

Babské rady

36 přírodních způsobů jak být fit

Ačkoliv toho lidstvo stále víc ví a umí, ačkoliv má lasery a počítačové tomografy a kardiostimulátory, s pokorou se vrací k moudrosti babiček a prababiček. Otiskujeme už rok v Týdeníku Květy *Babské rady*, které nám posíláte vy, naši čtenáři, a zdá se, že pramínek stále nevysychá. Až vás začne bolet zub, pálit žába, loupat v kolenou a budete si chtít vzít nějaký lék, sáhněte napřed po nich. Většina babských rad má totiž tu výhodu, že pokud nepomůže, neuškodí.

Serie Rodinný rádce Květy je odstartována! Jako první vám nabízejme Babské rady. Budete-li mít zájem, můžete si přílohu vyjmout a zakládat do speciálního šanonu, který v nejbližší době Týdeník Květy vydá.

Zdraví z přírody

Maliník obecný



Keř maliníku je vysoký 1 až 2 metry. U nás roste hlavně v podhorských a horských oblastech. Pěstuje se také v zahradách jako ovocný keř. V červnu se sbírají hlavně mladé svěží listy. Po usušení se musí skladovat v dobře uzavřených nádobách, které jsou chráněny před světlem, aby se nesnížila kvalita drogy.

Na co se užívá

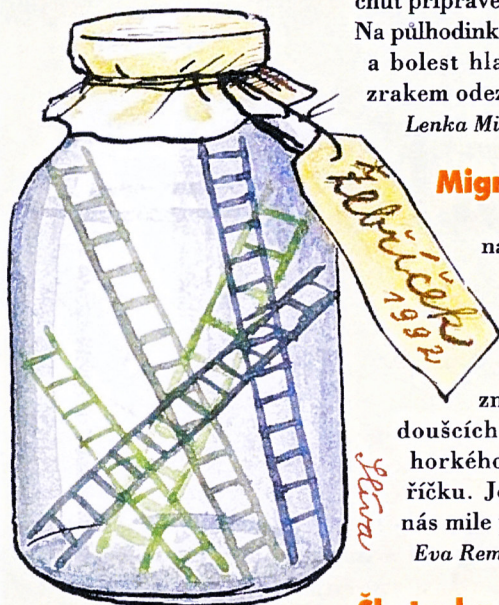
Maliník bývá součástí žlučopudných, močopudných a svíravých čajových směsí. Čaj se pije také pro zlepšení metabolismu, může také pomáhat při snižování nadváhy. Sbírají se též plody, které slouží k přípravě sirupu, který se podává při nachlazení nebo se jím také sladí. Rudé sametové plody jsou bohaté na minerální látky a stopové prvky.

Maliník se užívá také ke konci těhotenství, protože regeneruje děložní svalstvo a usnadňuje porod. Jako kloktadlo léčí infekci v dutině ústní. Slouží rovněž k vyplachům očí při zánětu spojivek. Čínští lékaři doporučují maliník při úrazech, bolestech kostí a svalů, vynechané menstruaci a průjmech.

Nejčastěji se používá maliník ve formě nálevu nebo také jako tinktura. Vyskytují se však také tablety.

Bolesti hlavy

Asi nikomu z nás se občas nevyhnu bolesti hlavy, a proto jsem se rozhodla napsat vám, co já při těchto potížích používám. Dáme vařit asi na 5 minut 1 lžičku kozlíku lékařského a necháme 20 minut vy-



pevna

Škytavka

louhovat. Nejlepší je pít tento čaj odpoledne a k večeru, když přijdeme ze zaměstnání. To je ta nejlepší pohoda.

Petra Hrudková, Vlčkovice

Hlava

Bolí vás občas hlava? Ne-
sahejte hned po prášku,
ale uvařte si do menšího
šálečku silnější černou pře-
kapanou kávu. Do vy-
chladější vymačkáme
všechnu šťávu asi z polo-
viny menšího citronu. Za-
mícháme a rychle vypijeme,
aniž bychom vnímali
chuť připraveného nápoje.
Na půlhodinku se položíme
a bolest hlavy jako zá-
zrakem odezní.

