut. Dále se dělaly klystýry vodou. Potom pila celý měsíc hořký pelyněk. Po něm přestaly bolesti. V průběhu tří měsíců začala postupně po trošce jíst. Vyléčila se.

Žlučopudný čaj

2 rostlinky kvetoucích jahod i s kořeny dobře umýt a nechat proschnout na stinném místě. Dáme je do čajníku a zalijeme půl litrem až litrem vařící vody, necháme odstát a pijeme v průběhu dne. Po měsíci a půl obvykle nastupuje zlepšení stavu jater.

Recept na podporu funkce jater

1 pl měsíčku lékařského, řebříčku 1 pl, suchokvět (Xeranthemum) 1 a půl pl. Vezmeme dvě jednolitrové láhve. Do první lahve nasypeme měsíček a řebříček, do druhé suchokvět. Zalijeme vařící vodou a 15 minut necháme odstát. Potom tyto dva čaje slijeme dohromady. Teplé pijeme po 50 ml s medem třikrát denně 20 minut před jídlem po dobu jednoho týdne. Potom uděláme týden pauzu a můžeme opět opakovat vždy s týdenní pauzou.

Komentář lékařky, odbornice na mikroelementy

Jsou zde tři byliny, které se navzájem doplňují. Všechny účinkují žlučopudně, protizánětlivě a antisepticky. Všechny obsahují ve velkém množství přírodní vitamín C. V měsíčku a řebříčku je betakaroten. Je to dobrý profylaktický čaj, který podporuje funkci jater.

Otrava jater

Promyjeme 3 sklenice ovsa, zalijeme třemi litry vařící vody, promícháme a vaříme 20 minut. Vznikne slizovitý odvar bílé barvy. Přidáme 100 g jarního medu a šťávu z jednoho citronu. Půl sklenice půl hodiny před jídlem třikrát denně vypít. To dělat asi měsíc. Funkce jater se výrazně vylepší. Slizovité látky obnovují funkci jater. Pokud je zničeno 75% jaterní tkáně, zbylých neporušených 25% může zabezpečit životní procesy. A pokud těchto 25% dostane podporu, je možno postupně znovuoobnovit celkovou funkci jater.

Elixír z pampelišky pro játra

Odstraňuje bolesti, rozpouští kameny ve žlučníku, posiluje odtok žluči. Je třeba tento elixír brát dlouhodobě.

350 květů pampelišky nasbírat ráno za suchého počasí. Květy zalijeme jedním a půl litrem vody, přidáme 1 kg cukru, dáme na oheň, přivedeme k varu a na mírném ohni držíme asi hodinu. Potom procedíme a je to hotovo. Přidáváme do čaje a také bereme po jedné pl před jídlem.

Obměna tohoto receptu: místo cukru dát 1 kg medu, nechat rozdrolená kvítka v medu a po 1 pl brát před jídlem. Chladný způsob přípravy ušetří biologicky aktivní látky medu i pampelišky.

Komentář odborníka na přirozené ozdravení organismu: pampeliška výborně ovlivňuje funkci jater.

Čaj z kořene pampelišky

Kořen pampelišky – 1 pl - zalijeme sklenicí vařící vody a na velmi mírném ohni vaříme 5 minut. Necháme odstát 10 minut, scedíme a vypijeme natřikrát během dne.

Salát z listů pampelišky

Listy pampelišky namočíme do slané vody, abychom zlikvidovali případné parazity a aby odešla hořkost. Necháme luhovat ve slané vodě a zatím pokrájíme jiné hořké zeleniny. Nejprve ředkvičku, potom pórek, který obsahuje protiparazitární látky, vitamíny, fermenty atd. Také pokrájíme kopr, který pomáhá odvádět plyny, které se v organismu utvořily. Normalizuje procesy ve střevěch a působí jako profylaxe dysbakterií. Petrželová nať, okurka, jablko, vše pokrájíme. V jablku je železo nutné pro funkci žaludku. Játrům dodá energii také citrónová šťáva. Teď vyjmeme ze slané vody listy

pampelišky, pokrájíme je a přidáme je do salátu. Pokapeme zastudena lisovaným olejem, zamícháme, mírně osolíme.

Ozdravení organismu samohláskami

Í, É, Á, Ó, Ú, Ý

I vyslovujeme s úsměvem, a tím se ladíme na kladné emoce. E vytváří vibraci, která jde do jater. A rozvibruje hrudní koš – srdce a plíce. O rozvibruje nosohltan. U zase ledviny, Y rozvibruje kostní systém obličeje a celé hlavy.

Vydáváme zvuk MMMMM průměrnou výškou svého hlasu a prsty pravé ruky jemně rozvibrováváme přitom játra. Vibrace podporuje lymfodrenáž, což vede k očistě organismu. Játra obsahují obrovskou síť kapilár a jejich funkce se vibrací zlepšuje.

Gymnastika pro zlepšení funkce jater

S nádechem upažíme pravou ruku a vedeme ji v upažení co nejdále dozadu doprava. Tím masírujeme játra. Totéž doleva a tím masírujeme slinivku.

Zkruty napomáhají lepšímu zásobování krví a odtoku žluči. Vsedě pokrčíme pravou nohu a chodidlo položíme zevně levého kolena. Otočíme se co nejdále dozadu doprava a podpíráme se vzadu o pravou dlaň. Klidně dýcháme. Potom totéž na druhou stranu.

Na noc pít zápar z heřmánku, máty, listů rakytníku řešetlákového a mateřídoušky (Thymus). Listy řešetláku vylučují kapičky oleje.

Komentář gastroenterologa

Jakmile cítíme, kde jsou játra, znamená to, že jsou nemocná. Cítíme dyskomfort po mastném a hodně sytém jídle. Choroby jater bývají chronické. Proto je nutná včasná diagnostika a prevence. K tomu doporučuji zdravý životní styl – hlavně cvičení a správnou výživu. Masáže jsou výborné, také zvukové vibrace, které zlepšují mikrocirkulaci v játrech. Je tam mnoho cév, kapilár, je tam krevní depo. Při ztrátě krve odsud vyjde část krve jako kompenzační reakce pro záchranu organismu. Na prvním místě obraťme pozornost na jídlo. Játra filtrují to, co sníme. Játra jako filtr jsou hlavním článkem trávicího řetězce. Dále je třeba pít uvedené čaje. K jaterním bylinám žlučopudným ještě doplňuji kukuřičné vlasy, podběl obecný (Tussilago farfara), heřmánek.

Jinak je třeba se při prvních potížích obrátit k lékaři, který provede ultrazvukové vyšetření jater a biochemické krevní rozbor. Akutní stavy musí řešit pouze odborník.

Recept na obnovu funkce jater a žlučníku

Kořen jitrocele, lopuchu a čekanky bereme po 8 gramech, zalijeme půl litrem studené vody a vaříme na velmi mírném ohni po dobu 20 minut, potom necháme 5 – 10 minut odstát, přecedíme a obsah rozdělíme na tolik dílů, kolikrát za den jíme. Každý tento dílek vypijeme při jídle. Výsledkem je, že z jater vyjde sliz a žluč, které předtím neodcházely.

Geoložka uvádí kameny, které vykazují vliv na játra

Na prostřednících obou rukou jsou body, které ovlivňují funkci jater. Proto je na nich dobré nosit prsten se serdalitem nebo jaspisem. Jestliže je v játrech zánětlivý proces, což představuje jangovou energii, je dobré doplňovat energii jinovou za pomoci náhrdelníku z perel, které sahají až do oblasti sluneční pleteně nebo na prostředníku nosit prsten s perlou. Také je dobré si přikládat na oblast soláru velkou perleťovou škebli. Náhrdelník také může být z jaspisu, malachitu nebo selenitu. Náhrdelník musí vždy sahat až na solar plexus. Při chorobách jater je velmi účinný hematit, který sahá na solár. Hematit čistí játra a pomáhá krvetvorbě. Jsou-li játra v energetickém nedostatku a procesy v nich jsou zpomalené, je v nich přebytek jinové energie. Pak je nutno játra harmonizovat serdalitem, tygřím okem, magnetitem. Používá se lazurit a červený granát.

Ať už jsou játra s přebytkem jangu nebo jinu, pomáhá kámen křemen, z něhož jsou nadělané destičky, které se přikládají na oblast solár plexu nebo tam visí jako ozdoba.

Dále je pro čištění jater dobré pít křemennou vodu. Čistě umyté a zdesinfikované křemeny vložíme do nádoby s vodou a necháme pro léčebné účely stát v temném místě 7 dní. Tuto vodu pijeme na lačný žaludek. Můžeme z ní vařit a večer také před spaním vypít pár hltů. Tato geoložka pije křemennou vodu 4 roky a je zcela zdráva, nebere žádné léky.

Mumio léčí játra

Po přechozené neléčené chřipce nastaly komplikace s játry. Lékaři zjistili hepatitidu. Pacient dostal pouze doporučení nepít vodu ani pivo, nejíst česnek, držet tvrdou dietu a žít jako invalida. Po třech letech trápení dostal radu, jak si pomáhat mumiem.

Do sklenice vody teplé asi 70 stupňů dát 2 gramy mumia. Lžičkou rozmíchat, až nabude voda barvy čaje. Bereme po 1 pl půl hodiny před jídlem 3x denně. Až spotřebujeme celý obsah sklenice, děláme 10 dní pauzu. Opět uděláme tento roztok a bereme 3x denně po 1 pl půl hodiny před jídlem. Opět 10 dní pauza a opět absolvujeme stejnou kúru. Po půl roce opět udělat tuto trojnásobnou léčebnou kúru. Při těchto kúrách je nutno vyloučit zcela veškeré alkoholické nápoje včetně piva. Tuto kúru je možno dělat i preventivně na ochranu jater. Také je užitečná při chorobách kostí, například při osteoporóze.

Čaj na léčení jater v době desetidenní pauzy při léčbě mumiem

Rozdrtit šípky, aby se lépe vyluhovaly léčebné substance. Dále vzít řebříček, lipový květ a meduňku. Byliny vaříme na vodní lázni 15 minut a potom je ochladíme. Až to vystydne, přecedíme a bereme po 100 gramech 3x za den 30 minut před jídlem.

Komentář gastroenterologa

Mumio je velmi léčebný prostředek. Zvyšuje krevní oběh, imunitu, má protizánětlivé účinky. Doporučuji tento recept jako prevenci i jako léčebný prostředek.

Kameny jsou také užitečné.

Křemenná voda je léčebná, protože zlepšuje výměnu látkovou a krevní oběh. Tím se stimuluje organismus k omlazení

Očista jater

Ráno nalačno čajovou lžičku olivového oleje, posílí to tvorbu žluči, zvětšená játra se zmenší.

Silnější očista jater

Nejprve denně po dva týdny běhat nebo rychle chodit, pak jít do parní lázně. Potom vypít půl litru čerstvé sladké jablečné šťávy, do ní přidat asi 50 ml šťávy z červené řepy. V tomto nápoji jsou potřebné pigmenty a fermenty. Nastane průjem, vyjdou kamínky.

Kontraindikace: diabetes.

Dechová cvičení pro zlepšení funkce jater

Obrat 8x prudce vpravo s výdechem, zádrž dechu a vytřepávat přitom ruce svíráním a natahováním prstů rukou. Při návratu spontánní výdech. Totéž 8x vlevo. Potom „kyvadlo“: předklon, ruce na kolena, narovnat se, ruce na brzlík. 4x. Hlasitý nádech nosem při předklonu, hlasitý nádech při pokládání rukou na hrud’.

Očista jater od toxinů.

2 pl pomletých chmelových šišek dáme do termosky, přidáme sklenici horkého mléka, sklenici horké vody a necháme nápoj přes noc stát v termosce. V průběhu dne pijeme 3x – 4x po půl sklenici přeceděného již ochlazeného nápoje.

Podpora činnosti jater

1 pl brusinek, 2 pl sušených šípků. Směs zalijeme půl litrem vařící vody a v termosce ji necháme přes noc. Přes den po trochách vypijeme mimo dobu jídla.

Pro obnovu jaterních buněk vezmeme semena ostropestřce mariánského (*Silybum marianum*), rožemeleme 1 pl, zalijeme 1 sklenicí vařící vody. Zakryté necháme 15 minut odstát, scedíme a pijeme denně po dobu tří týdnů. Semena je nutno vždy čerstvě umlet.

Jaterní čaj

Při akutních stavech doprovázených nevolnostmi a zežloutnutím je nutno se obrátit k lékaři. Není-li stav akutní, je pro funkci jater dobrá tato směs: řebříček, řepík, březové listy, kořen nebo nať pampelišky a kořen omanu (*Inula L.*). 3 díly řepíku, 2 díly pampelišky, 2 díly břízy, 2 díly řebříčku a 1 díl kořene omanu. Vše smícháme, 1 pl směsi zalijeme půl litrem vařící vody, zakryjeme, hodinu necháme stát, potom přecedíme. 4x denně pijeme po půl sklenici půl hodiny před jídlem.

Před náročnou hostinou ochráníme játra

Vezmeme 1 čl kmínu. Je to absorbent a obsahuje éterické oleje. Přidáme 1 čl anýzu – obsahuje také éterické oleje. Vše umeleme v kávomlýnku. Můžeme přidat půl čl máty. Zalijeme jednou sklenicí vařící vody, necháme směs půl hod. stát a vypijeme ji před odchodem na hostinu. Totéž vypít po návratu domů. Ochráníme tím játra a celý trávicí systém.

Dýně je hepatoprotektor (ochránce jater)

Je dobré ráno pít šťávu z dýně, zvláště po náročném večírku nebo těžké večeři. Šťáva z dýně posiluje funkci jater. Můžeme přidat trochu jablečné šťávy a medu.

Co dělat při bolestech a tíze v pravém podžebří

Při bolestech a tíze v pravém podžebří pomáhá udělat šťávu z jablek a pomeranče, přidat pokrájené zelené natě – petržel, kopr, případně trochu pomletých semen ostropestřce mariánského. Po 10 minutách bolest ustupuje. Játra odpovídají za množství energie v těle. Je-li velká únava, znamená to vážný symptom vypovídající o špatném stavu jater. Potom pít pelyněk. 100g pelyňku na 3 litry vody, vařit a odpařit na mírném ohni na půl litru. Potom procedit a znovu odpařit na jednu sklenici. Brát 1 pl 3x denně před jídlem. Možná jíst vše. Mléko při této léčbě bylo ale absolutně zakázáno.

Recept na zlepšení funkce jater

Arašídový, fíky, Uvaříme to v litru vody, přidáme 1 pl medu,. Ráno jíme oříšky a fíky a zapijeme to odvarem z nich.

Avicena (traktát Kánon lékařské vědy)

Tělem tečou životní proudy, v jatrech se skrývají jejich prameny. Šetři hodně svá játra, na nich závisí existence všech orgánů. Pamatuji, že v nich je základ všech základů. Je-li zdravý duch jater, organismus je zdravý.

Jste unaveni? Nechte si vyšetřit játra

Chronická únava a otoky mohou být vážným příznakem cirhózy jater. Jakmile se objeví silná chronická únava, je třeba jít k lékaři.

Výživa pro játra

Vařená játra umlet na masovém mlýnku, také umeleme jednu mrkev uvařenou v páře, vařenou dýni, hrstku naklíčené pšenice. Přidáme trochu olivového oleje a pečlivě vše promícháme. Jíme po malých porcích během dne 4x – 5x. Nekořeníme a nesolíme, nebo jen velmi málo osolíme. Polévky nejíst masové, ale zeleninové vývary, dále fazoli, pohanku, zeleninu, ovoce. Nejíst pečené a smažené, ale ryby vařené v páře atd.

Játra také milují pohyb

Vsedě, ruce ohnuté v loktech před hrudníkem. Jednu ruku upažíme a obracíme se za ní do strany s výdechem. Při návratu se nadechujeme. Totéž na druhou stranu.

Pět pravidel pro zdravá játra

1. Naslouchat svému organismu, co tělo přijímá a co mu škodí. Pozorovat své reakce.
2. Pěstovat zdravý způsob života – pravidelný pohyb.
3. Zdravá výživa – ovoce, zelenina, ryby

4. Láska k dětem
5. Chůze v přírodě

Játra jsou hlavní detoxikační laboratoř organismu. Potřebují ke své činnosti dostatek bílkovin. Bez jater nelze žít. Játra syntetizují glykogen – hlavní energetickou zásobu organismu pro pohyb a činnost svalů. Syntetizují všechny druhy bílkovin. Játra také odpovídají za kvalitu krve, jsou zásobárnou krve.

Únava, jejíž příčinou je onemocnění jater, může být následkem nedostatku nějakých látek, které játra ke své činnosti potřebují – např. nedostatek bílkovin, nedostatečná inaktivace toxických látek v tenkém střevě. Otoky na nohou a rukou již jsou projevem poruchy krevního oběhu při cirrhóze jater. Tzv. jaterní dlaně (žluté barvy) jsou projevem zvýšené hladiny bilirubinu v krvi. Jaterní tkáň se někdy začne nahrazovat vazivem, což se stává po hepatitidě a při cirrhóze po dlouhodobém požívání alkoholu nebo po požití nějakých jiných toxických látek.

Má-li člověk **za sebou transplantaci jater**, měl by svá nová **játra chránit dobrou výživou** – např. zařazovat tvaroh, protože ten obsahuje metionin, který je pro játra velmi prospěšný.

- Má-li člověk na tvaroh chuť, může to znamenat, že jsou nějaké problémy s játry. Metionin podporuje obnovu jaterní tkáně. Játra jsou jediný orgán, který je schopen plné regenerace a dokonce může dorůst v případě resekce nějaké části.
- Tvaroh, přidáme nakrájenou churmu, trochu syrových semínek dýně, která též obsahují bílkovinné látky potřebné pro játra, trochu medu, smícháme. Tvarohu asi 5 dílů, churmy jedna část. Tento pokrm je dobré jíst 2x – 3x za týden.
- Nakrájíme na kostičky jablko a hrušku, tvaroh rozmícháme s trochou mléka, přidáme med. Možno přidat trochu mleté skořice. Je to výborná snídaně.
- Pocit hořkosti v ústech, ranní únava, pocit tíže v pravém podžebří – to jsou další příznaky onemocnění jater. Je třeba začít vařit na páře.
- Koktejl, který pomáhá játrům, vhodný 2x – 3x týdně:
Šťáva z mrkve – půl sklenice, jeden pomeranč – z něho vytlačit šťávu, nastroumat trochu čerstvého kořene zázvoru, přidat pár kapek olivového oleje.

Lékařský recept na zlepšení funkce jater

Umlet na masovém mlýnku asi 3 polévkové lžíce naklíčené pšenice, 2 syrové mrkve, 2 pl sušených meruněk a 2 pl klikvy, 2 uvařené červené řepy, osladíme 1 pl medu. Vše dobře promícháme. Jíme to ke snídani jeden den a druhý máme ke snídani kaši z celých zrn rýže, pohanky, ovsa, jáhel apod.

Dietolog komentuje uvedené recepty

Šťáva je výborný energetický nápoj, ale jsou-li kameny ve žlučníku, je třeba být opatrný, protože nápoj má žlučopudný účinek a může dojít k pohybu kamenů a ucpání žlučovýchodů. Je třeba zjistit na ultrazvuku, zda nemáme ve žlučníku kameny. Strava by měla být bez umělých chemických látek, neměla by být příliš sladká a mastná. Je třeba požívat kvalitní syrový rostlinný olej. 1 pl kravského másla za den je pro játra dobrá. Je dobré přijímat čerstvé přirozené potraviny.

Avicenna psal ve svých traktátech: „Šetřete játra pečlivě. Na nich závisí existence ostatních orgánů. Ony jsou základem zdraví. Je-li zdravý duch jater, je zdrav i organismus.

Kámen ve žlučníku

Lékař poradil hodně se pohybovat, dietně jíst s omezením tuků a pít čaj z šípků. Dále lékař poradil zařadit často do jídelníčku oranžovou dýni. Do kaši též dýni přidávat.

Dýni postrouhat nahrubo, jablko okrájet a nařezat na kostičky, přidat hrst vlašských ořechů a hrst rozinek, šťávu z půlky citrónu. Trocha olivového oleje, případně přidat trochu medu.

Fytoterapeut Irina Stefanovskaja uvádí, že **na játra a žlučník je vynikající oves** – ovesná kaše. Kdo má za sebou operaci žlučníku, je dobré pomlet semena ostropestřce mariánského na mouku, zalít jednu čajovou lžičku vařící vodou – do sklenice. Na staré Rusi léčili otravu muchomůrkou tím, že podávali nápoj z ostropestřce. Tím zachraňovali život a detoxikovali játra. Ostropestřec také zabraňuje vstřebávání toxinů z tenkého střeva do jater.

Rdesno ptačí (*Polygonum aviculare*) a list brusinky jsou jako čaj vhodné pro osoby, které mají ve **žlučníku písek nebo velmi malé kaménky**.

Lidem, kteří přišli o žlučník, se obvykle ukládají hodně soli v kloubech, bolí kosti atd. Tito lidé by neměli pít silné žlučopudné čaje, ale pro ně je vhodný suchokvět (*Xeranthemum*), který reguluje kyselost trávicí soustavy a tím se zabraňuje tvorbě a ukládání nadbytečných solí.

Na játra působí pozitivně určité zvuky. Zpíváme-li, slyší nás i naše orgány. Třeme ruce o sebe, rozejdeme dlaně, položíme je na oblast jater a ve směru hodinových ručiček jemně masírujeme a přitom opakovaně vyslovujeme ŠÁ. Tím játra uklidníme. Ruce položíme na oblast žaludku, hladíme ji ve směru hodinových ručiček a syčíme: SSSS. Mluvíme k játrům: „Nepodved'te mne dnes, má milovaná játra.“ Mluvíme něžně k orgánům, ony na to slyší.

Co říká profesor chirurgie, doktor medicínských věd, Oleg Lucevič o rozhovorech s orgány: „Setkal jsem se s matematiky a fyziky, vysoce vzdělanými lidmi, kteří tvrdili, že orgán nás slyší, když k němu mluvíme. Je tedy možné vyvolat odpovědní reakci orgánu. Tito lidé o tom vůbec nepochybují. Vědecké důkazy o tom nejsou, ale já si myslím, že s orgánem je možno se domluvit.“

Jak cvičit, abychom pomohli játrům.

Odborník na léčebný tělocvik Kirill Poťomkin ukazuje cvičení:

- Stojíme s nohama na šíři ramen, s nádechem se předkláníme a opíráme ruce o stehna. Při nádechu vtáhnout břicho, nadechujeme se do hrudníku, čímž masírujeme játra. Při výdechu se vracíme do stoje.
- Ruce sepneme v zátylku, stojíme zpřímá s nádechem, s výdechem skloníme hlavu a snažíme se dotknout pravým loktem levého kolena, které vysoko zvedáme, jdeme jím lokti vstříc. Totéž na druhou stranu.

Dechové cvičení pro vnitřní masáž jater

Vstojte nádech, velmi hluboký a pomalý, trvající až 15 sekund, potom pomalý výdech se zatažením břicha.

Máme-li hořkost v ústech, znamená to, že játra potřebují péči. Vstojte zatlačíme prsty obou rukou do pravého podžebří. Máme-li bolestivý pocit, netlačíme více, ale dosavadní tlak držíme. Za chvíli bolest přestane. Během 15 – 20 minut bolest přejde. Je to masáž jater, tak zvaná viscerální masáž.

Komentář profesora chirurgie Olega Luceviče ke cvičení

Všechna cvičení jsou dobrá. Je třeba si však uvědomit, že 80 procent bolestí břicha souvisí se stavem páteře. To znají všichni fyzioterapeuti. Je třeba si uvědomit, že vše v našem těle spolu souvisí. Správně vedené cvičení je velmi potřebné a je třeba je také konzultovat s odborníkem. Pokud je akutní stav, cvičení nemusí pomoci. Ale jako prevence a podpůrná léčba je cvičení velmi dobré.

Rady na závěr

Nenoste silně stažený opasek. Zhoršuje to funkci jater.

Aby játra dobře pracovala, je třeba přijímat potravu 3x – 4x denně.

Aby vám játra dlouho dobře sloužila, jezte méně smaženého.

Nenervujte se kvůli drobnostem. Nervozita a hněv zhoršují funkci jater.

Je maso a sádlo přítel, nebo nepřítel?

Přemíra masa poškozuje ledviny, hlavně při velkém množství uzenin. Jíst hlavně kvalitní čerstvé maso asi dvakrát týdně, hlavně vařené nebo připravované na páře.

Maso jíst se zeleninou. Dávat přednost masu vařenému před pečeným. Aby se maso dobře trávilo, zeleniny musí být 3x – 4x více než masa. V zimě jíst masa více než v létě. V zimě dávejte přednost sádlu, protože udržuje v těle teplo a dodává energii.

Pro očistu od přemíry uzenin a velkého množství masa

Březové pupeny, třezalka, suchokvět (Xeranthemum), všeho po 1 čl. Zalít 2 sklenicemi vařící vody, necháme odstát a vypít v průběhu dne po půl sklenici.

Signál sytosti přichází 20 min. po začátku jídla nezávisle na tom, kolik člověk snědl. Proto je třeba jíst pomalu a s potěšením, důkladně žvýkat.

Maso je základním zdrojem železa. Králík, kuře, krůta – jejich maso má málo tuků. Je dietní. Jíst hodně zeleniny a luštěniny.

Pythagoras odmítl jíst maso, protože prý mu brání předvídat budoucnost a vadí v přemýšlení.

Po velké fyzické zátěži se doporučuje odvar ze sušených šípků a ke snídani sušené meruňky, vlašské ořechy a semena slunečnice. Zalijeme trochou medu, případně přidáme trochu citronové šťávy. Je to větší zdroj energie než maso.

Slabé nehty a zuby

Jíst potraviny s obsahem kalcia – mléčné a hlavně kysané mléčné výrobky. Hlavně tvaroh. Přidáme k němu sušené meruňky, jablka, sušené švestky. Je to velmi chutný salát.

Muchtar Gusenchadžijev – herec a nejohlednější člověk na planetě. Doporučuje chaš – je to druh zeleninové polévky bez soli.

Sádlo jako panacea

50 g rozpuštěného sádla a 100 g smoly. Rozehřát a smíchat. Vynikající mazání na psoriázu.

Také to pomáhá při nachlazení průdušek a hlasivek jako obklady na hrud' a krk. Také při potížích s hlasivkami to brát vnitřně.

Sádlo může způsobovat aterosklerózu.

Na Bajkale říkají, že sádlo pomáhá od anemie.

400 g vnitřního sádla, 6 jablek, nařezat a smíchat se sádlem, dát do trouby, aby se to pomalu rozpouštělo. Zatímco se to rozpouští v troubě, vzít 12 žloutků a s cukrem je našlehat době. Potom do směsi žloutků a cukru přidat 400g dobré kvalitní čokolády. Nastrouhat ji do toho. Potom to vše smíchat a brát po 1 čl. 3x za den. Obsahuje to hodně železa.

Jezevčí sádlo

Recept proti nachlazení

Do jezevčího sádla přidat 1 pl šťávy aloe a 1 pl medu, trochu kakaa a 1 čl kravského másla. Smíchat. 1 pl této směsi zalít horkým mlékem a dvakrát denně brát. Do tří dnů přestane nachlazení a kašel.

Jezevčí sádlo čistí játra. Obsahuje arachidonovou kyselinu, která čistí cévy a klouby.

Jídlo: na kousku jezevčího sádla osmažit cibuli, očistit a pokrájet dvě až tři jablka, osmahneme je na připravené cibulce. Čistí to žaludek a pomáhá celému trávicímu traktu.

Jezevčí a medvědí sádlo

Léčí se tím všechna onemocnění dýchací soustavy – hlavně z nachlazení. Omrzliny. Rozpařit se ve vaně nebo parní lázni a na poškozená místa natírat tenkou vrstvou při rozpažené kůži s otevřenými póry. Pomáhá i na rány, vytahuje hnis a urychluje hojení. V ledniče nebo mrazniče to vydrží mnoho let.

Odborník se vyjadřuje k sádlu

Sádlo obsahuje tuky, které jsou velmi užitečné jako zdroj energie. Při onemocnění člověk ztrácí energii. Sádlo tuto energii dodá. Sádlo obsahuje vitamíny ADEK, které jsou rozpustné v tucích. Ty pomáhají k regeneraci organismu a hojení ran, Vitamin A napomáhá hojení a regeneraci. Vitamin E je velmi silný antioxidant. Vit. D i K jsou také velmi užitečné pro organismus.

Léčení kovy, hlínou, kameny a zvukem

- Nefrit ulehčoval dýchání. Na východě je považován za kámen zdraví.
- Fialový ametyst – kámen smutku.
- Křemen je elementem života, léčí klouby. Dát křemen na týden do vody. Dělá živou vodu. Pít ji.
- Serdalit připevnit k fénu, prohřívát bolestivé místo přes tento kámen. Pomáhá i při hojení ran. Serdalit pomáhá při podpoře imunity, je to ženský kámen, léčí rány. Serdalit umístěný na štítné žláze léčí. Je-li nemocné srdce, nosí se delší náhrdelník, je-li nemocen žaludek, nosí se serdalitový opasek. Je-li nemocná ruka, pak náramek. Serdalit možno klást do krému v době narůstajícího měsíce a krém používat při ubývajícím měsíci.
- Náramek z horského křišťálu na pravé ruce snižuje krevní tlak, kdo má nízký tlak, ať nosí náramek na levé ruce. Při bolestech hlavy dát křišťálový náramek na temeno hlavy a představovat si, jak vás léčí a z nohou vychází nemoc. Horský křišťál zlepšuje paměť, vrací řeč, snižuje bolesti hlavy.

Nelze nosit kameny různých druhů.

Litoterapie pomáhá podporovat zdraví. Tlak je pouze mírně ovlivněn!

Měď se v době Avicenny používala při léčení kloubů, zranění atd.

Čaj na podporu imunity:

1 čl heřmánku, 1 čl šípku, 1 čl květů lípy, pak do toho přidat druh křemene, který se jmenuje růžový kvark.

Bolesti hlavy

Měď pomáhá snižovat bolesti hlavy. Obruč z měděného drátu. Za půl hodiny bylo ulehčení. Ale nedá se v tom spát. Na čelenku našít „cik cak“ měděný drát pokrytý stříbrem.

Ruské staré měděné mince se přikládají na boule na hlavě, náramek z mědi na ruce brání vzniku bolestí hlavy. Při rýmě a nachlazení nahřát měděné mince, přiložit je k nosu.

Omlazení organismu

Ohřát měděné mince do červena, potom je hodit do vody, nechat vystydnout, pak po 1 pl 3x denně brát.

Měď pomáhá srůstu kostí. Pít měděnou vodu. Ledvinná nedostatečnost – pít též měděnou vodu. Dětem kapat do nosu při nachlazení, kloktat tím, je to profylaxe od chřipky a nachlazení.

Jak připravit měděnou vodu

Vařící vodu nalévat do měděné nádoby. Nechat zchladnout. Voda se nasytí ionty mědi.

Stříbrnou lžičku omotat měděným drátem, dát do vody. Posiluje imunitu. Měď se účastní mnoha procesů výměny látkové.

O vlastnostech mědi mluví Lékař akupunkturista Valerij Kudrjavcev

Když pracoval před 20 lety jako lékař záchranář, začaly mu silné bolesti v zádech, takže musel ulehnout. Nemohl chodit, protože se mu doslova bolestmi blýskalo před očima. Nastudoval literaturu o terapii kovy, přátelé mu sehnali co nejčistší měď, nechali udělat malé destičky a přikládali na bolestivá místa. Obvazem připevňovali destičky k tělu. Zlepšení nebylo okamžité, ale měď snižuje otoky a záněty výborně. Zlepšení nastalo do 2 – 4 dnů a docházelo stále ke zlepšování stavu až k uzdravení. Měď pomáhá při traumatech, zlomeninách, obraženinách, natažení atd. Když je kůže v kontaktu s mědí, např. ve formě měděného náramku, vezme si z mědi jen to, co potřebuje. Léčebný měděný prostředek se musí jednou za dva dny ponořit do nádoby s šesti až devítiprocentním octem na 10 minut. Tím získá měď původní vzhled. Potom ji omyjeme pod tekoucí vodou a potřeme lihem. Pak ji můžeme znovu použít. Náramek z mědi se při zvýšeném tlaku nosí na pravé ruce a při sníženém tlaku na levé.

Komentář lékaře

Za den potřebujeme 3 mg mědi. Ta je obsažena v žampionech, bramborách, tresčích játrech, ústřicích, celozrnném chlebu.

Jadeit při bolesti ramene, kloubů atd. Přisaje se a drží.

Šungit

Dříve byl nazýván Aspidův kámen. Za Petra I. musel mít každý voják šungit, protože když se vzala voda z bažiny, dal se do ní kámen, voda se očistila.

Šungit dávat do vody na noc. Masku z šungitového kamene: přidat prach šungitový do jakéhokoli krému, nanést na 20 – 30 min. na obličej, výborně působí na pleť.

Černá barva šungitu bere na sebe veškerou negativní energii. Obličej září, svítí, je omlazený.

Šungit

U Petrozavodsk byla otevřena první vodní lázeň se šungitem.

Zkušenosti se šungitem vypráví Režisérka Alla Krinicyna

Měla gastritidu a začala proto pít vodu, v níž držela šungit. Zmizely bolesti a všechny symptomy, které náležejí ke gastritidě se zvýšenou kyselostí, pálení žáhy a bolesti. Doporučuje se umývat šungitovou vodou. Uvádí příklad šungitové koupele – 300 g šungitu dát do pytlíčku a položit ho do vany. Je to výborný prostředek pro omlazení kůže.

Šungitová voda

Zalijeme šungit vodou a necháme stát 12 hodin. Někdo dává po čase šungit na slunce, někdo ho promývá octem. Když dáme šungit do bazénku, voda se celé roky nekazí a kočky chodí pít pouze tuto vodu. I pokojové rostliny výborně reagují na zalévání šungitovou vodou.

O šungitu vypráví Tatjana Těpljakova, specialista na přirozené ozdravení

Při služební cestě měla havárii s autem. Měla zlomený nos a přední sklo auta jí velmi poranilo obličej. Když jí šestý den v nemocnici vyndali z obličeje stehy, zhrozila se sama sebe. Řekla si, že život pokračuje a je třeba žít. Vzpomněla si, že má šungit. Dala si ho do petláhe s vodou a tuto láhev nosí všude s sebou. Voda, která ještě není dostatečně ustátá, má sedlinu. Když pohneme sklenicí se šungitem a voda zůstane čistá, je připravena k použití. Med z akátu nevyvolává žádnou alergii. Na 1 pl hlíny dáme 1 pl akátového medu, zalijeme šungitovou vodou a smícháme do konsistence smetany. Nejprve se šungitovou vodou omyje obličej, po masážních liniích nanese tuto masku. Omlazuje, bělí kůži, bez operačních zásahů kůži vyrovnává.

Komentář litoterapeutky Ljubov Drubecké

Šungitová voda je baktericidní, absorbuje špínu, je mineralizovaná a strukturovaná. V šungitu je obsaženo 20 prvků, ze 60 procent se skládá z uhlíku, 30 % křemíku a v menší míře obsahuje další různé prvky včetně železa. Šungitová voda regeneruje organismus, trávicí trakt, nervový systém

a působí na různé orgány. Každému člověku šungit léčí to, co potřebuje. Sama paní Drubecká měla těžký zdravotní stav – nemohla se pohybovat, těžce snášela horko, omdlévala – měla silnou srdečněcévní dystonii. Intuice jí napověděla: „Jestli chceš být zdravá, drž kámen v levé ruce. Držela kámen každou chvíli v ruce a pocítila, že jí jako by vytahuje z těla vnitřní horkost. Najednou si uvědomila, že necítí horkost. Úplně se uzdravila. Doma má tři nádoby s vodou. V první je šungitová drť a tuto vodu používá na vaření. V druhé má placatý oválný kamínek ze šungitu a v třetí šungitovou pyramidku. První voda je mineralizovaná uhlíkem, druhá je normální a třetí je jako pramenitá voda. Syrovou vodu je nejlépe pít strukturovanou – a ta je výborná právě se šungitovou pyramidkou. Doporučuje se pít tuto vodu nalačno jako samostatný příjem potravy.

Každý kámen má určitou frekvenci. Křišťál má 10 Hz, červený serdalit má 18 Hz, kameny mají alfavlny do 24 Hz, takže člověk pocítuje komfort. Když se díváme na příjemné přirozené barvy, dochází k terapii barvami. Do psychických center mozku přicházejí prostřednictvím barev informace ze sítnice oka. Pokud se kocháme danou barvou, v mozku vznikají velmi příjemné frekvence.

Léčení hlínou

Artritida – za týden otok zmizel a bolest přešla.

Růže, gangrenózní růže, furunkuly, traumata, čištění zubů hlínou, otoky, rány, hemoroidy, stomatitis, obkládat krk při angíně, léčí trofické vředy, křečové žíly.

Na celofán dát hlíny dřevěnou nebo umělohmotnou lžicí, asi ve vrstvě 1 cm. Musí být s vodou, aby to bylo jako těsto. Možno položit přímo na otevřenou ránu. Držet 8 hod., pak sundat. V těžkých případech těch 8 hodin. I při gangréně, obraženinách atd. je možno držet asi 12 hod. Po zranění obličeje dát lékařskou modrou hlínu silnou vrstvou na noc na obličej. Za týden těžce odřený obličej byl vyléčen.

Jantar léčí štítnou žlázu, artritidu, srdce, nachlazení atd.

Nosit jantar! Léčí i artritidu, srdce, nachlazení, působí dobře při mastopatii, myomech atd. Pít jantarovou vodu: na špičku nože rozemletého jantaru, zapít vodou. Dvakrát až třikrát za den. Klade se na nádory. Musí být neopracovaný. Brání tvorbě patologických buněk. Též při hemoroidech působí. Do hlíny přidat trochu jantarového prášku – pomáhá při léčení křečových žil.

Alkoholismus

Ametyst do vody při alkoholismu pomáhá. Modlitba k tomu!

Čínská medicína léčí kameny a kovy

Zlatem, stříbrem, nefritem, mědí, korálem – těmito základními prostředky léčí čínská medicína.

Pro rok býka je výborný kámen safír.

Tibetská medicína léčí kameny

Jak pomoci nemocným játrům: lazurit – čím větší kámen, tím silnější má energetiku. Když se díváme na lazurit, zlepšuje se zrak. Je možno na lazurit meditovat. Je-li horkost v játrech nebo zánět žlučníku, přikládáme jej studený. Je-li nějaká chronicita jater, přikládáme teplý.

Nefrit léčí ledviny. Čínští císařové si nechávali dělat nefritové lože a nádoby z nefritu. Teplý nefrit pokládáme na holou kůži na oblast ledvin. Nefrit dobře drží teplo.

Po léčení minerály smýt negativní energii proudem studené vody, pak nechat minerály ležet ve vodě. Dát minerálům oddechnout po léčení.

Léčení zvukem:

Zvuk „u“ rozvibruje a léčí plíce.

Zvuk „ju“ rozvibruje a léčí ledviny.

Zvuk „a“ a „o“ rozvibruje všechny buňky našeho těla a nutí je k práci.

Zpívat každé ráno „a“ a „o“, zlepšuje se lymfodrenáž, aktivizuje se metabolismus.

Zvuk „je“ odstraňuje záporné emoce, zlepšuje náladu a působí proti depresi.

Zvuk „mmm pom“ prospívá funkci srdce a srdečně cévnímu systému. Dobrá vibrace hrudníku a srdci se vnucuje dobrý rytmus.

Léčivá síla vody

Voda je unikátní tekutina, která přebírá veškeré informace zde na zemi a ve vesmíru. Voda také informaci může smýt.

Otoky v obličeji

Vznikají po větší míře pití sladkého čaje, zvláště večer. Ráno je potom oteklý obličej.

Medová koupel: 150 – 200 g medu večer místo pití – rozmíchat ve sklenici vody, vylít do teplé vody ve vaně, poležet 15 – 20 minut v medové koupeli. Odstraňuje to únavu a napětí. Večer nepít na noc čaj! Způsobuje otoky. Voda vyjde, čaj zůstává.

Otoky a bolesti ledvin z nachlazení

Pít vodu a klikvový mošt. Také pít následující čaj: Nať medvědice léčivé (*Arctostaphylos uva-ursi*), březové pupeny, listí brusinky. Stejně díly, smíchat, vzít 1 pl, zalít 250 ml vařící vody, vařit na mírném ohni 15 min., nechat ochladit, přecedit, pak bereme po 1 pl 5x – 6x za den.

Vodu nutno pít čistou. Při srdečně cévních chorobách na noc zalít vařící vodou sušené meruňky a přes den tuto vodu vypít. Je možno do vody přidávat jablečný ocet.

Při problémech s játry přidávat do vody oves. To potom pít. Nevařit, jen nechat stát ve vodě.

Voda s citrónovou šťávou tonizuje organismus, zlepšuje metabolismus, omlazuje.

Strukturovaná voda

Je taková voda, která je schopna vstoupit do buněk organismu. Voda vzatá z tekoucího pramene má vždy energii, má elektrický potenciál. Jsou tam ionty. Ty dávají náboj.

Voda z rostlin – rostlinných šťáv – je též strukturovaná. Nesmí to být vařené.

Je-li voda měděná, stříbrná atd., jsou-li v ní kovy, taková voda čistí organismus.

Destilovaná voda je dobrá pro intoxikovaný organismus. Je třeba ji ještě zmrazit a rozpustit. Potom na sebe bere soli usazené v organismu a vyvádí je ven.

Obézní ruská režisérka začala pít vodu, nad kterou se modlil věřící člověk. Za tři měsíce zhubla o 20 kg bez diety. Voda a víra je nejdůležitější. Modlit se nad vodou je nutno. Celkově zhubla 32 kg.

Zuby a dásně

Je vhodné čistit zuby sodou s peroxidem vodíku? Dobré pro čištění dásní. Jiný dobrý recept: 1 pl soli, 1 pl medu, smíchat, tím čistit dásně.

Hučení v hlavě

Inhalace leveandulovým olejem: do kastrolku vodu, ohřát ji na 70 – 80 st., kápnout pár kapek oleje, zakrýt se ručníkem a dýchat. Hučení v hlavě bývá u lidí s depresiemi a špatnou náladou. Levandulový olej svou vůní uvolňuje a zlepšuje náladu. Teplo rozšiřuje cévy v hlavě, mozek se prokrví a hučení zmizí. Inhalovat obden 20 min. Jinak je třeba nejprve odborné vyšetření, protože hučení v hlavě může mít kromě cévních příčin i jiné závažné příčiny.

Jak zlepšit funkci tlustého střeva

1 litr pramenité vody nebo vody z roztátého ledu, dát do ní 2 sklenice sušených švestek. Necháme přes noc vyluhovat, potom scedíme, ze švestek vymačkáme šťávu. Ráno pijeme 1 sklenici. Aktivizujeme tak činnost trávicího traktu. Očistíme tím střeva.

Dyskomfort ve střevech

4 špetky jeřabiny, 3 špetky máty, 2 špetky kořenů valeriány, 1 špetku kopru. Zalít sklenicí vařící vody, stát 4 hodiny zakryté, pít po půl sklenici dvakrát za den.

Jak se zbavit závislosti na kouření

Lidový recept:

1 pl rozmělněných listů eukalyptu, 1 pl glycerinu, zalít půl litrem vařící vody, nechat odstát asi 20 min., procedit, přidat 1 pl medu. Když se chce kouřit, hned tohoto nápoje trochu vypít. To dělat měsíc. Nespoléhat jen na tento nápoj, projevit také volní úsilí.

Léčivé síly země

Křečové žíly

Velké bolesti nohou při křečových žilách, že nebylo možno spát. Pacientka si vzpomněla, že jí hrnčič vyprávěl, že hrnčiči nemají problémy s klouby a bolesti vůbec. Namazala si tedy na noc nohy hlínou, zabalila je a ulehla ke spánku. Horkost opadla a žíly se výrazně zlepšily. Po třech dnech zmizely uzly a bolesti zmizely. Pacientka ukazuje, že má nohy v pořádku.

Jak si připravit kuličky z hlíny

Vezmeme jílovitou hlínu, uděláme z ní kuličky o průměru asi 2 – 3 cm a dáme je sušit na slunce. Tím máme připravenou hliněnou lékárnu. Když je potřebujeme, namočíme je ve vodě a dřevěným nástrojem je rozmícháme na kaši a rozlijeme ji na vrstvu novin nebo na ručník. Necháme uschnout natolik, že už se nelepí na ruce. Uděláme placičku a položíme na bolestivé místo. Na ni přiložíme pláténko. Necháme působit asi 1 hodinu. Po použití hlínu opět vrátíme do země. Přítelkyně pacientky si tak vyléčila kolena. Jakmile hlína vyschne, přestává působit. Odložíme ji a přikládáme novou.

Hlína na bolesti hlavy

Tyto placičky zabalíme do gázy a přikládáme k bolestivým místům hlavy. Horkost z hlavy odejde a přestanou bolet.

Bolestivý zub s otokem tváře

Též stejná aplikace na tvář na noc. Do rána otok zmizel a zub nebolel.

O jílu jako o kosmetickém prostředku vypráví zasloužilá umělkyně Ruska Galina Sazonova. Do jílu můžeme přidávat kysanou smetanu, jahody, citrón, med, co uznáme za vhodné. Příklad takové masky

1 čl hlíny, 1 pl kysané smetany nebo mlékatrocha jahod, smíchat a nanést na obličej

Maska mládí se šťávou z aloe

2 pl hlíny, 2 pl mléka, rozmícháme na konsistenci smetany, 2 čl šťávy z aloe, zamícháme a nanese na obličej.

Lékařka dermatoložka Maria Levšina komentuje

Terapie hlínou je dávno známý a efektivní způsob léčby. Hlína se používá v tradiční i netradiční medicíně, v kosmetice. Červená hlína je bohatá na železo. Při srdečně cévních a alergických chorobách z ní můžeme dělat koupele. Když začínáme s terapií hlínou, je dobré začít hlínou červenou. Potom můžeme přejít na jiné druhy hlíny, např. na bílou hlínu zvanou kaolin. Ta se používá jako bělidlo v zubních pastách, v maskách, kde vyhlazuje vrásky.

Modrá hlína se za carských dob dokonce prodávala za zlato, protože obsahuje např. kobalt a minerální látky. Kobalt pomáhá při otocích, prostupuje do všech tkání a orgánů. Žlutá hlína do sebe vsakuje usazeniny a škodlivé látky a nasycuje kůži kyslíkem. Kontraindikace při léčení hlínou prakticky neexistuje, protože hlína má takové vlastnosti, že se jí vsřebává vždy jen tolik, kolik organismus potřebuje. Existuje domněnka, že hlína vyrovnává lidské biopole. Má pozitivní energetiku a obsahuje také prvek radium. Proto je dosud populární koupat se s hlínou, dělat z ní zábaly. Hlína má mohutné protinádorové vlastnosti.

Léčení polodrahokamy

Herečka a režisérka Ludmila Cvetkova vypráví o svých zkušenostech s polodrahokamy

- Topas uklidňuje.
 - Ametyst položený do nádoby s vínem způsobí, že se tak honem neopijeme.
 - Nefrit též uklidňuje. Je možno si ho dát do podušky a výborně se spí.
-

Živočišné a rostlinné mléko, je mléko lék?

Azerbájdžánec, který se dožil 140 let, sdělil, že se živí především mlékem, bryndzou a tvarohem.

Syrovátka odvádí přebytečnou vodu z organismu a léčí ledviny. Pít ji ráno. Syrovátka s česnekem čistí organismus.

Do syrovátky přidat nať petržele a řapíkatý celer – vše nadrobno pokrájené. Je to výborný ozdravný nápoj.

Když na sklenici syrovátky dáme ještě šťávu z postrouhaného kořene zázvoru, léčíme nachlazené ledviny. Přidáme ještě 1 pl medu. Zázvor ohřívá organismus, obsahuje fytoncidy a éterické oleje, které likvidují bakterie a jinou nákazu.

Výroba tvarohu

Čerstvé mléko dát k topení, až se srazí, ohřát na mírném ohni, ale nevařit. Uvidíme, jak se začne oddělovat husté od tekutého. Dát alespoň do dvou vrstev gázy, co vyteče, je syrovátka. Co zbude v gáze, je tvaroh.

Kozí mléko je velmi výživné. Ze syrovátky kozího mléka jsou dobré obklady na bolavé klouby.

Katyk ze střední Asie

3 litry mléka svaříme, pak na velmi malém ohni ještě mírně vaříme asi 10 – 15 minut. Pak necháme trochu vystydnout, přidáme 1 pl lžici kysané smetany s trochou soli, nemícháme! Nahoru přidáme pár kousků černého chleba. Po 5 – 6 hodinách stání v teple už můžeme dát do ledničky. Je to mnohem hustší než kyselé mléko.

Katykem je dobré také mýt vlasy a obličej.

Tvaroh ze střední Asie

Kbelík kravského mléka, 2 litry katyku a 6 vajec. Do kotle nalijeme mléko, ale nejprve kotel vymažeme hovězím lojem, aby se mléko nepřipálilo. Až začne vařit, na velmi mírném ohni zahříváme 3 a půl hodiny. Mléko zežloutne. Potom vezmeme katyk a rozmícháme v něm 6 celých rozšlehaných vajec. Dobře zamíchat a přidat do vařeného mléka a opět na velmi malém ohni 5 a půl hodiny vaříme. Z 10 litrů původního mléka zůstane 5 litrů hustého tvarohu. Je vynikající chuti.

Uzbecký kurd

Je to slaná kulička. Vezme se katyk a z něho se dělá suzmá. Ta se dělá tak, že se na 1 litr katyku dá lžička soli. Smíchat a nechat nějakou dobu stát. Potom dát do gázového pytlíku, pověsí se to, až vyteče veškerá voda, je to suzmá. Pak se do ní dá opět lžička soli, zamícháme, necháme nějakou dobu stát, pak uděláme kuličky o průměru asi dva centimetry a necháme to zakryté gázou na dřevěné desce na slunci sušit 2 – 3 dny. Kuličky potom mohou léta ležet v pytlících. Bere se to na cesty, karavany to vozí s sebou. Dodává to energii!

Airan

Do katyku se přidá voda podle chuti. To je airan.

Další nápoj - kurud

Do svařeného mléka se naliže sklenice vody, pak se přidají 3 lžičky medu, zamíchat nebo zašlehat a nechat několik hodin stát. Potom přidáme 2 pl katyku nebo kyselého mléka. Nechat stát. Pak 5g

droždí rozmíchat ve vodě s trošičkou cukru, nechat vzejít a přidat to do nápoje. Jakmile začne kvasit, dát to do ledničky, aby se přibrzdilo kvašení a pije se to. Je tam kyselina mléčná a trocha lihu. Velmi chutný nápoj.

Osetinský kefír - kumal

Mléko se ve větším množství svaří, nechá vystydnout, ale po svaření zašleháme do mléka dobře umletou kvalitní kukuřičnou mouku. Nechá se to zkvasit 3 – 4 dny a je to hotovo.