Lenka Minevová, Plzeň

Migréna

Působí-li
nám změny po-
časí migré-
nu, je dob-
ré při sebe-
menším ná-
znaku vypít po
doušcích šálek velmi
horkého čaje z řeb-
říčku. Jeho účinnost
nás mile překvapí.

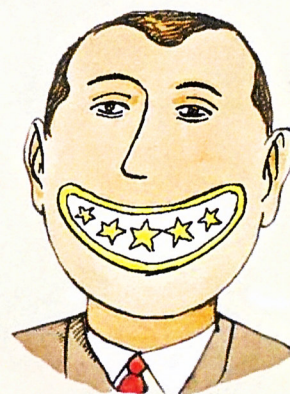
Eva Remková, Praha 4

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

Růžena Kašpárková,
Horní Police

Zuby

Zuby jsou „pěkní prevítí“,
zvláště když nás rozbolí
v situaci, kdy se nám to ne-
hodí, nebo prostě nemůžeme
navštívit zubaře. Ale
nezoufejte! Když není po
ruce lékař, stačí objevit třeba
jen malý lok vodky, ko-
ňaku, rumu nebo jiného
čistého alkoholu. Jen do-
cela malé množství podržíme
co nejdéle v ústech na
bolavém zubu. Nejenže otu-
pí bolest (ta většinou doce-
la přejde), ale i předejde



Obklady na neduhy

Suroviny, které na obklady použijeme,
musejí být vždy čerstvé. Při každé aplika-
ci si vyrobte nový obklad, který by měl být
v teplotě těla. To znamená, že například
tvaroh před rozbalením ohřejeme v teplé
vodě. Obklady necháme působit vždy dvě
hodiny.

Záněty

Na jakýkoli zánět v těle je výborný obklad
z cibule a měkkého tvarohu. Kostku ohřá-
tého tvarohu smícháme se dvěma nadrobno
nakrájenými cibulemi a poté zabalíme do ba-
vlinné látky a přiložíme na postižené mís-
to. (Máte-li citlivou pokožku, namažte nej-

dříve místo pod obkladem doma škvareným
sádlem.) Na látku dáme ještě igelit a poté pev-
ně omotáme obinadlem k tělu. Teple se ob-
lékneme a ležíme v klidu.

Revmatismus a nachlazení

Nasucho ohřejeme hrst soli, tu zabalíme
například do pleny a přikládáme na čelo,
klouby a kříž.



otoku dásně. Máme-li rádi alkohol, klidně nakonec doušek spolkneme. Abstinenci mohou po 5 až 15 minutách léčivou tekutinu vyplivnout. Je to však pomoc pouze dočasná – ošetření u zubního lékaře je rozhodně účinnější.

Věra Krátká, Praha 10

Bolest v uchu



Na prudkou bolest v uchu použijeme malý smotek vaty, který pokapeme francovkou a vložíme do ucha. Přikryjeme kouskem suché vaty a převážeme šátkem „na zajíčka“.

Ačkoliv jsem trpěla celou noc silnou bolestí a viděla se v duchu na operačním sálu, po tomto úkonu se za pár minut v bolestivé části rozlilo příjemné teplo a bolest zcela pominula.

Jiřina Mocová,
Praha 4-Braník

Trojklaný nerv

Mnoha mým známým pomohl recept na bolestivý zánět trojklaného nervu a některým i na nepříjemnou migrénu: Plody bezinek rozvaříme, prolisujeme, do šťávy přidáme umělé sladidlo (nebo cukr), petosu a 30 minut vaříme. Uzávěrme do malých sklenek a sterilujeme. Užívají se denně 1 až 2 lžičky.