Osetinské národní tradiční jídlo – zyká

Je to sýr spolu s kukuřičnou moukou na mléčném základě. Do kastrólu se nalije kysaná smetana nebo mléko nebo voda. Pomícháme. Sýr nastrouháme, přidáme do kastrólu. Kukuřičnou mouku smícháme s vodou. Trochu osolíme. Přidáme do kastrólu a přivedeme k varu. Je to výborný prostředek proti mnoha nemocem. Je to prevence onkologických nemocí, normalizuje mikroflóru střev, posiluje kosti, zuby, velmi dobrou roli hraje při krvetvorbě, uklidňuje.

Na požívání mléka jsou různé vědecké názory, ale lidová medicína bere mléko jako lék. Ženy po čtyřicítce by měly brát mléčné produkty kvůli obsahu vápníku. Ale nepožívat syrové mléko po čtyřicítce! Jen takové produkty, které podstoupily termické zpracování nebo jsou kysané, jako kysaná smetana, tvaroh apod. Mléko je potrava, která obsahuje asi 200 prospěšných látek. Mléko je výborně vybalancovaná potravina, ve které jsou bílkoviny, tuky, uhlovodany. Dále obsahuje kasein, který napomáhá tvorbě kolagenu, který odpovídá za krásu kůže, vlasů, nehtů.

V Rusku se dříve tvarohu říkalo sýr. Kysané mléčné výrobky jsou nejužitečnější.

Výroba tvarohu

Bralo se mléko, které stálo alespoň dva dny. Mléko muselo pro tvaroh vyzrát. Kousek černého chleba dát do třílitrové lahve mléka. Zakryjeme a dáme do tepla. Od rána do večera to postojí a část klesne dolů, část zůstane nahoře, což je kysaná smetana, kterou sebereme. Ostatní, co v lahvi zůstalo, dáme do většího tepla na noc, ráno to bylo opět sedlé, dole je syrovátka, nahoře hustá masa. Scedíme přes gázu, syrovátka vyteče asi za tři hodiny a tvaroh je hotov.

Výroba sýra

Ohřát čerstvé mléko na 42 stupňů. Na 12 litrů mléka se dá zákvas, který lze koupit v závodě, který vyrábí sýry. Do 12 l mléka stačí na špičku nože zákvasu, promícháme, zakryté necháme v teple stát. Za dvě hodiny to sedne. Opatrně slijeme syrovátku a hustou hmotu dáme do nádoby a zatížíme 5 kg na dvě hodiny. Sýr vytáhneme a solí potřeme povrch sýra. Obrátíme a opět dáme do formy na několik hodin. Vždy znovu potřeme solí. Za jeden den potíráme solí třikrát. Pak ho necháme stát týden, ještě lépe deset dní. Potom sýr vyjmout, umýt velmi horkou vodou a už se to dá jíst. Omytím se odstraní přebytek soli.

Je mléko lék?

Ve starém Egyptě se mléko považovalo za lék.

Avicena považoval mléko za výbornou stravu pro staré lidi.

Dnes jsou na to jiné názory.

Odborník na léčení mléčnými výrobky se vyjadřuje: „Lidé s nižší tělesnou teplotou a nižším krevním tlakem snadněji ukládají v kloubech soli a u takových starších osob se objevují hleny v krku a kašel. Mléko v tomto případě škodí.

Při vyšším krevním tlaku, když je člověk horkokrevný, je mléko vhodné i ve starším věku. Ale mléko je třeba přijímat samostatně pouze brzy ráno nebo až večer. Dle Aviceny se mléko v žaludku po východu slunce rychle sráží. A když slunce zajde, snadno se mléko tráví. Avšak i u osob se silnou konstitucí tepla se mléko špatně tráví. Proto je lépe mléko přijímat s medem. V této kombinaci se mléko velmi dobře tráví.“

Mečnikov doporučoval mléko jako lék. Nyní s tím všichni nesouhlasí. Odborník se vyjadřuje, že v dětském věku je potřeba hodně mléčných produktů kvůli stavbě kostí. Ve středním věku odborník

doporučuje pouze zakysané mléčné produkty. Říká, že ve vodě je velké množství vápníku. Roztátá zmražená voda jej tolik neobsahuje. Jinak je riziko usazování vápníku na nežádoucích místech v těle. Brát trochu tvarohu a trochu keфіru, avšak ne mnoho. Organismus si sám řekne, kdy omezit mléčné produkty.

Mléko jíme jako samostatnou potravu. Nepít více než 1 litr mléka za den. Je to velká zátěž pro vylučovací systém.

Při nespavosti pít teplé mléko s medem.

K večeři brát zakysané mléčné výrobky se zelení.

Pravidelné užívání zakysaných mléčných výrobků upevňuje naši imunitu.

Rostlinná mléka

Rýžové mléko: umlet suchou rýží na kávomlýnku na prášek, zalít sklenicí vody. Léčí zanesený trávicí trakt, hlavně žlučník a žlučovody, také při zanesených ledvinách. Když to uvaříme na velmi řídkou kaši, bude to dobrý sorbent.

Rozemleté mandle s vodou – mandlové mléko. Z ořechů se mléko dělá jako nálev. Vodu na ně nalijeme a necháme vyluhovat. Mandlové mléko působí jako projímadlo.

Mléko z cedrových oříšků obsahuje užitečné tuky, zcela odlišné od tuků kravského mléka. Cedrové mléko obsahuje velmi mnoho vitamínů a minerálních látek. Toto mléko je vhodné pro kojící matky a osoby po těžké nemoci. Pomůže rychle se zregenerovat.

N. A. Semjonova

Moje cesta ke zdraví

Očista tlustého střeva

Do 2 litrů ochlazené převařené vody přidat 1 pl citronové šťávy. Klystýr provádíme první týden denně, druhý týden obden, třetí týden ob dva dny, čtvrtý týden každý třetí den, pátý týden jednou za týden. Tato procedura také pomůže zbavit se hemoroidů.

Doporučuje se kombinovat bílkoviny se zeleninou a ovocem. Dále zeleninu a ovoce kombinovat s uhlovodany (brambory, chléb, obilniny, cukr, čaj, kompot, džem).

Dýně se neslučuje s ničím.

Při dysbakterióze střev se doporučuje jíst česnek.

Denně po dobu jednoho až dvou týdnů sníst ráno nalačno stroužek česneku hodinu před jídlem a večer dvě hodiny po večeři. Příznakem vyléčení bude, že se člověk po jídle přestane vzdouvat. Může přitom dojít k pálení v jícnu a žaludku a k bušení srdce. Česnek je jediná potravina, která obsahuje harmonium, což je prvek, který zlepšuje funkci všech chlopní. Dále se pro úpravu vnitřního pH doporučuje jablečný ocet. Zbavuje lidi bolestí žaludku, hemeroidů, gastritidy, zácpy, bolestí v kloubech. Místo škodlivého cukru se doporučuje sníst 1 pl lžici medu a koncentrace iontů kalcia v krvi bude maximálně vhodná. Kdo je na med alergický, má usazeniny v trávicím traktu. Po očistě nebude na med alergie.

Abychom zlepšili funkci vnitřních sliznic, je dobré použít ovesný odvar. Oves umlet na mouku. 2 pl ovesné mouky dát do termosky a zalít půl litrem vařící vody. Nechat odstát 3 – 4 hod. Je to dobré při anemii, pro rodičky, při alergiích na léky, při cukrovce, snížené kyselosti, chronických chorobách plic, při narušené peristaltice. Čaj z ovsa obnovuje sliznici střev, žaludku, parenchymatózních tkání orgánů a přirozeně zvyšuje imunitu.

Očista kloubů

Očista kloubů se dělá po důkladné očistě střev. To zabezpečí, že očista kloubů proběhne bez alergie. Očistu kloubů je třeba dělat při vegetariánské stravě. Nejíst v tu dobu maso. Na celou kúru je pro očistu kloubů zapotřebí 30 g bobkových listů. První rok je třeba udělat jednou za čtvrt roku tuto očistu,

další léta pouze jedenkrát za rok. Pomůže to zbavit se bolestí kloubů, reakcí na počasí. Pomáhá to také při osteochondróze, infekční nespecifické polyartritidě.

5 g bobkového listu dát do 300 ml vody, vařit 5 minut a nechat odstát v termosce 3 – 4 hodiny. Scedit a pít po malých hltech v průběhu 12 hodin. Nelze pít zaráz, protože by mohlo vzniknout krvácení. Proceduru provádíme tři dny. Po týdenní pauze je možno ji zopakovat.

Očista jater

Je-li stav parenchymu jater a žlučových cest mimo normu, (bujóny, mléčné produkty, alkohol, patologické stavy), zmenšuje se filtrační a sekreční schopnost jater. Část bilirubinu zůstává v játrech a část ve žlučovodech, hladina bilirubinu se v krvi zvyšuje. Ve žlučníku vznikají bilirubinové kaménky.

Očistu jater je třeba dělat pravidelně.

1. Tlusté střevo musí být čisté.
2. Citron a olivový olej ničím nenahrazovat.
3. Před očistou jater jíst vegetariánsky.
4. Přísně dodržovat čas očisty, tj. od 19 do 20 hodin.

300 g olivového oleje a 300 g citronové šťávy. První den udělat klystýr a celý den pít čerstvou jablečnou šťávu v jakémkoli množství. Druhý den totéž. Třetí den totéž, ale pít jablečnou šťávu jen do 19 hodin. Potom si lehnout do postele a na oblast jater přiložit teplý termofor a každých 15 minut pít olej a citronovou šťávu – 3 pl oleje a hned nato 3 pl šťávy z citronu. Usazeniny odejdou během 24 hodin obvykle na třikrát. Potom udělat klystýr, jíst týden vegetariánsky. Stolice bude světlá. První rok provádět očistu jater jednou za čtvrt roku a potom jednou za rok.

Pro očistu jater

Čerstvé kořeny pampelišky a kořeny kopřivy vymáčíme půl hodiny ve slané vodě (1 pl lžíci soli dáme do 1 l vody), abychom odstranili parazity. Potom kořeny pampelišky a kopřivy pokrájíme. Dáme obojího stejné díly. Naplníme touto směsí drobných kousků 1 čl, sníme to 3x – 4x denně 20 minut před jídlem a zapijeme sklenicí vody. To děláme 14 dní. Tím očistíme játra.

Komentář Prof. MUDr. Alexeje Siňakova, apiterapeuta a fytoterapeuta

Prof. Siňakov doporučuje vodní extrakt propolisu, který je elixírem pro játra, jsou to čisté antioxidanty. Tento elixír obnovuje funkci jater na buněčné úrovni. Také doporučuje perga pyl – je to květový pyl, který včely zpracovávají svým sekretem a ukládají jej do jednotlivých buněk pláství. Perga pyl obsahuje téměř všechny vitamíny, celý komplex stopových prvků i makroelementů, které jsou nutné pro obnovení obranných sil organismu. Perga pyl je třeba brát po čajové lžičce 3x denně. Při chorobách jater je třeba si odepřít tučnou stravu, hlavně živočišné tuky, smažené a uzené pokrmy, ostré koření. Jíst pohankovou kaši s rostlinným olejem.

Očista ledvin

Tu provádíme nejlépe v létě, když je doba melounů. Zásobujte se černým chlebem a melouny. Tím se žijte po celý týden. Pokud jsou v ledvinách nebo v močovém měchýři kaménky, lehnout do horké koupele mezi 2. a 3. hodinou v noci a při tom pojídat meloun. Proceduru je možno zopakovat po 2 – 3 týdnech.

Jiný způsob očisty ledvin s použitím borovicového oleje. 20 – 25 g borovicového oleje, 50 g třezalky, 50 g mateřídoušky, 50 g šalvěje, 50 g meduňky, 50 g rdesna ptačího (*Polygonum aviculare*). Byliny podrtit tak, aby vypadaly jako hrubý čaj. Týden se živit vegetariánsky a pít tento čaj s medem. Sedmý den 30 minut před jídlem připravit 100 – 150 ml tohoto čaje, přidat do něj 5 kapek sosnového oleje, rozmíchat a vypít slámkou, abychom ochránili chrup. Toto pít po dobu 5 dnů třikrát za den. Po několika dnech bude poznat výsledky očisty, což bude trvat měsíc i déle. Budou to tmavé olejovité kapky v moči, občas vyjde i písek.

Očista lymfy a krve

900 g šťávy z grapefruitu, 900 g šťávy pomeranče, 200 g šťávy z citrónu, 200 g rozpuštěné zmrzlé vody. Ráno nalačno rozpustit ve 100 g vody 1 pl Glauberovy soli (síran sodný) a vypít. Potom se

prohřát v parní lázni nebo se rozeřít v horké sprše. Silně se budete potit, takže je nutno každých 30 minut vypít po 100 g směsi šťáv. Tuto proceduru dělat tři dny.

Očista cév

Připravit směs: 1 sklenici semene kopru, 2 pl mletého kořene kozlíku lékařského, 2 sklenice přírodního medu. Tuto směs nasypeme do termosky a doplníme vařící vodou do 2 litrů, necháme odstát 24 hod. Potom bereme 30 minut před jídlem po 1 pl. Bereme tak dlouho, dokud směs nespotřebujeme.

Celou očistu organismu provádíme v uvedené následnosti. Výsledky očisty ukazuje přesvědčivě iridodiagnostika.

Mrkev na 100 chorob

Skrofulóza a slepota

Dítě mělo skrofulózu (krtičnatost, krtice) – zánětlivé zduření podkožních mízních uzlin, zejména na krku, vedoucí k tvorbě abscesů, které se mohou provalit na kůži. V minulosti u dětí byla tato nemoc tuberkulózního původu. Komplikace byla s očima. Dítě do 5 let bylo zcela slepé. Bylo to v padesátých letech 20. stol. Rodiče dítěti podávali rybí tuk, který zapíjelo zásadně šťávou z mrkve. Dále dávali dítěti pít mrkvovou šťávu se smetanou. V pěti letech děvčátko začalo vidět. Od té doby pije mrkvovou šťávu. Dále jí mrkvové karbenátky, dělá z mrkve saláty s medem apod.

Mrkvová káva na vysoký krevní tlak

Postrouhat mrkev nahrubo, dát na plech a péci při otevřené troubě, spíše sušíme. Až mrkev nabude zlatavé barvy, zavřít asi na 5 minut troubu, aby mrkev mírně zhnědla. Potom pomeleme na kávomlýnku. Potom na čajovou lžičku mrkvové kávy dáme na špičku nože skořice. Toto je dávka na sklenici vařící vody. I při vysokém krevním tlaku tato káva pomáhá. Pacientka pocítila zlepšení stavu asi po šesti týdnech. Tlak se zlepšil.

Mrkvový čaj na vysoký krevní tlak

Dělá se stejně, jen se to zhruba umele. Přidává se do toho pomletý hřebíček. Působí to také na vysoký krevní tlak.

Mrkvová semena

1 čl zalít sklenicí vařící vody a pijeme po jedné čtvrtině sklenice 4x za den. To v průběhu jednoho až dvou týdnů.

Názor odborníka – Sergeje Arsenina, ředitele Institutu naturoterapie

Říká se, že od mrkve je více krve a je to pravda. Když se ženy dostanou do nemocnice kvůli nízké hladině hemoglobinu a chtějí se brzy dostat domů, nechávají si do nemocnice nosit šťávu z mrkve, červené řepy a z granátových jablek. Výsledky se dostávají velmi rychle. Sám pan Arsenin po sportovní činnosti pije šťávu z mrkve, petržele a celeru. Nejprve si dá horkou koupel, v níž se vypotí a potom pije tuto šťávu. Nebo jde do parní lázně, tam se potí a při tom pije tuto šťávu. Večer jde spát bez večere a ráno má o 1 kg méně.

Nápoj na zvýšení imunity

Šípky, mrkev a černý rybíz. Všeho stejný díl – po 1 pl. Černý rybíz může být mražený, čerstvý, sušený nebo zavařený. Šípky je lépe podrtit. Černý rybíz obsahem svých látek je možno přirovnat k žeň-šení. Zalijeme sklenicí vařící vody. Mrkev musí být nejmenno postrouhaná. Je v ní mnoho éterických olejů a extraktivních látek. Má-li člověk choroby trávicího traktu, je dobré používat mrkev vařenou. Nejlépe je mrkev vařit na páře. Při 70 stupních Celsia se ničí vitamín C. Při nižší i při vyšší teplotě se vit. C ničí méně. Proto bychom měli zeleninu vždy dávat do vařící vody. Vitamín A obsažený v mrkvi zlepšuje kvalitu kůže, vlasů, nehtů. Ale při hypervitaminóze vitamínem A mohou vlasy vypadávat, nehty se lámat atd. Tuto směs necháme stát v termosce 2 – 3 hodiny. Scedíme a pijeme.

Mrkev a peníze (pro obveselení)

Aby se držely člověka peníze, přidávat do jídla mrkev nakrájenou na kolečka.

Ryba s mrkví

Dát vrstvu mrkve, vrstvu rybího masa, opět vrstvu mrkve a zapéct.

Mrkvová šťáva pomáhá zraku a při bronchitidě

Půl sklenice mrkvové šťávy a stejné množství horkého mléka, 1 pl medu. Velmi účinné a chutné. Nechat to odstát 4 – 5 hodin.

Kloktadlo

Mrkvová šťáva a stejný díl vody.

Při rýmě

3 díly mrkvové šťávy, 3 díly rostlinného oleje, česneková šťáva – jeden díl. To nechat odstát 2 – 3 dny. Procedit a do každé nosní dírky kápnout 2 – 3 kapky.

Při bolestech v krku

Obklad z nahrubo nastrouhané mrkve na gázu a zabalit tím hrdlo. Potom pergamenový papír a zabalit na 2 – 3 hod. teplou šálou. Mrkev doslova vyschne. V začátku takto ošetřené onemocnění zmizí za 2 – 3 dny. Zároveň to pomáhá při zvětšené štítné žláze. Pacientka obklady léčila hrdlo a zatím se vyléčila i zvětšená štítná žláza. Lékařka se ptala, co pacientka dělala a usoudila, že díky karotenu se skutečně štítná žláza mohla vyléčit.

Kosmetické prostředky z mrkve

Do krémů přidat 2 – 3 kapky mrkvové šťávy. Karoten se dobře vstřebává díky tukům v krémech.

Maska

Najemno postrouhat mrkev – 3 kusy, přidat vařenou bramboru, 1 žloutek, několik kapek olivového oleje. Smíchat, nanést na obličej, krk a dekolt, i na hřbety rukou. Ležet 15 – 20 minut.

Maska

1 mrkev najemno nastrouhat, 1 čl medu, 1 čl škrobu, 1 žloutek, 1 pl oleje. Nanést na ruce i na nehty. 15 – 20 minut nechat. Možno použít i na obličej.

Názor lékařky kosmetičky

Je tu betakaroten, z něhož se tvoří vit. A, dále je v mrkvi obsažen vit. E. To omlazuje kůži, zlepšuje barvu obličeje, hojí rány.

Maska pro každý typ kůže

Modrou hlínu, do ní přidáme mrkvovou šťávu tak, aby to byla konsistence kysané smetany. Možno přidat rostlinný olej. Držet na obličeji 15 – 20 min. Dělat jednou až dvakrát týdně. Hlína zaschne. Omýt teplou, potom studenou vodou. Hlína je výborný sorbent a je bohatá na minerály. Mrkev obnovuje kvalitu kůže.

Mrkev léčí srdečně cévní choroby a hnisavé rány

Mrkev léčí i srdečně cévní choroby a má značné antiseptické účinky. Po zranění ruky rána začala hnisat: 1 mrkev postrouhat nahrubo, 100 g sušeného nebo čerstvého jitrocele, smíchat, 30 g rybího tuku, 1 čl medu. Smíchat. Na gázu navrstvit a dělat na tři hodiny obklady. Otok do druhého dne zmizel a třetí den už rána byla zatažena.

Na jaře džem z mrkve proti avitaminóze

1 kg mrkve nahrubo nastrouháme, dáme do kastrolu, přidáme 1 a půl sklenice vody, povaříme, necháme zchladnout, přimícháme půl kg medu, několik dílků citrónu, smícháme, necháme odstát. Jíme proti avitaminóze.

Energetický koktejl

1 pl celeru postrouhat, 1 pl postrouhané mrkve, stejné množství postrouhaného jablka i s kůží, to zalít keřírem nebo jogurtem. Smícháme a pijeme. Je to rada baletky pro udržení štíhlé linie a pro získání energie.

Lékař fytoterapeut komentuje

Mrkev obsahuje vitamíny, minerály, organické soli, kalium, kalcium, fosfor, železo, jód, mangan, zvyšuje imunitu, je žlučopudná. Jedna třetina větší mrkve denně nám zajistí denní potřebu vitamínu A. Ten je prevencí proti infarktu, mozkové mrtvici, proti onkologickým chorobám, působí antisepticky, zpevňuje dásně a zuby, desinfikuje ústní dutinu. Kapat do nosu při rýmě mrkvovou šťávu. Ta léčí také zrak. Zlepšuje strukturu cév v očích.

Profylaxe nachlazení, normalizace hormonálního stavu ženy, odvádění přebytečné vody z těla

Listy jahod, lipový květ, maliní, všeho stejné díly, smíchat. Malina je čistě ženská bylina. Od každé ingredience špetku, zalijeme horkým mlékem (1 sklenicí). Necháme odstát do přijatelné teploty. Potom scedíme a přidáme mrkvovou šťávu. Zvyšuje to imunitu, podporuje tvorbu žluči, pomáhá při cholecystitidě, zlepšuje motoriku střev, uklidňuje. Toto použít např. na svačinu.

Mrkvová nat'

Pomáhá zhubnout a snížit chuť k jídlu, zároveň je to vitamínový prostředek:

Můžeme ji přidávat do kaší a polévek. Výborná je jako malá příloha k hlavnímu jídlu: osmahneme ji na oleji a přidáme trochu sójové omáčky.

Problémy s cévami

2 pl pokrájené mrkvové natě zalít půl litrem vařící vody a nechat stát 8 – 10 hodin. Potom brát tuto směs po 1 třetině sklenice 4x – 5x za den. Brát měsíc. Pomáhá to.

Angína

200g mrkvové šťávy smíchat s 200 g vody a 1 čl medu. Kloktat tím. Za dva dny choroba zmizí.

Koktejl „Jasně oči“

2 mrkve najemno nastrohat, pomačkat půl sklenice borůvek, smíchat se třemi lžícemi kysané smetany. Denně to brát 3x, vypít půl sklenice denně po dobu asi půl roku.

Děloha, myomy

Gynekologický recept pro fibromyom uvádí Dr. Umerova, tatarská gynekoložka a porodník

Je to starý recept Ivana Ivanoviče Benediktova, vedoucího katedry gynekologie sverdlovského medicínského institutu. Tento recept se zapomíná a je to škoda. Týden před menstruací pít sklenici bramborové šťávy. Také se pije čaj z čágy. To se dělá týden. Když nastoupí menstruace, od prvního dne začíná žena pít výtažek z papriky. Prodává se v lékárnách. Bere se 25 kapek třikrát denně. Ještě se pije kopřivový čaj. Na jednu sklenici dáme 1 čl sušené nati kopřivy. Zalije se vařící vodou a nechá se odstát 2 – 3 hodiny. Potom se scedí a pije. Zkracuje se tím doba menstruace, zmenšuje se krvácení. Je-li myom malý, můžeme předejít operaci. Je to výborný recept.

Myom v děloze nebo zánět dělohy?

Žena měla v 35 letech bolesti v podbřišku. Gynekolog zjistil, že jde o myom. Tchyně jí na zahradě nasbírala vlaštovičník, heřmánek a jitrocel. Pila tyto byliny a dělala z nich horké koupele. Vlaštovičník pomáhá od 99 nemocí. Od sté ale pomoci neumí! Je to lenost!

Nejprve pila čaj, ve kterém byla většina vlaštovičníku. Půl sklenice ráno, půl sklenice na noc po dobu jednoho týdne. Potom zmenšujeme dávku vlaštovičníku a zvyšujeme dávku plazivého heřmánku. Stále se pije horké. Takto to pijeme celý měsíc. Denně horké koupele. Po měsíci šla k lékaři a ten se domníval, že se zmýlil v diagnóze. Myom zmizel.

Komentář gynekoložky MUDr. Lady Sizovové, CSc.

Alkaloidy, které jsou ve vlaštovičníku obsaženy, např. chelidonin, má antimetastatické vlastnosti, má protinádorové účinky. Lékařka přesto projevuje pochybnosti, že by se velký myom mohl za měsíc ztratit. Vyjadřuje domněnku, že šlo o zánět, při kterém se děloha také zvětšuje. Vlaštovičník má také protizánětlivé účinky. Horké koupele a jakýkoli nádor k sobě absolutně nepatří. Nádor by naopak zcela jistě rostl. Lékařka nedoporučuje při myomech samoléčbu.

Myomy v děloze

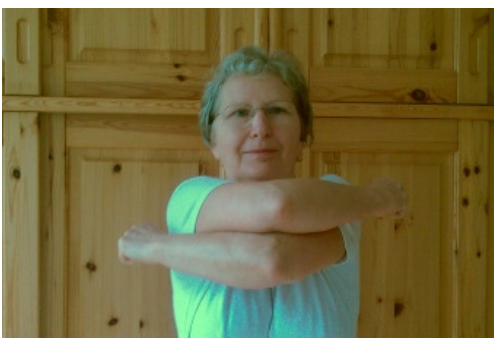
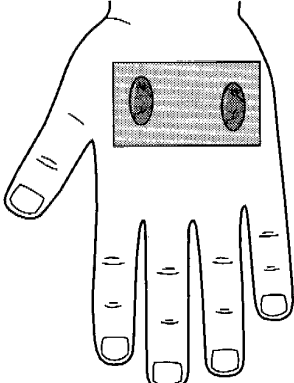
- Jedna třetina dvoudecilitrové sklenice čerstvé šťávy ze syrové brambory, půl hodiny před snídaní. Pít 3 měsíce denně. Zastavuje se růst myomů.
 - Plody červené kaliny pomačkat a zalít medem v zavařovací sklenici. Uchovávat v ledničce. Brát denně ráno nalačno. První týden na špičku čajové lžičky, druhý týden třetinu čajové lžičky, třetí týden půl čajové lžičky, čtvrtý týden jednu čajovou lžičku. Pak jeden měsíc pauza, potom vše pozpátku – jedna čajová lžička, půl čajové lžičky, jedna třetina čajové lžičky a na špičku čajové lžičky. Působí proti růstu nádorů, myomů, jako imunostimulátor, antiseptikum.
 - Čaj: protěž, srdečník (*Leonurus cardiaca*), hloh, měsíček lékařský – všeho po 2 polévkových lžicích. Třezalka, máta peprná, dvojzubec trojdielný, všeho po 1 pol. lžici. Vlastovičník ¼ pol. lžice. Vše smíchat, 3-4 pol. lžice směsi zalít třemi sklenicemi (s obsahem 2 dcl) chladné vody. Na vodní lázni 45 minut zahřívát. 45 minut nechat stát, přecedit, brát po 2 pol. lžicích, 3x za den půl hodiny před jídlem. Jeden měsíc brát, jeden měsíc pauza. Dlouhodobě opakovat vždy s měsíční pauzou. Čaj uchovávat v lednici.
 - Při myomech v děloze je nutno zcela vynechat v potravě chléb, rohlíky a jiné pečivo, které obsahuje kvasnice.
-

Nespavost

- Nespavost je samostatná diagnóza, nebo symptom jiné choroby. Jestliže člověk s nadváhou ráno vstává s bolestmi hlavy, ve dne usíná nad knihou, ráno mívá zvýšený tlak krve, hlavně diastolický (dolní) a po dechovém cvičení se mu tlak normalizuje bez léků, ve dne bývá ospalý a v noci má povrchní spánek, chrápe a často v noci chodí močit, má příznaky tzv. Pickwickova syndromu. Časté noční močení je způsobeno stresem z chronického nedostatku kyslíku. Spí-li člověk málo, ztrácí vůli, neovládne se a jí i v noci. Zde pomáhají dechová cvičení. Lékař Galén léčil také salátem nespavost.
- Dechová cvičení – kontrastní dech: výdech se skrčenýma rukama na úrovni ramen (viz obr. 1), potom prudký nádech s prudkým pohybem (viz obr. 2). Trénink kontrastního dechu postupně prodlužujeme dle kondice až do 15 minut denně.
- Do postele si vezmeme malou PET láhev s vodou o teplotě asi 50° C, zabalenou do lněné utěrky. Přikládáme ji ke tvářím a nosu. Dobře se přitom usíná.
- Nohy musí být před spaním teplé, proto dáváme do postele na nohy termofor.
- Příčinou nespavosti je často obezita a noční příjem potravy. Recept proti nočnímu jídlu: kisel z ovesných vloček – 2 l horké vody, do ní přidat 2 polévkové lžice nadrobno nasekaného kořene kozlíku lékařského. Zakryté necháme stát asi 30 minut, zatím umeleme nebo umixujeme ovesné vločky. Nálev scedíme a přidáme do něho ovesné vločky a dáme povařit na oheň za současného míchání. Potom necháme 2 hodiny stát, procedíme, přidáme ½ sklenice přírodního cukru (diabetik přidá dle chuti rozdrcenou stevii). Ještě přidáme dle chuti sušené, mražené nebo čerstvé borůvky. Užíváme na noc. Nápoj uklidňuje a dobře se potom spí. Je možné ho uchovávat několik dní v ledničce a před spaním pít 1 sklenici.
- Sklenice horkého mléka, 1 polévková lžice medu (diabetici použijí stévii podle chuti), 1 čajová lžička sušené máty v prášku nebo trocha mátového odvaru. Zamíchat a teplé pít na noc.
- Spát s hlavou na východ nebo na sever.
- Nahřejeme na pánvi loupanou pohanku, mátu, chmel, kořen kozlíku a kámen jadeit. Nahřáté nasypeme do pytlíku a masírujeme pacienta kolem lopatky teplým pytlíkem. Je možné použít jiný kámen, který dlouhodobě udržuje teplo.
- Nastrouhat trochu čerstvého kořene zázvoru, přidat třezalku a mateřídoušku, zalít vařící vodou do termosky. Ráno přecedit, přidat trochu citrónové šťávy. Nápoj osvěží, dodá energii, večer člověk lépe usne.
- Do polštářku dáme chmel, kořen kozlíku, meduňku a trošku pelyňku. Usínáme lépe, máme-li hlavu na tomto polštářku.

Svépomoc korejskou medicínou su jok ve standardním projekčním systému člověka na ruce

- Masírovat projekci hlavy a šíje na palci ruky od nehtového lůžka směrem k zápěstí na hřbetní straně palce (viz obr. 3 a obr. 4).
- Gumičkou utáhnout distální (koncový) kloub palce asi na tři minuty, potom prudce strhnout. Dosáhneme tím prudkého prokrvení hlavy a „odplavení“ zbytečných myšlenek.
- Na koncovém článku palce ze strany dlaně přilepíme semínko z jablka nebo melounu v ose palce, v horní osmině článku, špičkou k vrcholu palce. Semeno aplikujeme asi hodinu před ulehnutím ke spánku.
- Masírovat nehty, projekci nadledvinek (červeně zvýrazněná oblast na hřbetu ruky, na srůstu zápěstních kůstek - viz obr. 5) a pupku (střed dlaně). Projekci pupku prohrát.
- Na noc aplikovat fazole na projekci ledvin na hřbetu ruky (obr. 6). Těsně před srůstem zápěstních kůstek (malíčku a prsteníku, ukazováku a prostředníku) je malá prohlubeň - projekce ledvin. Fazole jsou umístěny bílou značkou směrem k sobě. Ledviny odpovídají za kvalitu spánku v noci. Pravidelnou aplikací fazolí zlepšíme nejen spánek, ale i funkci ledvin.
- Masírovat celé uši do zčervenání.

	
Obr. 1 Výdech	Obr. 2 Nádech
	
Obr. 3 Masáž směrem dolů	Obr. 4 Až ke kloubu palce
	
Obr. 5 Masírujeme projekci nadledvinek (červená oblast)	Obr. 6 Fazole nalepené na projekci ledvin na hřbetní straně ruky

Problémy s usínáním

- Čaj proti nespavosti:
1 čajová lžička mateřidoušky, meduňky, květů hluchavky a máty. Zalít 1 sklenicí vody 70 °C teplé, nechat stát 8 hodin. Scedit a pít ½ sklenice dvakrát denně.
- Dechové cvičení:
V posteli před usnutím nádech na tři, výdech na šest. Ráno po probuzení totéž.
- Čistit tlusté střevo – klystýry.
- ½ sklenice lněného semene na 1 litr vařící vody, ještě 10 minut vařit. Pak přidat 6 hřebíčků a dvě hodiny nechat odstát. Scedit, pít celou dávku obden po dobu 2 měsíců.
- 2 polévkové lžíce měsíčku lékařského, 1 polévková lžíce chmelu, 1 polévková lžíce podbělu. Smíchat, jednu čajovou lžičku směsi na 2 dcl vařící vody, 15 minut nechat stát zakryté. Scedit. 2 polévkové lžíce otrub polít 3-4 lžícemi takto získaného čaje, přidat 1 čajovou lžičku medu a sníst. Čistí to střevo, čímž se zlepšuje kvalita spánku.
- Šťáva ze 3 kg cibule, ½ kg medu, 25 příhrádek z vnitřku vlašských ořechů (usušených a umletých v mlýnku na kávu), ½ l vodky. Promíchat a nechat stát 10 dní. Brát 3x denně 2-3 polévkové lžíce. Zlepší se spaní.
- Do postele pytlík s levandulí a spát na nízkém polštáři.
- Levé chodidlo jemně hladit od palce pomalými pohyby do středu chodidla. Výborně se usíná.
- 100 g medu, 3 čajové lžičky jablečného octa rozmíchat a brát po 2 čajových lžičkách před spaním.

Jak si pomoci k rychlejšímu usínání a hlubšímu spánku?

- Zkontrolujeme místnost, kde spíme. Je dobře větratelná před spánkem? Neproudí tam energie příliš rychle? Tj. máme-li okno a dveře přesně proti sobě, zpomalíme a usměrníme energii křišťálem (např. ve tvaru srdce) visícím na niti ze stropu právě uprostřed této zóny (viz. literatura o feng shui). Vidíme z lůžka na člověka, který do naší ložnice vstupuje, my jako první nebo nás on překvapí? Tedy v našem zorném poli musí být dveře, ne "za zády". A postel musí být kus dál od vchodu, nejlépe dál od všech zdí. Dveře se mají otevírat z místnosti ven nikoliv dovnitř. To vše hraje důležitou psychologickou roli. Nejsou tam dráždivé kombinace barev? Nestojí tu pracovní stůl, popř. počítač? Pokud ano, alespoň na noc odstíníme jeho záření závěsem z papíru. Totéž platí o televizi. Dokonce chod mrazáku nebo lednice může vyvolat trvalejší poruchu spánku, nejen svými zvuky ale opět elektromagnetickým zářením. Pozor - troška ke trošce a naše lidská pomyslná nádoba může být plná. Zářením dnes oplývá i kuchyň (mikrovlnná trouba, rádio apod.) nebo pracovna, obývací. Člověk, který celý den pracuje s počítačem, nebo je jinak vystaven záření, potřebuje meditačními technikami pravidelně svůj organismus očistit.
- Zkontrolujeme lůžko. Nejlépe se tělo regeneruje, když má postel severojižní orientaci, přičemž hlava by měla směřovat k severu. Tím docílíme největší průchod elektronů naším tělem. Matrace by neměly být dělené na 3 díly, protože škvírami "táhne" na některé orgány; lůžko by mělo být v jediném kusu. Pod ním bychom měli umístit rušiče patogenních zón (pokud je třeba), z přírodních pomocníků to mohou být kašany (ty obyčejné nejedlé) - každý podzim je vyměňujeme. A také mějme na paměti, že postel slouží ke spaní a k milování, nikoli ke studiu nebo nočnímu čtení. Chyby si může dovolit dělat člověk, který spí dobře. Ti ostatní se mohou nad svým způsobem užívání ložnice zamyslet. Je dobré vypěstovat si jistý rituál před usínáním. Ten spočívá v ustáleném pořadí činností. Např. krátká procházka pomalým krokem se soustředěním se na dech a krok: jeden krok s nádechem, při výdechu 2 kroky. Po vycházce se vykoupeme v teplé vodě a jdeme spát. Poté natřeseme polštář a urovnáme jej. Při uléhání můžeme přistoupit k programování na dobrý spánek: Představíme si číslo 7 a energetický trychtýř nad hlavou, 3 x číslo 7 opakujeme. Pak číslo 6 a "trychtýř" nad čelem (opět 3 x), poté 5 stejným způsobem nad krkem, 4 nad plícemi ve výšce srdce, 3 nad solárním plexem, 2 nad podbříškem a 1 od konečníku dolů. Časem přidáme i barvy: 7 má bílou se zlatou, do fialova. 6 má modročernou jako noční nebe s hvězdami, 5 má světle modrou jako letní nebe, 4 má jasně zelenou, eventuálně růžovou, 3 má teple žlutou jako louka pampelišek, 2 má oranžovou jako pomeranče a 1 má ohnivě červenou. Přitom všem si uvědomujeme svůj cíl snížit mozkové vlnění z frekvence beta na alfu. A nyní můžeme přistoupit k vlastnímu programování: Moje svaly a celé tělo se cítí uvolněné, cítím se jako o dovolené, vzpomínám jak to bylo krásné, ten klid a pohoda (vybavte si příjemný okamžik). Je mi velmi příjemně. Zlehka usínám. Probudím se ráno svěží.

Špatný spánek také ovlivňují ledviny, pokud nejsou v pořádku. Dále velký stres. Je nutno vést zdravý životní styl. Často chodit na čerstvý vzduch, správně se živit. K večeři jíst jen lehká jídla. Potom není ani negativně cítit změnu zimního času na čas letní a naopak.

Před spaním nádech, představit si, co dnes bylo dobré, s výdechem se zbavovat všeho nepříjemného. Třít ruce, jemně pak jimi třít hlavu, šíji, ramena, paže. Vše jemně. Sedneme a pomasírujeme zdola nahoru nohy, potom břicho a oblast pasu jemně poštípat. Dlaně na obličej a oči, pak si lehnout a spát.

Čaj na spaní

Mateřídouška, třezalka, vrbovka úzkolistá (*Epilobium angustifolium* L.), meduňka. Možno přidat lístky maliny a rybízu černého. Všeho stejné díly. Vše smíchat, potom vzít 1 pl na sklenici vařící vody. Zakryté nechat půl hodiny až hodinu. Pijeme hodinu po večeři.

Jalovcové kuličky nebo drobné větvičky jalovce dát do polštářku. Očišťuje to vzduch, příjemně voní a dobře se na tom spí. Na podzim si udělat polštářek naplněný lučním senem a přidat do toho vonné byliny. Na tom spát celou zimu až do jara. Je to mateřídouška, meduňka a kozlík lékařský.

Recept na dobrý spánek

3 deci vařící vody, 1 pl hlohu, 1 čl kořenů pampelišky, 1/3 čl semen kopru, 1 vrchovatou čl meduňky, zalít vařící vodou, zakryjeme, nejlépe v termosce necháme alespoň 1/2 hodinu, v termosce to stačí 20 minut. Potom je třeba přidat 1 pl lžíci šťávy z kaliny.

Nemáme-li tyto byliny, stačí nadrobno postrouhat nebo pokrájet 2 pl řepy vodnice, zalít vařící vodou, nechat stejně tak odstát, přecedit a vypít. Výborně to ovlivňuje spánek.

Nespavost

Utrhneme lístky a květy muškátu, zalijeme do čajníku vařící vodou a potom, až se odstojí a není vařící, vzít do úst hubičku čajníku a vdechovat teplou páru tohoto čaje.

Očisty organismu

Zimní očista organismu

Nejprve čistit tlusté střevo – série očistných klystýrů v průběhu dvou týdnů. Potom 4x čistit játra s intervalem jednoho týdne. Přibude sil. Vzroste ohebnost. Potom parní lázně pravidelně prováděné pomáhají čistit tělo na buněčné úrovni.

Dělená strava: tekutiny před jídlem 5 – 10 minut , potom dušená zelenina, nebo brambory a zelenina, maso a zelenina.

Suchá nať petržele je velmi užitečná. Působí proti otokům, bělí kůži, odstraňuje z těla usazeniny, podporuje funkci ledvin.

100g čerstvé natě petržele zalít půl litrem mléka, na mírném ohni vařit asi 15 minut, až je mléka polovina. Brát po hodině po 1 pl scezeného mléčného odvaru petržele. Je to proti otokům, proti bolestem. Scezenou petrželovou nať klademe na místo, které bolí.

Ucpaný nos - dechová gymnastika.

Uzavře se pravá nosní dírkou a levá se trochu přitiskne. Pak se s úsilím nadechneme levou nosní dírkou a vydechujeme tak, že prstem při výdechu poklepáváme na křídlo pravé nosní dírkou. Potom totéž s druhou nosní dírkou. Když se s úsilím nadechujeme přivřenou nosní dírkou, dochází k podráždění a posílení krevního zásobení a tím dochází k ozdravnému procesu. Dlouhodobě ucpaný nos může vést k onemocnění plic. Při nádechu se zvýšeným odporem vzduchu se vzduch dostává až do vedlejších nosních dutin a ty se potom také léčí. Takže vzniká dvojí účinek. Při poklepávání na křídlo nosu při výdechu dochází k vibraci a to je dobré pro trénink plic. Ale jestli nos špatně dýchá a je ucpaný, pak špatně dýchající nosní dírkou nemá smysl při nádechu ještě přitisknout a zmenšit tak průchod vzduchu, protože ten je již omezen.

Očista jater a žlučvodů

Jak nejlépe zařadit do stravy červenou řepu, aby přinášela užitek? Nařezat řepu, dát do sklenice, zalít teplou převařenou vodou, přidat med a citrónovou šťávu dle chuti.. Dvě hodiny stát, pít po půl sklenici. Řepa čistí játra a žlučvody. Obsahuje železo, ovlivňuje pozitivně krevní obraz.

Energetická očista organismu

Člověk může přežít nějakou dobu bez jídla a bez pití, ale ne bez energie a bez vzduchu. Je třeba čistit své jemné tělo. Cvičení: východ negativní energie je konečky prstů na rukou a nohou. Dvakrát zatáhneme za konečky každého prstu obou rukou. Odhazovat to nečisté na zem. Představa, že máme slunce v rukou, položíme si je na oblast srdce, na sekundu pocítíme teplo.

Na rukou máme obraz čisté pramenité vody. Klademe si ruce s touto představou na podbřišek. Tím očišťujeme ledviny a sexuální energii. Bereme do rukou obraz Země a klademe si jej na oblast žaludku. Pak spojenýma rukama kroužíme před tělem v oblasti srdce 3x – 5x.. Totéž v oblasti žaludku, dotýkáme se ve směru hodinových ručiček jemně v této oblasti. Pak totéž dolní část břicha.

Kosmické nitě táhneme tělem v představě, pomáháme si dlaněmi rukou. Záda rovná, nohy na šíři ramen, myslíme pozitivně, taháme jemně po pažích z obou stran představu zářivých nití, totéž po nohou, pak necháme protékat zlaté nitě celým tělem od hlavy po paty. Dělat denně.

Očista kloubů

Bobkový list – 5 až 7 kusů do 3 litrů vody, zakryjeme, přivedeme k varu, 5 – 7 minut necháme odstát, pak nalijeme i s listy do termosky, pak nechat stát v termosce 4 hod. Slijeme a pijeme v průběhu dne místo vody. Nevypijeme-li 3 litry, nevadí. Pijeme jen 2 – 3 dny, kúru provádíme jednou za půl roku na jaře a na podzim.

Vyvést soli z organismu pomáhá hladovka a rýže

Vynechat při očistě maso a ryby, jíst především čerstvé ovoce a zeleninu. 500 g rýže důkladně promýt, uvařit. Denně jíst bez soli tuto rýži, přidat trochu olivového oleje. Při vaření vzít hodně vody a po uvaření rýže ji slít. Jíst 5 dní jen tuto stravu. Dávky rýže postupně snižovat. Poslední den sníst jen asi 200 g rýže. Rýže je sorbent, který odvede z těla usazeniny. Potřebujeme potom dodat kalcium a magnézium. Jíst sušené meruňky, rozinky a fíky. Při této kúře, která může trvat jen 3 dny, se mobilizuje lymfodrenáž střev. Potom lépe pracují i játra a ledviny.

K tomu se musí více pít, aby toxiny vyšly bez komplikací. Nejlépe 2,5 l vody za den.

Očista jater a žlučvodů

Čaj: brzy ráno, kořeny pampelišky – 1 pl zalít sklenicí vařící vody, necháme stát 20 – 30 min. zakryté. Pak vypít. Potom teprve snídat.

Jarní očista zbavuje usazenin

Klystýry

Na zhubnutí po 18. hodině nic nejíst. Udělat sérii klystýrů. Ke snídani zeleninové vývary. Jestli se dělají jen klystýry bez zakysaných mléčných produktů nebo dodávání přátelských střevních bakterií, je možno poškodit funkci tlustého střeva. Klystýry se dělají se dvěma nebo jednou pl soli na litr vody. Je možno místo soli použít 1 pl citronové šťávy nebo 1 pl klikvové šťávy. Na rostlinnou stravu, zvláště syrovou, nelze přecházet náhle. Raději jíst tepelně opracovanou zeleninu.

Klystýry s citrónovou šťávou první týden denně. Druhý týden obden, třetí týden ob dva dny. Jednou za týden dodržovat odlehčovací den.

Klystýry jsou velmi zdravé. Je po nich úleva, dokonce pomáhají při neplodnosti. Člověku se zlepšuje nálada, cítí se lehce.

Jídlo proti dysbakteriíze

300 g topinambur pokrájet, 300 g mléka, topinambury povařit v mléce. Mléko slít. Na pánev dát 2 pl oleje a 1 pl mouky. Do této jíšky nalijeme odstavené mléko, které jsme slili z topinambur a uděláme

omáčku. Vaříme, až zahoustne. Tím zalijeme povařený topinambur. Pak přidáme zelené natě – kopr, petržel a jinou zeleň. Toto jíst ráno. Po dvou týdnech nastane zlepšení stavu střev.

Jarní očista

Ráno nalačno vypít dvě sklenice vody s citrónovou šťávou. Snídat ovesnou kaši na vodě, přidat tam sušené švestky. Nebo je možno ráno jíst kaši z rýže s citrónovou šťávou nebo šťávou z pomeranče, přidat sušené švestky.

Očistný salát

Nastrouhat mrkev, kterou jsme považili, citron, jablko nastrouhané, nastrouhaný uvařený brambor.

Avicena popisuje asi 900 bylin, které pomáhají čistit organismus

Vyloučit kávu, pít jen čaj a bylinné čaje, jako vrbovku malokvětou, odvar šípků. Vrbovka dává příliv sil, posiluje imunitu. Má mírně projímavé účinky. Při nemoci pít jen vrbovku, protože tam je hodně vit. C. 1 pl do čajníku, zalijeme 1 sklenicí vařící vody. Zakrýt něčím teplým na 5 minut. Zlepšuje to metabolické procesy.

Odříznout proužek kůry z osiky. Klesá po tomto odvaru cukr v krvi, čistí to krev. Kůra z jasanu ve formě odvaru pomůže očistit průdušky. Borovicové pupeny, které už naběhly, ale ještě se nerozvinuly, mají ve formě odvaru vlastnosti močopudné, hojí rány a celkově posilují organismus. 1 pl borovicových pupenů, 2 sklenice vařící vody, vaříme 5 – 7 minut., necháme odstát 40 minut, přecedíme a pijeme po doušcích během dne.

Je třeba být dobrosrdečný a dobrý. Nestačí jen pít odvary! Je třeba být dobrý!

Očista obličeje i těla

Očista obličeje - ovesné vločky pomixovat, do toho přidat mléko a rozmíchat na hustou kaši, tím pomasírovat obličej, pak to smýt teplou vodou a nanést hydratační krém.

Na tělo - půl sklenice olivového oleje, do toho nějaké aromatické oleje, 2 – 3 pl hrubé soli. Zamícháme, nanese na tělo, masírujeme tělo, dokud se částčky soli zcela nerozpustí. To trvá asi 5 – 10 minut.

Komentář lékařky kosmetičky

Ovesná mouka z vloček štěpí tuky a dobře čistí. Olej se solí se profesně využívá v lázeňských procedurách na tělo i při manikúře a pedikúře. Dobré je přidávat do olivového oleje pomerančový olej. Mentolový olej zlepšuje mikrocirkulaci, takže by se též hodil jako přídatek. Když člověk o sebe pečuje a dobře vypadá, zlepšuje mu to náladu a tím se aktivizují metabolické procesy.

Při mastné a kombinované pleti je třeba čistit kůži dvakrát týdně. Suchou pleť je vhodné čistit jednou týdně.

Maska anglických kosmetiček

Ovesné vločky spařit vařící vodou, lehneme do vany, tuto kaši nanese na 5 minut na obličej, tuto směs nesmyjeme, vezmeme zelené jablko, přidáme trošku medu do postrouhaného jablka (kontraindikace na jablko jsou červené žilky v obličejí), opět držíme 5 minut, pak na to dáme kefír na 5 minut. Potom teprve tento „koláč“ smyjeme. Tím jsme provedli fermentační a kyselý peeling. Pro mastnou kombinovanou pokožku potom použijeme gázu, kterou namočíme do minerálky a na 5 minut obložíme obličej. Tím odstraníme přebytečnou kyselost pokožky a působíme zásaditou látkou.

Očista organismu je pouze normalizace funkcí organismu. Potom je třeba dodržovat zdravý životní styl.

Očista organismu po hemoragické horečce s následnou polyartritidou

Hemoragická horečka je akutní virové infekční onemocnění, které se projevuje poškozením cév a všech orgánů a jejím příznakem je těžká intoxikace. Jde o přírodní ohniskovou infekci, kterou roznášejí komáři a klíšťata. Přenašečem jsou také hlodavci. Je dobré používat repelenty. Klíšťata jsou také nebezpečná tím, že přenášejí klíšťovou encefalitidu. Je třeba se do lesa řádně obléknout do přiléhavého oděvu a mít na hlavě čepici. Oblečení by mělo být světlé, abychom klíště snadno uviděli. Po návratu domů se pečlivě prohlédnout.

Následkem je polyartritida. Nutno čistit organismus od usazenin, které jsou následkem onemocnění. Organismus se výborně čistí šťávami, které obsahují fermenty, jež vyvádějí z těla tyto usazeniny. Nejlépe působí šťáva z mrkve v kombinaci se šťávou z celeru. 2 díly šťávy z mrkve a 1 díl šťávy z řapíkatého celeru. Také je dobré kombinovat šťávu z jablek, červené řepy a celeru. Čistí krev a játra. Při bolestech kloubů je dobré sbírat plevle jako pampeliška, bršlice kozí noha (*Aegopodium*). Pomeleme je na masovém mlýnku a touto kaší obkládat bolestivé klouby. Nahoru celofánem na to obvaz a spát s tím. Dále dělat odlehčovací dny nebo pravidelně hladovět.

Denně svazeček petrželové nati zbavuje člověka nachlazení, hypertenze, dýchavičnosti atd. To objevili australští vědci.

Užitečnost naklíčených zrn

Odstraňují otoky, odvádějí cholesterol, čistí organismus, čistí krev, odvádějí odpady – to vše umí různé druhy naklíčených semen rostlin. Klíčí se tak, že se zrno zalije teplou vodou a nechá se po dobu několika hodin nabobtnat. Potom několikrát denně zalít vodu a tu opět scedit, aby zrna měla dostatek kyslíku. Nejlépe je použít plastovou láhev, uříznout úzký vršek, udělat do dna otvory. Zrní zalijeme, necháme vodu protéci a postavíme láhev se zrním na podnos. To učiníme několikrát za den. Naklíčená zrna zelené sóji mungo obsahují bílkoviny, tuky, kalcium, vitamín B1, B2, vitamín C atd., také kálium, které zlepšuje funkci srdce a odvádí přebytečnou vodu z těla, tj. odstraňuje otoky. Naklíčená semena ředkvičky zlepšují funkci střev a trávicí funkce. Velikost klíčků působí na změnu chuti. Je vhodné používat klíčky od velikosti několika mm do 20 mm. Říká se o pšeničných klíčcích, že by měly být jen 2 mm. Pokud jde o potřebu fermentů, ty poskytují klíčky větší délky. Naklíčená pískavice (*Trigonella*) – posiluje funkci ledvin a jater a vnitřních orgánů celkem.

Salát pro zdraví

Po 1 pl naklíčené pískavice, munga, slunečnice, jetele červeného, ředkvičky. Smícháme, přidáme zelené natě, trochu oleje, citrónové šťávy, klikvy apod.

Pleťové masky a péče o pleť

- Mít kostky ledu nebo udělat kostky ledu z šalvějového čaje nebo z okvětních plátků růží. Ráno jednou kostkou ledu potřít (osvěžit) obličej a krk.
- Maska: 1 polévková lžíce kysané smetany, 1 štamprle koňaku, 1 žloutek, trocha citrónové šťávy. Vše ušlehat a uložit v lednici. Ráno na 5 minut potřít obličej, totéž možno i večer. Po použití smýt teplou vodou a teprve potom použít krém a další kosmetiku.
- Krása pleti: 2 polévkové lžíce ovesné mouky, ½ sklenice sladké smetany, 2 polévkové lžíce mandlového oleje. Vše smíchat. Nanést na obličej na 20 minut. Smýt chladnou vodou. Smetana ochraňuje a zvláčňuje kůži, není po ní alergická reakce.
- Maska: žloutek s olivovým olejem, k tomu jakýkoliv olej ze semen meruňky nebo broskve. Smíchat. Na 15 – 20 minut nanést na obličej a dekolt. Potom smýt teplou vodou.
- Očista pleti: 1 čajová lžička „socu“ z černé kávy, 1 čajová lžička kysané smetany, přidat nějaký éterický olej, smíchat. Nanést na obličej a dekolt a masírovat po masážních liniích. Předtím kolem očí jemně nanést olivový olej.
- Maska: postrouhat najemno mrkev, přidat olivový olej a smíchat. Nechat asi hodinu odležet a potom nanést na obličej a dekolt. Poležet 20 minut. Smýt teplou vodou.

- Maska: olivový olej, med, kysaná smetana, šťáva z ½ citrónu. Smíchat a nanést na obličej, dekolt a ruce. Poležet 20 minut. Smýt teplou vodou.
- Maska: šťáva z jedné mandarinky, jeden žloutek, jedna polévková lžíce teplého mléka, jedna čajová lžička olivového oleje. Vše smíchat. Nanést na 20 minut na obličej. Také na ruce, na které potom natáhneme gumové rukavice a zabalíme je teplou šálou. Skvěle zvlhčuje a má výborný efekt. Smýt teplou vodou.
- Jak předejít brzkým vráskám kolem očí. Je-li pokožka suchá, stačí použít kolem očí na 10 minut kysanou smetanu. Ráno potírat pokožku kolem očí kostkami ledu, který uděláme z čaje z heřmánku nebo z měsíčku, nebo ze šalvěje. Výborně to tonizuje kůži.
- Recept na omlazení kůže: Sklenice kyselého mléka, 1 pl soli, promíchat, 2x týdně tím natírat celé tělo. Kyselé mléko normalizuje ochranu kůže, zvlhčuje. Sůl vytahuje zpod kůže usazeniny. Kyselé mléko obsahuje látky, které napomáhají omlazení kůže.
- Tajemství francouzského půvabu: nenápadné líčení, správná životospráva, malé porce jídla. Jedí velmi pravidelně. Od 13 do 15 hodin je oběd. Nelze v tu dobu nikomu telefonovat. Jedí dostatečně, ale na konci každého jídla je zelený salát. Vaří se velmi jednoduše. Do salátu ocet a olivový olej.
- Francouzská maska: med - 1 pl, šťáva z půlky citrónu, ušlehat 1 bílek, přidat do medu s citrónem, nanést na obličej a poležet 15 minut. Osvěžuje a omlazuje to kůži obličeje.
- Maska na celé tělo i obličej: zvlhčuje kůži, drobné vrásky mizí, je to dobrá výživa pro pleť. 1 čl heřmánku, 1 čl máty, 1 čl jitrocele. Zalijeme sklenicí vařící vody. Zamícháme a necháme odstát 15 minut. Procedíme a přidáme do tohoto čaje půl čl bramborového škrobu, rozmícháme a nanášíme na ruce. Kůže bude hedvábná a hladká. Nebude prskat mrazem a nebude se šupit. Touto maskou lze mazat celé tělo včetně obličeje.
- Čerstvá játra vepřová umeleme, přidáme bílek, zamícháme a naneseme na 15 minut na obličej. V játrech je mnoho biologicky aktivních látek a krev, což pomáhá nasycit kůži kyslíkem.
- Maska podle Kleopatry: Kleopatra používala acidofilní mléko. Nanášet 4 dny po sobě tuto masku na obličej. 5. den nanést zvlhčující krém. Výborně to působí na kůži a pleť.
- Maska z brambor: Postrouhat bramboru najemno, přidat mléko a mouku a na dvacet minut na obličej z toho udělat masku. Komentář kosmetičky: brambora je bohatá na kalium, takže má účinky proti otokům (pytlíky pod očima). Vyživuje to kůži. Maska je dobrá.
- Ráno umývat obličej střídavě teplou a studenou vodou. Nebo zamrazit bylinné čaje na kostky a těmi se ráno omývat. Pro mastnou kůži se sklonem k zánětům udělat odvar z měsíčku lékařského, pro dráždivou kůži z heřmánku, protože ten uklidňuje kůži, pro zralou kůži je výborný odvar z lípy. Z těchto odvarů udělat kostky ledu.

Maska z kalanchoe

Recept maskéra pro obnovení příliš suché pleti, nebo po omrznutí obličeje. Po této masce se během 20 minut stav kůže znormalizoval.

1 vrchovatá čl ovesné mouky, zalijeme 2 pl vařící vody. Promícháme důkladně, 1 čl šťávy z kalanchoe, 1 čl olivového oleje. Je to tekutina, kterou vtíráme do obličeje. Tato maska má také liftingový efekt. Ochraňuje pleť před vysycháním.

Jarní péče o pleť

Hrst petrželové natě najemno nařezat, dát do litrové lahve, zalít půl litrem vařící vody. Nechat odstát půl hodiny. Přidáme potom 2 pl medu. Potom ještě, až vmícháme med, necháme postát 10 minut. Hodně namočeným vatovým tamponem potíráme vydatně obličej. To děláme večer, až si očistíme pleť a na noc máme takto ošetřený obličej.

Herečka Tatjana Poležajkina o pleti na jaře

Jednou týdně dělat tuto masku.

Mrkev a červenou řepu nastrouháme nahrubo, naklíčenou pšenici najemno nakrájíme a jablko i s kůží nastrouháme. Vše po jedné pl, vše smíchat a zalít trochou rybího tuku. Páchne to, ale je to velmi užitečné. Jednou týdně nanášíme na obličej na 15 minut. Kůže je krásná a zářivá.

Co dělat pro svou krásu a zdraví, aniž bychom se uchýlovali k plastickým operacím?

Aleftina Fedosejeva mluví o medu jako o vynikajícím kosmetickém prostředku. Místo zavařování měkkých plodů paní Fedosejeva zalévá prostě plody medem, dává med do tvarohu, do čaje atd. Za rok sní sama i 40 kg medu. A žádná maska není bez medu! Také nervový systém je podporován medem. Paní Fedosejeva používá do medu na kávomlýnku umleté mrtvé včely. Včela obsahuje včelí jed, propolis, čistý chitin atd. Samo tělo včely je léčivé. Včela žije jen 30 dní. Včelí hospodářství je bezodpadové.

Maska

Kopřiva, vlaštovičník, jitrocel, bršlice (Aegopodium), několik lístků z břízy, mladé jehličí. Všeho jen trochu. Umeleme na masovém strojků a přidáme tam tekutý med – půl čl. Tuto masku můžeme dát dokonce i na víčka. Maska má stahující efekt a med rozšiřuje póry a vyživuje. Masku držíme asi 15 minut. Například je dobré tuto masku aplikovat předtím, než jdeme do parní lázně. Potom masku smyjeme, jdeme do lázně a potom opět tuto masku použijeme, smyjeme a opět jdeme do lázně.

Maska

Olivový olej dáme na vodní lázeň a rozpustíme v něm včelí vosk. Pečlivě mícháme, až vosk roztaje. Pak přidáváme po kapkách šťávu z kopřivy, z jitrocele, z rozemletých listů břízy a jehličí. Potom přidáme malinko mumia. Tato maska je hojivá, výživná. Maska se vsakuje a není ji třeba smývat.

Slupky z okurek – herečka, národní umělkyně Ruska Raisa Rjazanova

Když snídá dvě okurky, slupkami si otírá pleť a potom je teprve vyhazuje. Když má jahody, jí je a některou rozmaže po obličeji jako masku. Pro kůži je parní lázeň vynikající očištný prostředek. Nosí s sebou do parní lázně kukuřičnou krupici a tou dělá peeling. Kůže je potom jako u batolete. Med si natře na obličej a nechá chvíli. Upozorňuje, že s medovou maskou jít do parní lázně nelze, protože bychom se spálili. Když vadnou růže, nevyhazuje růžové okvětní plátky, ale v malém množství vody je povaří, nechá vychladit a zmrazí. Potom se ráno otírá po celém těle růžovým ledem.

Komentář fytotherapeutky Lydie Ďjakonové

Vlaštovičník je výborné antiseptikum. Vlaštovičník obsahuje oranžovou šťávu. Tato šťáva zbarvuje kůži obličeje, která získává matný odstín, barvu opálení. Sliz obsažený v jitroceli zvlhčuje pleť a prodlužuje její mládí. Bříza má antiseptické vlastnosti, bělí a tonizuje kůži. Bříza se velmi často používá do různých kosmetických prostředků. Bršlice je známý plevel, který obsahuje mnoho různých minerálů a vitamínů. Kopřiva je výborný vitamínový prostředek, který má navíc imunotropní účinek. Imunita kůže je také velmi důležitá. Někteří lidé však mohou být na kopřivu alergičtí. Proto s ní musíme zacházet opatrně. Med, který přidáváme k těmto bylinám, je nositelem látek v bylinách obsažených. Tím dochází k synergismu, tj. posílení účinnosti látek v rostlinách obsažených.

Maska

Zasloužilá umělkyně Ruska Světlana Karpinskaja o využití ovoce v kosmetice

Jahody – 7 – 8 kusů rozmačkáme, přidáme půl skleničky čaje z čajové houby. Jahody obsahují ovocnou kyselinu, vitamíny a strukturovanou vodu. Čaj z čajového hříbu a kyseliny z ovoce dodávají ochrannou kyselost pleti.

Maska

Tučný tvaroh nanést na obličej v dosti silné vrstvě a držet tak dlouho, až je z tvarohu kůrka na obličeji. Tvaroh vypíná a bělí kůži.

Třešně jako kosmetický prostředek - herečka Natálie Soldatova považuje za vynikající kosmetický prostředek třešně. Seznámila se s ženou, která vypadala až urážlivě krásně. Natálie se domnívala, že jí je asi 50 let, ale ukázalo se, že je šedesátiletá. Je to kosmetička.

1 vrchovatá pl tvarohu, 100 g třešní, mrkvové šťávy 1 pl pro lepší vstřebávání. Vše dáme do mixéru a nanese na obličej. Kosmetika, která se prodává, nemůže nikdy dosáhnout kvalit přírodní kosmetiky, protože ovoce obsahuje strukturovanou vodu. V průmyslové kosmetice strukturovaná voda

již není, protože se velmi rychle zničí. Strukturovaná voda zlepšuje turgor kůže. Průmyslová kosmetika se rychle okysličuje a ztrácí své vlastnosti. Přírodní kosmetika proto vede na celé čáře.

Maska pro zdravé vlasy

Herečka Tatjana Abramova ukazuje masku pro vlasy

Hena – 1 pl, přidáme do ní vody, aby vznikla kaše, přidáme žloutek a 1 pl olivového oleje a 1 pl modré hlíny. Naneseme na suché vlasy. Někdo přidává i trochu práškové pálivé papriky, aby vlasy lépe rostly. Zamotáme do teplého ručníku a necháme působit asi 20 – 30 minut.

Maska proti vypadávání vlasů

Mladá žena, redaktorka, měla v práci silný stres a v důsledku toho jí začaly velmi silně vypadávat vlasy. Žloutek smíchat s 50 ml piva, nanést na vlhké vlasy na půl hodiny. Vlasy zakrýt igelitem a teplým ručníkem. Potom se tato maska zásadně smývá čajem z březových listů. Bříza vyživuje vlasy a ty jsou potom hedvábné. Březové listy zalijeme vařící vodou a necháme zakryté stát 15 minut. Potom masku tímto čajem smyjeme. Až vlasy uschnou, můžeme je mýt šamponem s balzámem. Stačilo to dělat týden.

Komentář kosmetičky Tatjany Těpljakové

Hlínu na suchou kůži raději nedávat. Do masky by přidala trochu šťávy z aloe. Jinak jsou recepty výborné.

Zelenina v kosmetice

Herečka Natálie Gončarová radí, že pro kůži je velmi důležitá výživa. Uvádí salát, který působí jako kartáč. Nastrouhaná červená řepa, přidat do ní dýňový olej, 3 stroužky česneku, jakoukoli zeleň a také černou ředkev. Poměr řepy a černé ředkve je 4:1.

Maska

Trošku mletého kmínu a trošku skořice. Přidáme 1 pl kysané smetany. Tato maska je velmi aktivní, proto ji nesmíme držet na obličeji dlouho. Stačí pouze 10 minut. Smýváme teplou a potom studenou vodou.

Maska

Pomixujeme rajče, které nejprve spaříme a oloupeme, 1 pl syrové postrouhané brambory, 1 pl olivového oleje a 2 listy zeleného salátu. Naneseme na 20 minut na obličej a dekolt. Smyjeme teplou a pak studenou vodou.

Mrkev v kosmetice

Ludmila Melnikova vypráví, že jí zemřela matka, potom jí zároveň zahynuli 4 sourozenci a pak jí shořela chata. Ludmila zhubla o 25 kg. Tím, že jí chata shořela, tím ji zachránila. Ludmila změnila životní styl, odjela na chatu a začala ji stavět znovu. Bydlela ve stanu. Nyní vypadá tato dáma skvěle. Dává recept na masku.

Maska

1 pl mrkvové šťávy, 2 čl umletých mandlí, 1 čl olivového oleje. Karoten a vitamín A se lépe vstřebávají za přítomnosti tuku. Přidáme hrstku pomletých ovesných vloček – asi 3 čl. Rozmícháme na kaši. Když je to moc husté, můžeme přidat trochu mrkvové šťávy. Naneseme na obličej. Dáváme pozor, bychom masku nedali na víčka pod oči.

Pro ozdravení kůže

Okvětní plátky růže a heřmáněk. 2 větší špetky růžových lístků a 2 špetky květů heřmánku rozmělníme na kašičku a zalijeme sklenicí horké vody. Vezmeme gázu, smočíme v tekutině a přiložíme na obličej a šíji. Držíme 10 minut. Heřmáněk je jemné antiseptikum. Desinfikuje kůži, působí proti uhrům a likviduje zánětlivé procesy. Růže kůži ochlazuje, zjemňuje, desinfikuje, vyrovnává vrásky a snímá otoky.

Komentář kosmetičky

Léčivé byliny lze používat zevně i vnitřně. Vynikající pro kůži je pelyněk. Vezmeme půl čl, zalijeme sklenicí vařící vody, necháme odstát 45 minut a pijeme pouze jednou za týden, protože pelyněk je sice prospěšná bylina, ale je také mírně jedovatý.

Puškvorec zlepšuje barvu obličeje při vnitřním použití.

Mořena barvířská (Rubia tinctorum) je pro kůži též při vnitřním užívání prospěšná.

Maska proti vráskám

1 pl rýžové mouky, 1 pl kyselého mléka, 1 pl čerstvé mrkvové šťávy, 1 pl citrónové šťávy. Citrónová šťáva podporuje obranyschopnost kůže a podporuje průnik vlhkosti do kůže. Ovocné kyseliny jsou pro kůži velmi užitečné. Promícháme a nanášíme 2x – 3x za týden po dobu jednoho měsíce.

Maska proti pigmentovým skvrnám

1 sklenice vařící vody na 5 pl mandlí, zabalit a zakrýt, nechat 25 minut v teple. Potom vodu slijeme, mandle umeleme na masovém mlýnku, přidáme šťávu z půlky citrónu, přidáme 1 pl vařící vody, smícháme a nanese na obličej. Držíme 30 minut, smyjeme vodou. 10x – 15x opakujeme.

Maska proti vypadávání vlasů

3x týdně umýt vlasy z odvaru kořene kopřivy, lopuchu, vřesu, chmelových šišek. Vlasy jsou lesklé a houstnou.

Uhry

Umeleme na masovém mlýnku sklenici ovesných vloček, smícháme s čajovou lžičkou jedlé sody. 1 pl této směsi rozmícháme na kaši s trochou teplé vody. Kaši nanášíme na obličej jednou týdně, dokud se obličej nevyčistí. Je to velmi účinný prostředek

Rady pana Malachova

Pravidelně chodte do parní lázně a budete vypadat mnohem mladší.

Co používáte do jídla, používejte i pro masky.

Pro prevenci vrásek se umývejte 3x – 4x odvarem z březových listů a březových pupenů.

Pijte mrkvovou šťávu, kůže po ní vypadá báječně a tato šťáva nás ozdravuje.

Pamatujte, že krásný člověk je zdravý. Proto ved'te zdravý životní styl.

Nápoje pro zdraví a krásu

Káva

Káva z cikorky je výborný nápoj. Vaří se s trošičkou soli, hnědého cukru, možno přidat trošku kakaa. Dobré je pít takovou kávu ráno.

Jak se za starých časů v Rusku nahrazovala drahá káva

Mrkev a červená řepa v sušené podobě. Nastrouháme nahrubo mrkev a řepu a dáme do trouby. Usušíme. Děláme z toho kávu. Hořká chuť kávy podporuje srdečně cévní systém. Této chuti lze dosáhnout odvarem z kořene cikorky, usušené mrkve a červené řepy.

Kvas

Voda, syrovátka, 1 sklenice malinové marmelády, 1 pl kysané smetany, sklenice cukru. Zakryjeme, dáme na teplé místo na 10 – 15 dní. Berenme po půl sklenici 20 minut před jídlem 3x denně.

Červená řepa, chléb, krystalový cukr. Zalijeme převařenou vlažnou vodou. Na tři dna v teple zakryté gázou. Přecedit a pít.

Komentář lékaře

Káva se bere jen jako lék. Nutno ji brát velmi obezřetně!

Kvas

Jsou tam bakterie mléčného kvašení. Fermenty vykonávají velkou práci pro trávení. Vzniká chemické prostředí, které nám pomáhá udržovat v organismu bakterie mléčného kvašení nutné pro kvalitní imunitní systém.

Je dobré **pít vodu z rozpuštěného ledu** – je to strukturovaná voda. Máme pít delší dobu – 2 hod. po jídle. Pít před jídlem.

Cvičit vleže na zádech – zvednout nohy a třepat s nimi. Ovlivňujeme tak lymfu. Šlapeme vleže na zádech jako na kole.

1 sklenici **čaje z čagy** pít denně po dobu 1 roku. 1 čl čagy, převařit vodu a ochladit na 45 stupňů. Tím zalit čagu do sklenice. Na noc necháme stát. Fermenty v houbě by se vyšší teplotou než 45 stupňů zničily!

Dobré je **pít stříbrnou vodu** – vodu, která přišla do styku se stříbrem.

Klikvu utlučeme dřevěným tloučkem, zalijeme vodou, ve které stála stříbrná lžička. Voda se stříbrem by měla stát 2 – 3 dny. Pak přidáme klikvu a trochu medu a hřebíček. Pijeme. Hubne se po tom.

Komentář lékaře dietologa Michaila Bogomolova

Místo medu lze do tohoto nápoje přidat pár lístků stévie. Klikva pomáhá při srdečněcévních a ledvinových chorobách.

Jsou-li ráno otoky (pytlíky) pod očima

Otoky nohou, zvláště k večeru, znamená to, že jde o problémy se srdcem. Je nutno se obrátit ke kardiologovi.

Jsou-li to ledviny (otoky pod očima), je nutno omezit sůl, tedy i chléb, prostě všechno, kde je natrium. Při hubnutí se rozpadají tuky a do krve se uvolňují toxiny, vzniká dokonce i aceton. Proto je třeba hodně pít.

Nechcete stárnout? Jednejte!

Recepty omlazení

Měsíček, meduňka – sušené – na pánvičce nahřát, nasypat horké do látkového pytlíčku a přikládat na obličej.

Dělat rozcvíčku – stát, ruce vzhůru a hodně se vzhůru vytáhnout, vypnout. Povolit, ruce dolů, vydechnout.

Nádech, ruce vzhůru, na špičky s nádechem, povolit, do dřepu s výdechem.

Ruce v bok, obracíme se v pase doleva a doprava. Přitom meditace na mládí a krásu.

Zdravá snídaně

Postrouhat mrkev a jablko, také červenou řepu, citrónovou šťávu, trochu medu.

Organismus stárne rychleji, když máme špatnou náladu. Mládneme pozitivním myšlením a zdravou stravou z celých zrn, zeleniny a ovoce.

Na obličej kysanou smetanu ráno a večer. Možno přidat citrónovou šťávu. Masku můžeme držet 10 minut, ale i víc než hodinu.

Čaj

Maliník, 1 lžící zalit vařící vodou. Zakrýt, za hodinu pít. Mít to v termosce.

Hubnutí

Jednou týdně pouze pít vodu.

Kvašené zelí, do něho nastroumat mrkev, ředkev, smícháme, pomletými vlašskými ořechy posypat, zamíchat, přidat trochu oleje, trochu šťávy ze zelí. Velmi to omlazuje. Tento salát jíst.

Cvičení nutno pro udržení postavy, mládí a zdraví

Cvičení s názvem Koupel draka

Sepnout ruce, vlnovku jimi děláme shora dolů a naopak.

Dieta se rovná životní styl. Musíme jíst přirozenou stravu a držet se toho stále. Hodně ovoce a zeleniny, kuře bez kůže, suché plody, nedělat velké pauzy mezi příjmem potravy, jíst ryby, celozrnné obilniny, kaše, malé množství kvalitních tuků – omega 3 nenasycené mastné kyseliny.

Žena „Sněhová královna“

Polévá se studenou vodou – dvěma kbelíky, potírá se sněhem. Je jí 72 let a vypadá velmi mladě. Chodí bosa po sněhu. Při polévání studenou vodou je kůže jako samet. Nepouštějte stáří do svého nitra. Buďte duševně mladí.

Parní lázeň omlazuje, je to pro tělo svátek. Meduňka, rozmarýn, při tom mluvit – miluji život, vás bylinky miluji atd. Přidat hřebíček, kůrky mandarinky nebo pomeranče. Zalijeme vařící vodou. Po parní lázni pijeme tento čaj. Ruské přísloví říká: „V kotoryj děň pářišsja, v takoj děň ně stárišsja.“

Kontraindikace při těchto procedurách

Kontrastní koupele při vysokém krevním tlaku, při křehkých cévách je nutná konzultace s lékařem.

Ráno masírovat ruce, uši, rozcvičovat klouby, kroužit hlavou, úklony hlavou, kroužit předloktími, ruce v bok a kroužit pánví atd.

Je třeba udržovat páteř v pořádku. Třilitrová láhev v látkovém pytlíku na zem na kobereček. Od kostrče si pomalu na ní masírovat páteř. Zpočátku jen jednu až dvě minuty, potom dojít až do deseti minut. Pak vyjmout láhev, obrátit se na bok a potom vstát.

- Na koberečku sednout, překřížit trochu nohy, chytit se za kolena a kolébat se na zádech dopředu a dozadu. Potom skruty vsedě do stran. Tím také udržujeme v pořádku páteř a tím si udržujeme mládí.
- Je třeba chtít být zdravý. Hned ráno věřit, že všechno bude dobré. Mít v sobě radost. Budeme žít lépe. Není jiné řešení!
- Již Avicenna tvrdil, že každý orgán je spojen s míchou a stavem naší páteře. Nutno chodit vzpřímeně.
- Udržujte radostné naladění ducha.
- Jezte přirozenou rostlinnou stravu.
- Chodte do parní lázně.
- Třete dlaně o sebe a poplácejte celé tělo takto aktivovanými dlaněmi. Tělo se omlazuje. Tlučte se do hrudi jako gorily.

Počasí a zdraví, přechod na letní čas

Meteosensibilita

Vede k bolestem kloubů, ke zvýšení krevního tlaku, k větší citlivosti na úpněk.

Prst jehličí povařit a odvar přecedit do vany, poležet v koupeli 15 – 20 minut. Lépe se spí a zmírní se bolesti kloubů.

Sklenici šťávy z cibule, 1 pl medu, 15 – 20 přihrádek z vnitřku ořechů (je možné je také žvýkat). Přidáme 100 g vodky. Necháme stát 10 dní a nocí v uzavřené lahvi v chladnu, např. v chladničce. Denně brát 1 pl ráno nalačno.

Cvičení pro piloty, aby neztratili vědomí a byli výkonní při bojových letech

Zatínáme svaly nohou od chodidel přes lýtka, stehna a zadek, záda, zatáhneme břicho, pak ruce, potom čelisti a tváře. Držíme 10 sekund, pak uvolňujeme svaly obličeje, paží, zad, břicha, zadku, stehen, lýtek, chodidel. Jde o mohutnou dynamiku srdce způsobenou střídáním napětí a uvolnění.

Hlavní meteorolog Ruska

Za poslední desetiletí se zdvojnásobily extrémní projevy počasí. Kořen žeň šeně ve vodce: 100 g suchého žeň šeně na půl litru vodky. Pomáhá to přežít ve zdraví v těžkých klimatických podmínkách. Nechat stát v temnu 2 – 3 týdny. Reguluje to tlak. Bere se pouze v chladném období roku, ráno nalačno, 1 čl nebo 1 pl. Čistí to cévy a normalizuje to tlak.

Magnetické bouře

Země je ovlivňována magnetickým polem Slunce. Variace proudů, které přicházejí od Slunce na základě termojaderných reakcí, k nimž na Slunci dochází, ovlivňují člověka. Některé frekvence proudů se shodují s frekvencí srdeční činnosti člověka. Je to tzv. mikropulsace. Naše srdce může tuto pulsaci zachytit, naladit se na ni a může vzniknout fibrilace a další velmi nebezpečné stavy (mozkové mrtvice a infarkty). Týká se to hlavně rizikových skupin obyvatelstva, které již se srdečně cévním systémem potíže mají. Ale i zdraví lidé reagují na počasí. Je jich asi 40 %, zatímco z nemocných lidí reaguje asi 80 – 90 %. Reagují spasmem cév. Je třeba nejíst moc mastného, dodržovat pohybový režim.

Migrény

Mohou souviset s počasím. Nutno zapisovat data migrén. Je možno zjistit, že např. migréna nastupuje asi dva dny po magnetické bouři.

Recept na migrénu

1 pl březových pupenů dobře pomeleme na prášek, smícháme se 4 pl rozpuštěného vnitřního sádla, smícháme. Tuto směs vtíráme do spánků.

Automasáž, kterou používáme při magnetických bouřích

Spojenými prsty ruky a dlaní třeme opačnou stranu šíje zezadu dopředu a potom palec táhneme po hrudní kosti až k pupku. Totéž na opačnou stranu druhou rukou. Opakujeme 3 – 5 minut. Potom zatřepeme rukama, abychom energii odstranili a začneme masírovat ve směru hodinových ručiček kolem pupku. Pomáhá to zbavit se reakce na magnetickou bouři.

Vliv měsíce na člověka

Při úplňku bývá špatné sebecítění. Mohou být bolestivé klouby, může být nespavost. Měsíc ovlivňuje příliv a odliv v oceánech. Měsíc také ovlivňuje vodní hospodářství organismu člověka. Ten může např. otékat. Než přijde úplněk, jíst tři dny před tím méně masa, omezovat příjem soli a tekutin.

Koupání v zimní přírodě

Pomohlo proti bolestem hlavy, osteochondróze, vznikla radost.

Před změnou počasí klesá tlak, bolí hlava apod.

1 pl celeru, špetku kmínu, hřebíčku, vše zalít studenou převařenou vodou a nechat odstát 8 hod. a před jídlem toho brát 2 pl.

Velcí lékaři Zacharov a Botkin tvrdili, že neexistuje nemoc, na kterou by neměla vliv změna počasí. Je třeba se naučit si vytvořit adaptogenitu. Je třeba dodržovat režim práce a odpočinku. Spát nejméně 7 hod. denně, ráno dělat rozcvičku. Ráno chodit 1 hod. denně. Přidat v jídelníčku zeleninu a ovoce, které se rychleji tráví. Kdo bývá podrážděný, měl by pít čaj z kozlíku lékařského, ze srdečníku (Leonurus cardiaca). Dělat koupele s kozlíkem nebo bromem na uklidnění. Kdo má sklony k depresím,

je dobré užívat tinkturu ze žen šeně, být více na vzduchu a více chodit. Rizikové skupiny obyvatelstva by měly dbát před změnou počasí, aby braly přesně své léky. K tomu by se měla ještě provádět léčba nemedikamentózní.

Rady na závěr

Zajistěte si plnohodnotný zdravý spánek

Vyhýbejte se vzrušení a záporných emocí

Cvičte plynými vyváženými pohyby jednoduchou gymnastiku

Pravidelně odpočívejte

Ved'te zdravý způsob života

Přecházíme na letní čas s užítkem

Pouze asi 20 – 30 % lidí je citlivých na změnu zimního času na letní. Lze zmírnit nepříjemný vliv změny času správným režimem práce a odpočinku. Předtím, než dojde ke změně času, jít spát o půl hodiny dříve. A až se čas změní, držet tento režim ještě několik dní.

Lékař somnolog: čistě psychologický aspekt tkví v tom, že si člověk řekne, že se bude špatně cítit, až se čas změní. To se týká 50 % lidí. Lépe je si říkat, že je to výborné, protože nám přibyla jedna hodina. Když lidé cestují na velké vzdálenosti, také se mění čas a člověku není měsíc hůře. Funguje to jako placebo. Když dáte pacientovi na nějakou nemoc neúčinnou tabletku a řeknete mu, že mu to pomůže, polovině lidí to skutečně pomůže. Lidé, kterým změna času skutečně vadí, by měli před změnou času vynechat kávu, obzvláště odpoledne. Potom se hůře usíná. A když člověk má jít spát o hodinu dříve, usíná ještě hůře. Totéž se týká zeleného čaje, v němž je kofeinu ještě více než v černém čaji.

Na jaře bývají avitaminózy

Ředkvičku vyset a nechat 18 dní růst a potom tyto výhonky používat do salátů. Jeden výhonek má mnohem více vitamínů a biologicky aktivních látek než celá ředkvička.

Jíst saláty z ovoce a zeleniny, např. mrkev, zelí, cibule, petrželka, citrónová šťáva, strouhané jablko. Správně vybrat citrón v obchodě. Má být zralý a pevný.

Lékař: jarní avitaminóza: při světle se v nás z vitamínu B6 tvoří serotonin. Máme-li dostatek tohoto vitamínu spolu se světlem, tím kratší může být doba spánku bez problémů pro organismus. Ze serotoninu se potmě tvoří melatonin. To je hormon, který tvoří šišinka (epifýza). Ten určuje synchronizaci ke všem rytmickým procesům v organismu. Nejlépe se přizpůsobíme změně času na jaře, kdy nám bude chybět jedna hodina spánku, když budeme ráno jíst více čokolády, tykvových semínek, sýra, kaše z rýže a ovsa, více rajčat, večer půl sklenky červeného vína, zakousnout kouskem tvrdého sýra, jíst červené papriky, vlašské ořechy a mandle. Pití kávy na 6 hodin zruší tvorbu melatoninu. Kávu večer nepít. Kdo špatně usíná: sušená meduňka a máta, semena kopru, třešalku. Pít na noc tento čaj. Všeho stejné díly. Vonné byliny do polštářku, který dáme na noc před obličej na polštář, tvoří se lépe melatonin a lépe se spí.

Citroník se dobře pěstuje v domácích podmínkách.

Několik lístků citroníku zalít vařící vodou – 1 sklenicí, půl hod. nechat stát. Přidat trošku brusinek, nebo rybízů apod.

Ráno se polévat studenou vodou, koupat se v zimě v přírodě. Začít kontrastní sprchou, aby se člověk připravil. Chodit bosky po sněhu v zimě. Ráno cvičit. Bude se dobře spát. Nedělat extrémní druhy otužování, začít kontrastní sprchou.

Nejvíce na nás pozitivně působí dobrá nálada. Být optimistou! Země je nádherná síla. Dotýkat se země, pracovat na zahradě, to vše pomáhá člověku k vnitřní harmonii. Na ruce potom pomáhá rozříznout citrón a strčit konečky prstů do obou půlek citrónu na 10 minut. Ruce se vybělí, nehty také.

Posílení organismu

100 g šípků, 100 g suchokvětu (Xeranthemum), umlet na kávomlýnku, zalít 1 pl půl litrem vařící vody. Až to vychladne, vymačkat tam 1 citrón. Půl sklenice vypít večer a ráno půl hod. před snídaní druhou půlku

Kůže, popáleniny, keloidní jizvy, ekzém, omrzliny

Při spálenině olejem, nebo jiným tukem či vodou

Desetiměsíční chlapec na sebe svrhl vařící kaši a měl velmi silně popálený obličej a další části těla. Zůstal po velmi těžké spálenině zcela beze stop na základě klasické léčby a následujícího receptu.

Omyjeme syrový brambor i se slupkou, nakrájíme jej na plátky 2-3 mm silné a obkládáme postižená místa. Brambor rychle vysychá, proto každý plátek časem obrátíme a potom vyměníme za nový. 12 hodin takto chladíme, abychom odvedli horkost z těla ven. Po tuto dobu se spálenina nesmí mazat žádnou mastí. Když odejde šok a bolest je zmírněna, můžeme mazat následující mastí, kterou aplikujeme na 24 hodiny. Na gázu nanese 4 mm silnou vrstvu následující masti.

Mast – 50 g kravského másla, 100g vnitřního vyškvařeného vepřového sádla, po jedné čajové lžičce třezalky, měsíčku lékařského, heřmánku a mateřídoušky. Vše smíchat, dát na vodní lázeň, přivést do teploty 70-80 stupňů C a takto na vodní lázni hřát po dobu 6-8 hod. Potom přecedíme přes dvě vrstvy gázy a skladujeme v lednici. Při aplikaci však musí být mast pokojové teploty! Tento obklad vyměňujeme 1x za 24 hod. Jestliže je spálenina horší než I. stupně, vždy se obrátíme k lékaři.

Komentář lékaře

Brambora působí protizánětlivě, zjemňujícím způsobem a odebírá bolest. Nedovoluje tkáni zbavit se vody. Uvedené byliny působí antisepticky a protizánětlivě. Máslo a vnitřní sádlo mají regenerační vlastnosti. Membrány kůže mají fosfolipidovou bipolární vrstvu. Základ lidské kůže jsou tuky, proto je třeba ji přikrýt tukem.

Při spáleninách I. stupně

Postrouháme mrkev a syrové brambory, navrstvíme na gázu silnou vrstvu a přiložíme na spáleninu. Mrkev obsahuje karoten, který má hojivý účinek na kůži a brambory ochlazují a alkalizují.

Osmiletá dívka měla při požáru 75 % povrchu těla spálenin

Lékaři provedli 10 operací, absolvovala 2x klinickou smrt a její vůle k životu a zázrak ji udržely při životě. Lékaři nedávali žádnou naději, ale snažili se ji zachránit. Rodiče sháněli klikvu a podávali jí čerstvou klikvovou šťávu a klikvový mošt ve velkém množství. Byla tak ztuhlá, že ji nosili za paty a zátylek jako desku, protože nebylo možné se jí nikde jinde dotknout. Doslova jí museli lámat prsty, aby jí rozhýbali ruce. Velká péče lékařů a rodičů ji vrátila zcela do normálního života. Antiseptické a regenerační vlastnosti klikvy velmi výrazně pomohly.

Nehojící se rána po popálenině

Vzít asi půl sklenice hašeného vápna, přidat půl sklenice vody, pečlivě rozmíchat a počkat, až se vše usadí na dně. Potom slijeme vodu, opět to, co na dně zbylo, zalijeme půlkou sklenice vody. Takto postup opakujeme celkem třikrát. Až tu třetí vodu použijeme. Smícháme s jedním bílkem a dvěma pl olivového oleje. Rozmícháme, dáme do ledničky. Při spálenině vezmeme husí pírkó a tím jemně mažeme spáleninu. Děláme velmi často. Tím rychleji se spálenina zahojí.

Staré jizvy po spáleninách

Třezalka naložená do rybího tuku na 2-3 týdny na slunci. Květy se pomačkají, aby lépe pustily šťávu (1 díl třezalky a 1 díl oleje), potom obsah scedíme a do tohoto rybího tuku dáme květy Sophory japonské opět na několik týdnů. Používá se průhledná láhev, která se dává na slunce. Když se sklenička prohřeje od slunce, otočí se druhou stranou ke slunci. Scedíme. Tento olej je užitečný na žaludeční vředy (za 2-3 týdny zhojí žaludeční a dvanácterníkové vředy), na kůži má regenerační, analgetické a léčivé účinky. Léčí také parodontózu. Pomáhá také při starých spáleninových jizvách.

Staré keloidní jizvy

Slepičí syrová játra rozmělníme a přidáme natvrdo uvařené žloutky (2:1) a smícháme. Přikládáme na keloidní jizvy.

Popáleniny, alergické reakce na slunce, staré i čerstvé keloidní jizvy

také vyhlazuje a léčí kolagen. Vyzkoušený byl nejlacinější rybí kolagen Graphite. Na vlhkou kůži 2x denně rozetřeme kapku kolagenu a necháme zaschnout. Potom mírně potřeme hydratačním krémem, aby se kůže „nestahovala“. Kolagen lze koupit na www.colway.cz. Při přihlášení je nutno zadat „Identifikační číslo“ = CZ00760. Vyrábí se i vícekrát čištěný dražší kolagen Silver nebo Platinum.

Kousnutí zmije

Vymáčet z rány jed. Dobře pomáhá list dvojzubce trojdílného. Přiložit jej na kousanec, zaškrtnut nad ránou směrem k srdci a rychle se obrátit na lékaře.

Vitiligo

Lékaři neznají příčinu. Považují vitiligo za projev porušené výměny látkové.

Lidový recept na vitiligo:

1 díl kvetoucí natě třezalky zalijeme 3 díly olivového oleje, 1 dílem kukuřičného oleje a jedním dílem slunečnicového oleje. Měsíc necháme stát v temnu, procedíme a mažeme postižená místa kůže. Údajně to pomůže, aby se tato místa opálila. Možná to pomůže.

Při štípnutí vosou nebo včelou

Vyndat žihadlo, udělat kaši z jedlé sody a vody a vtírat do místa, kde je štípanec. Uvařit čaj z borovicového jehličí a pít jej. Vyvádí to toxiny. Během dvou dnů následky zcela zmiznou. Otok také odstraňuje čaj z mladých borovicových jehliček. Dělají se z něho obklady. Také pomáhá čaj z měsíčku lékařského. Při štípnutí včelou nebo jiným hmyzem odstranit žihadlo, vzít lístky jitrocele, rozemnout a přiložit na bolavé místo. Otok také odstraňuje přiložená cibule a syrová brambora. Odřízneme jeden plátek cibule a jeden plátek brambory. Střídat přikládat tyto plátky na štípanec a masírovat jej 1–2 minuty. Bolest mizí. Uvaříme čaj z listů podběle, stejný díl listů pampelišky, stejně jako listů máty, řebříčku a dvojzubce trojdílného (*Bidens tripartita*). Tyto čerstvé listy (vrchovatá pl) zalijeme půl litrem vařící vody. Necháme stát 40 minut, procedíme. Pijeme po půl sklenici 3x denně 20 minut před jídlem. Působí protizánětlivě, snižuje horečku, má účinek proti otokům, je hojivý, regeneruje a uklidňuje. Je možno také na štípanec plivnout. Nebo rozžvýkáme jehličí a touto kašičkou štípanec pomažeme. Také lze použít smolu, je-li na dosah. Můžeme také okuřovat suchým pelyňkem nebo mátou, které zapálíme nebo hodíme do ohně, děláme-li táborák. Tento dým také bude odhánět bodavý hmyz. Při práci na zahradě je dobré mít misku s džemem nebo zavařeninou asi 5 metrů od místa, kde se nacházíme. Žádný bodavý hmyz nás nebude obtěžovat.

Ekzém na ruku, který svědí

Hrst jehličí, přidat špetku kořenů kozlíku lékařského. Zalijeme vařící vodou. Jehličí hojí kůži a valeriána uklidňuje. V jehličí je mnoho vit. C, obnovuje kůži. Zalijeme 1 l vařící vody. Až voda zchladne na 37 st., děláme v tom koupele. Koupele provádíme denně po dobu 15 dní. Jedna koupel trvá 15 – 20 min.

Jak se ochránit před omrznutím?

Následujícím olejem natírat ruce a obličej:

2 čl jmelí, 2 čl rojovník (*Ledum palustre*), 2 čl mateřídouška. Umlet na mouku, nasypat do sklenice, zalít půl litrem olivového oleje. Nechat stát 2 týdny. Scedit, mazat se tím.

Jaké jídlo v mrazu?

Síly dodává špek, asi 10 dkg, stejné množství česneku a vlašských ořechů – vše umlet na masovém stroju, namazat na chléb. Jíst ráno, nebude dlouho hlad. Chléb jíst celozrnný.

Erysypel – růže

Pacientka vypráví o operaci rakoviny prsu, kterou prodělala před 14 lety. Potom operační rána zčervenala a ukázalo se, že je to růže. Léčení antibiotiky za strašných bolestí trvalo 10 dní. Potom se přidala lymfostáza a růže se opakovala každý rok. Při lymfostáze stačil malý škrábaneček a hned vznikla růže. Potom se jí objevilo zčervenání nosu. Dermatoložka to vyhodnotila jako růži. Lékařka měla za sebou praxi na venkově a od tamních obyvatel se naučila léčit růži lidovou metodou. Za 3 – 4 dny je touto metodou růže zlikvidována bez použití antibiotik. Vezmeme látku ze stoprocentního lnu a vaty z bavlny. Vaty vezmeme malý kousek a ten roztahujeme tak, že z ní uděláme jakoby tenkou pavučinku.. Lněnou látku položíme na zanícené místo a na ni tu dotenka vytaženou vatičku, kterou položíme na místo, kde je růže. Vatu zapálíme. To opakujeme na dalším úseku zanícené kůže. Vůbec to nepálí. Člověk cítí trochu teplo. Musíme takto projít celý úsek zanícené kůže. Pacientka popisuje situaci, kdy dostala opět růži, měla horečku 40 stupňů, nebyla schopna jíst ani pít. Celý den kladla na bolestivá místa lněnou látku a zapalovala kousky vatičky. Druhý den horečka opadla a třetí den už zmizelo zčervenání kůže a byla vyléčena.

Komentář lékařky „širokého profilu“ Julie Jacenkové

Tato metoda léčby je velmi stará. Používali ji již staří Římané. Tehdy se nosily lněné oděvy z tak tenké látky, že tělo prosvítalo dokonce přes několik vrstev. Celý lněný oděv bylo možno protáhnout přes prsten. Lnem se léčila parazitární onemocnění, zánětlivá onemocnění nejen uvnitř organismu, ale i na kůži. Tato léčba má vědecký základ. Když na lnu zapálíme vatičku, dochází k několika efektům. Zprvke dojde ke snížení teploty o dva až čtyři stupně Celsia pouze tím, že na kůži položíte lněnou látku. Zadruhé se mění struktura tekutin. Ty se zředí a rychleji odcházejí z ohniska zánětu. Dochází prostě k rychlejší cirkulaci. To je protizánětlivý jev.

Psoriáza, elixír mládí pro kůži, kožní problémy

Psoriáza

Často vzniká na základě stresů. S psoriázou se člověk nerodí. Pacientka uvádí ztrátu chuti k jídlu, tíhu v pravém podžebří, po jídle tlaky v žaludku. Když hůře fungují vnitřní orgány a nejsou schopny odvádět toxiny a usazeniny, začne je tělo odvádět kůží.

Dechová cvičení, která odvádějí následky stresů

Prudké rychlé dýchání břichem se zavřenými ústy. Pokud psoriáza vznikla na základě stresů, je nutno jít po této příčině a denně provádět dechová cvičení.

Odlehčovací dny

Čistí organismus a kůži též. 25 g rýže, sklenici vody. Rýži důkladně rozvařit a sníst. Potom týž den asi po třech hodinách zapéct jeden a půl kg jablek, po dalších třech hodinách jíst rýži a po dalších třech hodinách jablka. Pečená jablka čistí organismus.

Pít rozpuštěnou dříve zmrazenou vodu. Vše, co je ve vodě nevhodné pro tělo, zůstane v nezamrzlé vodě. Bude jí asi třetina. Tu vylijeme a led rozpustíme. Tato voda čistí tělo.

Mast na psoriázu

Solidol – asi vazelína – 1 pl, bílek z jednoho vajíčka, 2 čl kyseliny borité, tu je možno použít i v suché podobě, 1 pl medu. Vše důkladně promícháme a vidličkou ušleháme. Přidáme 1 čl sušeného vlaštovičníku. Ten sám o sobě čistí kůži. Touto mastí mažeme psoriatická místa.

Je třeba sledovat funkci trávicího systému! Nesmí být zácpy. Když nebudou v těle usazeniny, nebudou psoriatické skvrny.

John Davidson Rockefeller starší, zakladatel dynastie Rockefellerů, věnoval velkou sumu peněz na Nobelovu cenu pro člověka, který objeví lék na psoriázu. Dosud tato cena za léčbu psoriázy nebyla udělena.

Galina Šlenina - **psoriáza na základě otravy antibiotiky**

Vypráví o synovi, který před dvaceti pěti lety dostal jako čtrnáctiletý psoriázu na základě otravy antibiotiky, která dostával v nemocnici proti infekčnímu onemocnění. Syn se uzavřel a upadl do deprese. Matka jej léčila lidovými prostředky:

- Několik větviček vlaštovičníku zalít 1 litrem převařené vody ochlazené na 70 stupňů. 30 minut necháme odstát a potom v tomto čaji děláme koupele psoriatických oblastí. Kde jsou méně dostupná místa pro koupel, tam se kladou obklady z tohoto čaje. Po koupeli tato místa mazali rakytníkovým olejem.
- Měsíček, bílý jetel, heřmánek – všeho stejné díly. Zalít litrem převařené vody ochlazené na 80 stupňů. Děláme tímto čajem obklady a koupele.
- Husí sádlo změkčuje kůži. Listy čerstvého jitrocele, omanu (Inula L.), podbělu obecného (Tussilago farfara) pokrájíme nadrobno a zalijeme husím sádlem. Husí sádlo rozehřejeme na vodní lázni. 40 dní necháme stát a potom touto masťou natíráme kůži.

Syn je nyní zdrav.

Strava při psoriáze

Nejíst červené ovoce a zeleninu, ostré jídlo, jíst pouze dietní maso – králík, kuře.

Psoriáza

Naturopat a gerontolog Sergej Viktorovič Kopaněv

Kožní choroby se vlaštovičníkem výborně léčí. Vyrábějí se různé masti na základě vlaštovičníku. Ruský název čistotěl jasně vyjadřuje, že vlaštovičník čistí tělo. MUDr. Kopaněv vypráví, že podnikal, zkrachoval, prožíval mimořádný stres a objevila se mu v obličeji psoriáza. Našel mast lidového léčitele Michaila Galjuka, který působil na Dálném východě. Léčily se u něho fronty lidí s psoriázou. Ten doporučoval následující mast.

Mast na psoriázu

Sušený vlaštovičník umíchat na prášek, 1 pl prášku, 2 pl medu, přidat jeden bílek z vejce, 1 pl solidolu (konsistentního syntetického tuku – asi vazelína), 1 pl dětského krému. Vše smíchat a nanášet několikrát za den na psoriatická místa. Mast uchovávat v chladničce. Pomohlo mu to zcela.

Mast na psoriázu

Vlaštovičník, šípek, dub. Suché větvičky dubu i s listy a holé větvičky šípku spálíme na popel tak, aby od každé rostliny bylo 25 g popela. Přidáme bílek z jednoho vajíčka a dvě čl sušeného vlaštovičníku a 1 pl solidolu (hnědavý technický tuk). Vše promícháme. 15 dní držet zakryté při pokojové teplotě. Nanášíme tuto mast na gázu a děláme obklady.

Dermatoložka, lékařka nejvyšší kategorie, MUDr. Irina Lukjančikova komentuje

Vlaštovičník je dobrý, lidově se velmi hojně používá na bradavice, papilomy a podobně, ale je třeba být opatrný, protože vlaštovičník je jedovatý. Používá se v omezených dávkách i na psoriázu. Může vyvolat erozi kůže. S psoriázou je třeba se naučit žít. Člověk by měl žít v harmonii sám se sebou a přijímat život takový, jaký je. Všechny kožní choroby jsou spojeny s nervovým systémem a psychikou. Paní doktorka doporučuje rakytníkovou mast.

Mast z rakytníkového oleje

Rakytníkový olej - 1 čl dáme do 100 g kravského másla. Důkladně promíchat při nahřívání na vodní lázni a mazat nemocná místa na noc. Můžeme mast dávat na gázu a na noc dělat obklady. Ráno brát vnitřně nalačno půl čl rakytníkového oleje. Mast na noc, pokud možno dvakrát denně v tenké vrstvě na poškozenou kůži mazat, pokud nebudeme dělat výše uvedené obklady.

Starí Rusové také **mazali lupenkáře mlezivem od krávy**, která právě porodila telátko, nebo brali mlezivo od ženy, která právě porodila. Dermatoložka též tento recept komentuje pozitivně. Mlezivo

poskytuje mláděti soustu mimořádných bílkovinných látek, které už nikdy v životě nová bytost nemůže získat. Jsou to látky vytvářející dobrou imunitu, vitamíny, výživné látky atd.