E. Plívová,
Jablonec nad Nisou

Rýma

Když začíná rýma, zkuste nakapat si do nosu šťávu z citronu ráno i večer a je po rýmě (asi 1 až 2 kapky); nebo inhalujte páru z horké vody s francovkou pod ručníkem.

Lenka Martínková,
Beroun

Zastydlá rýma

Při zastydlé rýmě si připravíme dva větší kbelíky, do jednoho dáme studenou a do druhého hodně horkou

vodu. Strídavě ponořujeme do vody ruce až po lokty; stačí 2 minuty do studené a 2 minuty do teplé vody. Opakujeme 5x až 10x.

Ihned se zabalíme do teplé deky nebo zalehneme do postele. Po dvou dnech se krásně spustí rýma a nemusíme podstoupit nepříjemné punkce.

Jana Jelínková,
Stará Boleslav

Nachlazení

Zasílám vám recept na cibulový čaj proti nachlazení: oloupanou cibuli nakrájenou na kostičky zalejeme vařící vodou a necháme vylouhovat. Po chvíli přecedíme přes cedníček. Sladíme nejlépe medem.

Petra Třískalová, Praha 10

Horečka

Když jsme byli s bratrem malí, nevolala maminka ke každé naší nemoci hned lékaře. Pokud nás trápila horečka, připravila takzvané náčinky. Bylo to těstíčko připravené z rezné mouky a vody, to rozetřela na čtverec čistého plátýnka, pak látku složila do trojúhelníku a zabalila do ní chodidla až po kotníky. Za 2 až 3 hodiny bylo těstíčko suché, drolilo se a horečka byla pryč. Je to výborný prostředek pro děti, které

nesnášejí prášky, a daleko šetrnější způsob než celkový zábal.

Na bolení v krku měla maminka rovněž svůj zvláštní recept. Kapesník či menší hadřík namočila do rozředěné slivovice, zabalila krk a převázala teplým šátkem. Praktikuju to stále – dřív u svých dětí, nyní u vnuček – a zabírá to výborně. Jen u bolesti alergického původu to bohužel nepomáhá.

Blanka Goldová, Vyškov

Krvácení z nosu

Nabízím několik receptů, například na rychlé zastavení krvácení z nosu; ten jsem používala často ve škole (jsem učitelka 1. stupně ZŠ). Malý kousek tvrdého papírku složíme na obdélníček a zasuneme pod horní ret (kam až to půjde) a chvíli ho tam podržíme.

A chcete vědět jak si poradit se zlamanými vlasy poničenými trvalou? Vlasy nejdříve navlhčíme, poté ulomíme list z kaktusu aloe vera a šťávu nanese na vlhké vlasy (list můžeme i rozříznout, záleží na velikosti). Necháme 30 až 45 minut působit a potom opláchneme. Lze to aplikovat i po mytí vlasů jako vlasovou kúru.

Iveta Vávrová, Rudná



Zdraví z přírody

Meduňka lékařská



Meduňka je vytrvalá, asi 50 centimetrů vysoká bylina. U nás roste divoce a příjemně voní po citronech. Kvete od června do srpna. Sbírá se list a mnohem častěji nať. Čerstvé listy jsou dobrým kořením do omáček, salátů a polévek.

Zklidňuje a podporuje chuť k jídlu

Bylina se nejlépe osvědčila jako ztišující prostředek – při nespavosti, stresu, bušení srdce a křečích. Dobře působí také při nadýmání a nechutenství. Jeden šálek před spaním pomáhá také neklidným dětem.

Vnitřní užití

Meduňka se nejčastěji používá ve formě čaje: 1 čajová lžička se přeleje horkou vodou a nechá se 5 minut vylouhovat. Během loužení je třeba šálek přikrýt pokličkou a pak usazené kapičky opět seřásto do hrnku. Nejlepší uklidňující účinek má totiž éterický olej, který se po spaření ihned uvolňuje. Pijeme 1 až 2 šálky denně.

Koupele a aromalampa

Také meduňková koupel dosahuje skvělých výsledků. Po namáhavém dni nebo po dlouhé cestě autem se můžeme dát po takové relaxaci rychle do pořádku. Odpočívat můžeme také s aromalampou, do níž nakapeme pár kapek meduňkové esence.

Meduňkový olej a tinktura

V kosmetice se velice často používá jako přísada do kosmetických výrobků meduňkový olej, který se hodí pro citlivou a nečistou pokožku. Působí protibakteriálně. Tinktura se přidává do vody po holení.

Med chutná i léčí



Lidé používají med odjakživa – jako sladidlo, potravu i lék. Obsahuje různé druhy cukrů (jsou stravitelnější než cukr řepný), dále velké množství minerálů a stopových prvků.

Pro zdraví

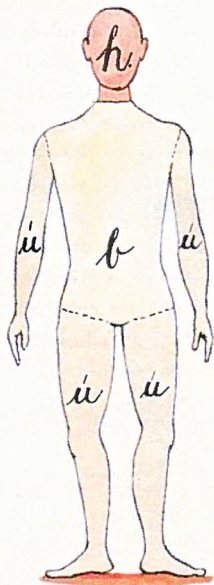
Med pomáhá při zánětech horních cest dýchacích a při nachlazení. Zlepšuje také stav pleti – například popraskané rty stačí potřít vrstvičkou medu a po 30 minutách jsou mnohem hladší a měkčí. Je také zdrojem energie a zlepšuje prokrvení srdečního svalu.

Některé zásady

Aby si med udržel své léčivé vlastnosti, je třeba dbát na následující:

1. skladovat ho v chladném a temném prostředí;
2. neohřívat na více než 40 °C;
3. denní dávka pro dospělého člověka nemá přesáhnout 200 g;
4. diabetici by měli med užívat se svolením lékaře.

Břicho a okolí



Průjem

Proti průjmu a křečím v břiše, které umějí pořádně potrápít, mám starý jednoduchý recept. Uvaříme si 2 dl hodně tmavého čaje (ne ovocný), do něj zamícháme půl lžičky soli (někdy stačí i čtvrt lžičky). Moc dobré to není, ale zaručeně to pomůže.

Nada Drasíková, Plzeň

Zácpa

Ráda bych vám poskytla babskou radu, kterou mám vyzkoušenou, je účinná na sto procent, ale hlavně je přírodní. Při veliké zácpě pomáhá, když 1 lžičku švestkových povidel rozpustíme s 1 lžičkou másla a teplé sníme. Je to i dobré a zaručeně to pomůže.

Stanislava Sabová, Líbeznice

Nadýmání

Pálí vás občas záha a trpíte nadýmáním? Po několik dnů každý den sníme pěknou větší mrkev nastrouhanou na nerezovém jemném struhadle. Uvedené potíže navždy zmizí a navíc se námlepší zrak a vyčistí se celý trávicí trakt.

Lenka Minevová, Plzeň

Návaly

Ráda bych přispěla svou troškou do mlýna. I já

jsem se dostala do fáze klimakteria. Návalům a pocení čelím 20x až 30x denně. Hormonální terapie mi nevyhovuje. Zakoupila jsem čaj ze šalvěje v nálevních sáčkích (je dostupný v každé lékárně). Jeden čtvrtlitrový hrnek uvařím ráno a celý den po 2 až 3 doušcích upijím. Po dvou týdnech se stav pocení dostavuje jen 1x denně a v noci vůbec!

Eva Remková, Praha 4

Hemoroidy

Tato rada by se měla jmenovat spíše *dědkovská*, protože mi ji svěřil můj bývalý spolupracovník Eda V., když si všiml, jak nervózně posedávám a šklebím se.