Alergie, atopická dermatitida a neurodermitida

Zpěvačka Viktorija Dajneko trpí výše uvedenými chorobami od 13 let. Miluje mandarinky a pomeranče, které jí vadí. Pomáhá jí následující recept:

Nastrouhat zelené jablko, 2 pl otrub, zalít kyselým mlékem. Jíst. Vláknina z jablek čistí organismus. Otruby též čistí organismus a navíc obsahují vitamíny skupiny B, které brání vzniku usazenin z trávicího procesu. Kyselé mléko normalizuje mikroflóru v organismu. To vše pomáhá trávení a játra lépe fungují. Nejíst ostré a smažené jídlo. Málo sladkostí. Pečovat o játra a nejíst čokoládu.

Další čistící čaj pro psoriatiky

Přeslička – 1 pl čerstvé nati nebo nati sušené. Čerstvou nat' pokrájíme, přidáme sušený pelyněk, zalijeme vařící vodou, necháme zakryté odstát 30 minut a pijeme půl sklenice ráno a půl sklenice večer. 2 týdny pijeme tento čaj a jeden týden od něho odpočíváme. Pak znovu kúru opakujeme. Pacientka přestala jíst maso. Bílkoviny si dodává vlašskými ořechy. Lidé nazývají kopřivu zelené maso, protože kopřiva má mnoho bílkovin.

Kopřivový salát – elixír mládí a krásy

Polít kopřivu vařící vodou, nechat chvíli odstát, aby nepálila. Slijeme vodu, pokrájíme kopřivu, petrželkovou nat', cibulovou nat', přidáme buď olej s citrónovou šťávou nebo keфіrem. Vymačkáme citrónovou šťávu, přidáme trochu oleje, smícháme a touto „majonézou“ salát zalijeme. Můžeme posypat salát okvětními plátky měsíčku.

Tibetský čistící čaj prezentovaný Irenou Filipovou

Uhry, otoky, furunkulóza, červené žilky na obličeji. Příčinou byl stres. Zůstala před 20 lety sama s dítětem a začala jen jíst, a to i v noci. Jedla vše bez ladu a skladu. Za rok přibrala 20 kg. Kůže se velmi zhoršila. Tibetský bylinný čaj z pěti bylin jí pomohl. Čaj čistí krev, lymfu.

Listy sušené třezalky - špetka, též heřmánku, suchokvětu (Xeranthemum), březových pupenů, kořenů a listů lesní jahody. Vše smícháme a umeleme na prášek v kávomlýnku. Vezmeme 2 pl směsi na den, zalijeme půl litrem vařící vody, 40 min. zakryté nechat stát, scedit, pít mezi 5. a 7. hodinou ranní. Vypijeme 1 sklenici před jídlem, na noc mezi 19. a 21. hodinou též vypijeme 1 sklenici, ale musí to být 1 hodinu po jídle. Tato kúra se dělá dva a půl měsíce jednou za rok. Kůže se za dva měsíce vyčistila. Shodila za půl roku 20 kg. Na noc nic po večeri nejedla.

Komentář dietoložky MUDr. Jeleny Solomatiny

Recept je velmi dobrý, protože je komplexní. Ingredience vykazují žlučopudný účinek, baktericidní, čistící a protizánětlivé působení, třezalka je antidepresivum. Tento čaj řeší řadu problémů, které jsme si způsobili nesprávným chováním. Je to elixír mládí.

Celer řapíkatý

Je bohatý na minerální soli a vitamíny, je to antioxidant, který ochraňuje naše buňky, elixír mládí pro kůži. I bulvy celeru mají tyto účinky. Celer pomáhá brzdit procesy stárnutí. Posiluje imunitní reakce. Pít šťávu, dávat do polévky. Psoriáza je znamením porušené imunity. Psoriáza je autoimunitní onemocnění, takže psoriáza je projevem boje imunitního systému proti vlastnímu organismu. Kontraindikace pro celer prakticky neexistují.

Domácí zvlhčující maska, která může vrátit krásu naší kůži

Herečka Irina Jefremova uvádí zvlhčující masku

Kivi dobré pro ovocné kyseliny, potírat tím obličej. Také okurkou potírat obličej.

Zvláště dobrý recept na masku

Vezmeme více než 1 pl ne moc kyselého tvarohu, žloutek, několik kapek koňaku, promícháme, 5 dní v lednici může stát. Toto množství bude stačit na 5 dní. Lehnout si, potříť, nesmí zaschnout,

tamponkem s vodou zvlhčovat, aby maska nezasychala.. Nechodit potom na slunce, protože maska je zároveň výborný peeling. Odhalíme nejjemnější nejnovější vrstvu pokožky, která by se mohla slunečním zářením poškodit. Po 5 dnech takové masky sleze s povrchu kůže žlutavá vrstva, V tvarohu jsou bakterie laktobacila, které podporují imunitu kůže.

Domácí mýdlo pro krásu od fytotherapeutky Tat'jany Kovaljové

Šťáva ze dvou pomerančů, kůra z pomerančů, nakrájet nadrobno, nastroumat kousek dětského mýdla nahruho. Dáme kastrólek na vodní lázeň, do něho nalijeme 150 ml horké vody, 4 pl olivového oleje, přidáme postrouhané dětské mýdlo a pomerančovou kůru. Potom pečlivě promícháme a tenkým proudem přiléváme šťávu ze dvou pomerančů, 3 pl ovesných vloček, promícháme, odstavíme z ohně, přidáme 5 kapek éterického rozmarýnového oleje, nalijeme do formiček, necháme ztuhnout. Mýdlo je hotovo.

Dermatoložka trochu varuje před pomerančem. Doporučuje tento výborný recept pouze na kůži těla, ale byla by opatrná s tímto mýdlem na obličej. Jinak je to recept výborný. Jsou tam peelingové prvky, ovesné vločky, vitamín C se tam udrží, základem je dětské hypoalergenní mýdlo.

Velmi starobylý recept pro lupenkáře

Vnitřní blanku ze syrového vajíčka, zvláště z křepelčích vajec, pokládat na psoriatické skvrny a nechat tam, dokud neodpadne. Tato blanka ochraňuje embryo a ochraňuje i zdraví kůže.

Dermatoložka doporučuje tento recept s tím, že jsou zde důležité bílkoviny. Domnívá se, že bude takový obklad napomáhat epitelizaci a likvidovat psoriatické skvrny.

Podpurná léčba onychomykózy (plísni), popraskané paty

Rozpustit včelí vosk na vodní lázni a ponořit do teplého vosku postižené prsty (nehty). Nechat zatuhnout a obléci ponožky nebo rukavice a jít spát. Ráno vosk odstranit. Včelí vosk má změkčující a protizánětlivé účinky. Je bohatý vitamínem A, potřebným k regeneraci kůže a nehtů.

Urychlí to klasickou léčbu.

Kožní plíseň

1 pl skalice modré dáme do půl sklenice vody, rozmícháme, máčíme v roztoku tamponky a potíráme na noc po dobu 10 dní.

Popraskané paty

Podběl (Tussilago farfara) – 1 pl zalijeme sklenicí vařícího mléka, necháme odstát 20 minut, změkklou bylinu dáme na hadýrku a obkládáme tím na noc popraskané paty.

Recept na využití slupek z cibule pro odstranění prasklin na patách

Sbírat je do plátěného pytlíku. Do kompotové misky dáme slupky, zalijeme je vařící vodou, potom vezmeme jeden díl slupek do suribašky (misky s hrubým vnitřním povrchem), přidáme stejné množství listů jitrocele a vše pečlivě dřevěným tloučkem rozmělníme. Do misky dáme vrchovatou pl hladké mouky, zalijeme troškou vody, abychom mohli udělat těsto, přidáme trochu medu a utřené cibulové slupky s jitrocelem. Vše smícháme a přikládáme na noc na popraskané paty. 2x – 3x uděláme obklad, nahoru celofán, zavázat a jít s tím spát. Paty budou jako u miminka.

Praskající paty

50 g glycerínu, 2 čl citrónové šťávy, 2 pl čpavku, smíchat, natírat paty na noc, obléci si ponožky..

Nehtová plíseň

Cibuli postrouháme najemno a přikládáme na nehet s plísní, zavážeme a necháme na noc. Opakujeme po dobu 10 – 12 dní.

Vysoký krevní tlak

- 2 dcl šťávy z červené řepy, 2 dcl šťávy z mrkve, 1 dcl šťávy z citrónu, 200 g medu, 100 g lihu, 1 dcl plodů klikvy. Promíchat, tři dny stát v temnu. Bereme po 1 pol. lžíci před jídlem 3x za den.
- baklažány – stáhnout z nich kůži, usušit oloupané plody, jíst 1x denně po 1 čaj. lžičce před jídlem.
- Používat méně soli, jíst hodně zeleniny a ovoce, provádět automasáž: denně lehce promasírovat ramena, šíji, hlavu.
- Gumičkou nebo provázkem zatáhnout kloub nejbližší k vrcholu palce, palec nechat zmodrat (asi 2 min.) a potom lancetou propíchnout vrcholový bod palce u nehtu. Pozor, kapky krve mohou vyšplíchnout dosti daleko. Potom utažení uvolnit.
- Čaj: stejné díly máty, meduňky, kořene pampelišky, kozlíku lékařského, chmelových šišek, srdečnicku, řepíku, listů maliny, kořene lopuchu, listů černého rybízu, plodů hlohu. Smíchat, jednu čaj. lžičku směsi zalít do termosky ½ litrem vařící vody na noc, ráno procedit, osladit jednou pol. lžící lipového medu. Vypít dávku během dne. Užívat po dobu 1 měsíce.
- 15 g protěže, 20 g kozince (Astragalus), 20 g komonice lékařské (Melilotus), 20 g přesličky rolní, smíchat. Jednu polévkovou lžící směsi zalít 2 dcl vařící vody. Nechat 8 hod. stát, dát do lednice, 4x za den vypít 30 min. před jídlem ¼ sklenice.
- Na vysoký krevní tlak působí jmelí bílé. – 1 pl zalít sklenicí vařící vody, dovedeme do varu, pak necháme odstát 2 hod., procedíme a pijeme po 1 pl 3x denně po dobu 2 týdnů.
- Jedna sklenice šťávy z mrkve, 1 sklenice šťávy z červené řepy, 1 sklenice medu, 100 ml lihu. V temném a chladném místě necháme zakryté stát tři dny, Potom brát třikrát denně po 1 pl. Kúra trvá nejméně 3 měsíce. Je to doplňková léčba.

Čaj na vysoký tlak.

Vrbovka, třezalka, srdečník. Všeho stejné díly. Zalít vařící vodou – jednou sklenicí. 15 min. odstát. Před jídlem 3x denně pít. Možno přidat trochu medu. Med má účinek relaxační i výživný. Srdečník uklidňuje, třezalka je dobrá pro výživu cév. Vrbovka odvodňuje. Aby nebyla ateroskleróza, je třeba preventivně dodržovat dietu, to znamená zařazovat do stravy hodně ovoce a zeleniny. Jíst méně červeného masa. Pít čaj z ostropestřce mariánského. To pomáhá snížit cholesterol tím, že obnovuje funkci jaterních buněk. Také je dobrý čaj ze slanobýlu (Salsola).

Zasloužila umělkyně Ruska, herečka Natálja Drožžina popisuje, jak začíná její den:

Ráno na sebe vylije 2 kbelíky studené vody, potom si udělá rozcvičku a vypije sklenici jablečné šťávy. Dále doporučuje marmeládu s názvem „Tlak 120/80.“

Marmeláda „Tlak 120/80“

Klikvu umelíme na masovém mlýnku, přidáme med. Klikva je přirozené antibiotikum. Obsahuje látky, které omlazují naše cévy. Udržíme to tlak v normě. Navíc je to velmi chutné.

Skákavý krevní tlak

- Silně si kousat koncový bod dráhy srdce u ohbí nehtového lůžka malíčků blíže k prsteníčku.
- Granátové jablko – šťávu ze dvou granátových jablek, přidat polévkovou lžící čaje ze srdečnicku, přidat tolik vody, kolik je šťávy z granátového jablka. Stimuluje to srdce, srdečník normalizuje puls, uklidňuje srdce. Pít ráno nalačno jednou denně.

Proč skáče tlak?

Je nutno jíst saláty, obzvlášť se zelení. To pomáhá dělat krev řidší a tím se také pomáhá snižovat tlak. Dochází k úlevě pro srdce a cévy.

Arašídy s jablečným octem pomáhají normalizovat krevní tlak

Arašídy s jablečným octem je výborná kombinace. Tyto oříšky obsahují kyselinu linolenovou, která odvádí z těla cholesterol. Arašídy též obsahují hodně vitamínu E a vitamínů skupiny B. To vše

napomáhá snižovat hladinu LDL cholesterolu a normalizovat krevní tlak. Jablečný ocet je organická látka, která napomáhá vyrovnávat poměr kyselin a zásad v organismu. Kombinace arašídů s jablečným octem je vhodnou kombinací látek, které jsou prospěšné pro celý organismus.

Na noc by se neměl pít čaj, ani káva či kakao. Hodně solenou stravu, tučná a ostrá jídla je třeba též vynechat. Na noc se doporučuje pít čaj s hlohem, srdečníkem (*Leonurus cardiaca*), s mateřídouškou. Tyto čaje hromadí v těle své látky, takže za nějaký čas začnou působit a krevní tlak začne klesat.

Masírovat na šlapce kloub palce zespodu. Jsou tam body, které snižují krevní tlak. K masáži můžeme použít nějaký masážní krém nebo olej, který zlepšuje mikrocirkulaci.

Koupat nohy po kotníky v příjemně teplé vodě, do níž jsme dali 3 pl soli. Zabalíme se do plédu, který si hodíme i přes hlavu. Přitom rozmačkáváme v rukou lístky máty. Její vůně uklidňuje. Éterické oleje z lístků máty se v teple dobře odpařují a působí relaxačně. K tomu můžeme pít čaj ze srdečnicku a mateřídoušky.

Reakce krevního tlaku na změny počasí

Apatie, slabost, točí se hlava, bolesti hlavy, trnutí rukou, mžítka před očima, to vše jsou příznaky zvýšeného krevního tlaku. Řešení: ubrat tuky ve stravě, méně moučných pokrmů a méně soli. Fyzicky cvičit, dělat kontrastní sprchu, chodit do páry. Ale kdo na to není zvyklý, nejprve střídat opatrně teplotu vody ve sprše. Střídání chladu s horkem velmi pomáhá lidem citlivým na změny počasí. Jde o cévní gymnastiku.

Citlivost na změny počasí

Trpí tím lidé, kteří jsou velmi citliví, mají labilní emocionalitu. Citlivost na změnu počasí vzniká také u lidí, kteří se nesprávně stravují a mají nedostatečný pohybový režim a nedostatečně se starají o své zdraví. Špatný stav cév ovlivňuje nejen nesprávná výživa, ale i choroby trávicího traktu, choroby jater, různé virové choroby a samozřejmě rodové dispozice. Dlouhotrvající vysoký tlak nutno léčit odborně. Nelze se léčit sám. Lidové prostředky bereme jako podpůrnou léčbu. Výborně čistí cévy: sofora, jmelí, srdečník, měsíček. Měsíček má spasmolytické a protizánětlivé účinky, je žlučopudný a má kardiotonické účinky, což znamená, že srdce pracuje v normálním režimu, upravuje se srdeční rytmus. Srdečník uklidňuje, má žlučopudný efekt, zlepšuje funkci jater.

Lékaři žertují – čím je objem pasu větší, tím blíže jsme k mrtvici. Každých 5 kg navíc zvedá náš tlak o 5 jednotek.

Při zvyšování váhy se zvyšuje krevní tlak, dochází k arytmií.

Je nutno hubnout, vynechat tučnou stravu, pečené maso, buchty, chodit pěšky, pracovat na zahradě, jíst semínka, zapíjet je vodou.

Výborný recept na vysoký krevní tlak

Půllitrovou sklenici naplnit slunečnicovými semínky, dobře je propláchnout, zalít dvěma litry chladné vody. Vaříme na mírném ohni přesně dvě hodiny. Potom čaj procedíme, necháme trochu vychladnout a pijeme. Za den je třeba vypít jednu sklenici odvaru. Semena obsahují vitamín E, polynenasycené mastné kyseliny, vitamíny skupiny B. Mají anticholesterolový účinek. Syrová semínka je vhodné jíst, stejně tak jako z nich pít odvar, je to vždy prospěšné. Dává nám to pocit nasycení a omezuje chuť na jídlo.

Med, cibule ve stejných dílech. Brát 3x denně 1 pl hodinu před jídlem. Zlepší se zdravotní stav.

Masáž chodidel je vynikající ozdravný prostředek.

Na Rusi se za starých časů chodilo bosky. Chodit bosky po písku, hrachu, valouncích, po matičkách. Tím se masírují chodidla přirozenou cestou.

Obyčejný lidový recept na čaj uvádí básnička Lydija Kozlova.

Čaj z máty a listů černého rybízu. Vynikající uklidňující čaj a je velmi chutný, zvláště s trochou medu. Možno přidat meduňku, nebo meduňkou nahradit mátu.

Tento čaj zlepšuje také kvalitu cév, odstraňuje spasmy a zlepšuje výměnu látkovou.

Na vysoký tlak pomáhá **kefír s mletou skořicí**. Kefír zlepšuje mikroflóru tlustého střeva. Zlepšuje funkci trávicího ústrojí. Skořice pomáhá funkci slinivky. Normalizuje se nejen krevní tlak, ale i cukr v krvi, napomáhá snížení tělesné váhy a snižuje se LDL cholesterol.

Meduňka, listy černého rybízu i skořice obsahují hodně éterických olejů. Je tu účinek žlučopudný, spasmolytický a působí kladně nejen na celý organismus, ale především také na cévy.

Pěstovat kladné emoce. Dobrá nálada nás výborně normalizuje. Je-li pacient optimista, vždy se lépe léčí.

Hypotenze

Jak zvýšit nízký tlak

Bodlák (Carduus) usušený ve stínu – pouze listy. 1 pl suchých listů zalijeme sklenicí vařící vody a necháme stát 30 minut. Potom procedíme a pijeme po jedné čtvrtině sklenice. Kúra trvá pouze týden.

Přírodní antibiotika

Antibiotika z kůry osiky a jívky

Kůra osiky a jívky obsahuje antibiotika. Sbírají se na jaře 3 – 5 cm dlouhé mladé větvičky. 1 pl zalít 1 litrem vařící vody, nechat přes noc odstát. Druhého dne vařit 15 minut, nechat vychladnout, přecedit, přidat 1 čl medu. Vypít. Likviduje to mikroby, podporuje funkci GIT. Je to hlísty vyhánějící prostředek a přírodní antibiotikum.

Štítná žláza

Recept na zvětšenou štítnou žlázu

Tlak v krku, arytmie, špatně se polyká, je dušnost. To vše ukazuje na zvětšenou štítnou žlázu nebo jiné problémy s tímto orgánem.

Sklenice lihu, 50 g propolisu, půl sklenice přihrádek z vlašských ořechů. 21 dní stát, denně sklenicí zatrást. Potom slít. 75 g vody, do ní nakapat 15 kapek, 3x denně brát asi 15 – 20 min. před jídlem. Užívat jen při úplňku a ubývajícím měsíci.

Čága také pomáhá při problémech se štítnou žlázou

50 g čágy, 20 g semen kopru, 20 g sušeného jitrocele, zalít 2 litry vody max. 45 st. C teplé. Zabalit a nechat stát přes noc. Scedíme, pijeme 1 sklenici 1x denně po dobu půl roku. Potom je pauza 2 měsíce a opět kúru opakujeme.

Snížená funkce štítné žlázy - nižší obsah jódu

1 pl čágy, 1 čl laminarie (druh mořské řasy), 1 čl mochny (Potentilla), zalít 1 litrem vody teplé do 50 st. C, nechat stát 4 hodiny. Procedit, přidat trochu medu. Pít 2 měsíce, 1 litr denně vypít.

Je-li nedostatečná funkce štítné žlázy, trpí imunitní systém, zažívací trakt, zrak, mění se charakter člověka, stává se plačtivým nebo agresivním. Je ospalý a zpomalují se všechny pochody v organismu. Čága je přírodní imunomodulátor. Ovlivňuje také trávicí trakt, léčí kůži, je dobrá na psoriázu, normalizuje nervový a srdečně cévní systém. Byliny, které obsahují jód, dobře působí na funkci štítné žlázy a na organismus jako celek.

Kontraindikace pro čágu – těhotenství, kojení, zácpy, individuální nesnášenlivost. Při užívání čágy nejíst maso, moc tučného, konzervy, ostré jídlo. Nesmí se přitom v žádném případě brát penicilin a jakákoli antibiotika. Nesmí se intravenózně podávat glukóza. Čága je parazit, který bere z břízy nejhodnotnější látky.

Bronchitida, astma a TBC

Zadržuje-li v sobě člověk emoce, nejprve vznikne bronchitida, potom astma.

Negativní vztahy k lidem také poškozují člověka a probouzejí v něm alergické reakce.

Změní-li člověk svůj vztah k životu a lidem kolem sebe, začne se zdravě žít a večer před ulehnutím k spánku alespoň tři hodiny nejí, cvičí a hodně chodí, provozuje dechovou gymnastiku, má šanci se zcela uzdravit.

Bronchitída

Je třeba změnit stravu, otužovat se, mít fyzickou zátěž a cvičit. Vezmete sklenici vody a slámku. Pomalu se nadechneme, vezmeme slámku do úst a vydechujeme přes ni do vody. Je to dýchání přes odpor. Tím se organismus sytí kyslíčkem uhličitým, který rozšiřuje cévy a lépe pracuje každá buňka organismu. Trénují se tak plíce. Je třeba to dělat 3x – 5x denně po dobu asi 10 minut. Začínáme jen jednu minutu a postupně cvičení dovedeme až do 10 minut.

TBC – tuberkulóza – očista po medikamentózní léčbě

Zadat si příkaz, že se vyléčím. Po medikamentózní léčbě, která trvá velmi dlouho a nese s sebou velkou zátěž z léků, které jsou však nezbytně nutné, je třeba se začít čistit.

Čistící kvas

Vlaštovičník, koňské kaštiny, oman, šedá a modrá hlína. Do třílitrové láhve dáme do gázy 20 – 30 kaštanů, přidáme pár kamínků, (aby kaštiny neplavaly na povrchu) zabalíme vše do gázy a zavážeme provázkem. Uzlíček položíme opatrně na dno láhve, přidáme 1 čl kysané smetany. Jsou to mléčné bakterie. Přidáme 1 sklenici krystalového cukru. Kaštiny čistí cévy i zažívací trakt. Vše zalijeme třemi litry vody. Kvas musí dýchat, proto jej zakryjeme několika vrstvami gázy. a necháme stát v temném místě při teplotě 25 – 30 st. C tři týdny. Potom pijeme na zdraví. V zimě můžeme do kvasu přidávat sušené meruňky, rozinky, šípky. Mohou jej pít i děti. Když odtud odlijeme 1 litr nebo litr a půl, přidáme do zbytku v třílitrové lahvi vodu a proporcionálně cukru, zakryjeme a po dvou až třech dnech je opět nápoj hotov. Již není třeba čekat tři týdny. Je-li to v teplotě 30 – 35 stupňů, kvas se obnoví již za den. Kaštiny možno zalévat opakovaně po dobu tří až čtyř měsíců. Po sedmi letech náročné a zatěžující léčby přivedly pacienta sebeozdravné techniky za necelý rok do stavu zdraví a síly. Kvas ozdravuje mikroflóru tlustého střeva a navíc je velmi chutný.

Při dýchavičnosti

1 sklenici medu, 2 citróny a 2 hlavičky česneku. Česnek rozmělníme, přidáme šťávu z citrónů a zalijeme medem. Držíme dva týdny v uzavřené nádobě. Bereme ráno nalačno po 4 čl. Každou lžičku pečlivě v ústech rozpustit.

Dušnost

Nejprve nutno se nechat vyšetřit od lékaře. Pomocný prostředek je bylina rojovník (Ledum palustre). 1 pl rojovníku zalijeme sklenicí vody, vaříme 10 minut. Tato bylina velmi napomáhá srdeční funkci. Bereme po 1 pl 3x denně, dokud nám odvar nedojde.

Byliny na astma jako doplněk

Po 1 pl třezalky, kořene lékořice a mateřídoušky. Zalijeme 2 l vody, necháme 15 min. stát, scedit, pít třikrát za den před jídlem.

Recept proti silnému nachlazení z dob Petra I.

Michail Galycin byl generálem v dobách Petra I. Když Rusové hnali Švédy přes bažiny, generál se velmi nachladil. Plukovní lékař mu poradil tento recept:

Bereme všeho po špetce: podběl obecný (*Tussilago farfara*), meduňka, levandule, sléz (*Malva*). Vše zalijeme vařící vodou. Hleny odcházejí velmi dobře z hlasivek i z průdušek. Tento čaj můžeme používat i preventivně.

Potřebujeme-li při nachlazení být druhý den fit

Nastrouháme cibuli a smícháme ji s husím sádlem. Natřeme tím hrudník zezadu i zepředu a zabalíme osuškou na noc. Fytoncidy se rozpustí v sádle, snadněji odcházejí hleny, likviduje to bakterie.

Sibiřský recept

Cedrovou šišku dáme do kastrolku a zalijeme ji půl litrem mléka. Vaříme na mírném ohni asi 15 minut. Potom necháme odstát. Tento odvar pijeme teplý po půl sklenici jednou denně. Můžeme přidat 1 čl medu. Hleny lépe odcházejí z plic. Fytoncidy obsažené v cedrové šišce vykazují vliv na imunitu. Likviduje to bakterie.

Recept z receptáře z roku 1752 - Těžká dlouhodobá bronchitida se suchým kašlem

Jde o prostá cvičení: při zvedání rukou nádech, ruce překřížujeme před tělem a dáváme je dolů, přitom vydechujeme. Pětkrát týdně tento cvik provádět třicetkrát. Ruce sepneme na zátylku, lokty směřují dopředu, hlava zakloněna. Lokty roztahujeme od sebe s nádechem a s výdechem lokty tlačíme k sobě. Zvětšuje pohyblivost lícové oblasti a zvětšuje se objem hrudníku. Odcházejí z těchto míst soli, krev lépe proudí a rozvádí kyslík.

Při kašli a bronchitidě

2vrchovate polévkové lžíce ječmene umletého na mouku, 2 pl máku. Na to nalijeme 1 litr pramenité vody. Vaříme tak dlouho, dokud se objem vody nezmenší na polovinu. Současně vaříme bujón z telecí nohy (v krajním případě z hovězího). Bujónu budeme potřebovat 100 ml. Odvar ječmene s mákem procedíme, přidáme do toho bujón, 1 čl mleté skořice a půl litru teplého mléka. Trochu osladíme medem. Pijeme teplé 3x denně po 1 sklenici. Výborně se po tom odkašlává.

Názor odborníka: Mák působí jako expektorans a uklidňuje. Hleny jsou méně vazké, svaly se uvolní, kašel není tak úporný. Ječmen obsahuje hodně bílkovin a také napomáhá uzdravení. Skořice rozehrívá.

Jak užívat aloe při léčení astmatu

1 kg ovsu zalít 2 l vody, vařit 2 hod. 100 g medu a 100 ml šťávy z aloe přidáme do kaše. Uložíme ji do ledničky a bereme po jídle po půl sklenici.

Dechová cvičení

Zadrž dechu po nádechu, potom postupně vzduch vypouštět. Dělat ráno a při pracovních přestávkách. Nebo ještě lépe po výdechu si ucpat nos a zadržet dech. Začne se v nás hromadit kysličník uhličitý. I případný záchvat kašle přejde, odejdou hleny. Je to cvičení vhodné pro lidi nemocné bronchitidou, kašlem, astmatem. Když vyjde hodně kysličníku uhličitého z těla, průdušky se zúží, aby udržely v těle kyslík. Proto cvičení na udržení a tvorbu kysličníku uhličitého rozšiřuje průdušky a umožňuje lepší dýchání.

Čaj proti bronchiálnímu astmatu

Mateřídouška, semena kopru a lnu. Všeho vezmeme po 1 pl, zalijeme jednou sklenicí vařící vody a necháme 3 hodiny odstát. Potom 3 minuty povaříme. Bereme 3x denně před jídlem po 1 pl. Čaj není vhodný pro osoby se sníženým krevním tlakem, protože snižuje tlak.

Bronchitida

- Najemno pokrájíme půl kg cibule, dáme do kastrólku, přidáme 400 g krystalového cukru, 50 g medu, zalijeme 1 litrem vody, smícháme a vaříme 3 hodiny na mírném ohni až směs zhoustne. Bereme 1 pl 4x – 6x denně. Hleny velmi brzy odcházejí a člověk se uzdravuje.

- Usušíme kůru z mandarinek, které jsme kartáčkem pod tekoucí teplou vodou důkladně omyli. 10 g usušených a umletých kůrek zalijeme 100 ml převařené vody a necháme odstát půl hod. Procedíme a bereme 1 pl půl hod. před jídlem.
- 10 g kořene lékořice a 6 g sušené pomerančové kůry zalijeme 100 ml vody, pomalu vše odpařujeme mírným varem na polovinu objemu. Potom přidáme 60 g medu, necháme odstát a v průběhu dne na 2x až 3x vypijeme. Kúra trvá 1 měsíc.
- Na podzim nasbíráme plody černého bezu, odebíráme stopky. Očištěné plody dáme do keramické nádoby a postavíme ji do vodní lázně. Zahříváme, dokud bez nepustí šťávu. Tu vytlačíme a přidáme do ní cukr nebo med. Tento sirup uchováváme v ledničce a bereme po 1 pl několikrát za den. Bronchitida se tak velmi rychle vyléčí.
- Dechová cvičení, při nichž je kladen při výdechu odpor. Sklenice s vodou, do ní slámku, vydechovat dlouhým výdechem přes slámku. Posiluje to plíce a hleny z nich lépe odcházejí.
- Nádech se zvednutím paží, potom při zavřených ústech po částech prudce a násilně vzduch vydechovat a předpažovat při tom ruce.

Starobylý recept na bronchitidu z brambor a medu

Vařit brambory a na poklici položit hrníček s medem, aby se med také rozeřál. Potom člověka položíme na břicho a medem mu natřeme záda. Složíme teplou osušku na několik vrstev a pacienta zakryjeme. Potom horké brambory rozkrájíme na půlky a shora dolů podél páteře klademe na ručník půlky brambor. Přes to dáme deku. Po 10 – 15 minutách pacient řekne, že ho to už nehřeje. Jednu vrstvu ručníku odebereme a znovu klademe brambory. Naposled klademe brambory přímo na kůži. Celá procedura trvá 30 – 40 minut. Med se vsákne, pacient se dobře prohřeje a kašel ustupuje.

Při kašli po požáru, pro odkašlávání hlenů

Balzám: půl litru červeného vína Kagoru, 350 g medu, 250 g aloe. Aloe nesmíme 2 týdny zalévat, potom odřízneme listy, které neumýváme, ale jen otřeme vlhkou hadýrkou. Potom listy pomeleme, vše smícháme a necháme stát v temnu 2 týdny. Občas směs protřepeme. Bereme po 1 pl 30 minut před jídlem, dokud vše nebude vypito.

Černá ředkev na kašel

Vyřízneme do černé ředkve trychtýřek, nalijeme do něho trochu medu, necháme stát, až se vytvoří šťáva. Tu na noc vypijeme.

Kašel

Celkově posilující prostředek k dennímu použití, který může pomoci od kašle

Šťáva z aloe, černé ředkve, trocha šťávy z červené řepy a mrkve. Přidáme trochu medu. Držíme v ledničce a bereme před jídlem dva hlty, dokud kašel nezmizí.

Černá ředkev pomáhá rozpouštět hleny v průduškách.

Pacientka má chronickou obstrukční plicní nemoc

Pan Malachov doporučuje čaj, který čistí plíce a obsahuje přírodní antibiotikum.

2 pl kůry kozí jívky zalijeme sklenicí vařící vody, potom ještě 20 min. vaříme na mírném ohni, potom odvar ještě půl hod. necháme odstát. Bereme po 1 pl 5x – 6x během dne.

Astma podle Prof. MUDr. Fjodora Nikolajeviče Romašova,

lékařská fakulta Univerzity družby národů Patrice Lumumby
Moskva

1. Čaj: rojovník (*Ledum palustre*), kořen lékořice, nať třezalky, list senny, březové pupeny (nebo alespoň mladé listy), podběl, oman (*Inula*), řebříček, srdečník (*Leonurus cardiaca*), mateřídouška, šípky.
Po jedné polévkové lžici od každé byliny do hrnce, zalít 1,5 litrem prudce vařící vody, vařit dále 3 minuty.

- Odstát 3 – 4 hodiny, scedit, pít 1/4 litru 3x denně před jídlem, sladit 1 – 2 čajovými lžičkami medu.
2. Vyloučit ze stravy konzervy, salám, brambory (je možno je jíst pouze se slupkou), masové vývary, tavené sýry, smažená jídla, uzeniny a uzené maso, potraviny nakládané v soli, kávu, čaj, lívance, makarony, pečivo z jemného těsta a bílé mouky, cukr, vše, co obsahuje cukr a všechny druhy masa.
Ryby je možno jíst pouze 2x v týdnu. Chléb je nejlepší celozrnný (graham, knacke brot apod.). Je možno jíst vajíčka, tvaroh, luštěniny.
 3. Cvičení – ranní rozcvička páteře: předklony, úklony, záklony, kroužení.
Začínáme krkem, potom oblast kolem pasu. Dodržovat dýchání nosem, trénovat zadržení dechu po výdechu.
 4. Promývat nos teplou osolenou vodou 2x – 3x za den.
Půl čajové lžičky na sklenici vody. Nejlépe mořskou sůl. Postupně přejít na studenou vodu bez soli. Ucpat jednu nosní dírku, nasát druhou a nechat vytéct. Několikrát totéž každou nosní dírku.
 5. 2x týdně koupel se skalicí modrou (2 pol. lžíce do vany vody) po 15 minutách, potom namazat šlapky jódem.
 6. Každodenně jíst čerstvou zeleninu, ovoce, pít z nich šťávy.
Ořechy, mrkev, řepu vodnici (okrouhlici, botanický název *Brassica campestris*), ředkev, černou ředkev, cibuli.
Kaše – nejlépe z ovesných vloček, pohanku, jáhly, celozrnnou rýži s rostlinnými nerafinovanými za studena lisovanými oleji.
Jíst nejvíce třikrát denně. Jednou týdně hladovět 24 hodiny. Možno při tom pít vodu a bylinné čaje. Druhý den jíst pouze zeleninu a ovoce.
Ráno a večer v den hladovění klystýr z 1,5 – 2 l teplé vody. Veškeré tekutiny jako polévky a šťávy nejprve, pevnou stravu jíst potom, zapíjet je možno pouze vodou, nejlépe pramenitou, která se dostala do styku se stříbrem. Velmi pečlivě žvýkat stravu, každé sousto asi dvacetkrát skousnout před spolknutím.
 7. Obklad mezi lopatky z čerstvě nastrouhané cibule na 4 – 5 hodin. 2x v týdnu – celkem 15 – 16 obkladů.

Výsledek: do roka zmizí i nejtěžší astma bez veškerých chemických léčiv, které astma nevyléčí, pouze je tlumí. V případě těžkého astmatu přecházíme z chemických léčiv nenásilně a velmi pozvolna, opatrně. Pokud bereme léky, nasadíme tuto léčbu a zvolna zmenšujeme pod vedením odborníka dávky chemických léků.

Chrápání

Svaly měkkého patra mohou ochabnout, měkké patro při spánku poklesne a může přivírat průchod vzduchu, někdy i úplně uzavřít, a tak vzniká apnoická pauza. Ta může být natolik dlouhá, že ohrožuje život člověka. Omezení přístupu vzduchu do mozku přivádí organismus do stresu, a tak se aktivizuje dráha močového měchýře. Člověk má časté noční nucení na močení, může mu pod vlivem stresu i stoupat tlak. Další příčinnou chrápání a apnoické pauzy může být i obezita. Je nutno zhubnout.

Cvičení pro odstranění chrápání a apnoické pauzy může pomoci za měsíc lehčí formy tohoto problému zcela odstranit, při závažném problému může dojít až k 50% zlepšení stavu.

Doporučuje se spát při otevřeném okně, nebo alespoň důkladně před ulehnutím ke spánku vyvětrat. Pro dostatečné prokrvování mozku je dobré také cvičit obrácené polohy s nohama vzhůru, například tzv. svíčku, nebo si lehnout na záda a natažené nohy si opřít kolmo vzhůru o stěnu.

Popis cvičení proti chrápání a apnoické pauze:

Každý cvik denně provádíme 40x.

1. Nafoukneme tváře a přemísťujeme vzduch z jedné tváře do druhé.

2. Vyplazujeme jazyk tak, abychom se dotkli brady.
3. Sevřeme ruku v pěst a tlačíme zepředu do brady směrem dozadu. Vyvíjíme tlak proti pěsti a spodní čelist tlačíme dopředu.

Chrápání a použití korejské medicíny su jok:

Malujeme červenou fixovkou silnou čáru na distální (koncové klouby) všech prstů rukou ze strany dlaně na noc.

Jak se zbavit stálého nervování

Chmelové šišky, kořen kozlíku lékařského, květy heřmánku, meduňka. Všeho stejné díly. Sušené byliny umeleme, vezmeme 2 pl směsi, zalijeme dvěma sklenicemi vařící vody, necháme odstát 15 minut, procedíme a po hltech pijeme během dne a zbytek vypijeme před spaním. Kúra trvá týden.

Vitamíny pro a proti

Předávkování umělými vitamíny

Vitamíny z přirozené stravy člověk metabolizuje snadněji než vitamíny izolované v podobě farmaceutického výrobku, protože jsou vázány v ovoci a zelenině komplexně s minerály, enzymy a dalšími látkami.

Při předávkování umělými vitamíny je možno se očistit houbou zvanou „čága“. Ta roste na živých břízách. 2 pl čágy zalijeme vařící vodou, necháme odstát a přefiltrujeme, získáme tak čaj. Ale aby bylo více biologicky aktivních látek, zalijeme čágu vodou pokojové teploty, necháme odstát 2 – 3 dny. Bude z toho slizovitý nápoj. Procedíme a pijeme. Tím se očistíme. Na 2 pl nalijeme 1 l vody.

Přirozené vitamíny ze šťáv

Čerstvé šťávy také očišťují a dodávají přirozené vitamíny. Jablka obsahují železo, dýně obsahuje karoten, z něhož se tvoří vitamín A. Železo podporuje krvetvorbu. Šťáva z jablek, mrkve, papriky, rajčat – to vše dává přirozené vitamíny bez rizika.

Příznaky nedostatku vitamínů a jak vitamíny doplňovat

Únava, podrážděnost, závratě jsou příznaky nedostatku vitamínů. Závratě mohou poukazovat také na nízkou úroveň hemoglobinu.

Dalšími příznaky nedostatku vitamínů jsou problémy s kůží. Tvoří se na ní šupinky, dermatózy. Vznikají také záněty spojivek, bolavé koutky úst. Nervozita, vypadávání vlasů a lámání nehtů bývají první příznaky nedostatku vitamínů skupiny B.

Na jaře je dobré naklíčit zrna, kde je vitamín E, vitamíny skupiny B. Dávat do salátů 2 pl naklíčené pšenice.

V lese roste kopřiva a jarní byliny, které také obsahují mnoho minerálních látek a vitamínů.

Vitamíny nejsou jen v ovoci a zelenině, ale i v mase. Je v nich také mnoho minerálních látek, které jsou potřebné v kombinaci s vitamíny.

Možno na okně pěstovat oves a zelenou bylinu ovsa dávat do salátů.

Klikva, citron, med. Pomlet, smíchat s medem, brát denně po 1 čl. Všeho stejný díl. Dodáme tak značné množství potřebných vitamínů.

Šípky jsou pokladnicí vitamínu C. Přebytek vitamínu C je velmi nebezpečný. Bere-li člověk více než 3 gramy vitamínu C denně, objeví se zvýšená hladina cukru v krvi i v moči. Lépe je vařit šípkový čaj. Je to bezpečné.

Pro zvýšení hladiny hemoglobinu je dobré zařadit do stravy zelí a červenou řepu. V zelí je velmi mnoho vitamínu C. Stačí 200 g zelí denně.

Je dobré konzumovat nejen kořen červené řepy, ale i její nat'. V ní je vitamínu C mnohem více než v kořeni. Tu je dobré dávat do boršče.

Na zimu sušit mrkev nastrouhanou, nebo ji nastroukat do mrazáku. V paprice je obrovské množství vitamínu C.

Červená řepa proti únavě

Uvařit řepu, očistit ji těsně před použitím. Nastroukat nahrubo, osolit a ocukrovat, možno přidat med místo cukru, který posiluje vlastnosti řepy.

Kořenová zelenina i při skladování udrží v sobě vitamíny.

Vitamínová voda z červené řepy

Nastrouháme syrovou řepu, 2 pl zalijeme sklenicí vařící vody, necháme stát asi hodinu. Přecedíme, přidáme trochu medu a pijeme. 1 třetinu sklenice 3x denně před jídlem.

Červená řepa pro a proti

Šťáva z ní se nedoporučuje pro lidi se zvýšenou kyselostí žaludečních šťáv, pro ty, kdo mají gastritidu. Pro lidi s vysokým tlakem krve je červená řepa velmi užitečná. Obsahuje betain, který je užitečný pro lidi se srdečně cévními problémy.

Červená řepa se lépe metabolizuje spolu s mrkví. Pro zlepšení krevního obrazu je výborná kombinace červené řepy, mrkve a medu.

Jarní čaj

z vrbové kůry, z kůry osiky. 300 g osikové kůry zalijeme 2 litry vody do emailové nádoby a vaříme 20 minut. Sejmeme z ohně a zabalené v teple držíme přes noc. Procedíme a pijeme po 50 gramech nápoje. denně. Zbytek držíme v ledniče.

Vitamíny na balkóně nebo na okenním parapetu

Pěstovat sazenice salátu, kopru ředkviček, jetele atd. Je možno to dělat na balkóně nebo na okně. Mladé rostlinky přidáváme do salátů. Do jarního jídelníčku je třeba zařadit i výhonky sazenic brokolice a zelí, protože tyto mladé rostlinky mají mnoho vitamínu C.

Vitamínový ranní čaj

Ráno se sprchujeme a pijeme zelený čaj, do něhož přidáme mátu, meduňku apod. Osvěžuje to a den začíná pozitivně.

Zelí nakládané bez soli

Zelí je zelenina, která má mnoho vitamínu C, živilo se jím staří Římané i stavitelé pyramid. Zelí dává klid a dobrou náladu a pomáhá k poklesu vysokého tlaku krve.

Nakrájíme zelí, přidáme rozdrčenou hlavičku česneku a koření: kmín, červenou mletou papriku, mletý pepř. Na to vrstvu nastrouhané mrkve, zalít půl sklenicí vody. Zakrýt lněnou hadýrkou a nechat stát 3 dny. Pustí to šťávu a tuto šťávu je nutno vylít a zalít opět čistou vodou. Přidáme šťávu z půlky citronu. Nechat stát po dobu ještě jednoho týdne. S takovým zelím se dobře chudne. Takto naložené zelí se drží v ledniče.

Na jaře je dobré jíst kvašené zelí

Hromadí se v něm vitamíny díky kvasnému procesu. Přidáváme do něj čerstvé zelené natě. V zelenině pěstované ve skleníku je o 15 % méně vitamínů.

Používání koření

První manekýna Slávy Zajceva Ljoka Mironova měla ve dvou letech malárii. Pokud dítě s touto nemocí není ve věku od dvou do 5 let léčeno infuzemi, je to pro něj ortel. Je nedostatečný hemoglobin, zvyšuje se cukr v krvi a dochází k závažné dysbalanci organismu. Paní Mironova se naučila pro udržení přijatelného zdravotního stavu používat cíleně koření. Uvedla příklad ruského výtvarníka Borise Jefimova, který se dožil 108 let a používal ohromné množství koření. Koření likviduje různé choroboplodné zárodky, stimuluje organismus.

Bobkový list a zázvor velmi dobře čistí játra a očisťují organismus od cholesterolu. Navíc výborně zahřívají.

Skořice pomáhá očím, zvláště těm osobám, které pracují u počítače. Ti by měli používat větší množství skořice. Skořice léčí sítnici.

Kardamom pomáhá při spasmech, například při bolestech hlavy cévního původu, kdy dochází k cévním spasmům.

Rady

Jíst takové ovoce a zeleninu, které právě dozrávají. Pokud vám vadí syrové ovoce a zelenina, mírně je tepelně zpracujte. Do všech salátů přidávejte zeleň – petrželovou nať, kopr. Jezte s potěšením a pečlivě žvýkejte. Všechny vitamíny se pak maximálně využijí.

Vlasy

Puškvorec pro růst vlasů

2 vrchovaté pl rozdrobených kořenů puškvorce zalijeme půl litrem teplé vody, vaříme 15 min., přidáme šťávu z poloviny citronu. Vtíráme do kořenů vlasů po dobu 10 – 15 minut. 3x týdně provádět a vlasy začnou růst.

Padající vlasy po barvení a odbarvování

Kousek gázy, ricinový olej, aloe, žloutek. Šťáva z aloe velmi dobře posiluje vlasové cibulky. 1 čl šťávy z aloe, 1 čl ricinového oleje, 1 žloutek. Smícháme a vtíráme lehce jednou za týden do vlasové pokožky. Necháme působit 10 minut.

Podpora růstu vlasů

Ricinový olej, naklíčit pšenici, aby klíčky byly 1 – 2 mm. Půl sklenice naklíčené pšenice umlet na masovém mlýnku, zalít ricinovým olejem, nechat odstát 1 – 2 týdny. Růstový faktor je zde velmi silný. Ten přejde do oleje. Potíráme jím vlasovou pokožku stejně jako v předchozím receptu.

Na pomoc trávicímu traktu

Recepty pro zmírnění chuti k jídlu

Vzít 1 čl kukuřičných vlasů, zalít sklenicí vařící vody, vypít, když pocítíme hlad. Mít to v termosce připravené.

Během dne několikrát provádíme dechová cvičení - rychlé hlasité dýchání nosem.

Pít šťávu z čerstvé červené řepy. Odstředěnou dužinu nevyhazovat, zmenšuje pocit hladu. Přidáme do toho trochu ořechů. Udělat z toho malé kuličky. Když dostaneme hlad, sníme to. Pocítíme-li hlad, začneme jíst nejprve tyto kuličky. Sníst alespoň tři jako předkrm. Potom teprve začít jíst další jídlo.

Mrkvová šťáva je dobrá na játra. Odpad nevyhazovat, přidat trochu sladké smetany a jíst. Nebo jej strčit do mrazáku a příležitostně přidat do polévky apod.

Půl litru černého nebo zeleného čaje, 3 pl koriandru, 2 - 3 pl semen kopru. Zamíchat. Toto koření podporuje a léčí trávení, pomáhá žaludku. .

Při obezitě nutno rozlišit, jestli je třeba léčit žaludek, nebo jídlem řešíme psychologické problémy, zajídáme stresy.

Pro žaludek je důležitý zdravý životní styl.

Žaludeční vředy

- Bazalka čerstvá – zalít vařící vodou, pít. Posiluje žaludek.
- Kořen ibišku (proskurník lékařský) pomlet, 1 pl zalít sklenicí vařící vody. Přidat 1 pl měsíčku lékařského. Odstát, pít teplé.
- Večer vzít 1 pl pohanky a zalít keřem. Ráno to sníst.
- Cibulová polévka
Nakrájet cibuli, povařit, ale ne dlouho, přidat na kostičky brambory, případně trošku oleje nebo kysané smetany. Jíst denně tuto polévku. Velmi rychle se vředy zhojí.

Lékař fytotherapeut M. Luščik uvádí recept

1 pl plodenství olše, je-li sklon k zácpám, jestliže je tendence k průjmům, možno vzít až 2 pl. Látky zde obsažené chrání sliznici střev. Měsíček lékařský – 1 čl. Již tibetští lékaři upozorňovali, že všechny byliny žlutého květu mají žlučopudný účinek. Olše má také protizánětlivý účinek. Též výborně hojí rány. Šalvěje 1 pl, šalvěj má baktericidní účinky. Heřmánek je spasmolytikum. Toho bereme též 1 pl. Heřmánek ničí grampozitivní mikroorganismy. Zalijeme 1 litrem vařící vody na noc do termosky. Pije se teplé po třech čtvrtinách sklenice 5 – 10 minut před každým jídlem. Co zůstane, vypijeme všecko na noc. Přes noc se to nejlépe hojí.

Gastritida se žaludečními vředy

Zanesený organismus se projeví únavou, bělmo očí již není jasně bílé, je matné. Jazyk je zpočátku ráno bílý, potom žlutý a později šedivý. To znamená, že organismus je silně zanesený. Jednou týdně chodit do parní lázně a pít čaje vařené z roztátého ledu. Lépe vycházejí z těla nečistoty.

Pít čaj z vrbovky úzkolisté, také pít čaj z podbělu obecného (Tussilago farfara).

Na sliznici žaludku ke snídani pít kysel, nejlépe z ovsa, aby sliznice žaludku netrpěla. Vybírat intuitivně potraviny, které jsou vhodné pro trávicí trakt.

Gastritida

Gastritida má příčinu v psychice člověka – tito lidé jsou velmi citliví a snadno vzrušiví. Ti potřebují vařit veškerou zeleninu, nejíst ji syrovou. Dále nutno chodit k psychologovi a naučit se uvolnit se, meditovat atd.

- Pít šťávu ze syrového zelí - 1 litr za den. Po 1 sklenici 1 hod. před jídlem 3x denně, potom před ulehnutím k spánku ještě 1 sklenici, a to 2 hod. po večeři. Sedmý den mizí tíže a bolesti v žaludku.
- Pít šťávu z kysaného zelí – třetinu sklenice této šťávy, třetinu mrkvové šťávy, třetinu sklenice šťávy z čerstvých rajčat, lžičku medu a trošku zelených natí.
- Tři díly kořene puškvorce, kořene pampelišky, mateřídoušky. Smícháme a vezmeme 1 čl, zalijeme sklenicí vody, povaříme to 10 minut, procedíme a bereme po jedné třetině sklenice třikrát denně.
- Syrová neokrájená brambora, tu postrouháme, kousek hlávky bílého zelí, 1 pl květů měsíčku lékařského. Zelí nakrájíme nadrobno a zalijeme 2 sklenicemi vařící vody a necháme odstát půl hodiny. 1 pl květů měsíčku zalijeme 1 sklenicí vařící vody. Oboje procedíme. Smíchat a pít 3x denně před jídlem jednu třetinu sklenice. Za dva týdny bylo po gastritidě. Lépe by bylo používat šťávu ze zelí a syrových brambor. To by bylo efektivnější, radí lékařka gastroenteroložka. Měsíček lékařský má protizánětlivé účinky.
- Brambory jsou velmi užitečné. Na gastritidu dělat šťávu ze syrových brambor a z topinambur. Půlku brambor, půlku topinambur. Možno přidat trochu oleje. Dvakrát denně půl sklenice šťávy půl hodiny před jídlem. Bramborová šťáva má léčivý účinek na sliznici trávicího traktu.
V bramborách je kálium a magnézium, vše to posiluje srdeční sval. Topinambury pomáhají při diabetu. V syrové šťávě brambor se nachází vitamín C. Tato šťáva pomáhá velmi účinně zhojit žaludeční vředy.

Dále by člověk měl sníst za den velmi mnoho zeleniny – na talíři by měla být polovina zeleniny v různých úpravách. Kvašené zelí je vynikajícím lékem na stáří atd. Dobré trávení znamená dlouhý život. Kvašené zelí snižuje úroveň cukru v krvi.

Při gastritidě pít nálev ze špenátu

10 špenátových listů najemno nařezat, dát do půl litru vařící vody, 15 minut vařit, potom to nechat stát 1 hod. Procedit, pít 3x denně před jídlem. Špenát je vhodný v této podobě pro drenážní funkci střev, při tzv. líném střevě. Potřebujeme-li mírné žlučopudné účinky, je také užitečný. Ale špenát nesmí jíst lidé s chorobami jater, s podagrou. Špenátové listy lze užívat pouze čerstvé. Leží-li v ledničce, nakupí v sobě toxické látky a už ho nelze použít.

Použití čágy při gastritidě

Při gastritidě dáme prášek čágy do kefíru a zamícháme.

Při užívání čágy se doporučuje rostlinná a mléčná dieta. Nemělo by se jíst ostré, příliš slané jídlo vyloučíme také.

Při gastritidě

Ovesná kaše na vodě, počkat, až ochladne na 45 st. C, přidat 1 – 2 pol.lžice čágy, zamíchat, jíst ke snídani. Po dobu 3 měsíců snídat, gastritida zmizí.

Gastritida jako následek nevhodně volené vegetariánské stravy

Mladá dívka začala pro zhubnutí jíst pouze vegetariánskou stravu, jen zeleninu a ovoce. Za prázdniny zhubla 10 kg, bylo jí mdlo, stala se zimomřivou, pozbyla energie. Ztratila menstruaci a dále hubla. Lékaři zjistili gastritidu.

Je třeba se milovat a ne se trestat.

Fytoterapeut říká, že tenké střevo se odnaučilo trávit bílkoviny. Je třeba zažehnout oheň trávení. Pít 1g mumio ve sklenici vody dvakrát denně nalačno. Potom to zapijeme čajem, který podporuje trávení. Skládá se ze zázvoru, kardamomu a žlutého čaje. Půl čl kardamomu, několik kousků zázvoru a 1 čl žlutého čaje.

Potom bereme práškový zázvor, mletý hřebíček, pomletý muškátový oříšek, pomletý fenykl, kurkumu, černý pepř mletý, mletý kardamom, kmín. Všeho se bere asi jedna třetina čl. Smícháme suchou směs, vezmeme půl čl a zapijeme vodou. Tato směs nastartuje trávicí procesy. Bere se dvakrát až třikrát denně před jídlem a zapíjí se vodou.

Chronická gastritida

2 pl plodů borůvek, 1 pl kmínu, 1 pl kořenů mochny (Potentilla), 1 pl květů suchokvětu (Xeranthemum), 3 pl listů šalvěje. Vše pečlivě promíchat, odebrat 5 g této směsi (je to asi 1 pl), zalijeme 2 sklenicemi vařící vody, ještě na slabém ohni vaříme 10 minut, přecedíme a vymačkáme. Bereme po půl sklenici třikrát denně 20 minut před jídlem.

Gastritis

Do termosky 1 čl třezalky, 1 čl heřmánku, 1 čl máty. Rychle vše zalít vařící vodou, nechat stát 30 min. nebo 1 hod. 30 minut před jídlem pít. Je možno k tomuto základnímu čaji také přidat květy měsíčku lékařského, jitrocel. Jakmile cítíme nějaký problém v trávicím traktu, začít pít tento čaj. Dobré je přidat k němu špetku lněného semínka, protože dobře ochraňuje svým slizem sliznici žaludku.

Tyto byliny mají spasmolytický a protizánětlivý účinek. Len je nasákový enterosorbent.

Večer vzít 2 čl lněného semene, zalít asi 100 ml vody, přes noc to nasákne. Promyjeme 50 g rozinek a vezmeme již nasáklé lněné semínko ve vodě a přidáme do něj rozinky, potom postrouháme mrkev a přidáme do směsi. Mrkev svým vitamínem A pomáhá zhojení žaludeční sliznice. Je užitečná i pro kůži.

Těž můžeme posypávat syrovým lněným semínkem hotovou potravu. Hodně lněného semínka zařazovat pro ženy po 40. roce věku, protože len obsahuje lignany, které patří do třídy fytoestrogenů. Len má celkový ozdravný vliv na organismus ženy.

Je nutná sebekontrola a mít cíl – uzdravit se.

Pálení žáhy

Po 1 čl kořene puškvorce, semene kmínu, listů máty. Zalít 1 sklenicí vařící vody, odstát, procedit, brát po půl sklenici teplé dvakrát za den.

Pálení žáhy

2 – 3 zrna hrachu a požvýkat. Několikrát to udělat. Sledovat, které potraviny vyvolávají pálení žáhy a vyhýbat se jim.

Pálení žáhy, nachlazení, imunita

Cibule léčí pálení žáhy, nachlazení, rýmu. Při silné rýmě nastroumat cibuli, dát do kapesníku a přiložit k nosu a vdechovat. Potečou slzy, hleny, ale velmi rychle se nos pročistí.

Pálení žáhy

Tři větší cibule nadrobno nakrájet nebo postrouhat. Dát do vody a povařit 20 – 30 minut. V průběhu dne tento odvar vypít. To dělat několik dní a pálení žáhy přestane.

Pálení žáhy a bolesti žaludku

Nejprve k lékaři. Doplněk léčby: po 1 čl třezalky, protěže, řebříčku, zalít 3 sklenicemi vařící vody, nechat 15 minut odstát, pít třikrát denně po půl sklenici po dobu dvou týdnů.

Kefír z červené řepy

Nastrouháme červenou řepu a vymačkáme 100 g šťávy, nalijeme do sklenice, přidáme 100 g kefíru, promícháme, necháme stát 2 – 3 hodiny. Zlepšuje funkci trávicího traktu, čistí játra, zlepšuje se mikroflóra tlustého střeva, tím se zlepšuje také imunita.

Salát ze syrového zelí, strouhané mrkve a koření, ale bez soli

Zelí a mrkev v poměru 1:1, lžička práškového zázvoru, lžička kurkumy a lžička kmínu, troška citrónové šťávy, vše dobře promíchat, dáme do sklenice, stiskneme, zatížíme a za dva až tři dny je salát hotov.

Kvašené zelí pro a proti

Kvašené zelí je vhodná příloha ke všem jídlům. Má mnoho kyselin – kyselinu mléčnou, kyselinu octovou atd. Aktivizuje to tvorbu žaludečních šťáv. Při kolitidě, pankreatitidě, při gastritidě, při zvýšené kyselosti žaludečních šťáv není kvašené zelí vhodné. Bude nadýmání atd. Ale při snížené kyselosti žaludečních šťáv je kvašené zelí velmi vhodné. Také je dobré je podávat k masu, zvláště starším lidem. Při nedostatku fermentů je zelí v této podobě velmi užitečné. K masu je vhodné i pro lidi s cukrovkou a pro obézní pacienty.

Marco Polo popsal ve svém cestopise ruské zvyky v jídle: „Rusové jedí zelí třikrát denně – jak syrové, tak vařené nebo kvašené.“

Problémy se žaludkem a tlustým střevem

Na problémy se žaludkem a tlustým střevem je velmi dobré k snídani vařit dýňovou kaši: Rýže, mléko, na kostičky dýně, přidat potom po uvaření vlašské ořechy, med, rozinky.

Choroby střev

Oranžovou dýni postrouhat, také nastroumat jablko, přidat zeleň a trochu oleje. Pomáhá to také na choroby střev.

Dysbakteriíza

Po antibiotikách chybí ve střevech laktobaktérie a bifidobaktérie. Začne se hubnout. Mikroflóra ve střevech nás ochraňuje. Není-li, snižuje se imunita a poruší se vstřebávání výživných látek. Poté, co pacientka začala pít čaj, ve kterém pěstovala čajovou houbu, do dvou týdnů potíže zmizely. Lékaři konstatovali, že se uzdravila.

Péče o čajovou houbu

Čaj zalít sklenicí vařící vody, přidat 4 pl cukru, ochlazený čaj nalijeme do třílitrové láhve. Přilijeme skoro do vrchu vody pokojové teploty. Čajovou houbu omyjeme vlažnou vodou a dáme do láhve. Necháme to stát v pokojové teplotě 3 dny. Možno pít.

Normalizace střevní mikroflóry

Vezmeme červenou řepu, uvaříme ji, nakrájíme ji, dáme do sklenice, zalijeme marinádou: 1 litr uvařené vody, 2 sklenice jablečného octa, 1 čl soli, půl pl pískového cukru, 10 semen černého pepře, 6 hřebíčků, 2 bobkové listy, uvedeme do varu, ochladíme, marináda je hotová. Na 1 kg vařené řepy 1 litr marinády. Za 24 hodin je to hotovo. Marinádu slijeme, nepožíváme ji. Řepu dáváme do salátů apod.

Zlepšení trávení

Černou ředkev, mrkev, zelí a červenou řepu odšťávníme tak, abychom měli po 100 g šťávy z těchto komponentů. Přidáme 100 g červeného vína zn. Kagor. Smícháme všechny šťávy a kagor a 6 hodin na minimálním ohni vaříme. Potom přelijeme do tmavé lahve a půl hod. před jídlem bereme po 50 g.

Játra, žlučník, obezita, dysbakteriíza

Daikon – dělat ze strouhaného daikonu salát s trochou oleje. Pomáhá to játrům a žlučníku. Kdo má nadváhu, měl by trochu daikonu vzít před jídlem. Při bolestech žaludku nelze jíst nic syrového. Je-li gastritida se sníženou kyselostí, je možno syrovou zeleninu jíst jako aktivizující prostředek. Má to také kromě výše uvedených faktů účinek močopudný. Je-li zvýšená kyselost, jíme zeleninu zapečenou nebo vařenou. V daikonu je také protizánětlivý prvek a protiinfekční složky. Je-li například plíseň, dysbakteriíza atd., může daikon pomáhat.

Na žaludek, dysbakteriízu

2 hlavičky česneku a 6 cibulí umixovat a 1 litr kefíru. Smíchat, týden nechat stát v ledničce a brát 3x denně při jídle 1 pl první týden, druhý týden 3x denně při jídle 2 pl, třetí týden 3 pl, a tak pokračovat do sedmi týdnů. Během půl roku to pomohlo. Je-li ve střevě patogenní infekce, dysbakteriíza, může tento recept výborně pomoci. Je-li ve střevě infekční agens, česnek a cibule sehraji svou pozitivní roli. Má to antibakteriální účinky. Není-li přítomen infekční agens, stačí pouze kefír. Česnek a cibule jsou dobrými antibakteriálními prostředky. Malachov doporučuje ještě přidat špenát a bude to velmi účinné na tlusté střevo a dvanácterník.

Kalciové usazeniny z těla vyvádí šťáva z celeru

V zimě je lepší kořenový celer. V létě je vhodný listový celer. V celerové šťávě je velmi mnoho organického natria. Ten výborně rozpouští vápenaté usazeniny v těle, které vznikají proto, že jíme příliš mnoho vařené potravy. Vznikají potíže s cévami a klouby. Když budeme pít celerovou šťávu se šťávou mrkvovou, budeme tyto soli rozpouštět. Tato šťáva je také užitečná při cukrovce.

50 g šťávy z celeru a 100 g šťávy z mrkve. Šťávu mícháme s vlažnou vodou.

Pozor na jablečný ocet!

V touze hubnout zacházet opatrně s jablečným octem! Může způsobit alergické reakce kůže a bolesti v pravém podžebří – zřejmě poškodit játra nebo žlučník, může také poškodit sliznici žaludku.

Jak uklidnit sliznici žaludku

Semena ovsa naklíčit, vysušit, umlet na mouku, která obsahuje mnoho vitamínů a biologicky aktivních látek, ale také sliz, který uklidňuje podrážděnou sliznici žaludku.

1 pl lžici mouky zalít sklenicí vařící vody, vznikne kysel. Teplé pít po jedné třetině sklenice jednou až dvakrát denně. Je to chutné.

Pro snížení chuti k jídlu

2 pl máty, 2 sklenice vařící vody, nechat odstát, denně dvakrát až třikrát před jídlem vypít. Během dne. Potom je méně chuti k jídlu.

Rady o jídle

Hladovému člověku se lépe pracuje. Po silném jídle udělat v jídle pauzu.

Je-li hlad a nelze se přejídat, vezmete několik jablek, rozkrájíte, očistíte, s troškou vody poduste na mírném ohni. Potom přidat trochu medu. V jablku tepelně zpracovaném se objeví hodně kalia a pektinů.

Naše mozková kůra má 5 mm vrstvu, zbytek pracuje a řídí vnitřní orgány bez účasti volní kontroly. Nestáváme se otroky žaludku, ale těla. Zhubneme-li, vzniknou předpoklady k dalšímu přejídání. Organismus se brání možnému vyčerpání. Je nutno mít nějakou vášeň mimo jídla. Například při studiu nebo jiné intelektuální zátěži nebo nějaké oblíbené práci není chuť na jídlo. Takovým lidem na váze nepřibývá, i když někdy jedí na noc. Nejjednodušší je něčemu se začít učit.

Unikátní starobylý recept pro člověka, který se chystá na zatěžující hostinu

Recept proti přejezení z ruské lékařské knihy z roku 1913

1 pl kořene kozlíku lékařského, 1 pl fenyklu, 2 pl heřmánkových květů, 1 pl máty. Vše smícháme a vezmeme 2 čl této směsi a zalijeme sklenicí vařící vody, zakryjeme a necháme stát 15 – 20 minut. Procedíme a před jídlem vypijeme po půl sklenici.

Starý recept na žaludeční vředy

100 g propolisu, který rozdrobíme, přidáme k němu 20 g lněného semínka, 50 g ovsa, 1 pl listí lopuchu. Vše zalijeme sklenicí vody a sklenicí vodky. Uvedeme do varu, necháme odstát 3 dny a bereme po dobu tří týdnů po 1 pl před jídlem.

Komentář odborníka – lékaře-fytoterapeuta

Semen o lněného je vynikající prostředek při chorobách trávicího traktu. Protože je zde hodně polynenasycených kyselin, působí na celý organismus. Je to také protizánětlivý prostředek. Kořen lopuchu je prostředek hojící rány. Doporučuje se po vředech, po operaci.

Žaludeční vředy

Další velmi starobylý prostředek, již téměř zapomenutý: ovesná kaše vařená na čaji z měsíčku lékařského. Můžeme ještě přidat heřmánek. Měsíček obsahuje kyselinu jablečnou a jsou zde obsaženy smolné látky. Dobře působí v součinnosti s ovsem, protože je v něm mnoho uhlovodanů. Je to prostředek antiseptický a protizánětlivý. Když jíme 3x denně po 2 pl této kaše, odchází zánět a žaludeční vředy mizí.

Otrava a problémy se žaludkem

Několik slepičích žaludků důkladně zevnitř umýt horkou vodou. Je tam žebrovaní a hrubší povrch. Potom tuto vrstvičku oddělíme od svaloviny žaludku, opláchneme ji a necháme na kusu papíru vyschnout. Potom je roztlučeme nebo umixujeme na prášek. Bereme po půl čl a zapijeme vodou. 2x-3x vzít a žaludek bude v pořádku.

Jak vyléčit nemocný žaludek za pomoci mléčných produktů

Legenda o mléčné houbě říká, že ruští vojáci v době rusko-japonské války přivezli mléčnou houbu do Ruska. Jiná legenda říká, že polský profesor, nemocný rakovinou, žil delší dobu v Indii a že ho tam vyléčili mléčnou houbou. Když se vracel do Evropy, dostal mléčnou houbu jako dárek a měl ji předat též do Ruska, aby se tam lidé také léčili tímto prostředkem.

Problémy s žaludkem, gastritidy a vředy na dvanáctníku se dají řešit tímto kefírem, který vytváří z mléka mléčná houba. Také se upraví střevní mikroflóra. Dá se udržet i dvacet dní bez péče. Promýt, dát do čisté nádoby, zalít studenou vodou jen taktak, aby byl pokrytý, aby se nezadusil, dát to do ledničky a houba se přestane množit a čeká na lepší časy. Je to domov acidofilních bakterií. Kousek této houby zalít sklenicí mléka a nechat stát 24 hodin, ráno bude výborný kefír.

Slinivka

Slinivka vytváří inzulín nutný pro metabolismus cukrů. Škodí jí příliš tučná, pečená, ostrá, smažená strava. Zvláště citlivá je na alkohol.

Při zánětu slinivky se narušuje její struktura. Enzymy, které slinivka tvoří a vypouští do dvanácterníku, se pod vlivem zánětu mohou zdržovat ve slinivce, aktivovat se v ní a natravovat ji. To je provázeno silnými bolestmi. Pomáhá půst, nejíst.. Ale nutno se obrátit k lékaři.

Choroby slinivky

Při nemoci slinivky je velmi málo lidových prostředků pro léčbu. Slinivka je intelektuální orgán, který je velmi silně spojen s mozkem. Ráno sníst 1 pl vařeného lněného semene. Dává to sílu a energii. Lněné semeno hodně nabobtná, umožňuje to málo jíst.

Kvas z vlašovičnicku při bolestech slinivky

Hrst vlašovičnicku dát do bavlněného pytlíku (můžeme dát až 3 hrstky), zavážeme pytlík, 3 hrstky jsou na 3 litry vody. Je-li syrovátka, můžeme ji použít. Přelijeme 3 litry převařené horké vody, nebo půl naplň voda se syrovátkou. Přidáme jednu sklenici krystalového cukru., 1 vrchovatou lžící kysané smetany, nemíchat. Zakrýt gázou a nechat tři dny v teplé místnosti. Při bolestech slinivky pít skleničku asi deset min. před jídlem.

Komentář dietologa ke kvasu z vlašovičnicku

Je třeba pamatovat, že vlašovičnick je jedovatý. Recepturu zachraňuje syrovátka, která neutralizuje jedy. Vlašovičnick je však velmi užitečná bylina jak zevně, tak vnitřně. Ale v domácích podmínkách je třeba dávat menší dávky do kvasu.

Snižování bolestí při zánětu slinivky:

Mumio obsahuje mnoho biologicky aktivních látek. Potřebujeme asi 0,2 g mumia, rozpustíme je ve vodě (mícháme lžičkou) a vypijeme sklenici tohoto roztoku 1x – 2x denně. Mumio dobře odstraňuje zánět.

Obklad pro snižování bolestí

Lněná tkanina sama o sobě ochlazuje. Namočíme ji do kefíru nebo do kyselého mléka a přikládáme na břicho na oblast slinivky, na to přiložíme nepromokavou fólii. Takto jít spát. Též to snižuje bolesti.

Na zánět slinivky jitrocel v lihu

200 g čerstvých listů jitrocele promýt, pomačkat, zalít 1 litrem lihu nebo vodky. Necháme stát 10 dní. Potom brát 3x denně do půl sklenice převařené vody po 15 kapkách této tinktury před jídlem.

Lepší recept bez alkoholu: pomačkat listy jitrocele a vymačkat z nich 1 čl šťávy. Brát čerstvou šťávu po čajové lžičce. Obsahuje mnoho fermentů a dalších látek. Možná také přidat šťávu z mrkve – 2 pl, případně malinko přidat medu, aby to chutnalo.

Dále je dobré používat propolis.

100 g propolisu, udělat z něj tyčinku a dát do mrazáku na 5 – 6 dní. Najemno potom pokrájíme, dáme do tmavé lahve a zalijeme půl litrem lihu. 10 dní necháme stát a ráno a večer s lahví zatřepeme. Potom bereme 10 kapek na půl sklenice teplého mléka ráno a večer před jídlem.

Komentář gastroenteroložky, Prof. MUDr. Natalie Kovalkové

Alkohol bývá příčinou zánětu slinivky, někdy zánět vzniká i po příjmu velmi malých dávek alkoholu, zvláště u žen. Proto s alkoholovými tinkturami musíme zacházet velmi opatrně. Přesto mohu říci, že recepty nejsou špatné. Při zánětu slinivky jsou velmi ostré bolesti, je proto nutno co nejdříve se obrátit k lékaři. Čím déle trpíme, tím větší je poškození slinivky. Kdybychom léčbu odkládali, může dojít k pankreonekróze čili rozpadu slinivky. To už je situace velmi nebezpečná pro život. Po zvládnutí akutního zánětu slinivky se často rozvine chronický zánět.

Při problémech se slinivkou jsou tři základní zásady: hlad, chlad a analgetika. Nejprve při hladovění pít pouze vodu pokojové teploty malými hlty v množství, které dokážeme vypít. Chlad: Vezmeme gumové rukavice, naplníme vodou, zavážeme a dáme do mrazáku. Při bolestech přikládáme na bolestivé místo. Zavolat lékaře, který předepíše analgetika proti bolestem. Slinivka ovlivňuje vznik kožních chorob, plicních onemocnění, jako např. astma, kopřivka, alergie. To vše může zmizet, když se slinivka vyléčí. Někdy má pacient arytmií a další problémy se srdcem a nakonec se zjistí, že za to může slinivka.

Člověk s nemocnou slinivkou by měl zhubnout, neměl by pít alkohol, kyselé šťávy, měl by se uvolnit, zrelaxovat a dodržovat dietu. Jíst přirozená jídla, pít různé bylinky, vést zdravý způsob života.

Osobní zkušenost

Byla alergie a astma, také bývalo špatně a na zvracení. Ukázalo se, že je to podrážděná zánětlivá slinivka. Když bylo pacientce zle, rozhodla se pro hladovku. Tři dny nejedla a potom se objevil pocit lehkosti a velká chuť do práce, příliv energie. Celkem hladověla 10 dní. Potom přestala jíst chléb, tučná jídla, začala více jíst zeleninu, občas vařené hovězí a potom začala hubnout a spolu s úbytkem váhy zmizelo astma. Pacientka též pila bylinné čaje: stejný díl koriandru, protěže (*Gnaphalium*), máty peprné, kořene omanu, semen kopru, natí třezalky – všeho 1 čl, tedy celkem 6 čl zalijeme sklenicí vařící vody a zakryjeme. Za hodinu scedíme a bereme 4x denně po půl sklenici před jídlem. Je nutno jíst po troškách a často. Pokud jíme častěji, pijeme před jídlem tohoto čaje méně.

Rady pana Malachova

Velmi důležitá je pro udržení zdravé slinivky chuze, případně klus. Otřesy, které při tom vznikají, vedou k většímu prokrvení slinivky a krev snadněji odvádí toxiny a nežádoucí látky, které by se bez pohybového režimu mohly ve slinivce usazovat.

Dechová cvičení pro masáž slinivky

Při nádechu vypnout břicho dopředu, nafouknout je, při výdechu břicho zatahnout. Tím se intenzivně pohybuje bránice nahoru a dolů a vnitřní orgány se dobře masírují.

Cvičení při slabém odtoku žluči spojeném se zánětem slinivky (předvádí fyzioterapeut)

Ruce v bok, stojíme s nohama od sebe na šíři ramen, snažíme se nechat pánev bez pohybu a obracíme se od pasu vzhůru vpravo a vlevo opakovaně po dobu asi jedné minuty. Potom oběma rukama masírujeme kruhovými pohyby břicho jedním směrem a potom opačným. Též 1 minutu. Slinivka se do páteře projikuje na 12 hrudní obratel. Vezmeme míč, lehne si na něj touto oblastí páteře, opíráme se o dlaně a chodidla a jemně se po míči pohybujeme vpřed a vzad. Tyto pohyby děláme též minutu. Místo míče můžeme použít váleček na nudle. Tím podporujeme funkci svých vnitřních orgánů.

Šéfkuchař ukazuje jídlo, které podpoří funkci slinivky

suflé z mrkve, ovoce a tvarohového krému

2 střední mrkve, 2 jablka, vše postrouháme, přidáme 3 pl krupice, 2 vaječné bílky, vše důkladně promíchat, přidat trochu cukru nebo medu. Utvořit malé bochánky ve tvaru malých chlebičků a na páře pečeme 10 – 15 minut. Nahoře ozdobíme tvarohovým krémem a čerstvým ovocem.

Příklad salátu vhodného pro prospěch slinivky

Postrouháme mrkev, jablko, fenykl, cuketu, promícháme, ozdobíme trošičkou kysané smetany, přidáme zelené natě (kopr, petrželku apod.) a nahoru dáme hromádku tvarohu.. Pokapeme olivovým olejem

Komentář Prof. MUDr. Natalie Kovalkové

Salát se skládá z potravin, které má slinivka ráda. Nyní existuje obor, který se nazývá fyto-dietetika, která se zabývá otázkami, které potraviny dobře snášejí jednotlivé orgány. Slinivka má velmi ráda jablka, mrkev, cuketu.

Chci přidat recept, který jsem získala od dědičných bylinářů z Vladimírské gubernie. Mohu pouze potvrdit, že tento recept funguje.

10 g (tj. asi 1 pl) směsi bylin: heřmáněk, třezalka, kopretina vratič (*Chrysanthemum vulgare* nebo *Tanacetum vulgare*), řebříček, suchokvět (*Xeranthemum*), lopuchový kořen – všeho stejné díly. Zalijeme do púllitrové termosky vařící vodou až po vrch tak, aby nebyl v termosce žádný vzduchový prostor. Tak zabráníme odpařování éterických látek. Pije se teplé po 1 dcl 1 hodinu před jídlem. Bereme třikrát denně před jídlem 10 dní. Potom děláme 2 – 3 dny pauzu. Pak opět pijeme tento čaj po dobu 10 dní a to opakujeme v průběhu tří měsíců. Tak se dosáhne velmi dobrých výsledků.

Zánět slinivky může vyvolat i stres (Rady lékaře)

Je třeba udržovat nervový systém tak, aby nás stres neničil.

K tomu jsou dobré tyto cviky:

Sednout si zpříma, ramena dozadu, vtáhnout břicho. Prsty se chytit kolem loktů, hlavu sklonit, kolébáme se dopředu a dozadu s rovnými zády a zataženým břichem. Masírujeme tak všechny vnitřní orgány. Potom předpažíme a představujeme si, že prostor mezi rukama se zvětšuje, ale my jako bychom měli mezi palci rukou nitku, která nám nedovoluje ruce od sebe oddálit a my musíme vyvíjet sílu, abychom mohli pomaloučku rozpažit. Uvolníme se, zavřeme oči, 10 minut sedět se zavřenýma očima do pocitu prázdné hlavy.

Další cvičení: kroužit dolní čelistí oběma směry.

Nápoj „Bílý koktejl“

Půl sklenice naplníme lístky bílé růže, bílých floxů a bílé jiřiny (*Dahlia variabilis* Desf.), zalijeme sklenicí vařící vody a v temnu necháme stát týden. Potom to procedíme, přidáme 1 čl sody a berem 1 pl 3x denně nalačno. Výborně to působí na slinivku. Uklidňuje ji to.

Komentář lékaře fytotherapeuta Michaila Luščika

Stres můžeme odstraňovat fyzickou zátěží, můžeme popít také čaj z kořene pivoňky (*Paeonia anomalis* L.). Tento čaj pravidelně pít a stres se postupně bude zmenšovat.

Můžeme také udělat něco jiného. Vezmeme rostliny, které obsahují mnoho éterických olejů. Ty se pijí jako čaj. Éterické oleje se dostávají do krve a potom se odpařují z těla přes plíce. My jako by nic necítíme, ale podprahově to působí na hypothalamus. A my dostáváme dobrou náladu, jako bychom si čichli k růžím. Tím se relaxuje nervový systém.

Pokrm vhodný pro slinivku

Pro slinivku je dobrý netučný tvaroh a přidat do něj ovoce, např. rybíz, borůvky, jahody apod. Pomačkáme a jíme.

Při akutním zánětu slinivky je třeba hlad, chlad a klid. Potom jíme kaše, které vaříme ve vodě nebo v mléce, potom jíme vařené ryby a vařené maso. Vyhýbat se ostrým potravinám, jako je černá ředkev, ředkvičky, cibule, česnek.

Baňa léčí, napravuje a vše uzdravuje

Hipokrates řekl:

„Dejte mi žár a já vyléčím každou nemoc.“ Proto je dobré chodit do parní lázně.

Výhřez ploténky

Důkladně se prohřát v parní lázni, dělat to pravidelně a dělat cvik „kolébka“ – rukama se chytit za kolena, lehnout na záda a kolébat se zepředu dozadu. Tím se krásně obrátle staví na svá místa a pomáhá to ploténkám. Tento cvik provádět hlavně v parní lázni po důkladném prohřátí. I když to bolí, cvičit! Pozor musíme dávat při tomto cviku na to, aby vzdálenost kolen od čela byla neměnná, aby se neměnila poloha jednotlivých obratlů. Jinak by mohlo dojít ke zhoršení stavu. V parní lázni sedět jen tak dlouho, dokud je nám to příjemné. Nikdy nezůstávat v parní lázni, když se nám dělá jakkoli nevolno.

Medová masáž pro očistu organismu v parní lázni

Nejprve zajít do parní lázně, potom se natřít medem a nasucho med vmasírovávat. 100 g medu a do něho 1 pl soli. Pečlivě promícháme. Masírujeme. Nebo potlapkáváme místa s medem. Med se lepí na ruce a bere s sebou kůži, která se natahuje. Když už to bolí, má se přestat. Na rukou masírujícího se objevují bílé stopy po medu. To znamená, že už vychází z těla usazeniny. Potom takto namazaný medem jít znovu do parní lázně.

V parní lázni mají velký význam „**vějníky**“ – **rostlinné metly**, kterými se na staré Rusi platily daně. Velmi pichlavá, ale velmi užitečná je metla z jalovce.

Mladá žena, která se zbavila chronické bronchitidy, představuje různé druhy „vějníků“

Bronchitida se často opakovala a potom přešla do chronicity. Brala antibiotika a stále se bronchitidy opakovaly. Až ji známí zavedli do parní lázně a naučili ji se tímto způsobem léčit, chronické bronchitidy se zbavila. Používala metlu z jalovce, který má velmi mnoho fytoncidů. Metly z jiných jehličnanů jsou také velmi užitečné. Například z jedle. Metla z komonice lékařské (*Melilotus L.*) krásně voní, dává pocit radosti. Metla z dubu dává pružnost, elasticitu. Je známo, že dubové listy se přidávají při nakládání okurek do lahví, aby okurky byly tvrdé. Dubová metla omlazuje kůži. Eukalyptová metla desinfikuje parní lázeň, při potížích s průduškami, při nachlazeninách. Metla z pelyňku pomáhá vylepšovat psychiku, odstraňuje napětí, uklidňuje, má baktericidní účinky.

Komentář rehabilitačního lékaře MUDr. Sergeje Kuzykova

Parní lázeň je kontraindikována lidem se zvýšenou teplotou, horečkou, akutním zánětlivým stavem. Lidé s vysokým krevním tlakem by neměli hned po parní lázni jít pod studenou sprchu nebo do chladného bazénu. Mohlo by dojít k paradoxní reakci a místo snížení by se tlak mohl zvýšit.

Artritida ramenního kloubu

Pouze tři procedury parní lázně s kopřivovou metlou vyléčily artritidu ramene, při níž byly silné bolesti a pacientka nemohla zvednout ruku. Natrháme čerstvou kopřivu, uděláme z ní kytici, svážeme provázkem, ponoříme do vody teplé asi 70 stupňů a necháme ve vodě asi 2 – 3 minuty. Tím zlikvidujeme riziko podráždění kůže od kopřiv. Potom dáme svazek kopřiv do studené vody na chvíli a opět do horké. Potom už touto metlou v parní lázni šleháme tělo. Dochází ke zvýšení výměny látkové. Aktivizuje se funkce všech kapilár. Krev se začne aktivně pohybovat. Člověk přímo cítí prodělení krve. Lehce šleháme bolestivá místa, potom masírujeme, zabalíme se pak do prostěradla a odpočíváme. Do parní lázně po odpočinku zajdeme 3x – 4x, jak kdo vydrží.

Normalizace krevního tlaku

Opakovanými návštěvami parní lázně se v průběhu asi dvou let znormalizoval krevní tlak. Lidé s vysokým krevním tlakem však musí být velmi opatrní, nesmějí pobyt v parní lázni přehánět. Může začít bít ve spáncích, začne se hůře dýchat, bolet srdce. Tak se projevuje hypertonický záchvat. Pro někoho je parní lázeň kvůli vysokému krevnímu tlaku kontraindikována. Jak by se měl chovat hypertonik, který chce užívat výhod parní lázně: nejprve sprchovat tělo teplou vodou po částech, přidávat na teplotě a potom teprve vstoupit do parní lázně na minutu, na dvě a potom pít čaj, který pomáhá snižovat krevní tlak.

Čaj na snižování krevního tlaku

Celou rostlinku lesní jahody i s kořínky zalít třemi sklenicemi vařící vody, necháme odstát a po parní lázni jej pijeme.

Komentář MUDr. Sergeje Kuzykova

Parní lázeň snižuje spastiku svalů, uvolňuje také cévy, takže to postupně vedlo ke snížení krevního tlaku. Parní lázeň zde hraje roli tonizujícího, detoxikačního a uklidňujícího prostředku. To léčí počáteční stádia hypertenze.

Při vysokém tlaku, kdy už v parní lázni došlo k hypertenzní krizi, je třeba se znovu učit organismus pomalu a postupně přivykat na parní lázeň. Ale je nutno měřit tlak a konzultovat s kardiologem. Pokud má pacient systolický tlak nad 170, raději do parní lázně nechodit.

Parní lázeň a hypotonická krize

Lidem s nízkým krevním tlakem bývá v parní lázni někdy také zle. I zde platí princip postupnosti. Do parní lázně chodit lze, jestliže vám v ní není špatně. Je to přísně individuální.

Hubnutí s parní lázní

Dieta, fyzická zátěž a parní lázeň společně podporují proces hubnutí. Zasloužilý umělec Ruska Viktor Zinčuk tímto způsobem zhubl 15 kg. Půl hodiny před návštěvou parní lázně je třeba navíc ještě pít čaj na hubnutí. Měl také zvýšený krevní tlak a míval krvácení z nosu. Po zhubnutí se těchto problémů zbavil.

Čaj na hubnutí

Květ lípy, při nachlazení maliní, máta, jahodí (lesní jahoda), všeho stejné díly. Zalijeme vařící vodou a necháme odstát 5 – 10 minut.

Masáž v parní lázni

Herečka Aida Něvskaja považuje parní lázeň za nejlepší kosmetický salón. Dobré je chodit do parní lázně jednou týdně. Pokud se to nezadaří, jít alespoň v době, kdy ubývá Měsíc. Organismus v této době lépe odevzdá vše přebytečné. Do parní lázně jít vykoupaný, čistý. Potom vzít na mokré čisté tělo jáhly a třít jimi ve směru hodinových ručiček tělo odspodu nahoru. Potom jít do páry a vzít s sebou kávovou sedlinu a masírovat odspodu celé tělo stejně jako za pomoci jáhel. Káva napíná kůži. Jít do páry mnohokrát po sobě, třeba desetkrát. Také je dobré masírovat se stříbrnou nebo alpakovou lžící. Máme-li celulitidu, masírujeme vnitřní stranu stehen zdola nahoru a vnější stranu stehen shora dolů, také ve směru hodinových ručiček.

Maska v parní lázni

Pomeleme ovesné vločky – 1 pl, bílek a žloutek, 1 pl medu a 1 pl šlehačky (smetany ke šlehání).

Výživná maska na celé tělo

1 litrovou sklenici ovesných vloček nasypat do lavóru, zalít vařící vodou, aby vznikla konzistence husté kaše, 100 ml smetany, 100 g medu, nechat odstát 10 minut, nanést na celé tělo a mít tuto masku na těle v parní lázni po dobu 10 – 15 minut. Potom smýt vodou.

Maska na čisté vlasy v parní lázni

2 žloutky – rozetřít do hlavy a vlasů, zabalit mikrotenovým sáčkem a na to dát teplou čepici. Takto jít do parní lázně.

Komentář rehabilitační lékařky Iny Vodochinové

Tuk špatně vede teplo. V ruské parní lázni je vysoká vlhkost vzduchu (kolem 50 %), takže se v první etapě rozechřívání póry vlhkostí uzavírají, a tak se rychle zvyšuje vnitřní tělesná teplota a tělo nemá možnost rychle vydávat teplo ven. Potom už se póry otevírají a vychází pot. Ruská báňa má význam pro hubnutí. Po parní lázni je třeba se polít teplou vodou se solí a zabalit se do lněného prostěradla nebo županu a odpočívat 30 minut. Dochází k silnému pocení. V žádném případě se nemá pít, i když máme žízeň. Teplou vodou se opět opláchneme a znovu vstoupíme do parní lázně. Není to rituál, ale léčebná procedura.

Farat Zakirov studuje dlouho historii starých Slovanů a zajímá se o to, **jak žili naši předkové**. Ti po parní lázni dávali pod chodidla svazky lučních bylin. Domnívali se, že tento mikrosvět lučních bylin přejde přes chodidla do těla a dodá člověku zdraví a sílu. Docházelo k masáži chodidel a z bylin se vylučovala šťáva, která též působí. Masáž chodidel normalizuje krevní tlak, zlepšuje spánek, snižuje únavu. Je možné to dělat i v malém – vypařit si nohy a použít byliny.

Pan Zakirov vypráví také o ženě přes 80 let, která si vtírá do chodidel ricinový olej a říká, že má chodidla jako kojenec.

Pan Zakirov předvádí masáž chodidla dřevěnou lžicí. Dělá se to kruhovými pohyby, můžeme držátkem lžičky píchat do bolestivých míst. Zvláště důkladně masírujeme první bod dráhy ledvin. Dřevo je přírodní materiál a má výbornou energetiku. Staří Slované věřili, že strom nám tak předává svou sílu. Například jalovcová lžička obsahuje mnoho fytoncidů, příjemně voní. Můžeme masírovat jen lžičkou, ale můžeme k masáži též použít lněný olej, ricinový olej nebo olivový. Všechny oleje samozřejmě mají být za studena lisované. Také je dobré vzít po vypaření nohou, jejich masáži oleji a dřevěnou lžicí neloupanou pohanku, nasypat ji do ponožek a chvíli s tím chodit. Číňané říkají, že po masáži chodidel, která má trvat nejméně 30 minut, je třeba vypít sklenici čisté vody, protože se z chodidel uvolňují toxiny a ty je třeba z těla odvádět. Pan Zakirov chodí do parní lázně dvakrát až třikrát za týden.

Petr Petrovič Kirpita se zabývá též studiem života starých Slovanů. Říká o parní lázni, že má tradici asi 7000 let, že se používala již u starých Skytů. Ruští předkové se také regenerovali za pomoci zvuků. Existují zvuky, které působí na různé orgány. Také se používaly speciální ploché bicí nástroje, zvony a zvonky, které mají čisté tóny. Vše se používalo v parní lázni, aby se parní prostředí a voda nabíla touto čistou energií. Jsme z 80 % utvořeni z vody, vdechujeme vodu nasycenou zvuky a ještě k tomu zpíváme. Když dýcháme, hýbe se bránice a dýcháme tak celými plícemi. Břišní dýchání naplňuje vzduchem dolní části plic. Plíce jsou mohutným rezonátorem. Také se používaly kamenné bicí nástroje.

Pan Kirpita předvádí dřevěný rám, ve kterém visí bronzová deska. Uvnitř desky je ještě speciální vinutí, takže deska zvučí velmi dlouho. Uhodí do ní dřevěnou paličkou a deska se dlouze rozezní krásným tónem. K tomu ruští předkové zpívali tóny, které ovlivňovaly jednotlivé struktury organismu. Vyšší tóny ovlivňují mozek, nižší zase orgány břicha, ještě nižší tóny harmonizují orgány malé pánve a pohlavní orgány. Můžeme zpívat různé tóny před vstupem do parní lázně nebo přímo v parní lázni. Zde musíme být opatrní, abychom si nespálili sliznici úst a nosu. Nadechneme se do plic s tím, že břicho zůstane v klidu. Čím déle vydržíme danou hlásku zpívat, tím zdravější jsou naše příslušné orgány. Je dobré si je při zpěvu vizualizovat.

- Ííííííí působí na mozek, krk, hrtan, oči – na orgány hlavy a krku.
- Aááááá působí na srdce a plíce.
- Úúúúú ozdravuje játra a bránici.
- Ééééé ovlivňuje pozitivně vzestupný tračník.
- Ýýýýý regeneruje sestupný tračník.
- Óóóóó pomáhá harmonizovat konečník, močový systém, pohlavní orgány a orgány malé pánve.

V jistých situacích říkáme óó, oj apod. To souvisí s těmito orgány.

Když zpíváme tyto hlásky, k tomu slyšíme zvuk staroruského bicího nástroje, dýcháme vlhký vzduch a když je v parní lázni více lidí, působí energetika silněji. Předkové nechodili do parní lázně ve špatné náladě! Chodili tam jako do chrámu.

Houby pro a proti – elixír dlouhověkosti a mládí, masky a další

Elixír dlouhověkosti z hub uvádí Taťjana Juškevičová

Před dvěma tisíci lety byly v Číně houby nazývány potravou bohů. Staré texty uvádějí, že houby navracejí ztracené mládí a mladé lidi činí ještě silnějšími.

Pýchavky jsou jedlé, zvláště ve Francii z nich dělají výborné bujóny a dokonce je smaží či pečou. Splést si je můžeme s podobnou houbou, která je jedovatá. Poznáme ji podle toho, že je po rozříznutí uvnitř černá. Tuto houbu nesbíráme a nepožíváme. Pravá pýchavka je uvnitř jasně bílá a připomíná vatu.

Elixír z pýchavek vrací kůži pružnost a mladistvý vzhled, dobrou barvu obličeje. Vezmeme mladé pýchavky, důkladně je očistíme od hlíny, očistíme vlhkou hadýrkou. Je-li sezóna, můžeme použít pýchavky čerstvé. Můžeme je také použít sušené. Pýchavky sušíme rozkrájené. Je možné je umlet na kávomlýnku. 10 g pomletých pýchavek vysypeme do sklenice, zalijeme je 400 g lihu nebo vodky, případně červeného vína kagoru. Promícháme a dáme do chladničky na 7 dní. Můžeme brát tento elixír v průběhu půl roku. Bereme 20 ml na noc tak dlouho, dokud vše nespotřebujeme. Obvykle tato dávka vydrží na půl roku. Pýchavka napomáhá rychlejšímu odvádění toxinů z těla, též odvádí z těla radionuklidy (Radioaktivní izotop prvku, který se samovolně rozpadá za vyzáření energie v podobě ionizujícího záření. Této energie se využívá k účelům léčebným – radioterapie, aktinoterapie – nebo k účelům diagnostickým – scintigrafie.) Po užívání elixíru se zlepšila barva obličeje, kůže se přestala olupovat, modravé kruhy pod očima zmizely, stejně tak otoky. Kůže se osvěžila.

Mladý muž jménem Oleg Semeněnko uvádí, že v patnácti letech onemocněl astmatem. Léčil se školskou medicínou, ale nic nepomáhalo. Matka našla v literatuře, že **bronchiální astma** může vyléčit houba choroš (není rozumět určení druhu choroše, nutno vidět na DVD). Pomeleme usušený choroš v kávomlýnku na prášek. Bereme po 1 čl 3x denně před jídlem. Protože je hořký, můžeme jej brát jako posyp na chléb s máslem. Kúra trvá tři měsíce. Pauza trvá dva měsíce a potom opět kúru můžeme opakovat. Pan Oleg Semeněnko se cítí zdravý a z astmatu vyléčen.

Galina Danelija, filmová režisérka, vypráví o bílých hříbech.

Maska z hřibů

Pomixujeme hřib, přidáme 2 pl kysané smetany, nebo 2 – 3 pl kefíru. Je to pro normální i pro mastnou pleť. Ušleháme vše do pěny. Máme-li pokožku suchou, přidáme 1 čl rostlinného oleje. Naneseme na obličej na 15 – 20 minut.

Maska na vlasy z kloboučku hřibu

Klobouček z hřibu nakrájíme na velmi jemno, nebo jej umixujeme a vtíráme do vlasů. 15 – 20 minut, děláme tak masáž. Smýváme nepříliš teplou vodou. Horká voda být nesmí.

Prof. Dr. farmacie Lydija Michajlovna Braginceva upozorňuje, že houby se pomalu tráví, proto jich nesmíme jíst mnoho zaráz. Také je třeba, abychom k houbám jedli jako přílohu vždy vařené brambory, kaši nebo těstoviny. Neměli bychom k houbám jíst nic smaženého. Houby bychom měli zapíjet čajem bez cukru. K houbám nepatří nic sladkého, jako například ovoce. Houby obsahují bílkoviny a velmi užitečné substance, které pomáhají snižovat cholesterol v krvi.

Jak se zbavit revmatismu?

Recept je pomáhající, toto onemocnění však nevyléčí.

1 čl sladkovodní houby *Euspongilla fluviatilis*, 1 čl rozpuštěného másla, smícháme a před spaním tuto mast vtíráme do bolestivých kloubů. Vtíráme beze spěchu kruhovými pohyby. Potom kloub zabalíme obvazem nebo gázou. Nahoru dáme vrstvu teplé látky. Tento zábal děláme na noc.

Houby pomáhají hubnout

Galina Kolina vážila 108 kg. Trpěla nadváhou více než 20 let. Poté, co koupili chatu a začali chodit do lesa, stále méně jedla masa. Chodila na houby a přísun bílkovin z hub se zvýšil. Zpozorovala, že již nepřibírá. Dostala se k ní informace, že dříve ženy rodily 10 až dvanáct dětí, a nepřibíraly na váze, protože pily čaj z chorošů. (Nutno vidět na DVD) Jde o choroš, který roste na bříze – březovník březový, lat. *Piptoporus betulinus*. Nejde o čágu! Vezmeme termosku a čerstvý mladý březovník nalámeme a rozdrolíme asi 50 g, zalijeme do termosky litrem teplé vody (50 stupňů). Necháme v termosce přes noc. Ráno je čaj připraven. Bere se 1 sklenice ráno a jedna večer. Paní Kolina zhubla za rok 9 – 10 kg. Co je důležité – váha se nevrací! Důvodem, proč nelze choroš zalévat horkou vodou, je fakt, že jsou zde fermenty, které se horkou vodou ničí. Fermenty urychlují metabolické procesy, takže se zlepšuje štěpení tuků a ostatních složek potravy.

Komentář lékařky fungiterapeutky Iriny Alexandrovny Filipové

Jsou druhy chorošů, které pomáhají hubnout. Je to sibiřský choroš, který roste na modřínkách. Choroše působí proti nádorům, ničí viry a obecně mikroby, štěpí tuky. Další choroš, který roste na bříze, je březovník březový (Piploporus betalinus). Mladý je jedlý. Za starých časů, kdy v zimě nebylo co jíst, rolníci jej sbírali a vařili z něj březovou kaši. Používal se k jídlu i jako lék. Březovník březový pomáhá hubnout, zachraňuje před rakovinou a jinými chorobami.

Hubneme také proto, že chodíme do lesa na houby a skláníme se k nim, klaníme se jim tak. Při sbírání hub je pohyb a poklon opravdu dostatek. Pohyb léčí. Houbaři se vyznačují pevným zdravím, jsou to úžasní optimisté.

Mléčná houba

Národní umělkyně Moldávie Naděžda Čepřaga ukazuje sibiřskou houbu zvanou mléčná houba, v Česku je známá pod názvem tibetská mléčná houba.. Udržuje se tak, že se opláchne chladnou převařenou vodou, zalijeme ji ve sklenici mlékem a za 24 hodin je nápoj hotov. Mléko procedíme, pijeme, houbu propláchneme a znovu můžeme použít. 1 houba stačí na jednu litrovou láhev.

Čajová houba kombucha pomáhá játrům

Věra Kulikova nemá žlučník a její játra potřebují čistit. Léky jí pomáhaly dočasně. Začala pít čaj, ve kterém pěstuje čajovou houbu kombuchu. Výroba tohoto čaje trvá 10 dní. Bere se 30 minut před jídlem po 2 třetinách sklenice 3x – 4x denně. Na 1 litr vody se dává 1 pl cukru a 10 g čaje. Játra se zlepšila výrazně po dvou týdnech, paní Kulikova pokračovala však ještě týden. Po týdenní pauze brala stejným způsobem další tři týdny atd. Nyní se cítí velmi dobře.

Komentář lékařky dietoložky Larisy Tabačnikové k mléčné a čajové houbě

Nejde v pravém slova smyslu o houby, ale o plísň (kvasinky) žijící v symbióze s bakteriemi kyseliny octové. Tato symbióza poskytuje výrazný léčivý účinek. Fermentativní základ těchto tzv. hub lze přidávat do čaje jako prášek, případně se tento prášek přidává do různých léčivých směsí.

Lesní houby jsou těžce stravitelné pro malé děti a pro lidi, kteří mají problémy se zažívacím traktem. Je třeba se také zabývat otázkou, kde jsme houby našli, protože houby velmi snadno vytahují ze země těžké kovy. Dětem houby raději nepodáváme, nebo jim dáváme jen maličko a velmi opatrně. Na druhou stranu houby jsou nízkokalorické, dávají na dlouhou dobu pocit sytosti, a tím napomáhají hubnutí.

- Houby by měli jíst ti, komu chutnají.
- Houby by měli jíst ti, kdo se chtějí léčit.
- Houby by měli jíst ti, kdo chtějí zhubnout.

Čága

Na živé bříze odřízneme čágu, namočíme ji asi na 5 – 8 hodin, aby změkla. Pak ji postrouháme. 1 díl čágy zalijeme 5 díly vody, ohřejeme směs na 50 stupňů, necháme stát 48 hodin, přecedíme a můžeme pít jako čaj.

Doporučení na závěr

Chcete-li si prodloužit život, snězte za den 50 – 60 g v soli nakládaných hub.

Prášek z bílých hřibů může dobře hojit rány.

Sbírejte houby v ekologicky čistých místech a sbírejte jen ty houby, které stoprocentně rozpoznáte.

Nápoj z čajové houby kombucha používejte pro dobrou funkci trávicího traktu.

Pro dobrou funkci žaludku je výborná mléčná houba.

Jak působí recepty Vangy

Osteomyelitis

Paní Světlana Kovaljova uvádí příběh svého syna, který v dětství dostal osteomyelitidu. Absolvoval řadu operací, ale nic nepomáhalo. Paní Kovaljova se dozvěděla, že v Novgorodské oblasti na vesnici žije žena, která léčí osteomyelitidu za pomoci receptu Vangy, bulharské slepé jasnovidné léčitelky.