„Mě už trápí hemoroidy dobrých deset let,“ povídá, „ale našel jsem na to osvědčenou metodu. Především to chce po každém vyprázdnění důkladně si umýt zadek, a to co nejstudenější vodou. Když se náhodou zapaříš – nesedej na kožená neprodyšná křesla, nenos slipy, ale volné vzdušné spodky – tak si po umytí bolavé místo lehce potřít nesoleným sádem. Trvají-li potíže, koupej si postižené

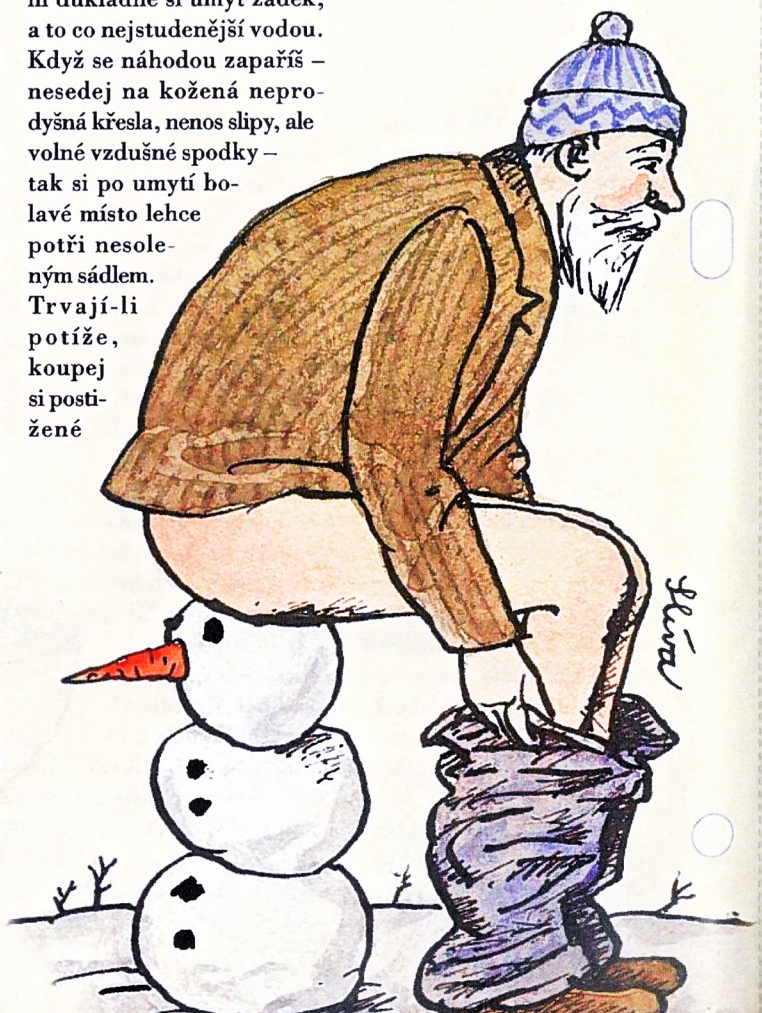
místo v nálevu z usušené kvetoucí natě kokošky pastuší tobolky, té roste všude spousta.“ A věřte mi, tahle rada už mi účinně pomáhá dobrých pětadvacet let. (Příprava nálevu: 3 lžičky usušené nařezané natě na 1 šálek vody.)

Karel Krátký, Praha 10

Inkontinence

Přečetla jsem si mnoho odborných článků jak zabránit úniku moče, ale žádný neobsahoval jednoduchou radu: přerušovaně močit, a tak přímo nutit k funkci svěrač močového měchýře. Chci to doporučit všem, kdo mají potíže, i když počáteční nácvik není snadný. I mladí lidé by si měli tento návyk osvojit, aby předešli potížím ve vyšším věku.

Miloslava Horáková, Děčín



Údy, svaly, klouby

Páteř

Určitě nemálo z nás má problémy s krční páteří (blokáce, migrény a podobně). Má rada zní: Uvolněte si kloub u pravé nohy (kroužením, masírováním či cvičením). Já sama osobně tuto akci provádím asi 2 měsíce a z vlastní zkušenosti můžu potvrdit, že je daleko příjemnější a i méně nebezpečné blokáci páteře odstranit „krpnutím“ v palci než „trhnutím“ hlavy. Ze začátku kloub u palce bolí, ale zhruba po týdnu vše přejde a člověk se cítí lépe.

*Blanka Kadlecová,
Praha 5*

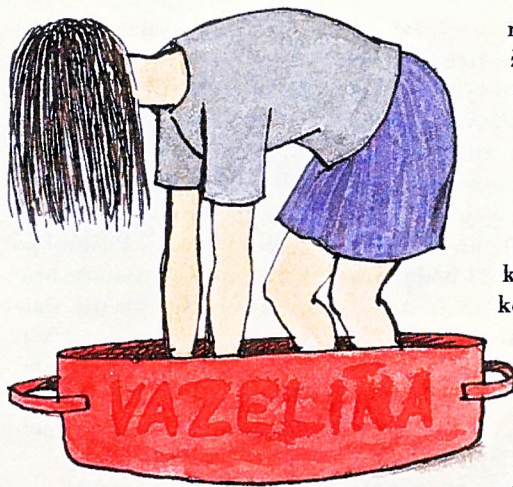
Bolesti v kolenou

Při bolesti v kolenou si opatříme si dva pěkné listy z hlávky zelí, opatrně vykrojíme tvrdší košťál a listy vložíme mezi dva čisté tužší papíry a teplejší žehličkou vyžehlíme. Na obě kolena je pak (ne moc horké) položíme, na ně přibližně stejně velké čtverce vystřižené z igelitu a vše pevnou plenou obalíme a zavážeme. Navrch je dobré dát ještě obal z teplého vlněného šátku. Poté ulehne ke spánku. Ráno pak sejmeme, kolena omyjeme vlažnou vodou, osušíme a namažeme měsíčkovou indulonou. Proceduru opakujeme pravidelně; již po několika dnech se dostaví blahodárná úleva.

Jaroslava Farská, Plzeň

Revmatismus

Revmatismus způsobuje trápení nekonečné a bolestivé. Je to nemoc zdlouhavá a úporná na léčení. Už od své babičky a matky vím, jak dobře na tuto nemoc působí listy z břízy. Jen to vyžaduje trpělivost a hned se nevzdávat, když po několika dnech bolest nezmizí. Listy z břízy trháme koncem května a začátkem června



(mladé), sušíme ho ve stínu a pak ukládáme ve stínu a suchu. Každý večer dáme do čtvrtlitrového hrnku osm listů, spaříme převařenou vodou a necháme 15 minut vylouhovat. Těsně před spaním pak přecedíme a vypijeme. Nesmí se dávat víc listů, aby se při dlouhodobém užívání nezprotivila přílišná hořkost.

*Božena Marcová,
Stodůlky*

Křečové žíly

Křečové žíly jsou příznakem vnitřní nerovnováhy organismu. Proto je důležité změnit stravu. Léčba je jednoduchá a efektivní. Stačí, když v průběhu zhruba jednoho měsíce zkonzumujeme 1 kilogram krup. Večer však je nesmíme zapomenout namočit a ráno asi hodinu povařit. Hodí se téměř ke všemu: k mléku, k masu i k drůbeži. Výborná je také pohanka – i z ní se dá uvařit řada chutných a zdravých pokrmů. Každopádně se zařazení krup a pohanky na jídelní lístek vyplatí. Můžu doporučit z vlastní zkušenosti.

*Emilie Schönbaumová,
Moravská Třebová*

Křeče nohou

Velmi často jsem mívala (hlavně v noci) silné křeče

nohou. Manžel mi poradil, abych si palcem a ukazováčkem zrnáčkla horní ret až k nosu. Nikdy se již nedovím, jak na to přišel, protože již zemřel, ale jsem mu za to moc vděčná. Moc se

mi to osvědčilo a byla bych ráda, aby to pomohlo i jiným, kteří trpí, jako jsem dřív trpěla já.