0,8 litru až litr popela z břízy smícháme s vodou a vaříme 15 – 20 minut. Musí to být na dotek velmi mýdlovité. To potom rozmícháme v 10 litrech vody, která je horká. Když do ní dáme ruku, musí to být velmi horké, ale snesitelné. Tímto roztokem poléváme nemocné místo. Nejprve najdeme ohnisko choroby tak, že tlakem zkoušíme, kde to nejvíce bolí. V tomto nejbolestivějším místě začneme polévat připraveným horkým roztokem tak dlouho, dokud voda nevystydne na příjemnou teplotu. Tehdy přestáváme polévat. Prvním ukazatelem léčby je, že zmizí bolest. Poté, co jsme místo takto napařili, přikládáme na ně medovou placičku. Vezmeme 1 polévkovou lžici medu, přidáme asi polovinu polévkové lžice motorového oleje, rozmícháme důkladně a přidáme žitnou mouku od oka tak, aby placička byla konzistence měkké plastelíny a aby se nerozsypávala. Uděláme z tohoto těsta placičku a přiložíme ji na místo, které jsme předtím polévali. Placička by měla asi o 5 cm přesahovat hranici původně bolestivého místa. Nahoru přiložíme gázu a přes ni zavážeme vlněným šátkem. To by se mělo dělat ráno a večer. Délka kúry závisí na stupni onemocnění a na reakci organismu. Je třeba stále vnímat svůj organismus.

Když to matka dělala svému synovi dva až tři dny, kůže poněkud otekla, byly velmi dobře vidět póry, potom z těchto pórů vystoupily maličké bílé puchýřky o velikosti hlavičky sirky. Pokračovali dále v uvedené proceduře a potom z těchto pórů začal téci hnis. Potom se kůže otevřela, vypadalo to strašně. V ráně bylo vidět vlákna hnisu. Když se do rány lil roztok popela a vlákna hnisu vycházela, vypadalo to úplně jako koňský ohon. Lidově se tomuto onemocnění v Rusku říká „vlas“ nebo „koňský ohon“.

Čínská léčitelka ještě komentuje tento recept a doporučuje, že místo březového popela je možno použít popel z osikového dřeva, místo motorového oleje včelí vosk nebo lněný olej.

Chlapec se osteomyelitidy zbavil.

Lékařka fytotherapeutka Tat'jana Kovaljova komentuje tento recept jako všeobecně známý a dobře funkční. Všechny recepty Vangy jsou prosté a dostupné. Její recepty vstoupily do našich životů a budou nám ještě dlouho přinášet zdraví.

Paní Natálie Martyněnko z vesnice Malachovka je nazývána ruská Vanga, protože více než 30 let sbírá lidové recepty. Vypráví o vyléčení paralýzy lícního nervu.

Paralýza lícního nervu

Jedno oko se jí před 4 lety přestalo zavírat a celá tvář nereagovala. Vzala dvě byliny – ruský mordovnik – velký bodlák – nutno vidět na DVD – a aloe. Bodlák je nervový stimulátor, který obnovuje funkci centrálního nervového systému a obnovuje také funkci svalů. Aloe je regenerační bylina, která zesiluje léčebné účinky každé byliny. 3 listy aloe dala do ledničky na několik dní, druhého dne začala dělat čaj z bodláku. Do malé skleničky o objemu asi jednoho decilitru nasypala semen bodláku, tuto dávku zalila sklenicí vařící vody na noc (nejlépe do termosky). Ráno se to přecedí nejprve přes sítko a potom přes gázu, kterou klademe ve čtyřech vrstvách, aby nezůstalo v roztoku nic ostrého. Potom vzala z ledničky listy aloe a vymačkávala z nich šťávu přes lis na česnek a odměřila ji čajovou lžičkou. Jednu čajovou lžičku šťávy aloe vzala a zapila vodou. Potom vzala asi 1 pl čaje z bodláku a vypila. Za sedm dní zcela vyléčila tímto způsobem paralýzu lícního nervu.

Při vysokém krevním tlaku je třeba tohoto čaje z bodláku vypít 1 až tři čajové lžičky a tlak se sníží.

Podle Vangy lze léčit gastritidu pelyňkem. Do sklenice dáme malý kousek čerstvého pelyňku, zalijeme jej vařící vodou (1 sklenicí) a 3x denně upijeme 3 – 4 hlty, tedy na třikrát jednu sklenici za den.

Ekzém na rukou

Vlašské ořechy – 10 g, rozbijeme je a rozdrtíme dřevěným tloučkem, přidáme 1 pl rybího tuku a pečlivě promícháme a mažeme tím ruce. Pomáhá to.

Paní Galina Zemcova si vzala z nemocnice nemocného sirotka. Měla desetiletého vnuka, který ležel v nemocnici a na téže pokoji byl malý těžce nemocný sirotek.

Byl dvakrát v kómatu, zkolabovala mu plíce. Má zrcadlovou chorobu, tj. má všechny orgány na opačné straně. Lékaři mu již nedávali naději. Navíc měl kýlu, kterou bylo nutno operovat. Chlapci bylo něco přes rok. Paní Zemcová řekla lékařům, že chlapec ani neudrží vzpřímeně hlavu, jakápak operace. Požádala lékaře, aby jí ho dali domů, že ho nejprve trochu vykrmí a pak že jim ho přinese. Vzala ho z nemocnice a začala ho léčit podle receptu Vangy. Nyní má chlapec 9 let. Měl těžké astma. Nejprve ho léčila brambory s klíčky i se slupkou, které uvařila a udělala z nich pyré a do rána je měl na hrudníku zezadu i zepředu. Potom mu dělala podle Vangy omeletu ze dvou vajíček, která ušlehala, hodně osolila, přidala vnitřního vepřového sádla a upekla na vnitřním vepřovém sádle. Až se omeleta ochladila na přijatelnou teplotu, dávala mu ji také na hrudník. Toto dělala asi obden po dobu dvou týdnů. Pak zase brambory. Také používala zelí. Čerstvé zelí – listy - se ponoří do vařící vody, rozcválí válečkem, potřeme je medem a dáme na hrudník na noc zepředu i zezadu.

Chlapec je nyní zcela zdravý, je radostný a velmi srdečný, projevuje vděčnost své nové mamince, která je ve věku babičky.

Kašel

200 g medu, 100 g vanilky, 100 g kravského másla, vše promíchat. Bere se po 1 čl 3x denně před jídlem.

Silný chronický kašel

Vezmeme 4 vlašské ořechy ve skořápce, hodíme je do půl litru vařící vody, 1 pl černého sušeného bezu, 1 pl medu. Stojíme nad vařícím lékem a dýcháme jeho páru asi 5 minut. Hlavní efekt se dostaví po použití odvaru vnitřně. Přecedíme jej do sklenice a bereme 3x denně po 1 pl.

Úporný kašel dospělých

Vezmeme smolu z višně, 1 čl, přidáme 1 litr vařící vody, povaříme, přidáme 4 čl medu, špetku práškového zázvoru a špetku skořice. Rozmícháme a bereme ráno a večer nalačno po 1 pl.

Bolesti v kloubech

2 balíčky semen tymiánu, umeleme je na kávomlýnku, přidáme 50 ml jablečného octa. Rozmícháme, namočíme do toho vlněnou látku a obkládáme bolestivý kloub. Zabalíme na noc něčím teplým. Nutno opakovat.

Osteochondróza

Vanga doporučovala přilepit na páteř pruh látky prosycený propolisem s medem.

Paní Kim, Číňanka žijící v Rusku, kandidátka chemických věd a léčitelka v jedné osobě, viděla, jak Vanga léčí. Zajímavý byl případ tříletého děvčátka, které **upadalo do transu**. Zkřížilo ruce před tělem, sevřelo se, třásl se a leželo tak pod stolem. Lékaři řekli, že má rané pohlavní dozrávání, což byl nesmysl. Rodiče s ní přišli k Vange. Ta řekla, že jí mají přinést mraveniště, podržela je v rukou a řekla dítěti, aby se na ně vyčuralo. Paní Kim viděla, jak z ní vyšla černá kapka, jako by to byl maličký červíček. Od té chvíle bylo dítě vyléčeno. Vanga požádala rodiče, aby tu hromádku mraveniště zanesli do lesa, kde ji vzali.

Jak Vanga léčila průušnice

Poslala rodiče na břeh jezera, aby tam nasbírali bláto. Rodiče se vzpírali, že tam jsou všelijaké fekálie. Poslala tedy dítě, aby trochu bahna přineslo a dala mu je na opuchlou žlázu. Za 5 minut otok opadl.

Jeden **člověk padal neočekávaně do mdlob**. Vanga mu řekla, aby si v obchodě koupil voskované plátno (ubrus) a lavór. Podržela obojí v rukou a řekla mu, aby se v tom lavóru umýval a aby z něho jedl. To bylo vše. Člověk se uzdravil.

Mladá žena dostala injekci, kterou jí poškodili nerv a ona přestala chodit. Vanga jí poradila obklad z vaječné omelety, která byla uvedena výše.

Vanga užívala často med a propolis ve svých receptech. Byliny neزالávala prudce vařící vodou, ale jen horkou. Doporučovala se bylinnými čaji umývat, protože tvrdila, že byliny lépe vstupují do těla kůží.

Prof. MUDr. apiterapeut Igor Krivopalov – Moskvín říká, že má velmi kladný vztah k léčení bylinami, medem a vůbec k nemedikamentóznímu léčení. Recepty Vangy též používá ve své praxi.

Bolesti hlavy

Např. při bolestech hlavy si vtírat do spánků med po dobu 30 – 40 minut. Bolesti hlavy rychle zmizí.

Medové koupele

Sklenice medu do vany – člověk výborně spí, navíc se začnou tvořit ve větší míře hormony spokojenosti, člověk pocítuje radost, dochází k uklidnění.

Spisovatelka Larisa Vasiljeva vypráví, že za dob SSSR byl bulharský klub mladé inteligence. Paní Vasiljeva byla v Bulharsku a chtěla se dostat k Vanze. Nedostala se k ní. Ale její známý žurnalista ji navštívil. Jel za ní spolu s profesorem psychologie, velkým materialistou, který si po cestě k Vanze dělal legraci, že to vše o ní jsou výmysly. Novinář vstoupil k Vanze a řekl jí, že o sobě nic do budoucna nechce vědět. Vanga ho oslovila křestním jménem, ačkoli se jí nepředstavil a schválila mu, že nechce nic vědět o své budoucnosti. Vanga začala mluvit s oním profesorem a řekla mu, že chápe, proč za ní přijel. Řekla mu, že hledá tenkou knížečku, která mu brání zakončit článek. Tu knížku že má za 29. dílem Velké sovětské encyklopedie. Doma ji skutečně na tom místě potom našel. Dále mu řekla, že má trápení s manželkou a že na tomto světě se s ní bude muset rozloučit. Vanga před nimi přijímala další návštěvníky. Oba Rusové žasli, jaké podrobnosti o všech těch lidech Vanga říká. Například sdělila jednomu muži, že má 4 děti. Muž odpověděl, že jen tři. Ale Vanga mu řekla, že to a to dítě je také jeho.

Paní Vasiljeva již se s Vangou nechtěla setkat, protože jí stačilo svědectví svého známého novináře. Než odjela z Bulharska, zdál se jí sen, že vidí Vangu. Nikdy předtím ji neviděla, ale byla přesně taková, jak ji potom spatřila na fotografii. V tomto snu jí Vanga řekla, že ji paní Vasiljeva nepotřebuje navštívit. Ale že si má zapamatovat, že si vždycky pomůže sama. Paní Vasiljeva to považuje pro sebe za hlavní recept. Vždycky si vzpomněla na její výraz a najednou ji napadlo, že byliny nebude zalévat vařící vodou, ale jen vodou horkou asi 60 stupňů. Pro ni je Vanga Božím poslem. Vzpomíná na podobnou ruskou vyslankyni Boží. Byla to kněžna Jevdokije, žena Dimitrije Donského. Léčila slepé, byla jasnovidná. Dostala světlo od Bohorodičky.

Chatařské recepty

Nehojící se zlomenina

Je třeba dodávat tělu biologicky aktivní látky, jako kalcium, křemík, vitamin D, který to vše aktivizuje. Pro rychlejší srůstání kostí je dobrá šťáva ze zelené pšenice – rostlinky jsou vysoké asi 10 cm. Pomeleme je na masovém strojků a vymačkáme šťávu. Denně vypít 50 g šťávy. Tato šťáva obsahuje růstový faktor, který napomáhá srůstání.

Bolesti po zlomenině

Odstraňuje obklad z většího množství březových listů. Zabalíme zlomeninu do ručníku, na němž je velké množství listů. Zabalíme ještě do potravinové fólie a necháme 2 hodiny denně působit. Listy břízy jsou vynikajícím prostředkem při jakýchkoli bolestech, např. po práci na zahradě. Za starých

časů si lidé šili něco jako nohavice, které se zavazovaly v pasu, ty naplnili březovým listím a s tím šli spát. Odstarňuje to na dlouhou dobu revmatické bolesti, bolesti při artritidě apod.

Kostival na zlomeniny

Kořen kostivalu umýt a usušit, je možno použít i čerstvý. 50 g kořene na půl litru vodky. Necháme stát dva týdny v temnu, občas s lahví zatřepat. Potom mazat dvakrát denně a suchým teplým hadýrkem zabalíme. Kostival je jedovatý, proto se může používat pouze zevně. Látky, které kostival obsahuje, náleží k látkám podobným jedu kurare. Tlumí nervové impulsy a tím uvolňuje kostní tkáň, bolesti se tlumí a kost se hojí.

Radikulitis

Jíl rozmícháme s vodou, tinkturou z kostivalu (viz výše) a trochou medu. Konzistence je asi jako kysaná smetana. Natřeme v silnější vrstvě bolestivé místo na zádech, zakryjeme gázou, vatou a vlněnou šálou. Necháme působit dvě hodiny denně.

Očista cév

1 sklenice (2 dcl) semene kopru, které umeleme v kávomlýnku. Semena kopru obsahují velké množství éterických olejů, které napomáhají rozpouštění cholesterolových usazenin. 1 pl kořene kozlíku lékařského, který též umeleme. Vezmeme třílitrovou láhev, dáme vše do ní, přidáme dvě sklenice medu a zalijeme třemi litry vařící vody. 24 hodiny necháme stát v temnu. Bereme dvě pl 30 minut před jídlem třikrát denně. Bereme tak dlouho, dokud obsah nespotřebujeme. Další kúru děláme za 2 – 3 roky.

Při obraženině

Umyjeme listy jitrocele, rozemneme je a přikládáme na bolavé místo. Můžeme na to ještě přidat list z čerstvého zelí nebo list lopuchu a ovázat. Nebo nastroháme cibuli, přidáme k ní pokrájené listy jitrocele a přidáme čajovou lžičku medu. Vše pečlivě promícháme, dáme na gázu a přikládáme k obraženině. Zavážeme. Lopuch odstraňuje různé revmatické bolesti. Doporučuje se v létě používat lopuch a v zimě zelí. Jitrocel má baktericidní vlastnosti, také působí velmi silně protizánětlivě.

Dechová cvičení na plíce

Nádech se zvednutím paží, potom při zavřených ústech po částech prudce a násilně vzduch vydechovat a předpažit při tom ruce.

Černá ředkev na kašel

Vyříznout do černé ředkve trychtýřek, tam nalít trochu medu, nechat stát, až se vytvoří šťáva. Tu na noc vypít.

Ráno dělat dechová cvičení

S ústy otevřenými do tvaru písmene O při každém prudkém předklonu vydechovat, spontánně nadechovat. Potom úklony a při každém takto také vydechovat. Potom se dobře odkašlává.

Nehojící se rána po popálenině

Vzít hašené vápno – asi půl sklenice, přidat půl sklenice vody, pečlivě rozmíchat a počkat, až se vše usadí na dně. Potom slijeme vodu, opět to, co na dně zbylo, zalijeme půlkou sklenice vody. Takto postup opakujeme celkem třikrát. Až tu třetí vodu použijeme. Smícháme s jedním bílkem a dvěma pl olivového oleje. Rozmícháme, dáme do ledničky. Při spálenině vezmem husí pírko a tím jemně mažeme spáleninu. Děláme velmi často. Tím rychleji se spálenina zahojí.

Hemoragická horečka po práci s hnojem

Hemoragická horečka je akutní virové infekční onemocnění, které se projevuje poškozením cév a všech orgánů a jejím příznakem je těžká intoxikace. Jde o přírodní ohniskovou infekci, kterou roznášejí komáři a klíšťata. Přenašečem jsou také hlodavci. Je dobré používat repelenty. Klíšťata jsou

také nebezpečná tím, že přenášejí klíšťovou encefalitidu. Je třeba se do lesa řádně obléknout do přiléhavého oděvu a mít na hlavě čepici. Oblečení by mělo být světlé, abychom klíště snadno uviděli. Po návratu domů se pečlivě prohlédnout.

Následkem je polyartritida. Nutno čistit organismus od usazenin, které jsou následkem onemocnění. Organismus se výborně čistí šťávami, které obsahují fermenty, jež vyvádějí z těla tyto usazeniny. Nejlépe působí šťáva z mrkve v kombinaci se šťávou z celeru. 2 díly šťávy z mrkve a 1 díl šťávy z řapíkatého celeru. Také je dobré kombinovat šťávu z jeblek, červené řepy a celeru. Čistí krev a játra. Při bolestech kloubů je dobré sbírat plevle jako pampeliška, bršlice kozí noha (Aegopodium). Pomeleme je na masovém mlýnku a touto kaší obkládat bolestivé klouby. Nahoru celofánem na to obvaz a spát s tím. Dále dělat odlehčovací dny nebo pravidelně hladovět.

Při štípnutí vosou nebo včelou

Vyndat žihadlo, udělat kaši z jedlé sody a vody a vtírat do místa, kde je štípanec. Uvařit čaj z borovicového jehličí a pít jej. Vyvádí to toxiny. Během dvou dnů následky zcela zmiznou. Otok také odstraňuje čaj z mladých borovicových jehliček. Dělají se z něho obklady. Také pomáhá čaj z měsíčku lékařského. Při štípnutí včelou nebo jiným hmyzem odstranit žihadlo, vzít lístky jitrocele, rozemnout a přiložit na bolavé místo. Otok také odstraňuje cibule a syrová brambora. Odřízneme jeden plátek cibule a jeden plátek brambory. Střídavě přikládat tyto plátky na štípanec a masírovat jej 1 – 2 minuty. Bolest mizí. Uvaříme čaj z listů podběle, stejný díl listů pampališky, stejně jako listů máty, řebříčku a dvojzubce trojdílného (Bidens tripartita). Tyto čerstvé listy (vrchovatá pl) zalijeme půl litrem vařící vody. Necháme stát 40 minut, procedíme. Pijeme po půl sklenici 3x denně 20 minut před jídlem. Působí protizánětlivě, snižuje horečku, má účinek proti otokům, je hojivý, regeneruje a uklidňuje. Je možno také na štípanec plivnout a posypat cukrem. Nebo rozžvýkáme jehličí a touto kašičkou pomazeme štípanec. Také lze použít smolu, je-li na dosah. Můžeme také okuřovat suchým pelyňkem nebo mátou, které zapálíme nebo hodíme do ohně, děláme-li táborák. Tento dým také bude odhánět bodavý hmyz. Při práci na zahradě je dobré mít misku s džemem nebo zavařeninou asi 5 metrů od místa, kde se nacházíme. Žádný bodavý hmyz nás nebude obtěžovat.

Kousnutí zmije

Vymačkat z rány jed. Dobře pomáhá list dvojzubce trojdílného. Přiložit jej na kousanec, zaškrtnout nad ránou směrem k srdci a rychle se obrátit na lékaře.

Uklidňující čaj

Šípky, heřmánek, měsíček, jitrocel, třezalka – všeho stejný díl, zalít vařící vodou a pít jako uklidňující čaj.

Je čas vyhnat parazity

Lidija Těrent'jeva se 20 let nemůže zbavit parazitů. Paní Těrent'jeva pochází ze Sibíře, kde se celá rodina zabývá rybařinou. Trpí bolestmi jater, nevolností, únavou. Byla zjištěna epistarchóza. Byla léčena, ale parazity se nepodařilo odstranit. Při lehnutí na pravý bok jsou bolesti. Paraziti jsou velmi odolní. Cyklus parazitů je 9 měsíců, proto je nutno se léčit tak dlouho.

Byliny proti parazitům

Vratič (Chrysanthemum vulgare nebo Tanacetum vulgare) (vyhání hlísty), pelyněk – také vyhání hlísty a je žlučopudný. Obou bylin dáme po špetce, zalijeme 300 ml vařící vody, na půl hodiny necháme odstát, scedíme, potom pijeme 3x denně po 50 ml.

Hladovět den, pít jen vodu, potom udělat večer klystýr 2 litry vody s 1 pl citronové šťávy. To dělat 3 – 5 dní. a potom pít tento čaj. .

Udělat pyré z jablek, přidat 2 kapky ricinového oleje, bereme 3x denně.

Nejíst sladké a masa málo.. Vydržet rok při čištění od parazitů.. Držet si dobrou náladu.

Margarita Rempel, odbornice na přirozené ozdravení organismu sděluje, že epistarchózou trpí severané, kteří jedí hodně ryb. Ryby je třeba správně zpracovávat. Nedostatek tepelného zpracování a nedostatek soli při nasolování ryb vede k získání parazitů. Nejíst často za den živočišné bílkoviny!

Sibiřané používají **zelené cedrové šišky pro čištění od parazitů**. V úplně mladých oříšcích je látka, kterou epistarchóza nesnáší. Jeden den sníst jednu šišku. Tři dny pauza, opět jeden den sníst jednu šišku, opět tři dny pauza a tak opakovat, dokud nesníme 20 šišek. To dělat dvakrát za rok. Očistit tlusté střevo, pít hodně vody.

Salát proti parazitům.

Řepa vodnice, mrkev, olivový olej, 4 hřebíčky umlet, stejné množství tymiánu, česnek, jablko. Nakrájete jablko, vyrovnává acidobazickou rovnováhu. Nastrouhat mrkev, přidat olej, trocha soli, rozdrtit česnek. Paraziti nesnášejí sůl.

Jak posílit imunitu, aby organismus nepodléhal parazitům.

Nakrájíme cibuli nadrobno nebo ji postrouhat – asi 250 g, dolijeme do litru vodkou nebo lihem, necháme stát 10 dní, bereme před jídlem 2 pl 2x denně.

Jasan – 1 pl kůry zalijeme 1 sklenicí vařící vody, necháme odstát noc, nebo zalijeme chladnou vodou a 10 minut vaříme na vodní lázni. Bereme po 1 pl 3x denně.

Očista od parazitů - borůvkami a brusinkami, vlochyň – borůvkou bažinnou (*Vaccinium uliginosum* L.), malinami, sušenými semeny dýně.

Očista před nástupem zimy - březovými poleny zapálit v peci, uhlíky z jabloňového a březového dřeva jíst. Čistí to od parazitů.

Žena tloustne, zvýšil se jí tlak, má problémy s trávením. Má dvě kočky, dva psy, papouška, měla i lišku. Před třemi roky jí liška prokousla palec. Nešla s tím k lékaři. Trpí velkou chutí k jídlu kolem dvou hodin v noci. Tou dobou bývají paraziti aktivní. Má velmi ráda sladké. Nutno přestat jíst sladké!

Profylaxe proti parazitům

Máme-li domácí zvířata, je třeba čistit tlusté střevo, abychom se ochránili od parazitů. 1 pl dubové kůry, kůry krušiny, pelyňku, vratiče. 1l této směsi zalijeme 200 ml vařící vody na noc. Ráno pít 15 minut před jídlem celou sklenici dva týdny. 2 týdny pauza, opět 2 týdny pít. Potom pijeme jako profylaxi jednou týdně. Vše umývat mýdlem – jablka, rajčata atd. Domácím zvířatům jednou za dva měsíce dávat protiparazitární prostředky.

Houby a paraziti

Irina Filipova – lékař fungoterapeut – můžeme poznat houby bez parazitů? Bez parazitů jsou mladé zdravé houby. Paraziti, kteří žerou houby, nelezou na člověka. Kuřátka zabíjejí parazity v člověku. Obsahují látku chinomonóza, která likviduje vajíčka parazitů tím, že rozpouští jejich odolný obal. Oranžová houba lošák (*Hydnum*) obsahuje tuto látku také. Kuřátka sušit do 40 stupňů a sušené jíst. Nesolit, jen šetrně sušené jíst např. pomleté na chléb.

Helminti nám mění metabolismus, sežerou v organismu vše, co potřebujeme my. Očistit tlusté střevo, jíst málo a často. Léčit se dlouho. Hlísty mnoho vydrží. Je nutno vést antiparazitární životní styl. Z kuřátek se dělá protiparazitární účinný lék. Na jaře čistit organismus a na podzim také. Jíst více hořčin.

Náhlé a rychlé hubnutí, například za jeden a půl měsíce ztráta 16 kg může znamenat přítomnost parazitů v těle. Na kůži a na obličeji se mohou objevit hnědé skvrny. Je-li doma pes, může to být též nositel parazitů. Může být také zvýšená tělesná teplota, která se drží kolem 37 stupňů několik měsíců. Takto se projevují askaridy, které je možno získat od pejska.

Léčení trvá půl roku. Aby se to nezopakovalo, je třeba, aby pes měl svůj pelíšek a neležel paničce do postele. Paraziti se také projevují tak, že nám padají vlasy a zhoršuje se kvalita nehtů, může být nespavost a podrážděnost, člověk se v noci budí hladem a potřebuje se najíst.

Očistný klystýr proti parazitům

1 pl jablečného octa, 1 pl soli a 2 litry teplé převařené vody. Klystýr provádíme v zimním čase mezi 5. a 7. hod. v letním čase mezi 6. a 8. hod. Totéž opakujeme večer. Kúra trvá jeden až dva týdny, po dvou týdnech pauzy kúru znovu opakujeme.

Které potraviny paraziti nesnášejí?

Nemají rádi hořké a pálivé látky. Protiparazitárně působí hřebíček, pelyněk a kopretina vratič (Tancetum vulgare nebo Chrysanthemum vulgare). 1 pl pelyňku, 1 pl vratiče, 1 pl přesličky rolní, 1 pl hřebíčku, 1 pl pomletých šípků zalijeme litrem vařící vody a pijeme před jídlem po sklenice. Kúra trvá 12 dní.

Protihlístový prostředek

Pomeleme hřebíček na prášek. Trochu tohoto prášku zabalíme do kousku chleba – uděláme kuličku a sníme. Zapijeme. Je to malá bomba na parazity.

Proti askaridům pomáhá

Půl sklenice lněného semínka, do ní přidat 6 hřebíčků. Zalijeme to večer vařící vodou až po okraj sklenice, necháme stát přes noc a ráno nápoj vypijeme či spíše sníme nalačno i se semínky. Obden vypít jednu sklenici. To dělat celé tři měsíce. Jíst až asi za půl hodiny.

Komentář lékařky parazitoložky Jeleny Černyšové

Lněné semeno nemá účinky protiparazitární, ale posiluje účinky hřebíčku. Je to dobrý prostředek, jestliže se užívá dlouhodobě. Paraziti jsou velmi vytrvalí, a proto tyto prostředky je třeba kombinovat s cílenými protiparazitárními léky. Symptomy jsou: ztráta tělesné hmotnosti, změna chuti k jídlu. Může to být žravost nebo silné nechutenství. Paraziti mají velkou spotřebu a odebírají člověku energii. Dalším příznakem přítomnosti parazitů je skřípání zubů ve spánku – tzv. bruxismus. To bývá častý příznak u dětí. Také se často škrábou v zadečku a silně sliní. Vznětlivost a špatný spánek jsou též typické. Také bývá snížená pozornost a zpomalení intelektuálního vývoje u dětí.

Maličký parazit astrica má tělo celé pokryté vajíčky. Silně se množí!

Recept proti askaridům, astricím a jiným hlístům

100 g dýňových semen pomlet, přidat kakao – asi 5 dkg a řebříček – 1 pl, zalít teplou převařenou vodou, ale ne horkou. Smíchat na těsto. Můžeme přidat krupicový cukr a udělat malé placičky. Jeden den přijímáme tekutější stravu, druhý den celý hladovíme až do druhého dne do rána. Paraziti vyhladoví. Ráno začneme pojídat připravené placičky. Z této masy udělat 20 placiček. Ty bereme po 10 minutách. Tuto celou dávku takto pojíme asi za tři hodiny. Nezapíjeme. Paraziti vyjdou velmi rychle. Stačí to udělat jednou.

Komentář fytoterapeutky Iriny Stěfanovské

Tak velké množství lněného semene zalít tak malým množstvím vody není vhodné. Lépe je pomlet 1 pl lněného semene a zalít sklenicí vody na noc. To je výborný protiparazitární prostředek. Můžeme přidat hřebíček.

Dýňová semena dobře působí proti všem tasemnicím. Takže placičky jsou výborným prostředkem.

Atopická dermatitida u dětí může být způsobena nákazou trichocefalózou.

Je nutno určit přesně druh parazita. Pelyněk a heřmánek pomáhá proti malým plochým červům, jako jsou prematody, také na askaridy. Na tasemnice jsou vhodné jiné byliny.

Kvašené zelí působí dobře proti parazitům, kteří napadají játra, např. proti epitarchóze. Bývají zasaženy žlučovody, někdy i slinivka. Slinivka z těchto důvodů může trpět chronickým zánětem. V takových případech výborně pomáhá šťáva z kvašeného zelí.

Jak mýt zeleň a podávat na stůl - Je třeba zelené natě zalít velkým množstvím studené vody a nechat přes noc. Ráno natě vytáhneme a ve vodě pak spatříme parazity. Odpadnou od natí.

Alexej Martynov uvádí, že při lehkém onemocnění parazity stačí čistá vegetariánská strava, která rychle vychází z těla. Je-li nákaza silná, nejlepší způsob je hladovění. Nejlepší hladovění v tomto případě je tzv. suché hladovění. Je třeba hladovět 7 až 10 dní, i déle. Je-li z hladovění strach, začít zkoušet hladovět po jednom dni. Pak aspoň 5 dní hladovět.

Lékař epidemiolog Viktor Kiseljov o parazitech

Askaridy žijí jen rok a potom odejdou. Pes je sice přítel člověka, ale přenáší až 50 druhů parazitů. Tkáňoví paraziti jsou velmi nebezpeční, protože je odstranit je velmi obtížné.

Základní symptomy přítomnosti parazitů jsou zhubnutí, alergie, choroby trávicího traktu, změny psychiky, noční hrozné sny, bolesti břicha. Arikokóza je parazit, kterému říkáme biologická rakovina. Když se od psa dostane do těla člověka larva, začne se množit v celých hroznech, prorůstá tkáň a šíří se jako metastáze. Může způsobit smrt.

Margarita Rempel, odbornice na přirozené ozdravení, uvádí systém pro ochranu proti parazitům

Paraziti tráví část svého života v domácích zvířatech a potom mohou přejít na člověka. Dříve byla domácí zvířata, která žila mimo lidský příbytek, nyní jsou i zvířata bytová. Nyní často zvířata spí se svým pánem v posteli. Imunita lidí klesá, protože nejedí přirozenou stravu, jak tomu bylo dříve. Paraziti mají snadnější přístup k člověku i kvůli snížené imunitě.

M. Rempel vypráví, že dříve psi jedli s rodinou u stolu. V kuchyni, kde v rohu je miska se žrádlem pro psa, je velmi rizikové místo. Paraziti se rozlézají po kuchyni a není žádný problém se nakazit. Dcera se nakazila askaridami, lamblie, candidou, epistarchózou. Bylo to velmi vážné. Vyléčila se a rodina praktikuje celý preventivní protiparazitární systém trvale již deset let. Je třeba nejprve zvýšit imunitu.

Protiparazitární schéma

Čaj na zvýšení imunity - Kořen lopuchu, vratič, přeslička rolní, kořen lékořice, plody jalovce, mateřídouška. Všeho stejné díly. 1 pl zalijeme večer sklenicí vařící vody a necháme odstát přes noc. Ráno procedíme a vypijeme nalačno půl hodiny před jídlem. V této době je nutno vyloučit masitou stravu a všechny potraviny živočišného původu. To děláme 7 dní.

Potom osmý den jíme dýňová semena. Ta působí proti tasemnicím a dalším parazitům, kteří sídlí ve střevech. Dýňových semen potřebujeme 300g. Sníme je.

Potom bereme tinkturu z vlašských ořechů. První den 1 kapku na půl sklenice ochlazené převařené vody, druhý den 2 kapky, třetí den 3 kapky, čtvrtý den čtyři kapky, pátý den 5 kapek, šestý, sedmý a osmý den bereme po dvou čl se čtvrtinou sklenice ochlazené převařené vody nalačno hodinu před snídáním.

Téhož dne 3x půl hodiny před jídlem sníst jeden hřebíček. Je možno ho pomlet na prášek.

Téhož dne před večeří sníst malou špetičku sušeného pelyňku, pořádně rozžvýkat.

Potom se dělá profylaxe jednou za týden. Bere se ráno ořechová tinktura – 2 čl na čtvrt sklenice ochlazené převařené vody, 3x za den hřebíček a večer pelyněk. To je celé schéma.

Starý protiparazitární prostředek jako profylaxe dle ruských pradědečků a prababiček

Středně velkou hlavičku česneku podrtíme v lisu na česnek do sklenice a zalijeme teplým převařeným mlékem. Zakryjeme a necháme odstát přes noc. Ráno přecedíme a bereme. Dospělí po čtvrtině sklenice a děti osminku vždy dvakrát denně.

Prevence proti parazitům pro posílení imunity dle Gennadije Malachova

250 g cibule jemně pokrájíme, zalijeme ji půl litrem vodky, necháme stát deset dní, přecedíme a bereme jednu až dvě pl před jídlem dvakrát až třikrát za den. Kúra trvá sedm dní, pak je sedm dní pauza a můžeme kúru opět zopakovat. Tím se velmi posílí imunita.

Léčíme alergii a předcházíme jí

Alergici si obvykle znečišťují organismus uzeninami a sladkostmi. Je třeba jej očistit.

Očistný čaj

Nápoj čistí játra. 2 sklenice ovsa zalijeme 4 litry chladné vody, necháme 24 hodin odstát. Potom přidáme 2 pl brusinkových listů a vaříme 15 minut. Potom přidáme 2 pl kukuřičných vlasů a 2 pl rdesna ptačího (*Polygonum aviculare*). Kukuřičné vlasy aktivizují funkci jater a rdesno podporuje odchod přebytečné vody z organismu. Tento odvar necháme odstát 40 minut. Zároveň připravíme další nápoj. Sklenici šípků podrťme, zalijeme litrem vařící vody a vaříme 15 minut. Slijeme to do termosky a necháme ještě stát přes noc, aby byl odvar silný. Pak procedíme oba odvary, smícháme je. Bude to mít zlatavou barvu. Pijeme 3x – 4x za den po 150 ml po jídle. Tento odvar čistí a podporuje játra.

Když se při alergii špatně dýchá, děláme dechová cvičení. Ostře vydechujeme a nadechujeme nosem tak, že se nám při tom pohybuje břicho. Dýcháme rychle a prudce. Tím se aktivizují obranné síly organismu.

Mumio

Zasloužilá umělkyně Ruska Jelena Starodub trpí alergií. Pomohlo jí mumio. Na litr teplé vody rozpustit 1 gram mumia. Během dne vypít.

Dělat jednou týdně odlehčovací den a pít jen vodu. Možno do ní přidat šťávu z citrónu nebo z klikvy.

Alergoložka a imunoložka MUDr. Jevgenija Stěpanova, CSc., uvádí, že pokud se nebudeme zabývat prvními projevy alergie a řešit je, může to přivodit chronické problémy a dokonce může vzniknout i astma. Základem léčby jsou odlehčovací dny a držet se zdravého životního stylu.

Pokud jde o recept s mumiem, je to vynikající prostředek. Má však svá rizika. Pokud bychom dali na litr vody více než jeden gram mumia, mohlo by dojít ke stimulaci žaludeční sekrece, z čehož by mohl vzniknout vřed žaludku a dvanáctníku.

Jelena Proklova trpěla **alergií na chlad**. Dostala doporučení od lékaře, aby brala aktivní uhlí v dávkách 1 tableta na 10 kg váhy na den. Ráno tuto dávku vzít nalačno a zapít sklenicí vlažné vody. MUDr. Stěpanova komentuje, že alergie na chlad je záležitost poruchy výměny látkové, proto léčba aktivním uhlím je jedním z nejlepších prostředků. Očistou tlustého střeva dochází k úzdavě. Kromě aktivního uhlí je třeba pít velké množství vody a pěstovat tak zvané sociální zdraví a především čisté srdce a dobrou duši. Není-li sociální zdraví, nelze se snadno uzdravit.

Světová zdravotnická organizace uvádí, že se každoročně množství alergiků zdvojnásobuje.

Naděžda Groznova trpěla **alergií na kvetoucí trávy**. Zbavila se jí za pomoci bylin. Sbírá staré lidové bylinné recepty. Našla si recept, který jí pomohl:

Detoxikace organismu bylinnými náplastmi na chodidla

Jitrocel, kořen lopuchu a kořen pampelišky, trojzubec dvojdlílný, heřmánek a kopřiva. Všechno stejné díly. Jsou to čistící byliny. Zalijeme trochou vařící vody, necháme půl hodiny odstát. Potom nabereme byliny lžící, nanese na hadýrku nebo složenou gázu a přivážeme na noc na chodidla. Děláme to 15 dní. Je to detoxikace přes nohy.

(V České republice je možno zakoupit detoxikační bylinné náplasti. Jsou však podstatně dražší. Poznámka překl.)

Zasloužilá umělkyně Ruska Valentina Legkostupova je alergička. Pomohl jí čaj.

Čaj proti alergii na jarní kvetoucí trávy

7 komponentů

5 pl zeměžluči (*Erythraea* L.) nebo mochny husí (*Potentilla anserina* L.), 4 pl třezalky, 3 pl kořene pampelišky, 2 pl přesličky rolní (*Equisetum arvense* L.), 1 pl kukuřičných vlasů (blizny samičích

květů – droga se odborně nazývá Stigmata maydis nebo Stylus maydis), 1 pl heřmánku, 2 pl podrcených šípků. Blizny samičích květů kukuřice obsahují saponiny, flavonoidy, silici, minerální látky – hlavně draslík – třísloviny, hořčiny, živici, barviva, aminy, alantoin, sacharidy a olej.

Vše promícháme a pak vezmeme 1 pl směsi na sklenici chladné vody. Necháme stát přes noc. Ráno dovedeme k varu, ale dále nevaříme! Procedíme, 40 minut necháme stát zabalené, aby moc neprochladlo. Bereme třikrát denně po jedné třetině sklenice. Držíme v ledničce. Výborně pomáhá.

Komentář Jeleny Dončenko, doktorky medicínských věd v oboru ekologické medicíny:

Léčit alergii bylinami je rizikové, protože jsou i v této směsi byliny, které mohou alergii spouštět. Proto je nutno konzultovat s lékařem. Alergie posiluje intoxikační procesy, zatěžuje organismus. Symptomatika závisí na tom, nakolik jsou zatížena játra, slinivka, ledviny, plíce a střeva. Příčinou alergie mohou být i paraziti. Bohužel diagnostické možnosti medicíny, pokud jde o zjišťování přítomnosti parazitů, jsou značně omezené. Některé druhy parazitů můžeme zprostředkovaně v organismu zjistit. Ale parazitů je obrovské množství. Protiparazitární preventivní očista organismu bylinami můžeme přinést kladný efekt. Takže když člověk čistě intuitivně udělá protiparazitární kúru a alergie se zmenší nebo odstraní, můžeme tak odhalit cestou osobní zkušenosti příčinu své alergie. To se stává velmi často. K tomu je například vhodné jíst celou zimu dýňová semínka, což je dobrý protiparazitární prostředek. Paní doktorka doporučuje ráno nalačno pít žlučopudné bylinné čaje. Nebo je možno ráno nalačno brát lžičku kukuřičného oleje. Je to velmi užitečné. Pomáhá to od přetížení jater a slinivky.

Naděžda Skljarova trpěla **alergií na kvetoucí střemchu**. Lékař jí doporučil vyloučit ze stravy uzené, ostré a sladké potraviny. Respektovala to, začala pít filtrovanou a minerální vodu. Zařadila kaše vařené na vodě. Dělá pšeničné a ječmenné kaše. Začala používat islandský mech. Zlepšuje funkci dýchacích cest, ovlivňuje funkci trávicího traktu, likviduje mikroby a plísňe v organismu.

Islandský mech

2 pl islandského mechu zalijeme půl litrem vařící vody. 20 minut držíme v parní lázni. Potom procedíme. Bereme 2x – 3x za den po půl sklenici. Začínáme pít tento nápoj měsíc před začátkem jara.

Nápoj z krup

Umeleme kroupy v kávomlýnku – 1 pl – zalijeme je 200 ml vařící vody a necháme odstát 20 – 30 minut. Přecedíme a pijeme měsíc před započatím jara.

Křepelčí vejce proti alergii

Působí protialergicky. Posilují imunitu, obsahují přírodní antibiotika. Místo slepičích vajec jíst vajíčka křepelčí.

Salát

Salátovou okurku, petrželovou nať a vařená křepelčí vajíčka pokrájet a přidat trochu olivového oleje.

Dietoložka MUDr. Ljubov Firstova o alergii a výživě

První, co musí alergik udělat, je, že se musí začít živit vyváženou stravou. Většinou se živíme stravou, která není živá. Zcela vyloučit ze stravy veškeré uzeniny. Maso jíst maximálně dvakrát až třikrát za týden. Nejvíce se zatěžujeme masitou stravou. Jíst více ryb a z nich volit takové, které mají bílé maso. Vyloučit z jídelníčku všechny potraviny, které mají jasně červenou barvu, abychom vyloučili vznik alergické reakce. Doporučuje se jíst hodně kaší vařených na vodě a dělat jednou týdně odlehčovací den – jíst pouze kaši. Kaše jsou očištné. Má-li člověk dostatečně silnou vůli, měl by zkusit týden jíst šestkrát denně jahelnu kaši vařenou ve vodě.

Islandský mech obsahuje mnoho křemíku a vitamínu E. Křemík pozitivně ovlivňuje cévy, vlasy, kůži. Kůži zpevňuje a zvláčňuje.

První pomoc při alergii

Odborník na léčebný tělocvik Kiril Poťomkin doporučuje dechová cvičení. Upozorňuje, že pacienti trpící astmatem by měli nejdříve konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Cviky:

1. Palce obou rukou ze stran přitlačíme na nozdry, prostředníčky uzavřeme zvukovody, nadechneme zhluboka ústy, až nafoukneme tváře. Vydechujeme zlehka nosem na třikrát až na pětkrát.
2. Další cvik je stejný v první části, jen výdechy jako bychom zatahovali do sebe z nafouknutých tváří. Tak cviky střídáme. Pokud máme ucpaný nos, hlen tímto způsobem rozhýbeme a snadněji se ho zbavíme. Tím se aktivizuje sliznice.
3. Ostatní cviky může dělat absolutně každý. Pravou ruku položíme na břicho. Nedechneme se s nafouknutím břicha nosem a vydechujeme ústy se zatažením břicha. Pětkrát. Nadechujeme vždy nosem.
4. Nyní položíme levou ruku na hrudník, pravá zůstává na břiše. Nadechujeme se nosem a sledujeme, aby se hrudník rozšířil. Vydechujeme ústy a hrudník zmenšuje svůj objem.
5. Rozpažíme s hlubokým nádechem do hrudníku, s výdechem překřížíme ruce přes hrudník a chytíme se za opačná ramena.
6. Nádech s rozpažením, výdech s položením pravé ruky na levé rameno a levou ruku ohneme v lokti za zády. Totéž na druhou stranu.

Těmito cviky děláme jemnou masáž plic.

Alergie na sluneční záření

Propolisová a medová voda působí proti alergii na slunce. Pít po jedné třetině sklenice propolisové a medové vody několikrát za den.

Medová voda: 1 pl medu na 200 ml vody, nechat v chladnu stát.

Propolisová voda: propolis je baktericidní. Tvrdý propolis zmrazíme, stane se křehkým, nastroháme jej na jemném struhátku, 1 čl propolisu zalijeme vodou teplou 40 – 50 stupňů, možno držet týden v lednici. Procedená propolisová voda se užívá po 1 dezertní lžičce několikrát za den.

Alergie na pyl

Je nutno odvádět toxiny z organismu. Do sklenice teplého mléka přidáme 1 čl medu a půl čl zázvoru. Promícháme a pijeme na noc.

Alergie na vlnu

Čistit játra – řekl lékař. Pacientka nechtěla jíst léky a na vesnici jí poradily ženy, aby snědla ráno tři květy měsíčku lékařského. Vše, co má oranžovou barvu, posiluje játra.

Domácí úklid jako součást prevence jarní alergie

V předjaří je třeba udělat v bytě generální úklid navlhko. Dobré je odstranit koberce. Zbavíme se přebytečných umělohmotných oděvů. Často větrat, na okno zavěšovat mokrou gázu. Na zem do rohů dávat nádoby s vodou.

Doktorka medicínských věd v oboru ekologické medicíny Jelena Dončenko o sezónnosti alergie

Na jaře nastává v rostlinách aktivní pohyb šťáv. Totéž se děje v lidském organismu. Alergie vzniká na základě přetížení jater, sekreční aktivity slinivky. Při přetížení těchto orgánů vznikají další šťávy, jejichž odtok může být narušen a v důsledku toho vznikají tyto problémy. To se nejvýrazněji projevuje na jaře. Je třeba mít harmonický vztah k sobě a ke všemu, co nás obklopuje. Potřebujeme se vyváženě stravovat. Jednou týdně dělat odlehčovací den, ráno na lačný žaludek vypít lžičku rostlinného oleje. Nejsou-li ve žlučníku kameny, můžeme to dělat bez obav. K lékaři bychom se s alergií měli však obrátit vždy. Uvedené návody jsou principiálně preventivní. Sebeléčba může přivést k problémům. Masáže mohou odvést otoky kolem očí. Klystýry velmi dobře pomáhají také. Čisté tlusté střevo je základ zdraví. Při alergii je třeba vyloučit sladké pokrmy s obsahem rafinovaného bílého cukru, protože to zatěžuje slinivku, a to provokuje projevy alergie.

Posílení imunity ze tří komponentů

100g citrónu, 100 g medu a 100g křenu. Křen umeleme na masovém mlýnku, celé citróny také. Přidáme med, promícháme. Pohankový med obsahuje mnoho železa a je pro tento recept velmi vhodný. Bereme po 1 čl 3x denně před jídlem nebo po něm.

Včelí léky

Léčitelé za starých časů tvrdili, že se člověk může dožít velmi vysokého věku, jestliže bude mít ve své stravě med. Současní vědci se domnívají, že med je lékem budoucnosti.

Otřes mozku a velký hematom

Aleftina Strelkova vypráví svůj příběh. Při stavbě domu, když jí bylo 29 let, jí spadlo na hlavu břevno. Ztratila vědomí. Byl to otřes mozku. Probrala se z bezvědomí, nevyhledala lékařskou pomoc, ačkoli je sama zdravotník, který pracuje v záchranné službě. Kovářova kobyla chodí bosa! Začalo jí být při práci v hospodářství zle od žaludku a měla bolesti hlavy. Ty se dále zvětšovaly, takže skončila na lékařském vyšetření. Lékaři sdělili manželovi, že jeho žena musí okamžitě na chirurgii, jinak že nebude žít déle než dva měsíce. Diagnózu však nikomu nesdělili. Někdo jí řekl, že by bylo dobré vědět diagnózu a že zná stařenku, která léčí bylinkami a medem. Ačkoli Aleftině bylo velmi zle, dokázala si zapamatovat adresu té stařenky. Manžel ji k ní zavezl, klekl před ní na kolena a prosil ji, aby mu zachránila ženu, že mají dvě maličké děti. Stařenka Maximovna řekla: „Bude žít.“ Tato stařenka bez vzdělání sdělila: „Má hematom. Něco ji praštilo do hlavy.“ Byl to velký hematom, který tlačil na mozek. Bolesti byly nesnesitelné. Stařenka dále řekla: „Ty musíš celý život na sobě pracovat. Včely – to je tvůj život. Musíš dýchat včelí vzduch, jíst perga pyl.“ Dále jí dala unikátní recept – aloe, líh, červené víno Kagor a med. V tomto receptu je obrovská síla. Je to půl kg aloe, půl kg medu, 300 ml lihu, půl litru kagoru. Aloe se musí připravit podle metody Filatova. Nesmí se zalévat dva týdny, má být v temném místě. Vše smíchat.

Dále jí Maximovna řekla, že musí bezpodmínečně jíst kořen lopuchu. Jedla čerstvé kořeny lopuchu. Je prý jako mrkvička. Stařenka jí řekla, že musí kořen dlouho žvýkat a potom ho může vyplivnout nebo spolknout. Na hlavu, kde byl hematom, si pokládala lopuch. Zajímavé bylo, že tam, kde byl hematom, se na lopuchu objevovaly curůčky vody a tam, kde hematom nebyl, tam lopuch vysychal. Docházelo k rozpouštění hematomu. Perga pyl jí Maximovna přikázala jíst po 1 čl denně.

Ráno nalačno 30 minut před jídlem brala 1 pl kagoru s medem, aloí a lihem. Jednou za den jedla též ráno, aniž by si vyčistila zuby, jednu čajovou lžičku perga pylu. Nesměla však brát více než čl, protože v perga pylu je velmi mnoho vitamínu A, takže by při velkých dávkách mohlo dojít k otravě jater. To vše brala 45 dní, potom byla 45 dní pauza. Potom opět brala vše 30 dní, potom byla opět 30 dní pauza. Potom následovala kúra o 5 dní kratší – tedy 25 dní, 25 dní pauza, 20 dní kúra, 20 dní pauza atd., vždy o 5 dní kratší kúra i pauza, až se došlo k pětidenní kúře a tím celková kúra skončila a byla půlroční pauza. Dále jí stařenka Maximovna dělala masáže šíje. Když bolí hlava, je třeba masírovat šíji a hned dochází k lepšímu prokrvení hlavy a ta je teplejší. Zlepšuje se krevní oběh. Perga pozvedá obranné síly organismu na velmi vysokou úroveň.

Aleftina se vyléčila, opustila zaměstnání a začala pěstovat včely. Přivezla ochutnat různé druhy medu. Med z komonice lékařské (Melilotus L.) snižuje krevní tlak. Komonice (rusky donnik) je bylina, která léčí choroby dolní části těla, tj. orgány malé pánve. Odtud název donnik. Med přejímá všechny léčebné síly této rostliny. Léčí to dobře močový a pohlavní systém.

Zvýšený krevní tlak

1 g perga pylu, stejné množství medu, smíchat a 3x za den sníst. Dá to celkově asi 1 čl.

Aleftina dále ukazuje láhev, ve které je směs perga pylu, medu a propolisu. Med je vynikající prostředek, který se slučuje se všemi léčivými bylinami a jinými léčivými látkami. Je nosičem těchto léčivých látek v nich obsažených.

Jarní avitaminóza, posílení organismu na jaře

Mladé jarní jemné jehličí obsahuje ohromné množství vitamínu C, éterických olejů, fytoncidů. Pomeleme jehličí, nasypeme je na dno půllitrové sklenice asi do výšky tří cm a zalijeme dovrchu medem. Necháme stát dva týdny. Je to vynikající zvláště pro děti, aby se lépe učily, aby jim lépe pracoval mozek. Do čaje dáváme 1 čl. Kdo těžce pracoval, ať si dá do čaje celou pl.