*Anna Jandějsková,
Český Brod*

Popraskané paty

Na suché a popraskané ruce a paty, které trhají punčochy a bolí, doporučuji tuto radu: večer po umytí teplou vodou si namažte postižená místa rozkrojeným citrónem a do postele si navlečte ponožky a rukavice. Po několikerém opakování bude pokožka jemná, hladká a měkká. (Aby překrojený citrón vydržel déle, kápněte na talířek trochu octa a citrón na něj položte.)

Marie Vacíková, Strakonice

Znám velmi účinný způsob jak se zbavit popraskaných rukou a pat. V lékárně koupíme čistou neparfémovanou vazelínu, po umytí jí promastíme ruce a nohy a navlečeme mikrotenové sáčky jako rukavice a ponožky. Ráno budeme mít ruce a nohy vláčné jako mimino. Navíc se zahojí i drobné oděrky. Vazelína je také dobrá na spáleniny. Za 10 minut je po bolesti a po více aplikacích se kůže krásně zahojí.

Marta Kourková, Jihlava

Zdraví z přírody

Lípa

Lípa je mohutný strom s košatou korunou, který může dorůst až do výšky 25 metrů. Kvete od června do července a patří mezi nejvýznamnější medonosné rostliny. Sbírá se celé květenství a květy se nesmějí sušit na slunci. Při sběru se musí vystihnout ten správný okamžik, kdy je otevřená většina květů, protože tehdy obsahují nejvíce účinných látek. Dobře usušená droga má aromatickou vůni a nasládlé slizovitou chuť.

Co a jak

V lidovém léčitelství je nejoblíbenější bylinkou při nachlazení, zánětu průdušek, angíně a chřipce, protože podporuje pocení, rozpouští hleny a snižuje dráždivost ke kašli. Má také protizánětlivé a močopudné účinky. Uvolňuje křeče a podporuje chuť k jídlu. Čaj se připravuje spařením 1 lžice sušené rostliny horkou vodou a nechá se 10 až 15 minut vylouhovat. Může se sladit medem, a proto je velmi vhodným nápojem pro děti.

Lípa se používá také jako mírný relaxační prostředek při úzkostných stavech, podrážděnosti a poruchách ovlivňujících trávení a zažívání, krevní tlak a střevní peristaltiku.

Nejčastěji se objevuje ve formě nálevu, ale také jako tinktura. Z výtažku z lípy se vyrábí také účinný olej do aromalamp.



Měsíček zahradní



Měsíček je nejen krásná zahradní květina s výraznými žlutými či oranžovými květy (barvu způsobuje vysoký obsah karotenoidů), ale také oblíbená bylina. Měsíček je nenáročný a kvete nepřetržitě celé léto.

Kožní záněty i menstruační bolesti

Má protizánětlivý účinek, hojí tržné rány, pohmožděninny a popáleniny. Používá se na bérkové vředy a kožní záněty. Ženy by měly sáhnout po měsíčku při menstruačních bolestech, protože pomáhá uvolňovat křeče. Obsažené karotenoidy mají příznivý vliv na zrak.

Vnitřně i vně

Používá se jako čaj (1 lžička do šálku a 5 nechat minut vylouhovat), obklad, k zevnímu omývání, jako tinktura, olej, masti i mýdlo. V kosmetickém průmyslu se přidává do krémů, které jsou určeny pro suchou a praskající pleť.

Měsíčková mast

Má mnohaletou tradici a dříve byla v každém venkovském stavení. Základem je vepřové sádlo, které výborně proniká do kůže. Léčivá mast je tedy vysoce mastičá a zanechává kůži hebkou a vláčnou. Hodí se na ošetření ran, na křečové žíly i proleženiny. Je například velmi účinná na hrubé ruce, které jsou výsledkem práce na zahradě a používání čistících prostředků. Pravidelné natírání masti pomůže odstranit i vyrážku, kterou kojenci mívají pod plenkami. Také v případě zevních hemoroidů se mast osvědčila.