Léčení kloubů

Dehet a med v poměru 1 čl dehtu a 1 pl medu. Smícháme a natíráme s tím bolestivé klouby. Možno také natřít na gázu a dělat obklady na noc. Vynikající prostředek. Totéž na záda

Hudební skladatel Jevgenij Doga, národní umělec, začíná den hltem minerálky, potom běhá jednu a čtvrt hodiny v parku. Potom se umyje studenou vodou a nasnídá se rýžové kaše s medem, dýně s medem apod. Od dětství si zvykl na med, protože jeho dědeček byl hlavní zahradník u statkáře a pěstoval včely. Také měli souseda děda Kasjana, který hostil své hosty medem.

Aleftina ukazuje med, který není z květů, ale ze stromů, z jejich dřeva, které při náhlých změnách teploty roní šťávu z kůry, nebo listy roní také šťávu. Bílý akát roní šťávu, která má až 75% uhlovodanů. Když není dostatek kvetoucích rostlin v přírodě, včely sbírají tyto výrony. Rusky se tomu říká „pád'ovyj“ med. Rusky „pad' je česky medovice (sladká tekutina, kterou sbírají včely na jehličí, listech a větévkách rostlin – tak vzniká lesní med)

Herečka Natalie Ungard vypráví o svém uzdravení

Natalie velmi miluje med z komonice, který má barvu slunce v zenitu. Je něžně světlý, zlatavý. Natalie má dva syny, kteří se při cestě vlakem z Moskvy do Petrohradu i s matkou nachladili a začali kašlat. Přítelkyně vzala med a dělala jim všem medovou masáž. Zpočátku to velmi bolí, ale potom si člověk zvykne. Na ruku se dá trochu medu a tlapká se po celém hrudníku tak, že se ruka medem přilepená ke kůži prudce odtrhne. Med je zpočátku žlutý a potom zbělá. Z kožních pórů tak do medu vychází veškerá patologie. To se dělá na hrudníku zepředu i zezadu. V parní lázni se lidé také mažou medem, ale tam je efekt jiný. Med se rozpouští teplem a vstřebává se do kůže a vyživuje ji. Aleftina poznamenává, že slunečnicový med nebývá tak docela ceněn, ale je to jediný med, který se třikrát vsakuje do kůže. V parní lázni nebo v sauně se můžeme třikrát po sobě namazat slunečnicovým medem a vždy se zcela vstřebá do kůže. Tuto vlastnost jiný druh medu nemá. Včely se na slunečnicích totálně vyčerpávají. Na jiných květech, ať už jsou jarní nebo letní, včela roste, ale když sbírá pyl na slunečnicích, velmi se zmenší. Včely dávají na tvorbu slunečnicového medu veškerou svou sílu, energii, teplo. Včela po sběru slunečnicového pylu nežije déle než 5 dní, takže včel po sběru slunečnicového pylu velmi mnoho ubude.

Po porodu je organismus oslablý a je třeba pozvednout imunitu

1 čl medu z komonice lékařské a 1 čl rouskového pylu. Smíchat to, sníst a zapít teplou vodou. Předtím než to zapijeme, vše důkladně rozžvýkáme a než to spolkneme, pořádně to necháme v ústech rozpustit, aby to šlo přes sliznici úst přímo do krve. Mimořádně silně to zlepšuje imunitu.

Jak rozlišit, jestli med není padělek a jaký med volit na svou chorobu

Informuje apiterapeut Prof. MUDr. Igor Krivopalov- Moskvin

Med je koncentrát ze včely, slunce a květů. Představte si tu sílu, která je v něm obsažena. Ne nadarmo lidstvo od samého počátku své existence obrátilo svou pozornost právě na včely. Mnozí vědci starých časů věděli, že včelí produkty prodlužují lidský život a zlepšovali si medem také mentální aktivitu. Pythagoras se dožil 90 let, Demokritos sta let, Hippokrates 107 let. Med se na rozdíl od cukru vstřebává do organismu snadno a navíc startuje všechny procesy výměny látkové. Včela také ovlivňuje ekologii. Profesor uvádí místo v Moskevské oblasti, kde byly bažiny a vše tam umíralo. Vědci udělali experiment. Zavezli tam včely a již za rok tam vše začalo růst a kvést. Tím, že včela nachází nektar tam, kde bychom ho nehledali, provádí nejen opylení, ale i oživení.

Je-li med kvalitní, je prospěšný jakýkoliv druh medu. Každý med má přesto své zvláštnosti. Akátový med se aktivně používá při léčení zraku. Med harmonizuje, vytváří rovnováhu potřebnou pro dobrou

funkci trávicího traktu. Lipový med je tzv. na všechno. Pohankový med je velmi zajímavý. Působí dobře na krvetvorbu. Říká se, že když jste bledí, potřebujete pohankový med. Cibulový med léčí plicní choroby. Seriózní metodika, podle níž bychom na svou chorobu mohli zvolit vhodný med, dosud neexistuje. Ale profesor uvádí, že každý med má své organoleptické příznaky: vůni, vazkost, barvu, chuť atd. Na základě těchto vlastností může každý kupující intuitivně vyhodnotit kvalitu medu. Jestli vám med chutná, je asi na 90 % dobrý. Med také působí kladně na srdce.

Migrény

Apiterapeutka a včelařka Naděžda Maximenko trpěla v dětství velmi silnými migrénami. Měnil se jí výrazně při tom krevní tlak. Byly to migrény tak silné, že bylo nutno volat pohotovost. Maminka s ní chodila po doktorech a ti dělali prognózu, že to bude ještě horší a že nebude moci mít žádné děti. Na tablety proti bolestem reagovala zvracením. Když byla u svého strýce včelaře, hlava ji nebolela. Jedla tam med a cítila se výborně. Po návratu domů se problémy opakovaly. Pochopila, že včelařství a med jsou jejím lékem. Když dokončila školu, stala se včelařkou. Babička jí dala ještě v době, kdy trpěla migrénami, tento vitamínový recept:

Vitamínový nápoj

2 pl roztlučných plodů hlohu zalijeme 1 sklenicí vařící vody, zakryjeme, zabalíme do gázy a do něčeho teplého asi na jednu a půl hodiny. Procedíme asi půl sklenice, přidáme 1 čl medu, nejlépe jetelinový med, který dobře ovlivňuje výměnu látkovou. Potom tam ještě přidáme lžičku pylu. Nebo můžeme použít perga pyl. Vypijeme.

Bolesti hlavy ustaly, měla děti a nyní již má tři vnuky. Každému přeje, aby měl doma včelí lékárníčku.

Žaludeční vředy

Umyjeme a osušíme jitrocel, čerstvý pomixujeme, masu procedíme přes gázu, vymačkáme šťávu a jedna ku jedné smícháme s medem. Smícháme a bereme po 1 pl půl hodiny před jídlem a před spaním. Kúru tvoří 2 – 3 sklenice. Směs můžeme držet v lednici.

Ředitelka Muzea včel Světlana Dubová vypráví o tomto muzeu, které se nachází v Tverské oblasti ve vesnici Sandovo. Mají tam mnoho receptů, které poskytují návštěvníkům.

Uvádí recept na medový nápoj

Medový nápoj

2 pl medu, 1 pl citrónové šťávy. Dobře rozmícháme a zalijeme sklenicí převařeného, ale ne horkého vody. Je to tonizační nápoj a je dobré jej pít, když bolí v krku. Je to starobylý recept. Místo citrónu asi používali lesní včelaři klikvu nebo jablka. Snižuje to krevní tlak, uhasí žízeň, dodává to energii, mozek je aktivnější.

Zasloužilá umělkyně Ruska Larita Magomedova uvádí příklady využití včelích produktů pro krásu. Je jí 72 let a vypadá sotva na padesát. Plet' snad bez jediné vrásky, velmi temperamentní a okouzující dáma. Upozorňuje, že akátový med je nejvhodnější pro diabetiky. Je to jediný med, který stimuluje výměnu látkovou diabetiků.

Maska s medem

Několik kapek kmínového oleje s medem. Tím pomažeme obličej a dekolt. Potom po půl hodině se opláchneme vodou. Nebo rozdrobíme kmín a dáme jej do medu. Po této masce je plet' nádherná, jako porcelánová.

Další maska

Brambora, kravské máslo, citrón, med a vejíčko. Syrovou bramboru nastrouháme, rozšleháme vidličkou vejíčko, přidáme bramboru, máslo a med, vše dobře rozmícháme a nanese na šíji a dekolt.

Olej z černého kmínu třít límcovou oblast šíje. Kmínový olej také výborně působí proti bradavicím a proti artritidě malých kloubů rukou. Je to nejlepší prostředek. Čajovou lžičku černého kmínu

s medem je třeba sníst ráno a budete zdraví, budete mít dobré trávení, budete mít krásnou kůži a nebudete mít hypertenzi.

Komentář lékařky kosmetoložky a dermatoložky Tat'jany Vladimirovny Ďominy

Med je od nepaměti vynikajícím lékem, panaceou. Med je adsorbent, má výživné látky, bere do sebe vše, co nám zůstává v pórech. Medem můžeme odstraňovat líčení. Tato maska, kterou uvedla paní Magomedova, je lahůdkou pro naši kůži. Každá žena by ji měla dělat alespoň jednou týdně.

Paní Magomedova vypráví, že ji kostymérka v Jekatěrinburgu naučila pro zhubnutí pracovat s medem. Manžel jí dělal **medové masáže**. Výborně po nich zhubla 4 kg. Je třeba tuto masáž dělat 40 minut, prudce odtrhovat ruce s medem od těla. Velmi to bolí, ale je to velmi účinné. Med, který se nanáší v tenké vrstvě, se touto masáží promění v placku.

Maska od pana Malachova

1 čl medu, 1 pl jílů, 1 čl citrónové šťávy. Vše smícháme a nanese na 15 – 20 minut na kůži obličeje a na dekolt.

Med zachraňuje

Do mladého muže Vladimíra Ščerbina uhodil blesk, měl tělo od nohou do pasu temně modré barvy. Byl paralyzován do pasu. Jeho žena mu začala okamžitě dělat medové masáže a dávala mu pít vodu s medem. Muž pocítil citlivost nohou. Bral perga pyl, aby posílil imunitu. Tam, kde byly spáleniny od blesku, mazal perga pylem s medem.

Pro zvýšení imunity bral perga pyl s medem.

Recept na pomoc při osteomyelitidě od pana Malachova

Nastrouhat kostivalový kořen najemno – 1 pl a smíchat s medem (1 pl) a natírat s tím myelitidou nemocnou část těla a na to dát gázu, povoskovaný nepromokavý papír a zavázat obvazem na noc.

Med, včelí jed a astma

Jelena Kiseljova vypráví o tom, jak syna zachránil med. Dítě onemocnělo ve 4 měsících. Mělo kašel a vysokou horečku. Lékařka mu podala injekčně penicilín. Dítě začalo velmi silně kašlat a dusit se. Bylo podezření na astma. Dítěti bylo velmi často po nemocnicích, ale nic nepomáhalo. Otec dítěte je včelař, ale dítě mělo přísně zakázáno požívat včelí produkty. Matka jednoho dne nebyla doma, otec dítě dostatečně při své práci se včelami nepohlídal a poštípal ho včely. Otec mu také za nepřítomnosti matky zkusil dát med. Chlapec při vytáčení medu snědl velké množství, takže otec měl v noci starost, jak dítě dýchá. Když přišel k jeho lůžku, zjistil, že se chlapec velmi silně potí. Doslova se na něj přilepilo prostěradlo. K úžasu rodičů zmizela alergie i astma, otok po poštípání zmizel. Dítě má nyní asi 15 let a svědčí, že se mu zlepšila imunita a cítí se výborně. Med doslova miluje. Zbavil se různých chorob z nachlazení.

Spálenina vařící kaší

Před rokem na sebe převrhl roční chlapec vařící kaši. Kůže byla zničená. Včelař Daniil Šabak dítě vyléčil. Rodiče chlapečka se dověděli, že pan Šabak léčí včelařskými produkty na základě propolisů a vosku. Daniil Šabak dělal aplikace. Do apidanu – směsi propolisů a vosku se základem tuku - máčel ubrousky. Ty se nasákly touto směsí. Pan Šabak je přikládá na postižená místa. Má to vysoké keratologické působení. Vosk odděluje, odtrhává postiženou vrstvu kůže. Propolis má regenerační vlastnosti a podporuje epitelizaci. 6 týdnů bylo dítě u pana Šabaka a potom odjelo domů zdrávo. Nepotřebovalo aplikaci kůže ani plastiku.

Mast na popáleniny vnější i vnitřní, na kožní choroby

Pan Šabak ukazuje recept na mast se širokým polem působnosti. Léčí popáleniny, kožní choroby, vnitřní popáleniny

Rozpustit na vodní lázni 400 g kravského másla, přidat nadrobno postrouhaný propolis – 100 g. Míchat 5 – 7 minut za tepla. Máslo je výborný sorbent. Všechny užitečné látky máslo absorbuje. Přidat 200 g včelího vosku a míchat. Nechat stát 24 hodin. Procedit. Držet v lednici.

Mateří kašička, perga pyl a propolis

Mateří kašička slouží ke krmení včelí královny a larvy královny matky. Mateří kašičky je v jednom matečnicku (buňce královny matky) velmi málo. Získávat ji je velmi pracné. V jednom matečnicku je asi 200 mg mateří kašičky. V jednom úlu lze vzít nejvíce 10 ml mateří kašičky. .

Perga je pyl s fermenty slinných žláz včel, který včely ukládají do pláství do jednotlivých buněk a zalévají je medem. Perga je tak zvaný včelí chléb. Perga mívá různou barvu – může být žlutá, oranžová i zelená. Perga se rychle kazí, proto je dobré zalít ji medem. Pak se přijímá jako doplněk stravy.

Propolisem včely tmelí otvory v úlu. Propolisu se také říká včelí lepidlo. Propolis má šedo zelenou barvu s hnědávým odstínem. Má baktericidní vlastnosti. Je možno jej žvýkat nebo používat v lihu rozpuštěný. Propolis je dobré žvýkat při chorobách dýchacích cest a při chorobách ústní dutiny.

Skleróza multiplex a včelí produkty

Před třemi lety přivedli v Čeljabinsku do nemocnice člověka neschopného samostatné chůze, i ruce ho neposlouchaly. Byl to třicetiletý Alexandr Gabitov z Ťumenské oblasti s rozstroušenou sklerózou. Pomohl mu Prof. MUDr. Igor Krivopalov - Moskvín včelími produkty. Profesor o něm vypráví, že je to člověk se silnou vůlí, který měl v očích tolik obav. Vždyť v tomto věku měl být ochráncem rodiny a vydělávat peníze. Přišel k lékařům, kteří mu řekli: „Je to ortel, smířte se s tím.“ To, že včela pomáhá bojovat s tímto onemocněním, to je její další zázrak. Profesor vypráví, že používali prakticky vše, co včela dává. Používali včelí jed tak, že mu podél páteře přikládali včely, aby jej pošťpaly. Podával mu bodnutí včelou, musil jíst med, dělali mu medové masáže, používali voskové svíčky. Jedl med s mateří kašičkou, pylem, propolisem. Choroba to neustála a začala ustupovat. Nastalo zlepšení. Nyní pacient pracuje, sám řídí auto, které si koupil. Sám jezdí do nemocnice autem na udržovací kúry. Zcela se změnila kvalita jeho života. Žádný neurolog není schopen určit jeho diagnózu, když ho vidí.

Nachlazeniny, choroby krku – medové inhalace.

1 pl medu na sklenici vařící vody a inhalujeme. Med do vařící vody v tomto případě můžeme dát, protože se používá k inhalaci. Získáme látky, které potřebujeme. Ale pokud jde o vnitřní použití medu, nesmíme při nahřívání překročit teplotu 38 stupňů, protože se vyšší teplotou ničí biologicky aktivní látky v medu obsažené, potřebné při vnitřním použití. Možná přidat ještě lihovou tinkturu propolisů – 1 čl. Nejprve vodu dovedeme k varu, potom přidáme med, rozmícháme a potom přidáme propolis. Pak už dáme na hlavu deku a inhalujeme.

Diabetes a med

Obecně panuje názor, že med se nesmí při diabetu používat. Naopak. Není žádoucí, aby do organismu přicházela sacharóza. V medu je fruktóza, glukóza, která se dobře vstřebává a nahrazuje vnitřní škodlivý cukr a to způsobuje, že se organismus uzdravuje a cukr se normálně metabolizuje. V malých dávkách je tedy možno med při diabetu brát.

Alergie

Existuje asi 4 – 5 % lidí, kteří mají sklon k alergizaci. Adaptovat organismus na včelí produkty po velmi malých dávkách.

Nespavost

Hrst kořenů kozlíku dáme v poledne do termosky, hrst srdečníku (*Leonurus cardiaca*) a plodů hlohu zalijeme vařící vodou, zakryjeme a necháme odstát do večera a vdechujeme do každé nosní dírky 6x. Lépe se spí.

Psoriáza

Žena ve dvaceti letech měla velkou pracovní zátěž, potom nemohla spát a pak se objevila psoriáza. Hormonální masti pomáhaly chvíli, vše se vracelo. Pomáhala slunce a pobyt u moře. Na podzim bylo každý rok vždy hůře. Začala jíst med kvůli zánětu plic a nachlazení a najednou začaly mizet psoriatické skvrny. Zklidnila se, zůstalo jí pár skvrn, začala používat perga pyl, rouskový pyl, metodu

štípnutí včelami – léčila se včelím jedem. Nyní je mnohem klidnější a radostnější. Když měla menší zbytky psoriatických skvrn, absolvovala dvě kúry včelích bodnutí. Během dvou týdnů se všechny skvrny začaly zmenšovat a mizet. Po dvou týdnech zmizely všechny.

Komentář apiterapeutky Zoji Makašové

V tomto případě došlo ke zvýšení imunity. Protilátky, které jsou v každém živém organismu, používají svoji sílu proti všemu cizorodému, proti infekci. Zde protilátky projevují agresí proti tkáni vlastního organismu. Jde o autoimunitní onemocnění. Včelí jed moduluje a uklidňuje protilátky a ty pak působí správně. Došlo ke zvýšení správné funkce imunity. Včelí vpich startuje modulaci imunitního systému. V případě chlapce s bronchiálním astmatem šlo o to, že protilátky působily proti tzv. tlustým buňkám v průduškách. Při bodnutí včelou včelí jed způsobil imunomodulaci a chlapec se uzdravil.

Med s umletými mrtvými včelami k léčbě kloubů

Med je pokladnicí vitamínů a minerálních látek. Med také můžeme použít na kůži, aby projevila své mohutné působení. Naši kůži uzavírá epidermis. Mrtvé včely umleté v kávomlýnku obsahují hyaluronidázu, enzym, který rozpouští epidermis. Tak se tato lavina léčebných látek může dostat přes kůži až k nemocnému orgánu. 1 čl umletých mrtvých včel dáme do sklenice medu. Léčí to klouby a můžeme tuto mast použít také na povrchové nehluboké rány.

Herečka Ludmila Drebnová vypráví

Maminka jí dávala denně lžičku medu, který zapíjela teplou vodou. V dospělosti přestala med brát, měla velkou zátěž a špatnou životosprávu, měla gastritidu. A med opět pomohl.

Gastritida

Po 100 g medu, slunečnicového oleje a lněných semínek. Dáme na vodní lázeň, jen prohřejeme, nevaříme. 50 g teplého vypít 30 minut před jídlem. Obnovuje to sliznici žaludku. Pomohlo to úplně asi za týden. Nyní gastritida není.

Stará čínská kniha o medu

Dlouhodobé užívání medu posiluje vůli, ulehčuje tělu, udržuje mládí, prodlužuje život.

Dědičný včelař Jevgenij Panin

Pan Panin ukazuje fotografie svého otce, kterému bude v září 98 let. Je zcela zdravý, má svěží mysl, dosud pracuje. Jediným lékem, který používá, je med, propolis, v létě je to doplňkově vůně otevřeného úlu. Med, propolis a perga pyl je nejlepším prostředkem na všechny choroby. Říká se: „Jez včelařské produkty a nepůjdeš nikdy k lékaři.“

Medový spas – 14. 8.

Tradice svátku Medový spas, který se slaví v Rusku 14. srpna. Otec Kiril vysvětluje vznik tohoto svátku. Rusové přejali církevní svátky z Řecka, z Konstantinopole. V Konstantinopoli začátkem srpna bývaly různé choroby. Po klanění Kristu a svěcení vody se světil med. Rusové tento svátek přejali. Tohoto dne včelaři zvou ke svým úlům kněze, kteří jim světí úly, včelí plástve, včely. Med dává i duchovní ozdravnou vlastnost poté, co jej kněz posvětil a modlí se nad ním. Ruské lidové pohádky končívaly: „I já tam byl, med i pivo pil, po vousech mi to teklo a do úst se nedostalo.“

Klášterní „zbitěň“ (horký medový nápoj)

Klášterní „zbitěň“ – po 1 čl heřmánku, máty, zalijeme sklenicí vařící vody, 1 hod. odstát, procedit, přidáme 1 pl medu. Rozmíchat, pít, nebo přidávat do čaje.

Aby byl z medu užitek, je nezbytné jej jíst pravidelně. Třeba 1 čl denně.

Jaký je užitek z brambor?

Bolesti kloubů

Pečlivě umýt brambory, uvařit, scedit vodu, trošku jí nechat v bramborách, pomačkáme na kaši, přidáme zelené natě kopru, petržele a celeru. Jíst 10 dní. Po 10 dnech pít pouze odvar z brambor. Potom nastalo zlepšení stavu. Vařit v neosolené vodě!

Polyartritida – zánět kloubů

1 kg brambor zalít 3 litry vody a necháme vařit tak dlouho, až bude jen polovina vody. Pečlivě brambory v tomto zbytku vody rozdrťme dřevěným tloučkem. Potom to necháme přes noc stát a pak scedíme tento odvar a pijeme jej.. Při polyartritidě velmi pomáhá. Lidé, kteří se pro polyartritidu ocitli na invalidním vozíku a začali pít tento odvar, začali opět chodit.

Test na míru zasolení

Sepnout ruce a snažit se je sepnuté dát co nejniž. Jestli předloktí a nadloktí má aspoň pravý úhel, je vše v pořádku.

Radikulitis – zánět nervových kořenů (ústřel)

Vařené brambory i se slupkou rozdrtit, 3 kapky jódu, olivový olej, dělat z červených brambor. Dáme na látku a přiložíme bramborami k nemocnému místu. Musí to být hodně teplé.. Zabalit teplou šálou na noc.

Prof. Boris Manujlov, doktor biologických věd, informuje **o červených bramborách** – obsahují hodně látek podobných acetylcholinu, které působí na nervová zakončení, čímž vykazují účinek proti bolestem. Obsahují vitamin U, který má protizánětlivé účinky. Výše uváděné recepty jsou dobré, působí na organismus blahodárně.

V Jižní Americe, kolébce brambor, je rituál: když se narodí dítě, vedle jeho postýlky postaví sklenici s pramenitou vodou a do ní hodí kousek brambory. Když brambora ztmavne, jsou přesvědčeni, že nemoc přešla z dítěte do brambory.

Bronchitída, kašel

Host z Peru Miguel de la Crus vypráví, jak se u nich léčí nachlazení. 2 brambory očistíme, zalijeme vařící vodou a vaříme půl hodiny v otevřené nádobě. Scedíme, do vody z brambor přidáme šťávu z citrónu, trochu černého čaje a osladíme medem podle chuti. Pijeme při nachlazení průdušek a kašli.

Nachlazení průdušek a plic – brambory místo baněk

Uvařit brambory, horké rozříznout napůl, vezmeme med a ručník. Pacient si lehne na břicho, namažeme mu záda medem, zakryjeme záda ručníkem a podél páteře pokládáme půlky velmi horkých brambor. Zakryjeme. Až brambory vystydnou trošku, odkryjeme záda a položíme teplé trochu vychladlé brambory na holá záda podél páteře. Zakryjeme. Potom brambory zakopeme do země.

Brambory se začaly v Rusku pěstovat v polovině 18. století. Pradědeček A. S. Puškina Abram Antonovič Hanibal, který pocházel z Afriky, začal v Rusku pěstovat brambory. Byl to dělostřelec, inženýr, stavitel vodních staveb, vědec. Petr I. byl při křtu A.S. Puškinovi za kmotra. A. S. Puškin jako chlapec našel doma studené uvařené brambory, opekl je na oleji – tento způsob úpravy se nazývá „ála Puškin“.

Brambory jsou vhodné pro srdce kvůli svému obsahu kália.

Lékařka dietoložka Mariana Trifonova doporučuje jednu a půl brambory za den. Potom neztloustneme a získáme potřebné látky.

Kálium se z brambor vstřebává do organismu. Lidi s vysokým tlakem by měli snídat brambory, aby se zbavili přebytečné váhy. Postrouháme brambory a potom je pečeme v troubě. Nakonec je pokapeme rostlinným olejem.

Nina Kornijenko, zasloužilá umělkyně, vypráví o bramborách a kráse, kosmetice

Otoky očí – přikládáme plátky brambor na oční víčka.

Pleť

2 vařené brambory i s kůží dáme do mixéru, 3 pl olivového oleje, 150 g smetany ke šlehání. Pomixujeme na pyré. Naneseme, uschne, nanese druhou a třetí vrstvu. Potom po 20 min. smyjeme. Stahuje to krásně kůži a je sametová.

Bělení a měknutí prádla – přidávat do máchání bramborový škrob.

Irina Dubcova – zpěvačka - vypráví o přírodní kosmetice.

Mýdlo z brambor

Půl sklenice otrub, můžeme a nemusíme je umlet, sklenice bramborového škrobu, sušené mléko, přidat večer levandulový olej – několik kapek. Vše promícháme. Vezmeme látku, nasypeme vše na ni, zavážeme na uzel tak, aby se to dobře drželo v ruce. Namočíme, třeme se tím v parní lázni nebo ve vaně.

Komu se šupí kůže po opalování, dáme 300 g bramborového škrobu, přidáme 2 litry chladné vody, koupeme se v tom, 20 minut 3 dny po sobě. Kůže se nebude šupit a vypadá velmi krásně a jemně.

Olga Prjadko, kosmetička, velmi chválí výše uvedené kosmetické prostředky.

Neexistují žádné kontraindikace pro žádný typ pleti.

Topinambur místo brambor pro cukrovkáře

Topinambur obsahuje ferment inulin, který je podobný insulinu. Topinambur je dobrý při léčení trávicího traktu. Upravuje motoriku střev. Při pálení žáhy pomáhá šťáva z topinamburu.

Také je možno ji kapat do nosu při rýmě.

Topinambur nahrubo postrouháme – 300 g, 1 pl koprových semen, nakrájíme čerstvou mátu – trochu, 1 pl rostlinného oleje. Máme salát pro nápravu funkce střevního traktu. Můžeme trochu osolit.

Andrej Tumanov, redaktor zemědělského televizního vysílání vypráví, že Rusové jedli řepu předtím, než se na Rusi objevily brambory.

Řepa je vynikající potravina. Tam, kde rostla na Rusi řepa, se nesmělo sprostě mluvit. To vše z úcty k řepě. Šťáva z řepy je trochu podobná na šťávu ze zelí.

Dělaly se saláty s jablkem – vše ze syrového materiálu.

Nachlazení se na Rusi léčilo černou ředkví s medem. Když se sní hodně černé ředkve, může začít bušit srdce, protože černá ředkev obsahuje hodně éterických olejů. V řepě je éterických olejů méně.

Pro profylaxi gastritidy pít napůl mrkvovou šťávu se šťávou z brambor.

Máme-li sklon ke vzniku cukrovky, zaměňme brambory za řepu nebo topinambur.

Při nachlazení používejte bramborové inhalace z vařících se brambor a páry z nich.

Vlaštovičník v kosmetice

Vlaštovičník je prostředkem čisticím a omlazujícím. Heřmánek, kopřiva a vlaštovičník ve stejných dílech po 50 g. Kopřiva vyživuje kůži, heřmánek má baktericidní účinky, nejdůležitější složkou je vlaštovičník. Zalijeme byliny 200 ml vařící vody, zakryjeme, dáme na vodní lázeň, udržujeme chvíli horké, ochladíme, slijeme do skleněné lahve, dolijeme vodou do půl litru a vymačkáme ještě šťávu z použitých bylin. Tato tekutina vydrží v lednici 48 hodin. Používá se to do vany na koupel a na oplachování vlasů. Recept uvádí velmi mladistvě vypadající prababička. Má krásnou pleť s minimálním množstvím vrásek.

Na vrádky a kožní výsevy

Vlaštovičník a violka trojbarevná – 1 čl vlaštovičníku a 1 čl violky trojbarevné – zalijeme 2 sklenicemi vařící vody, odstát 30 minut a pít po půl sklenici za den. Můžeme ještě dělat koupele s vlaštovičníkem.

Na hrubé lokty a kolena

Stejný díl vlaštovičníku a jitrocele umlet na masovém strojku, udělat z této hmoty placičky a dávat jako obklad na klouby. Praktické je uštíhnout staré ponožky a ty používat jako obvaz. Děláme tyto obklady obden nebo ob dva dny. Na kůži však aplikovat nejdříve trochu olivového oleje.

Šťáva z vlaštovičníku

Nať pomlet na masovém mlýnku, přes pláténko vymáčet šťávu a nechat ji stát 5 – 7 dní. Pak je šťáva hotová. Chceme-li šťávu udržet na zimu, do 1 litru této šťávy přidáme půl litru vodky.

Lékařka kosmetička Irina Celkovskaja říká:

Vlaštovičník je ruský žen-šen. Pomáhá při kožních problémech a při spáleninách. Při spáleninách se používá vlaštovičnickový olej. Není-li, stačí rozmělnit lístky vlaštovičníku a přiložit na postižené místo. Člověk hned pocítí úlevu. Vlaštovičník má také analgetické účinky. Obsahuje totiž látky, které jsou velmi podobné morfinu. Herpes při počátku projevu dobře léčí šťáva z vlaštovičníku.

Jizvy

Umlet celý vlaštovičník i s kořeny, smíchat s vepřovým sádlem, potírat a přikládat na jizvy.

Omlazující účinky vlaštovičníku

Jednu menší větvičku vlaštovičníku zalijeme jednou a půl sklenicí vody, vaříme 5 minut, necháme odstát asi hodinu, scedíme, omýváme obličej, můžeme použít i do koupele. Léčí to ekzémy, vyrážky, dermatitidu, nehojící se rány atd. Zlepšuje to barvu obličeje, omlazuje.

Mast z vlaštovičníku

1 díl šťávy z vlaštovičníku, 4 díly vazelíny, dobře smícháme. Používáme na odstranění bradavic, pih, mozolů.

Léčíme se slunečnicí a slunečnicovým olejem

Ateroskleróza

Starší žena měla lehčí mozkovou mrtvici po rozvodu s manželem po 32 letech manželství. Má nadváhu. Bolí ji nohy a klouby, krevní tlak vyskakuje, na nohách má haluxy. Nyní nejí maso, chléb, snídá pohankovou kaši s kefirem, ráno cvičí. Chce si zlepšit zdraví a zhubnout.

Syrová neloupaná semena slunečnice – vezmeme jich hrst. Živé semeno dodává životní energii, čistí cévy. Půl kg semen promýt a usušit. Zalít litrem vařící vody a necháme stát 2 hodiny, potom pijeme po 100 ml před jídlem dvakrát denně – ráno a večer. **Tuky v cévách se rozpouštějí slunečnicovým tukem.**

Otrháme okvětní plátky ze slunečnice, přelijeme vařící vodou, vyndáme z vody a umeleme na masovém mlýnku celý květ bez plátků. Přidáme do toho med v poměru 1:1. Je zde mnoho vitamínů a biologicky aktivních látek, zvláště magnézium. To vše **očisťuje organismus, léčí srdce, zvláště cévy.** Magnézia je zde více než v ořechách.

Carská tinktura ze slunečnic (zasloužilá umělkyně Ruska Valentina Sobanceva)

Celou hlavičku kvetoucí slunečnice včetně listů a žlutých okvětních plátků – vše rozdrobíme, nabere 9 lžic, zalijeme 15 lžicemi vodky, necháme stát 5 dní a bereme po 30 kapkách do sklenice vody dvakrát denně.

Komentář lékaře Jurije Šarece, naturopata, kandidáta medicínských věd

Líh rozpouští tuky, vitamín E a nenasycené mastné kyseliny a další prospěšné látky obsažené v slunečnici, které prospívají zdraví. Lze to používat i zevně na rány a spáleniny. Protože je zde obsažen alkohol, je recept účelnější k vnějšímu použití.

Recept s pomletou slunečnicí s medem je velmi dobrý a jednoduchý. Slunečnice také pomáhá za volantem zůstat svěží a neusnout. Slunečnicová semena mírně opražená pojídat při nočním řízení auta pomáhají udržet pozornost a neusnout za volantem.

Slunečnice léčí svými kořeny a celou svou rostlinkou.

Zinaida Sazonova, zasloužilá umělkyně, sbírá recepty na hubnutí.

Usušit listy a okvětní plátky slunečnice, rozdrolit, dělat z toho čaj (1 pl) a přidat tam 1 čl zeleného čaje. Hubne se z toho. Jsou tam obsaženy látky odvádějící vodu z těla. Zinaida Sazonova zhubla 5 kg za týden. Pít během dne.

Naturopatka lékařka Ludmila Truchina o slunečnicovém oleji

Slunečnice do sebe bere sluneční energii. Nerafinovaný olej obsahuje fosfolipidy, užitečné tuky, které snižují cholesterol, vit. ADEK, nenasycené mastné kyseliny, jako linolenová kyselina, čistí též cévy, zlepšuje se výměna látková, **uzdravuje se srdce a cévy.**

Prevence pro cévy

- Česnek – celá hlavička, umlet, zalít sklenicí slunečnicového oleje, dát na 24 hodiny do ledničky, pak 1 pl citrónové šťávy (místo citrónové šťávy možno použít jablečný ocet) a bereme 30 minut před jídlem 3x denně. Je to výborná prevence.
- 1 čl jablečného octa, k tomu přidat 1 čl oleje, 1 čl medu. Ráno nalačno bereme. .

Salát proti ateroskleróze

Vrbovka – nať, rajče, nastrouhané zelí, zalijeme česnekovým olejem. Česnekový olej připravíme takto: vezmeme 5 hlaviček česneku, podrtíme je, zalijeme nerafinovaným slunečnicovým olejem, pevně uzavřeme a necháme odstát týden. Tento olej čistí a posiluje naše cévy. Jsou tam antioxidanty.

Pyelonefritida – zánět ledvinové pánvičky

Zdvojila se velikostí levá ledvina. Pacientka hledá pomoc.

Pomáhá dva měsíce pít slunečnicový čaj. Bolesti rychle mizí. Kořeny slunečnice promýt, posekat je. Takto připravit 7 sklenic kořenů slunečnice. 3 litry vody uvařit, do toho dát kořeny slunečnice – 1 sklenici. Vařit 5 minut na mírném ohni. Necháme ochladit a procedíme. 1 litr za den vypít. Zbytek dáme do lednice. Kořeny také držíme v ledničce. Až to po třech dnech dojde, tentýž kořen dát do 3 litrů vařící vody a vařit 10 minut. Za tři dny po 1 litru vypít. Třetí tři litry vařit s tímtéž kořenem 15 minut a během tří dní po litru vypít. Tak to dělat 2 měsíce. Rozpouští to ledvinové kameny, vyvádí písek. Jíst sušené meruňky a rozinky, abychom doplnili látky, které močí odcházejí a my je potřebujeme. Během několika dní se výrazně zlepšil zdravotní stav. Nesmíme jíst ostré, smažené a uzené potraviny a zcela abstinovat od alkoholu.

Doktor Jurij Šarec, CSc., komentuje

Celé rostliny slunečnice obsahují polynenasycené mastné kyseliny, antioxidanty a další látky, které mimo jiné také rozpouštějí kameny, písek a odvádějí další škodlivé usazeniny z těla. Místo kuchyňské soli bychom měli používat pomletou mořskou řasu laminarii, měli bychom jíst sušené meruňky a rozinky, abychom doplnili potřebné látky, které se močí z těla odvádějí.

Pyelonefritída – lékař doporučil ledvinový čaj

Stejně díly šípků, listů heřmánku, černého rybízu a maliníku. Vše dáme do čajníku, zalijeme vařící vodou, necháme hodinu odstát a bereme po jedné sklenici dvakrát denně.

Arytmie

Ludmila Starceva před třemi roky měla arytmiie. V nemocnici se ukázala ateroskleróza, zvýšený cholesterol, cukrovka. Chemické preparáty jí organismus nepřijímá. Byla jí doporučena operace. I po operaci bere řadu léků a necítí se dobře. Pan Malachov se ptá na stravu. Pacientka jí všechno. Nejíst večer. Má chuť jíst večer, málo snídá. Rada je – vydržet nevečeřet a ráno bude chuť k jídlu. Tak si zvyknout večeřet málo. Pro posílení srdce jíst sušené meruňky a rozinky. Pan Malachov doporučuje netučné maso a dělenou stravu.

Topinambury

Alla Latyševa sbírala bulvy topinaburu, dávala 4 – 5 bulv do půl litru vína na týden odstát. Působí proti arytmií a cukrovce.

Arytmie

Listy topinaburu a baklažánu – po 2 pl, zalít ¾ litru vařící vody. Brát 15 minut před jídlem. 1 – 2 měsíce v zimě se to nepije.

Arytmie

Syrové hlízy topinaburu postrouhat, vymačkat 2 pl šťávy, přidat do vody v poměru 1:1.

Topinambury odvádějí písek z ledvin

Hlízy omyjeme, necháme je ve vodě, aby neztmavly, postrouháme je, k tomu postrouháme jablko, zalijeme šťávou z citronu. Již po deseti dnech pocítíme výsledky a ledviny budou v pořádku.

Komentář o topinaburu a slunečnici docenta katedry pěstování rostlin Timirjazevovy zemědělské akademie Valerije Melnikova

Topinambur i slunečnice byly dovezeny z Ameriky, začaly se u nás šířit hodně v 17. století. Název topinambur byl převzat od indiánského kmene Topinamba. Hlízy naložené do vína sloužily jako lék pro srdeční choroby. Všichni léčitelé za starých časů tento prostředek hojně doporučovali. Suché hlízy obsahují hodně inulinu, který se v těle štěpí na fruktózu, snižuje obsah cukru v krvi, léčí různé choroby cév. Snižuje se cholesterol v cévách. Obě rostliny patří ke stejnému rostlinnému druhu. Chemické složení topinaburu a slunečnice je podobné. Tyto rostliny působí identicky.

Omrzliny – první příznaky

Nejprve obléci mnoho vrstev oděvu.

Hýbat svaly obličeje. Mastný krém.

Syrovou bramboru najemno postrouhat, přikládat na jednu a půl hodiny k obličeji. Tím zlikvidujeme omrzlinu.

Ořechy jako lék

Larisa Trifonova vyléčila svého muže. Dostal bronchitidu a potom pneumonii. Vyléčil se, ale od té doby měl s plicemi potíže a opakovaně byl nemocen. Lískové ořechy a lískové listy byly materiálem pro tinkturu.

Tinktura pro údržbu plic

Skořápky roztlučeme tak, že je zabalíme do utěrky a drtíme je válečkem. Nikam to nelítá, je to velmi praktické. Potom dáme skořápky do sklenice, totéž uděláme s ořechy a zalijeme vodkou. V temném chladném místě necháme týden. Potom scedíme a bereme po 1 pl 2x denně. Jsou zde vitamíny B, E, bílkoviny.

Lískové lístky a větvičky při bolestech v zádech

Uvařit čaj, udělat z něho obklad na záda. Vybrat z čaje horké listy a zabalit je do látky a přiložit na bolavá záda na hodinu. Potom umýt.

Mast z lískových ořechů

Máslo s roztlučenými lískovými ořechy mazat na bolestivá místa

Čistíme cévy

Přehrádky z ořechů zalijeme lihem – čistí cévy. Bereme před jídlem.

Prostředek proti parazitujícím červům

Vlašské ořechy ještě v zelené nedozrálé podobě zalít vodkou, nechat odstát a brát jako anthelmintikum.

Černý ořech léčí uzly ve štítné žláze a vole. Upéct celé černé ořechy, potom je umlet i s kůží, brát. Čistí cévy. Neměly by je jíst těhotné ženy a ti, kteří jsou na ořechy alergičtí.

Mléko z cedrových oříšků na očistu jater

Hořkost v ústech ráno ukazuje, že trpí játra. Mléko z cedrových ořechů – 1 třetinu sklenice podrtit dřevěným tloučkem, zalijeme vařící vodou, necháme stát 10 minut, pijeme po trošce přes den po dobu 10 dní. Játra nebolí, hubne se průměrně 1 kg za měsíc. Cedrový oříšek netrpí plísněmi. Zvyšuje imunitu, oříšky obsahují velmi kvalitní bílkovinu, které je v oříškách mnohem více než v kuřecím mase.

Cedrové oříšky a pleť

Olej z cedrových ořechů je výborný na suchou kůži. Výborně vyživuje pleť.

Mandlové mléko a žaludeční vředy

Mandle zalijeme vařící vodou, aby se daly oloupat. Usušit, umlet na kávomlýnku. 2 čl pomletých mandlí zalijeme vařící vodou, máme mandlové mléko. Necháme ochladit na vhodnou teplotu. Pít 3x denně. Pomáhá to.

Ebonit léčí statickou elektřinou klouby a astma – kruhovými pohyby masírujeme klouby 50 – 100x. Astma – kroužíme 50x – 100x po hrudníku. Chránit ebonit před slunečním svitem.

Postní jídlo – prospěšné a chutné

V době půstu jíst kaše, saláty, sušené ovoce. V době půstu bychom se měli vzdát mléčných produktů. Problémy se slinivkou zmizely při dodržování půstu. Další osoba uvádí, že poté, co se postila, zmizely problémy se žaludkem, bolestmi hlavy, s vysokým krevním tlakem. Postní strava neobsahuje živočišné bílkoviny a omezuje tuky. Organismus není tak zatížen, strava je lehká a dochází k očištění.

Karbenátky z naklíčeného obilí

Obilí pomeleme na masovém mlýnku, přidáme česnek, trošku soli, uděláme karbenátku, dáme na mírně omaštěnou pánev a opečeme. V době půstu pít více čaje, protože se tělo začíná zbavovat toxinů, nedostává tuky a živočišné bílkoviny, takže má možnost se očišťovat. Proto musíme více pít, aby byly toxiny odváděny z těla.

Čaj

Meduňka a máta odvádějí toxiny z organismu. Trochu medu nebo stevie. Pijeme 3 – 5 i více sklenic za den. Odvádí toxiny z těla. 1 čl na sklenici vařící vody.

Otec Kirill z chrámu Svaté Trojice z Ostankina v Moskvě o čtyřicetidenním předvelikonočním postním období

Půstem se člověk připravuje na Velikonoce. Půst tělesný nás připravuje na duchovní očistu. Je třeba mít záměr a přání a následovat je. Kdo se postí poprvé, měl by se zkusit postit jen týden. Tím se naučí postupně postit. Neměl by být půst s násilím. První a poslední týden půstu se vzdáváme oleje. Na Velký Pátek nejíme vůbec. Olej a tuky v ostatních týdnech můžeme přijímat. Bůh přijímá lidský záměr postit se. Když se od půstu odchýlíme, můžeme druhý den začít znovu. Je-li člověk nemocen, nemusí se postit, protože jeho nemoc již je formou půstu.

Co nahrazuje maso

Církev zakazuje 226 dní jíst maso těm, kdo vstupují do pravoslavné církve. Co jíst? Saláty, například pokrájete čínské zelí, pár lístků špenátu, rukoly, červenou papriku. Je možno přidat trošku jablečného octa nebo citrónové šťávy. Maso lze nahradit luštěninami.

Uvaříme fazoli, nastrouháme mrkev, červenou řepu a celer. Zalijeme to trochou olivového oleje. Je to výborný salát. Můžeme přidat i petrželovou nať a listový salát.

Postní oběd

- Salát
Nastrouháme černou ředkev, mrkev, přidáme zrna granátového jablka, citrónovou šťávu, možno trošičku přisolit a zalít trochou rostlinného oleje.
- Polévka
Pokrájíme na kostičky brambory, mrkev, cibuli. Brambory napolo uvaříme a zatím osmahneme cibuli s mrkví. Osmahnuté přidáme do vody, kde se vaří brambory a přidáme konzervovaný zelený hrášek, nebo raději hrášek mražený.
- Klikvový kisel
Rozmačkáme dřevěným tloučkem klikvu, smícháme ji s pískovým cukrem a směs dáme do vařící vody. Potom ve studené vodě rozmícháme škrob, přidáme cukr a vlijeme do vařící směsi. Povaříme několik minut a kisel je hotov.

Dietoložka Ljubov Firstova komentuje

Všechny recepty jsou výborné. Nejde jen o postní recepty. Jsou to recepty pro běžný život. Tak bychom se měli stravovat stále. Poškozené zdraví nebude. Po 40. roce věku se všichni můžeme obejít bez živočišných bílkovin, obzvláště bez masa. Můžeme je nahradit jinými aminokyselinami, které náš organismus nepoškozuje. Bílkoviny jsou ve fazoli, hrachu, sóji, čočce, v ořechách. Kaše obsahují 80% rostlinných bílkovin. Paní doktorka Firstova nejí 20 let maso a netrpí tím. Je natolik velký výběr ostatních potravin kromě masa, že není třeba mít obavy, že se poškodíme. Musíme mít také správné naladění a odhodlání, také víru, že nám to přinese užitek. Nejde o dietu, nejde o hubnutí. Jde o očistu organismu. Půst je duchovní projev.

V době půstu má velký význam jíst košťáloviny

Tatjana Cypljakova – Kašina – specialista na přirozené ozdravení

Zelí je velmi důležité. Snímá otoky, prodlužuje mládí, obsahuje vlákninu, čistí organismus, pomáhá bojovat s různými infekcemi, je v ní mnoho strukturované vody, obsahuje vitamíny, pomáhá organismu posilovat imunitu. Bílé zelí se užívá na šci, saláty, vynikající je lác z kvašeného zelí atd. Chybí-li v organismu jód a železo, jezte červené zelí. Problémy s prostatou, ledvinami – jíst květák. Při problémech s trávením brokolici. Zelí je málo kalorické. Jíst syrové, kvašené, pečené, smažené zelí.

Nápoj ze zelí

Naložíme zelí a už za 3 – 5 dní můžeme pít nápoj – šťávu. Do ní přidáváme na půl litru šťávy ze zelí půl litru rajčatové šťávy, 3 cibule najemno nastrouhané, přidáme práškovou ostrou papriku při chladném počasí. Za horka přidáváme černý mletý pepř, protože ten ochlazuje.

V Rusku se zelí jedlo již v 11. stol. Jsou o tom písemné doklady. Kvašené zelí brání tukům a uhlovanům ukládat se v organismu. Zelí se kvasilo také s klikvou, s melouny.

Výborný salát

Pokrájíme kysané zelí, pečená jablka, přidáme trochu medu.

Postní kaše

Ve vesnici Ušakovo je tradice vaření kaší. Pohanková kaše s houbami. Hrachová kaše je dobrá, když se zakusuje zelenou cibulkou. Jáhlová kaše s dýní. Rýžová kaše.

Postní pirohy

Těsto z droždí, vody, rostlinného oleje a mouky. Bez vajec. Plní se kaší z mrkve a jáhel. Kaše je velmi prospěšná, působí i jako antidepresivum. Vyhlazuje také kůži, zlepšuje kůži na loktech, patách.

Půst přijímá chudobné i bohaté, je zdravý pro zdravé i nemocné. Půst očisťuje tělo i duši.

Rady pro ty, kdo jsou celý den na nohou

Žena obvykle udělá za jeden den 20 000 kroků. Pokud chodí na vysokých podpatcích, ničí si nohy. Krása nohou a krása vůbec musí být fyziologická. Chůze na vysokých podpatcích omezuje působení svalové pumpy a tím snižuje krevní oběh v nohou. Návrat žilní krve k srdci se zpomaluje, dochází ke stázi krve. Tím vznikají křečové žíly a nohy se unavují.

Automasáž chodidel proti únavě nohou

Masírovat podušky všech prstců, hrany malíkové i palcové, na palci ze strany promasírovat místo, kde se tvoří často zatvrdlá kůže. Promasírujeme celkem za 5 minut výše uvedená místa a celé chodidlo. Potom promasírujeme oblast holeně od chodidel směrem ke kolenům. Masáž je možno dělat olejem.

Cvičení s holi

Chodíme po holi položené na podlahu tak, že špičky nohou směřují ven. Každou nohou poválíme hůl po zemi tam a zpět.

Natažené šlachy v oblasti kotníku apod. – obklad

Syrovou bramboru najemno postrouháme i s kůží. Brambory změkčují, zjemňují, působí jako sorbent různých usazenin, odstraňují záněty. Lepší je zelená brambora, protože obsahuje solanin, který při vnějším použití vykazuje protizánětlivé a analgetické účinky. Bramboru navrstvíme na hadýrku nebo obvaz, přiložíme k bolestivému místu, zabalíme igelitovou fólií. Obklad držíme 2 – 3 hodiny.

Proti bolestem nohou

1 pl suché hořčice, zalijeme ji teplou převařenou vodou, rozmícháme, vylijeme do lavóru a dolijeme 1 litr vařící vody. Necháme trochu ochladit. Koupeme v tom nohy před spaním po dobu asi 30 minut. Lze dolévat horkou vodu. Můžeme také přidat polévkovou lžici olivového oleje. Potom nohy promasírujeme a obujeme si teplé vlněné ponožky.

Obuv

Chůze na podpatcích o výšce 10 cm škodí. 10 000 kroků – úderů podpatků o tvrdý podklad vyvolává kruté migrény a zapříčiňuje změny vnitřních orgánů. Ideálně prohnutá noha je na podpatcích o výšce 3 – 5 cm. Je-li podpatek nižší než 3 cm, člověk našlapuje na paty. Je-li podpatek vyšší než 5 cm, noha se poškozuje. Jestliže nás nohy bolí, je třeba jít k ortopedovi. Sama žena si může pomáhat tím, že bude střídát během dne obuv s různou výškou podpatků – nejlépe o centimetr nižší nebo vyšší než předtím. Tím dojde ke střídání postavení kostiček v nohou a k jinému tlaku na cévy. Při nákupu bot je třeba si hlídat délku své nohy od špičky po nejvíce vystouplou část malíkové hrany. Tato vystouplá část má být v nejširším místě boty. Noha v oblasti nejširší části malíkové hrany musí v botě na vysokém podpatku ležet na dně boty. Bude-li tento úsek boty prázdný, bota bude velmi nepohodlná.

Cvičení pro unavené nohy

Lehneme si na záda na podlahu, opřeme se o lokty, nohy zvedneme a opřeme je o nízký konferenční stolek patami. Uvolníme se. Potom si klekneme, paty dáme od sebe, špičky k sobě a posadíme se mezi paty. Sedíme zpříma a vytrváme tak, dokud je nám to příjemné.

Zmrazený mátový čaj proti únavě nohou

Třeme nohy kostkou zmrazeného mátového čaje. Je to velmi osvěžující. Výborně to odstraňuje napětí a únavu nohou.

Obklad na unavené nohy

Půl litru vodky, sklenici soli, 100 g suché mleté hořčice, smícháme, nanese na gázu nebo hadýrku a uděláme si z toho obklad. Aby nedošlo k podráždění kůže, před použitím obkladu bolestivé místo nejprve promasírujeme, tím je rozežijeme a otevřeme póry v kůži. Potom toto místo pomažeme olejem a teprve pak aplikujeme obklad. Látky z obkladu se pak budou během deseti minut dobře vstřebávat.

Cvičení proti únavě nohou

Proti únavě nohou je třeba cvičit a chodit. Při sedavém zaměstnání si zvyknout cvičit s nohama – kroužit v kotnících, zvedat 40x paty a špičky nohou držet na zemi, potom zvedat 40x špičky nohou a paty nechat na zemi. Pak nohy dát špičkami k sobě a patami od sebe a naopak. Opakovat 40x. Denně dělat dřepy, držet se přitom za opěradlo židle nebo se držet stolu. Snažit se nezvedat paty při podřepu. Nebudeme mít oteklé nohy a nebudou se nám dělat tzv. metličky z cév v kůži.

Při natažení šlach v noze a při hematomech - mast

Na vodní lázni rozpustit kravské máslo, přidat smolu a potom, až odstavíme směs z ohně, přidáme líh. Důkladně promícháme. Vznikne mast. Smola obsahuje fytoncidy, éterické oleje, další biologicky aktivní látky. Hematomy se rozpouštějí a šlachy se prohřívají a tím se aktivizuje ozdravný proces.

Preventivní cvičení

Pro prevenci zranění je třeba cvičit denně. Vzpřímeně se postavit, střídavě zvedat špičku nohy a patu nechat na zemi. Přitom vydechnout nahlas a zapojit břišní pres – zatáhnout břicho. Nadechujeme se při spuštění špičky na zem. Ruku si položíme na dolní část břicha a sledujeme, jak se nám podbřišek vtahuje. Tím zlepšujeme odtok krve z dolních končetin do břišní dutiny.

Cvičení pro krásu nohou

Vezmeme kuchyňské prkénko nebo knihu, dáme je mezi stehna a silně je stiskneme a opět povolíme. Prkénko nebo kniha však musí mezi stehny zůstat. To opakujeme. Tím posilujeme svaly vnitřní strany stehna a pomáháme tak kráse svých nohou. Nezapomínáme na peeling nohou a na obklady.

Koupel nohou proti celulitidě a otokům

Kuchyňskou sůl dáme do trouby a propečeme ji, aby vyschla. Dáme sůl do lavóru, na ni položíme gázu, zalijeme teplou vodou a dáme do toho nohy na 15 minut. Je to výborný prostředek proti celulitidě, proti otokům. Celulitida není tuk, ale voda, která se drží ve tkáních. Sůl vodu odvádí.

Zábaly problémových míst nohou

Pomletou mořskou řasu laminarii smícháme s kysanou smetanou v poměru 1:1. Namažeme touto směsí problémová místa, ovážeme celofánem a zabalíme teplou dekou. Je to velmi příjemné.

Pro odstranění mozolů a zatvrdlé kůže na nohou

Odvar z dubové kůry – 30 g dubové kůry zalijeme litrem vařící vody, vaříme 30 minut, aby byl extrakt silný, namočíme v něm ponožku, obujeme ji, na ni dáme celofánový zábal a na něj obujeme suchou ponožku. Takto jdeme spát. To děláme týden. Potom zjemníme kůži takto: namočíme ponožku v oleji, vyždímáme, obujeme ji, na ni dáme igelitový zábal, na něj opět suchou ponožku, 2 – 3 hodiny v tom pochodíme, potom nohy umyjeme a máme na nich kůži jako novorozeně.

Rady pro zdravé a krásné nohy

Kontrastní sprcha na nohy, potom drsná masáž lufou namočenou v olivovém oleji.

Proti únavě nohou po dlouhém stání a chůzi

Medová masáž a koupele s jablečným octem, kterého trochu nalijeme do teplé vody. Koupeme nohy asi 15 minut.

Denně cvičit tak, že si zpříma sedneme s nataženýma nohama a předkláníme se tak, že se snažíme dotknout hlavou kolen.

Recepty pro zdraví z celého světa

Čínské cvičení – póza jezdce

Nohy na šíři ramen, pokrčit v kolenou, ruce pokrčit v loktech a držet před hrudníkem. Dýchat břichem a postát tak 30 sekund. Snižuje to váhu, omlazuje organismus, tonizuje funkci všech žláz s vnitřní sekrecí.

Únava a stárnutí

Očistný čaj

Heřmánek, třezalka, březové pupeny, listí jahodníku a suchokvět (*Xeranthemum*). Všeho po jedné pl smíchat, pak odebrat 1 pl směsi, zalijeme do termosky sklenicí vařící vody a necháme přes noc odstát. Pijeme dvakrát denně po půl sklenici. Promlouváme k čaji s láskou a úctou.

Lidové recepty ruských prababiček

Balzám s názvem „Žij sto let“

Kořen lopuchu, kořen pampelišky a kořen lékořice. Jedna a půl sklenice vody, 1 čl kořene lopuchu, kořenů pampelišky a lékořice. Zalijeme vařící vodou a ještě 3 – 5 minut povaříme. Přidat med, možno i mléko. Zlepšuje funkci trávicího traktu.

Nespavost

Na jednu a půl sklenici vařící vody 1 čl kořene pampelišky, 1 čl plodů hlohu, které potlučeme, 1 čl semene kopru, 1 vrchovatou čl meduňky. Držíme asi 20 minut v termosce. Pak procedíme. Živá šťáva kaliny. Odšťávnit na odšťavňovači a smíchat s cukrem. Toho je třeba velmi málo – na litr šťávy sklenici cukru. Skladovat v ledničce. K čaji přidávat tuto šťávu. To je velmi důležité. Přidáváme také med. Pijeme hodinu před ulehnutím k spánku.

Škytavka

Zakřičet na škytajícího, aby se polekal.

Vypít devět malých hltů studené vody.

Indonésie - návrat vitality

V Indonésii dělají podpůrný prostředek pro návrat vitality z mateří kašičky, žeň šeně a zázvoru, přidávají do toho čerstvé vajíčko, smíchají a berou při kašli, nachlazení, při ztrátě energie a síly. Jsou to prostředky podporující adaptogenitu organismu, podporují mužnost a prodlužují život.

Něnci v oblasti severního polárního kruhu likvidují únavu a nedostatek vitamínů tím, že pijí čerstvou sobí krev.

Bulharsko – recepty Vangy

Ludmila Kim pobývala v řadě zemí, je původem Čínanka. Stýkala se s Vangou. Uvádí její recepty.

Chronická bronchitida

Bulharská léčitelka Vanga léčila chronickou bronchitidu takto: rozpustila vepřové sádlo, do něho rozbila dvě vajíčka, velmi silně to posolila a až to trochu zchladlo a udělalo to placičku, přikládala to na hrud', na záda, na boky. Muselo se to dobře zabalit, aby se nic nezašpinilo. Ale je nutno vyhýbat se oblasti srdce. Je to zábal na noc. Je-li bronchitida dlouhodobá, stačí léčba dva týdny, jinak se to vyléčí velmi rychle, mnohem dříve.

Dýchavičnost, ztráta sil a arytmie

Starší lidé často trpí dýchavičností, ztrátou sil a arytmiemi. Vanga měla vynikající recept. Z půl kg citrónů vyjmeme semena, umeleme celé plody na masovém mlýnku, přidáme 20 rozemletých semen meruněk a půl kg medu. Bereme ráno a večer nalačno po 1 pl.

Starý ruský recept na zlepšení trávení

10 hlaviček česneku, 10 citrónů, umlet na masovém mlýnku, smíchat s medem, nechat odstát 10 dní a potom brát po 1 pl před spaním. V případě, že někdo trpí stabilní hypertenzí, můžeme přidat plody hlohu, které rozmělníme. Nebo místo plodů můžeme přidat květy hlohu. Když má člověk stabilní hypertenzi a osteoporózu, je možno přidat do směsi česneku, medu a citrónů ještě vaječné skořápky.

Čína – únava a stárnutí

Číňané pijí při únavě a dalších projevech stárnutí mrkvový čaj – nastroumat mrkev, trochu upéct v troubě, pak 1 pl na hrnek vařící vody. Mrkev je také možno sušit na slunci. Čaj necháme hodinu stát a potom vypijeme a mrkev ze dna sníme. Pijeme to měsíc a únava zmizí.

Itálie - únava

Proti únavě uvařit nudle. Tvrdé druhy pšenice na mouku. Dvě až tři vejčička, 1 kg mouky, trocha oleje – z toho se dělají nudle. Nesmí tam být voda.. Přidat trochu pohankové mouky. Zpracujeme těsto a vyválíme na tenko. Plát důkladně pomoučíme, smotáme do ruličky a krájíme široké nudle. Hned rozmotáme. Můžeme hned vařit ve vařící vodě. Děláme omáčku. Omáčka: čerstvá rajčataoloupeme a povaříme, přidáme olivy, olej a česnek. Pro srdce je dobré přidat papriku.

Francie – krásné bílé zuby

Květák s omáčkou po francouzsku. Květák je na krásu, jsou po tom bílé zuby. V omáčce je mléko, smetana, vejčička, voda, rajčatová šťáva. Květák vaříme ve vodě, do které přidáme trochu mléka. Potom to necháme bez dalšího vaření stát asi 5 minut.

Střední Východ - srdce

Na Středním Východě se dělají zdravé lívance zvané tandere: pohanková mouka, rozdrcené vlašské ořechy, suchá máta, suchý fenykl, suchý hloh, droždí s vodou. Nejprve dáme kynout trochu droždí s vlažnou vodou. Z ostatních ingrediencí vymícháme těsto. Koření a byliny přidáváme po čajové lžičce. Do těsta přidáme trochu pšeničné mouky, aby lépe drželo pohromadě. Pečeme nasucho. Nebudete si stěžovat na srdce.

Komentář dietoložky Jeleny Pavlovny Solomatiny

Pasta (italské těstoviny) se jedí se zeleninou, vaří se krátce, takže se do těla dostává mnoho balastních látek, což je pozitivní. Složitě uhlovodany nezvyšují prudce úroveň cukru v krvi. Květák je na mnoho chorob, obsahuje látku, která působí antionkologicky a proti cévním chorobám. Pokud jde o lívance, jsou ještě cennější, když tam není droždí.

Uzbekistán - porucha výměny látkové

Uzbecké jídlo dubljamá, což znamená „dušené“ – cukiny, baklažány, mrkev, hlavní ingredient je bílé zelí, další důležitý ingredient je maso krůty, bulharská paprika, rajčata, cibule a česnek. Na dno kastrolu a stěn dáme trochu (opravdu málo) oleje, naskládáme do něho na kousky všeho uvedeného, zakryjeme pokličkou a dáme dusit. Je to výborné jídlo, které obsahuje vitamíny a minerální látky.

Gruzie – příloha k masu

Pórek uvaříme celý asi 30 – 40 minut. Když se uvařil, jednotlivé listy smotáváme. Vezmeme podle chuti aromatické koření jako sušená semena koriandru, vlašské ořechy potlučené, kmín, dva až tři stroužky česneku. Pomeleme nebo rozdrťme tloučkem a přidáme trochu vody. Proužky póru máme v této omáčce. Patří tam také sůl a pepř. Lístky póru potom oválíme v této směsi. Nebo můžeme tuto směs dát do trochy vody. Vzniká taková hustá omáčka, do které klademe smotané listy póru. Vyndáváme je až na stole a jíme. Je to příloha k masu.

Jemen – na únavu

Pít proti únavě kávu se zázvorem. Zvláště ráno.

Afrika

Léčí člověka písní a tancem, rytmy bubnů.

Kardiolog Dimitrij Gusev komentuje: Každý je individuální a je třeba hledat pro sebe to, co nám pomůže. Není jednoho léku pro všechny.

Trnutí prstů rukou, necitlivost rukou

Rojovník (*Ledum palustre*) – 1 díl, tři díly jablečného octa, necháme stát tři týdny. Potom procedíme a vtíráme do těch míst, která trnou. To děláme tři týdny. Brzy pocítíme úlevu.

Trnutí rukou v noci

Během dne sníst černou ředkev. Nakrájíme ji na kolečka a s olivovým olejem ji jíst. Dobře se po tom spí.

Mazání rukou, které trnou

1 l vody, 1 pl kamenné soli, 50 ml desetiprocentního salmiakového lihu (hovorově čpavku) a 10 ml kafrového lihu. Nejprve tyto dva lihy smícháme, potom je přidáme do litru vody, přidáme 1 pl kamenné soli, vše smícháme a vtíráme tam, kde to trne.

Užitečné uchovávání ovoce a zeleniny

Konzervování velkým množstvím soli a octa vede k zažívacím potížím. Dávat přednost mléčnému kvašení. Zvyšuje se množství vitamínu C.

V mražené zelenině se uchovávají látky, které se ničí termickým zpracováním (vit. E, K, A, B). Je-li mnoho octa, ničí se žaludeční sliznice. Sušené ovoce a zelenina ztrácí vitamíny, ale neobsahují škodlivé látky, minerály zůstávají.

Žurnalista a moderátor zemědělských televizních pořadů Andrej Tumanov propaguje pojem „uchování“ místo konzervování. Ocet je škodlivý, v džemech je obsaženo velmi mnoho cukru – bílé smrti. Ocet ničí červené krvinky. Sůl ve velkém množství také narušuje zdraví. Mrkev je dobré také v postrouhané podobě mrazit. Ovoce také.

Sušená mrkev

Nastrouhat mrkev, dát ji na plech na těleso ústředního topení. Mrkev se takto rychle usuší. Totéž možno dělat s cibulí, petrželí, koprem atd. V zimě je používáme do polévek atd.

Česneková sůl

Listy česneku usušíme (ne na slunci). Usušené pomeleme na kávomlýnku a dle chuti smícháme se solí. Česnek zvýrazňuje chuť soli, takže člověk nepotřebuje mnoho soli, když solí touto směsí. Sníží se tím tlak krve, pomáhá to hubnout.

Konzervace celých rajčat nebo okurek bez cukru, bez soli a vody - vakuově

Aljona Pavlova sbírá lidové recepty. Ukazuje vakuové konzervování.

Nejprve umyjeme láhev, potom ji vezmeme do ručníku nebo izolační rukavici a dnem vzhůru ji držíme nad hořícím plynovým hořákem, dokud láhev uvnitř nevyschne. Potom do lahve postavíme tenkou voskovou hořící svíčku. Stejně tak prohřejeme nad ohněm víčko. Kolem hořící svíčky ukládáme čerstvou zeleninu – např. celé okurky nebo celá rajčata. Zelenina musí být čistě omytá a zcela suchá. Zavíčkujeme láhev s hořící svíčkou. Ta zhasne, jakmile spotřebuje k hoření vzduch. Takovou konzervu skladujeme ve sklepě nebo v ledničce – prostě v chladném místě. Takto můžeme udržet čerstvou zeleninu do Nového roku.

Jak co nejdéle udržet čerstvé hrozny

Šťrapec hroznu uřízneme zešikma tak, aby řezná plocha byla velká. Utrhneme jednu bobuli a napíchneme ji na tento řez. Uložíme hrozen v temném chladném místě. Až hrozen řezem vypije celou bobulku, utrneme další a napíchneme ji místo té předchozí, kterou jsme předtím odstranili.

Další způsob udržení čerstvých okurek

Utrhneme okurky tak, aby měly delší stopku. Vezmeme šňůrku a upevníme za pomoci kolíčků na prádlo za stopku každou okurku na provázek, takže tam visí jako prádlo na šňůře. Předtím ale musí být okurky omyté a osušené. Potom každý okurek vykoupeme ve vaječném bílku tak, aby byl pokrytý bílkem. Sušíme okurky takto na šňůře ve stínu. Až bílek vyschne, sundáme okurky ze šňůry, zabalíme je do papíru nebo do ubrousku, dáme do mikrotenového sáčku, který ale neuzavřeme, a uložíme v ledniče. Okurky takto vydrží až tři měsíce.

Sušená zelenina

Baklažán není zelenina, ale bobulovina. Za starých časů předkové neznali konzervování, ale sušili plody své práce. Vezmeme hedvábnou dostatečně silnou nit, navlečeme do jehly a na kousky nakrájenou zeleninu navlékáme na nit jako korále. Střídáme tenké plátky cukety, rajčete, baklažánu apod. Můžeme trochu zeleninu posolit. Pověsíme někam, kde nesvítí slunce. Potom usušené používáme v zimě do boršče, polévek, zeleninového soté apod. V horké vodě se plně tyto kousky rozvinou a projeví svou původní chuť i vůni. Můžeme je suché také žvýkat.

Zavařenina z okurek, rajčat a mrkve

Vše je nasladko. Jako sladidlo se používá med. Postrouhaná mrkev s černým rybízem. Ještě se tam přidává pomletá citrónová a pomerančová kůra. Vaří se to nejdéle 15 minut. Ale nevydrží to dlouho. Musí se to dát do chladna. Protože zde je převážně použita zelenina, kde je hodně vlákniny, je to prospěšné pro trávicí trakt.

Mrkev nakrájíme podélně na půlku a potom krájíme půlkolečka. Vše dáme do hrnce. Přidáme černý rybíz, postrouhanou kůru z citrónu a pomeranče. Pak přidáme med. Necháme trochu odstát (asi dvě hodiny), předtím promícháme. Vaříme 15 minut. Jíme-li taková jídla s mírou, vše je v pořádku. Kontraindikace je tu pro lidi nemocné cukrovkou.

Pro cukrovkáře změnit recept – místo medu použít stévií (Stevia rebaudiana). Uděláme sirup ze stévie: 20 g listů stévie zalijeme sklenicí vařící vody. Tímto zaléváme ovoce nebo zeleninu jako konzervantem. Nebude to husté, takže vznikne spíš kompot.

Komentář dietoložky MUDr. Anastasie Antipové

Chce-li člověk udržet váhu nebo hubnout, měl by brát 3 – 4 pl za den. Marinované, solené a v cukru udržované ovoce a zelenina jsou hroby pro kvalitu těchto potravin.

Mražení ovoce

Dřevěným tloučkem rozemnout ovoce a zamrazit. Chceme-li zamrazit celé kusy ovoce, promyjeme je pod tekoucí vodou, obereme stopky, potom ovoce necháme na ubrousku uschnout, aby se při zamražení neslepilo. Na tácku je dáme na 1 hodinu do mrazničky. Potom je vyndáme a klademe do mikrotenových sáčků. Každý plod zůstane oddělený od ostatních.

Odbornice na uchovávání potravin komentuje

Například fazole ztratí po 24 hodinách 70 % vitamínu C. Čím dříve zamrazíme nebo sníme ovoce a zeleninu, tím lépe. Promýt, osušit, dát do mikrotenového sáčku a hned s tím do mrazničky. Totéž se zelení – s koprem, petrželkou, natí koriandru. Mrazíme alespoň při 18 stupních. Když myjeme natě, dáme na litr vody lžičku jablečného octa. Při mražení květáku nejprve 2 minuty povaříme ve slané vodě, ochladíme, osušíme a mrazíme. Zůstane krásně bílý. Jinak ztmavne.

Léčení ledvin, odstraňování otoků, dobré působení na kůži

Okurky (celé i se slupkou) odšťávníme. Potom pomeleme na masovém strojku nať z petržele a vymačkáme šťávu přes pláténko. Nebo pomixujeme petrželovou nať nadrobno a přidáme ji do okurkové šťávy. Tuto směs nalijeme do tvořítka na ledové kostky a dáme zamrazit. Kostky přidáváme do vody a pijeme. Můžeme s nimi potírat ráno obličej kvůli osvěžení pleti. Totéž můžeme dělat z černého rybízu, z mrkve, dýně apod.

Srdeční choroby

Při nemocném srdci je dobré sušit ovoce, hlavně višně. Také je velmi užitečné sušené jahodí pro srdce, borůvky též. Višně se musí oblanširovat v pětiprocentním roztoku jedlé sody nebo na 15 až dvacet minut ponořit do horké vody. Potom ovoce rozložit na síto a dát do trouby sušit. Nejprve při 45 stupních, potom při 50 - 60 stupních. Skladujeme v mrazniče nebo v plastických krabičkách na kratší dobu v ledniče.

Čaj univerzálně léčivý

Hrstku šípků, hrstku sušené mrkve, hrstku sušených listů černého rybízu a jednu celou rostlinku (bez kořene) zahradní jahody i s plody, též usušenou. Hrstky jsou spíše jako velké špetky. Zalijeme půl litrem vařící vody. Necháme stát 7 minut. Tento nápoj obsahuje mnoho vitamínů a je velmi užitečný pro zdraví.

Sušení zeleniny a ovoce

Je možné také sušit červenou řepu a rajčata. Rajčata se suší tak, že je rozřízneme na půlky tak, že vidíme všechny přepážky příčně rozříznuté tak, jako když o Vánocích rozkrajujeme jablka, abychom uviděli hvězdičku. Položíme rajčata řezem nahoru, takže nevyteče šťáva. Sušíme na topení, na slunci, v sušičce. Ovoce i zelenina se musí řádně přebrat a sušit jen zcela zdravé plody. Černý rybíz otrháme a přebereme a sušíme v troubě. Sušením se udrží potřebné látky a ušetří se čas.

Gastroenterolog MUDr. Georgij Kuzněcov komentuje

Doporučuje vakuové zavařování, sušení a mrazení. Takové potraviny stimulují funkci trávicího traktu, imunitu, střevní peristaltiku. Doporučuje mléčné kvašení, které uchovává vitamín C, velmi důležitý pro naši imunitu. Příkladem mléčného kvašení je kvašené zelí, kvašené okurky apod.

Klouby

Natrháme listy křenu a dáme je zamrazit. V zimě je můžeme používat do jídla nebo jako obklady na bolestivé klouby. Rozmělníme je, můžeme je zalít vodou, nebo jen tak přiložit k bolestivému kloubu jako obklad. Na to dáme celofán a horní vrstvu tvoří teplá šála. Tak můžeme v zimě léčit klouby čerstvými listy křenu.

Vlaštovičník – záhadný lékař

Hubnutí

Žena zhubla z 90 kg na 68 kg. Při obezitě se cítila špatně, bolely ji klouby, záda, měla problémy s játry. Otékaly jí nohy. Váhu shazovala velmi pomalu. Teprve po půl roce zjistila, že jí neotékají nohy. Asi o dva měsíce později si uvědomila, že jí méně bolí páteř. Celkem takto zhubla za rok. Pila kvas.

Vlaštovičníkový kvas

Do třílitrové lahve nalijeme syrovátku asi 1 – 1,5 litru. Zbytek do tří litrů dolijeme vodou. Do hadýrky nebo pytlíčku dáme křemen. Do téhož pytlíčku přidáme sušený nebo čerstvý vlaštovičník (nať). Čerstvého vlaštovičníku dáme jen jednu nať s květy, bez hrubého stonku. Celkově velmi málo vlaštovičníku, 50 g vlaštovičníku na 3 l tekutiny. 3 pl cukru. Zakryjeme gázou a necháme v pokojové teplotě 5 – 10 dní, podle teploty. V chladu kvasí déle, v teple stačí 5 dní. Pije se dvakrát denně – ráno a večer po půl sklenici. Ráno nalačno, večer před spaním. Možno pít i častěji. Čistí to velmi pomalu a nenásilně celý organismus.

Čaj z vlaštovičníku

Odvádí přebytečné hleny, rozpouští usazeniny. 1 čl kmínu, máty několik čerstvých lístků nebo 1 čl sušené máty, několik čerstvých lístků vlaštovičníku. Zalijeme 2 sklenicemi vařící vody, necháme stát 10 minut a pijeme po půl sklenici.

Záněty dutin, problémy s patrovými mandlemi

Zánět dutin vyléčil vlaštovičník během 3 dnů. Vezmeme jednu celou rostlinu vlaštovičníku i s kořeny, pomeleme ji na masovém mlýnku. Při začátku rýmy stačí do každé nosní dírky kápnout 1 kapku šťávy

z vlašovičníku. Vymačkáme z pomleté rostliny šťávu přes pláténko a nalijeme ji do tmavé láhve asi do tří čtvrtin. Během dvou až tří dnů šťáva začne kvasit. Je nutno láhev pevně uzavřít. Třetí den velmi opatrně láhev otevřeme, abychom zabránili výbuchu a vylití kvasící tekutiny. Potom denně takto odpouštíme z lahve plyny po dobu asi tří týdnů. Podíváme-li se na tekutinu a zjistíme, že má barvu jantaru, je lék hotov. Když jej budeme odebírat, musíme jej přelít do menší nádoby, aby v ní bylo co nejméně vzduchu. Je nutno si uvědomit, že vlašovičník je velmi jedovatá rostlina. Jeho zkvašená šťáva je však méně jedovatá.

Komentář lékařky Ludmily Lapinské

Vlašovičník se používá již mnoho století, od časů Aviceny. Je třeba si pamatovat, že jde o jedovatou rostlinu. Přijímat vlašovičník je nutno pouze v malých dávkách a kúra musí být krátká, maximálně tři až čtyři týdny. Pokud jde o recept na vlašovičníkový kvas, je tam dávka 50 g vlašovičníku na 3 l tekutiny. Syrovátka výborně čistí střeva a účastní se odkyselovacích procesů ve střevech. Objevují-li se následující symptomy, znamená to předávkování: bolesti hlavy, pocity na zvracení, průjem. To vše jsou projevy intoxikace. V tom případě je nutno příjem přerušit. Navíc vlašovičník omezuje funkce CNS a může způsobit paralýzu. Doporučuje se přijímat vlašovičník pouze pod kontrolou lékaře. Děti nesmějí do tří let vlašovičník používat. Stejně tak je kontraindikován těhotným ženám. Kvašení omezuje jedovatost, proto je možno kvas pít mnohem déle než měsíc. Hořčiny obsažené ve vlašovičníku posilují výměnu látkovou. Lépe pracují játra a tvoří se více žluči. Dalším účinkem tohoto kvasu je odbourávání přebytečných tuků a člověk hubne. Pokud jde o kapání do nosu, je to velmi účinné, protože vlašovičník obsahuje mnoho aktivních látek, jako jsou alkaloidy, saponiny a organické kyseliny. Saponiny působí antibakteriálně a protizánětlivě, zvyšují místní imunitu, působí proti otokům sliznice a proti virům. Při zánětech vedlejších nosních dutin je vlašovičník velmi účinný. Již po jedné kapce vlašovičníkové šťávy do nosu začínáme dýchat, nos se uvolní.

Myom nebo zánět dělohy

Žena měla v 35 letech bolesti v podbřišku. Gynekolog zjistil, že jde o myom. Tchyně jí na zahradě nasbírala vlašovičník, heřmánek a jitrocel. Pila tyto byliny a dělala z nich horké koupele. Vlašovičník pomáhá od 99 nemocí. Od sté ale pomoci neumí! Je to lenost!

Nejprve pila čaj, ve kterém byla většina vlašovičníku. Půl sklenice ráno, půl sklenice na noc po dobu jednoho týdne. Potom zmenšujeme dávku vlašovičníku a zvyšujeme dávku plazivého heřmánku. Stále se pije horké. Takto to pijeme celý měsíc. Denně horké koupele. Po měsíci šla k lékaři a ten se domníval, že se zmýlil v diagnóze. Myom zmizel.

Komentář gynekoložky MUDr. Lady Sizovové, CSc.

Alkaloidy, které jsou ve vlašovičníku obsaženy, právě chelidonin, má antimetastatické vlastnosti, má protinádorové účinky. Lékařka přesto projevuje pochybnosti, že by se velký myom mohl za měsíc ztratit. Vyjadřuje domněnku, že šlo o zánět, při kterém se děloha také zvětšuje. Vlašovičník má také protizánětlivé účinky. Horké koupele a jakýkoli nádor k sobě absolutně nepatří. Nádor by naopak zcela jistě rostl. Lékařka nedoporučuje při myomech samoléčbu.

Komentuje naturopat gerontolog Sergej Viktorovič Kopaněv

Vlašovičník obsahuje alkaloidy, což jsou jedy, které působí proti buňkám. Tyto alkaloidy obsahují i jiné jedovaté byliny, například čemeřice (rusky moroznik) a mnohé další. Vlašovičník jako zabíječ onkologických buněk působit nemůže, protože je velmi mírný. Ale může působit zprostředkovaně. Kvas, který byl předváděn na začátku pořadu, je velmi dobrý. Tím, že pijeme tento kvas, zlepšujeme mikroflóru střev. Je stoprocentně prokázáno, že zdravá mikroflóra tlustého střeva analyzuje rakovinové buňky. Tím se detoxikuje organismus, posiluje se imunita a organismus se lépe vypořádává s rakovinou.

Kožní choroby se vlašovičníkem výborně léčí. Vyrábějí se různé masti na základě vlašovičníku. Ruský název čistotěl jasně vyjadřuje, že vlašovičník čistí tělo.

Chirurg onkolog Prof. MUDr. Alexandr Kutin, CSc.

Má k vlaštovičníku velmi pozitivní vztah, protože výborně působí zevně na kožní choroby, léčí rány, nádorovité kožní útvary, papilomy atd. Působí protinádorově, likviduje viry atd. Je známo, že mnoho nádorů souvisí s viry, např. HPV (lidský papilomavirus)

Vyléčení láskou

Svátek svatých manželů Petra a Fevronie, svátek věrnosti, lásky a rodiny. Pravoslavný kněz vypráví příběh svatých Petra a Fevronie. Žili ještě před tatarským vpádem do Ruska začátkem 13. století. Petr byl knížetem ve městě Muromi, známému podle Ilji Muromce. Kníže byl nemocen, měl něco jako malomocenství. Bylo mu řečeno někým jasnovidným, že ho může vyléčit pouze prostá dívka, která žije v Rjazani, což bylo velmi daleko. Poslal k ní své služebnictvo a ona slíbila, že ho vyléčí za podmínky, že se s ní ožení. Souhlasil, ona přijela, knížeti se udělalo lépe, Fevronie ho mazala nějakými mastmi a kníže se vyléčil. Zůstala mu pouze jedna jizva. Kníže si to rozmyslel a rozhodl se, že si Fevronii za ženu nevezme. A tu se jeho choroba vrátila. Pochopil, že musí držet slovo. Oženil se s ní tedy a vytvořili spolu krásný pár. Bojaři ale odmítali poslouchat kněžnu, která pochází z prostého lidu. Dali knížeti na vybranou. Buď zůstane knížetem a s Fevronií se rozvede, nebo ať z Muromi odejde. Kníže se správně rozhodl, zůstal své ženě věrný. Sedli spolu do lodičky a po řece Oka odpluli z města. Ve městě nastal zmatek, protože se bojaři mezi sebou začali rvát o moc. A celé město potom žádalo knížete, aby se spolu s kněžnou vrátili. Žili potom v Muromi šťastně a dlouho. Zemřeli v jeden den a chtěli být také společně pochováni. Nebylo jim vyhověno, pochovali je každého zvlášť. Ale stal se zázrak – Fevronie se objevila v rakvi vedle svého manžela.

Herečka Ludmila Porgina, manželka N. Karačenceva vypráví o svém manželovi, který měl těžkou mozkovou mrtvici. Neurochirurg, který jej operoval, odpověděl paní Porginové na otázku, co teď má pro svého muže dělat: „Teď je tu Bůh a vaše láska.“ Paní Porginová přestala hrát v divadle a věnuje teď celý svůj čas manželovi. Videozáznam ukazuje, jak paní Porginová masíruje manželovi su jokovým prstýnkem konečky prstů a vysvětluje mu, že se mu tak rychleji vrátí schopnost mluvit. Manželé jsou spolu 33 let. Paní Porginová vypráví, že žila přes 30 let s velkým hercem, osobností, o které se domnívala, že ji dobře zná. Nyní, když je muž nemocen, objevuje u něho nové vlastnosti, naplňuje ji to štěstím a radostí, protože se prohlubuje jejich vzájemná láska přesto, že je vážně nemocen. Člověk by si měl vážit každého okamžiku, kdy jsme vedle svého milovaného člověka, se svými dětmi, rodiči, partnery. Láska je věčná.

Divák a obdivovatel pana Karačenceva měl také ictus a poslal mu recept na bylinný čaj, který mu pomůže.

Čaj po mozkové mrtvici

3 pl přesličky rolní, 3 pl kopřivy, 3 pl komonice, 3 pl měsíčku lékařského, 3 pl máty peprné, 3 pl mateřídoušky. 1 pl směsi zalít sklenicí vařící vody, nechat odstát a během dne asi na 5x vypít. Byliny normalizují funkci trávicího traktu, což napomáhá tomu, že se organismus regeneruje.

Ludmila Goman má manžela bývalého vojáka a vypráví o něm, že náhle nebyl schopen vstát, nebyl schopen jíst, záchod byl plný krve. Paní Goman je lékařka a když se zjistilo, že manžel má rakovinu, byla zoufalá. Nevěděla, zda má nechat manžela operovat. Jako by jí napovídal vnitřní hlas, aby požádala o měsíční odklad operace. Změnili režim stravování, způsob života. Každou minutu se bojovalo. Každou chvíli manžel bral léky, paní mu dělala procedury atd. Za půldruhého měsíce udělali fibroskopii a lékaři nenašli ani jizvu.

Pan Alexej Goman říká, že paní neodcházela prakticky po dobu tří až čtyř týdnů od jeho lůžka. Maximálně mu věnovala svou péči. Lékař se ho ptal, kdo ho léčil, že tomu nemůže uvěřit. Když se dozvěděl, že manželka, chtěl by také takovou ženu.

Čaj paní Goman

Šalvěj – 1 pl, 1 pl suchokvětu (Xeranthemum), heřmánku 1 pl, mateřídoušky též. Smícháme a odebereme 1 pl této směsi, zalijeme ji sklenicí vařící vody, necháme odstát 10 minut, scedíme,

vypijeme a potom všechny byliny, které jsme scedili, musíme sníst 15 minut poté, co jsme vypili čaj. Vodou nezapíjet. Pak už jíst stravu, ale až po 40 minutách.

Lék má každý člověk v sobě. Je to víra a láska.

Komentář praktického lékaře Ilji Kogana

Vibrace lásky jsou podobné vibraci modlitby, vibraci Země. Všechny tekutiny, které jsou v nás, přijímají veškeré informace, které jim darujeme. Jestli je obdarujeme láskou, krásnými slovy, vírou, věrností, dostaneme totéž, protože se skládáme z 80 % z vody a voda nás vychovává. Proto ta víra, ta láska a ty emoce, ty vibrace, které lidé dávají svou láskou, plně vychovávají a plně pozvedají nemocného člověka.

Ilja Toropov se svou ženou vypráví, jak se pan Toropov znovu postavil na nohy po kompresní zlomenině páteře poté, co mu lékaři řekli, že už nebude chodit. Pan Toropov na to odpověděl, že vstane a podařilo se mu to. Jeho žena mu masírovala denně prsty rukou a nohou, omývala ho dětským mýdlem, do vany na koupel mu dávala sklenici medu, masírovala mu medem také zraněná záda a páteř. Vařila mu čaje z máty, meduňky, z listů černého rybízu.

Nejvíce mu pomáhalo také mumio.

Národní umělkyně Ruska Natálie Kračkovskaja byla v mládí vážně zraněna, srazilo ji auto, upadla do bezvědomí. Když se probudila, zjistila, že je slepá. Lékaři řekli, že to chce čas, a že to bude trvat aspoň 5 let. 2 měsíce neviděla vůbec nic. Pak nebyla schopna číst. Zrak se více méně vrátil, paní Natálie brala léky. Babička jí řekla, ať je bere dál, ale že ona se sousedkou ji budou k tomu ještě léčit po svém. Babička ji začala krmit borůvkami. Dva roky jedla borůvky v jakékoli podobě. Zpočátku sušené, pak čerstvé, zavařené atd. Nikdo nad ní neplakal, nikdo ji nelitoval, musela pracovat jako ostatní nehledě na to, že špatně vidí. Ale kromě tohoto byla kolem taková láska a péče, prostě ohromná. Tehdy se Natálie domnívala, že to tak musí být. Až v dospělosti si uvědomila, že kdyby této lásky a péče nebylo, asi by zůstala slepá.

Očista cév – recept Natálie Kračkovské

1 pl sušených kořenů kozlíku lékařského, 2 pl listů levandule, zalít jedním litrem bílého hroznového vína, nechat stát tři dny a denně promíchávat. Brát po 1 pl 3x denně. Bere se to měsíc, pauza je 2 – 3 týdny. Potom brát opět měsíc, pauza 2 – 3 týdny, celkem se to bere 3x vždy po dobu jednoho měsíce. Cévy budou v mnohem lepším stavu.

Galina Danelija vypráví o svém manželovi, významném herci, že ho bolela ruka, lékaři zjistili, že má rakovinu plic, nakonec mu vyoperovali žlučník plný kamenů a prodělal klinickou smrt. Rozhodla se, že mu pomůže a začala ho léčit propolisem, pylem a dalšími lidovými prostředky. Když ležel v nemocnici, trčely z něho samé hadičky a když z nemocnice odcházel, dostal od lékařů jako dárek z těchto hadiček upleteného oslíka. Galina sama měla autohavárii, ztrátu paměti, nebyla schopna chodit, mluvit. Nic nepomáhalo, jen ticho, tichá mluva a láska. Její matka věří pouze v jednu bylinu, a to v pelyněk, který čistí celý organismus. I mozek se po pelyňku aktivizuje. Dále ještě maminka dala na mátu. Tu ráno a večer místo čaje a místo kávy. Dále pomáhal med, aloe a lůh.

Rodina Karpova přišla s dítětem. Matka dítěte v mládí trpěla ledvinovou nedostatečností. Ocitla se na ARO. Lékaři řekli, že jde o chronickou ledvinovou nedostatečnost, že musí pravidelně chodit na dialýzu, jinak že zemře. O dítěti se nedalo vůbec uvažovat. Byla vdaná a muž ji kvůli nemoci opustil. Potom ji pozvali přátelé na oslavu narozenin a tam se seznámila s mužem o 12 let mladším. S ním má nyní vytouženého chlapečka. Léčila se podle knih pana Malachova. Našla tam mentální cvičení, kdy si měla představovat zářící hřejivý hrášek, který ji léčí. To jí pomohlo. Je možno také s ledvinami mluvit, láskyplně je oslovovat, mluvit s buňkami a naplňovat je láskou a životem. Člověk by neměl ztrácet naději a měl by žít v lásce.

Světlana Biktimirova vypráví o tom, jak sestře, která po vážné autohavárii nebyla schopna otěhotnět, porodila trojčata. Světlana sama měla nemocné ledviny. To před lékaři zatajila a podařilo se jí trojčata

donosit a sestře porodit a věnovat. Bůh nebo láska k sestře způsobily, že laboratorní výsledky byly v těhotenství výborné.

Zimní omlazování

- Cvičit – ranní rozcvičky, severská chůze s holemi (Nordic Walking), vleže s pokrčenýma nohama dělat zkruty, cvičení na postřeh – hraní stolního tenisu.
- Nápoj z rakytníku – 1 pl rakytníku zalijeme vařící vodou. Pijeme a zbavujeme se tak špatné zimní nálady.
- Chodit na pěší procházky, jezdit na běžkách v zimě.
- Ráno dělat automasáž – třít uši, za ušima, ramena.
- Protahovat boční strany těla, zvedat paži a dělat úklony, tančit.
- Špatná zimní nálada souvisí s nedostatkem slunečního záření, souvisí s omezeným pohybovým režimem.

Otoky, bolesti kloubů, bolesti nohou

Kořen zázvoru nastroumat najemno – asi 1 pl, zalijeme sklenicí olivového oleje, necháme týden odstát. Vtírat do bolestivých míst. Vhodné též při studených rukou a nohou.

Zhubnutí

Ani den nehladovět, omezit moučné, sladké, vařit kaše. Dělat 3 odlehčovací dny v týdnu na ovoci a zelenině bez omezení množství. Cvičit s gumou – natahovat ji. Před hrudí, za zády, Cvičit tak, že natahujeme gumu nohama atd.

Dodávání hormonu štěstí

V zimě za mrazivého počasí chybí tvorba hormonu štěstí, chybí tvorba endorfinu a serotoninu, obzvláště za pošmourného počasí. Proto denně snídat kaši z ovesných vloček a přidávat do ní med. Jíst žlutou papriku, jíst půlku banánu denně a vypít sklenku dobrého červeného suchého vína. I kdyby byla jen ta kaše, zlepší se nálada, člověk je radostný a plný sil.

Bolesti zubů při chladu

Je to reakce na chlad. Jít k zubaři. Vztít sušenou jeřabinu - asi půl sklenice, zalít litrem vody, 15 minut vařit, nechat 15 min. odstát a potom tímto odvarem vyplachovat ústa. Pomáhá.

Zimní maska z kaviáru

1 čl kaviáru pomačkat, několik kapek vitamínu A, D. Vezmeme tučný dětský krém. Vše pečlivě promíchat. Nanese na obličej. Vyživuje a zvlhčuje to kůži.

Píling v zimě

2 pl socu z kávy, 1 pl hrubé mořské soli. Přidáme olivový olej, přidáme vitamín E. Tím děláme píling celého těla. Můžeme přidat pár kapek šampónu.

Ve 20 letech žena vypadá tak, jak ji stvořil Bůh. Ve třiceti vypadá tak, jak chce a v padesáti vypadá tak, jak si to zaslouží.

Péče o kůži v zimě

Mrkev, jablko, kysaná smetana, vajíčko – jen žloutek. Z mrkve trocha šťávy, též z jablka. Nanést masku. Možná ji používat až 3x denně. Je tam mnoho vitamínů a mikroelementů, dává to dobrou energetiku kůži, osvěžuje ji to. Při této masce je dobré tláčit silně na lícni kosti. Tím podpoříme vstřebávání masky do kůže. Jsou to body pro výživu kůže. V zimě dávat mokré ručník na topné těleso, aby kůže nevysychala. V zimě jíst více omega 3 nenasycených mastných kyselin. Mastnější krémy používat v zimě. Hydratační krém nanášet alespoň půl hodiny před odchodem do mrazu, abychom si pleť nepoškozovali.

Jak udržovat v zimě vlasy

- Černý chléb zalít v hrnci vařící vodou a nechat odstát 40 minut. Chléb vtírat do kůže hlavy, mýt tím vlasy. Jsou potom krásné. Chléb obsahuje velké množství vitamínu B. Místo chleba lze vtírat živé pivo, též obsahuje hodně vitamínu B.
- Kopřivu uvařit, nechat odstát, tím pak vlasy oplachovat. Přidat trochu octa. Potom jsou vlasy krásně hebké a lesklé.
- Denně večer masírovat kůži hlavy. Vtíráme chvilku olivový olej do vlasové pokožky, chvilku citrónovou šťávu. To celkem děláme pět minut. Potom vlasy opláchnout. Ráno tvrdým kartáčem 100x pročesávat vlasy. Je to vynikající masáž.
- Před jídlem jíst pokaždé čerstvou cibuli a zajíst ji petrželovou natí, aby nebyl zápach. Také to velmi dobře ovlivňuje kvalitu vlasů.
- Jíst churmu a ovoce obecně co nejvíce, vlasy jsou potom krásné.
- Kefírem si dělat vlasové masky, ty možno dělat i na obličej. Na vlasy dát igelitovou čepku, zabalit bavlněným šátkem a nechat působit 2 hodiny. Potom smýt šampónem. Je to vynikající výživa vlasů. Jsou potom krásně lesklé a nelámou se.
- Vlasy, nehty a kůži je však nutno léčit zevnitř. V zimě je třeba jíst vše červené, co obsahuje karoten: churma, strouhaná mrkev ke snídani se lžičkou olivového oleje, dýně v různých úpravách.

Vřídky na kůži jako následek nachlazení

Bršlici kozí nohu umlet na masovém mlýnku, dát na gázu a přikládat na vřídky. Čím dříve to uděláme po utvoření vřídku, tím dříve kožní problém zmizí.

Recept na zvýšení tonu v zimě

Půl sklenice čerstvé mrkvové šťávy, půl sklenice šťávy z černé ředkve, půl sklenice šťávy z červené řepy, zalijeme půl litrem vodky, přidáme sklenici medu, vše dobře promícháme, necháme stát týden a potom bereme po 1 pl dvakrát denně. Bereme 2 týdny, pak týden pauza a opět bereme dva týdny atd.

Různé nezařazené návody a zajímavosti

Artrogripóza – onemocnění dítěte – lékaři řekli, že dítě nebude chodit. Žena v těhotenství onemocněla chřipkou a dítě mělo následky – zkroucené nohy. Lékaři řekli, že nebude chodit. Matka si koupila knihy o masážích a začala dítě masírovat. Pozorovala, co by dítě potřebovalo. Hladila dítě po nožičce a tu vidí, jak dítě cítí doteky a snaží se nožičkou hýbat. Intuitivně dítěti pomáhala tak, jak to cítila a naučila se masírovat. Nožičky se začaly natahovat, ale znovu se křivily a stahovaly zpět. Matka cítila, že se musí pokračovat. Když pokračovala, viděla, že se dítě usmívá. Když bylo děvčátku rok a 8 měsíců, začala chodit. Nyní je jí 25 let, je vdaná, má dvě děti. V Baku je slané jezero a hlína s jódem. Mazali jí nohy. Do hliněného těsta kápnout 2 – 3 lžičky jódu. Důkladně promíchat a na 15 minut namazat. Potom jíl smývali slanou vodou v jezeře. Potom ji doma vykoupalí.

Komentář lékaře

Dítě, které se narodilo s artrogripózou

Artrogripóza vzniká v prenatálním období, kdy matka prodělala chřipku. Je to těžké onemocnění, které se projevuje strašným pokřivením chodidel, celých nohou a rukou. Od narození nutno s dítětem cvičit, dělat masáže a bezpodmínečně pevné longety. Myslím, že matčina intuice je více než lékařská praxe. Takové matce náleží úcta a chvála.

Čaj na zvýšení plodnosti

1 pl „borovoj matki“ (fotografie je na DVD) zalijeme sklenicí vařící vody, zabalíme do teplé látky. Pijeme po jedné třetině sklenice 3x denně. Tato rostlina stimuluje a čistí ženský organismus. Tento čaj se pije měsíc, potom se pije čaj z březových pupenů. Doporučuje se neplodným ženám, aby nebyly zoufalé, ať se léčí a zkoušejí znovu a znovu mít rodinné štěstí v podobě dítěte. Milujte své budoucí děti.

Čaj pro hosty

2 čajové lžičky heřmánku, list černého rybízu, maliny, list máty, meduňky, listy čerstvé, heřmánek sušený. Zalijeme vařící vodou, 15 minut odstát a pít.

Pít vodu při jídle nebo po něm?

Při jídle vodu pít není vhodné, protože se tím přerušují procesy trávení. Nejlépe je pro zlepšení trávení pít teplou vodu před jídlem, asi půl sklenice. Tím se trávicí trakt připraví na svou práci. Chceme-li potlačit chuť k jídlu, můžeme před jídlem vypít sklenici studené vody. Než se voda v žaludku ohřeje, nebudeme mít tolik chuti k jídlu. To také proto, že nám voda zmenší v žaludku prostor pro jídlo.

Hlasivky

Národní umělkyně Ruska Ludmila Ivanová a její manžel pijí též heřmánkový čaj, kloktají jím při ztrátě hlasu a udržují jím hlas. 2 čl heřmánku zalít sklenicí vařící vody a nechat odstát. Když bolí hlava, je možno do tohoto čaje namočit hadýrku a dělat obklady.

Zlepšení paměti

Recept Leonida Uťusova

Umlet tři cibule na masovém mlýnku, přes gázu vymačkáme šťávu z cibule. Bude to asi půl sklenice šťávy. Přidáme do ní stejné množství medu, smícháme. Bereme po jedné pl 3x denně půl hodiny před jídlem. Paměť se zlepší.

Poštípání od komárů

Pomáhají listy jitrocele – rozmělníme je a poštípané místo mažeme šťávou z listů.

Pokud máme cukr - štípanec navlhčit a posypat cukrem, funguje to i na bodnutí včelou.

Také je možné využít znalostí pentagramu. Kolem štípance namalujeme buď červenou nebo žlutou fixovkou kroužek.

Prevence zánětu vedlejších nosních dutin

Dechová cvičení pomáhají při nachlazení a jsou prevencí zánětu vedlejších nosních dutin.

Dýcháme střídavě jednou a druhou nosní dírkou. Nadechujeme jednou nosní dírkou, druhou vydechujeme. Pak to vystřídáme. Je to prevence před zánětem vedlejších nosních dutin.

Profylaxe chorob štítné žlázy

3 fíky zalijeme večer teplou vodou, pijeme ráno. Ovlivňuje to pozitivně štítnou žlázu.

Pylová alergie

Je na ni dobrá bodová automasáž. První bod je v oblasti třetího oka. Masírujeme kruhovými pohyby sedmkrát na jednu a sedmkrát na druhou stranu. Další dva body jsou osově souměrně na nosoretních rýhách, přibližně v jejich polovině. Poznáme je podle citlivosti. Další dva body se nacházejí za ušními lalůčky. Jsou též citlivé. Také je masírujeme sedmkrát na jednu i druhou stranu. Tuto masáž děláme beze spěchu a můžeme ji opakovat třikrát až čtyřikrát za den.

Radikulitis – zánět nervových kořenů

Doma vyrobené hořčičné obklady

Rozmíchat na kaši prášek hořčice s vodou ohřátou asi na 50 stupňů. Pouze při této teplotě se aktivizuje ferment, s jehož pomocí se tvoří hořčičný olej. Je-li teplota nižší, ferment není aktivní, je-li teplota vyšší, ferment se ničí. Směs v tenké vrstvě namažeme na bavlněnou hadýrku. Namažeme kůži olejem a přiložíme. Až to začne pálit, obklad sundáme.

Recept na ekzém

Čerstvou řepu nastrouhejte najemno a přikládejte na postižená místa. Upevníme obklad obvazem. Je to dobrý doplněk k základní léčbě.

Pro štíhlost pít šťávu z mrkve, citronu a jablka.

Květy lilie se používají k léčení spálenin

Uřízneme lilii u kořínku, omyjeme, pověsíme usušit. Potom pomeleme na masovém mlýnku asi 300 g a smícháme se stejným množstvím kravského másla. Tuto směs můžeme používat k léčení spálenin. Mast držíme v ledničce.

Tromboflebitída – zánět žil

Léčit se u odborníka! Podpůrná léčba: 1 pl pelyňku umlet na prášek, zalít litrem kyselého mléka, promíchat a namočit do toho gázu a přikládáme na 2 – 3 hodiny 2x – 3x denně po dobu 1 týdne. Normalizuje to cévy.

Vřed na dvanácterníku

Čerstvé listy lopuchu pomeleme na masovém mlýnku a vymačkáme z něho šťávu přes pláténko. Stačí sníst 3x denně po 1 čl. Listy musí být denně čerstvé.