Kůže

Plíseň na nohou

Olej s přesličkou se mi osvědčil jako výborný prostředek na plíseň nohou. Do kastrolu nakrájíme asi 15 lodyh přesličky, zalejeme slunečnicovým olejem a 6x necháme přejít var. Nenecháme vařit. Za 24 hodin přečdíme.

Miloslava Havlůjová,
Sezimovo Ústí

Bradavice

Loni měl syn na plosce nohy několik bradavic. Maminka mi poradila propolis (v lékárně ho lze koupit jako propolisové kapky). Každý den jsem postižená místa natírala a bradavice opravdu po velice krátké době zmizely. (Potřená místa je nejlépe zalepit, protože propolis působí zabarvení pokožky; po vymizení bradavic se samozřejmě vymyje.) Babské rady ještě doporučují potírání šťávou z vlaštovičnicku, ale ten bych raději nezkoušela – je totiž jedovatý.

Ještě mám jednu radu pro novopečené kojící mamky: Vezměte si s sebou do porodnice domácí čerstvé sádlo. Bradavky si musejí přivyknout novému úkolu a často vznikají velmi bolestivé trhlinky. Proto si po každém kojení namažte bradavky sádlem, jsou pak vláčnější. Sádlem můžeme mazat i miminko po koupání. Od dvou měsíců se doporučuje kvalitní olej pro mi-

minka. I „sádlovou“ radu mám vyzkoušenou na sobě a svých dětech (mám tři).

Jana Dvořáková,
Okříšky

Šťávou z citronu potíráme bradavice několikrát za den, čím častěji, tím lépe. Nepřikrýváme, neobvazujeme. Do dvou týdnů se bradavice vyloupne.

Tuto léčebnou kúru jsem vyzkoušela, chce to jen trochu trpělivosti. Moji synové se tak zbavili všech bradavic a dnes tomu věří i jako lékaři.

V. Nekolová,
Týn nad Vltavou



Posílám vám jeden recept proti komárům od naší babičky.

V době různých táboráků a kempování bývá tento hmyz velkým problémem. Následující rada je jednoduchá a účinná: namažte si tělo vepřovým sádlem.

Květoslava Pavlišová,
Zruč nad Sázavou

Barvy a barvičky

Málokdo asi ví, že existuje obor *chromatoterapie*, který se zabývá uzdravováním barvami. Používají ho k léčení především léčitelé a je několik možností jak na to. Někdo doporučuje hledět přes barevný filtr, jiný přikládá barvy na akupunkturální body. Také barva stravy, kterou jíme, hraje svou roli, stejně jako to, co nosíme na sobě či v jaké místnosti sedíme.

Barvy mají vliv i na psychiku. Máte-li například doma modré stěny, budete zde mít zřejmě častěji pocit chladu než v jiném pokoji. Jste-li obklopeni teplými barvami, budete zase

častěji pociťovat větší chuť k jídlu, čehož využívají hlavně majitelé restaurací. V místnosti barvy slonové kosti na vás asi brzy padne tíseň a budete se nudit.

Od bílé až po černou

Je známo, že některé barvy člověku energii ubírají a jiné zase dodávají. Naše barevná škála vám také ukáže, co která barva znamená a jaký typ lidí ji nosí. Všeobecně však platí, že nosíme-li špatně barvené látky, může barva vstupovat snadno do kůže a tím škodit. Záleží také na tom, jak blízko těla barva je.

Opary

Pásový opar hned v začátku potřeme šťávou z netřesku střešního (roste v mnoha zahrádkách). Z omyté rostliny naškrábe-me šťávu a opar potíráme. Potíže a bolesti brzy zmizí. U zastaralého oparu už není úspěch zaručen.

Při oparu na rtu natře-me hned při prvních potížích postižené místo pastou na zuby; tu máme přece vždycky po ruce. Opar brzy zaschne a pak ho mas-tíme krémem.

Drobné spáleniny nebo opařeniny ihned potíráme bílkem. Budeme překvapeni, jak to pomůže.

*Míla Průšová,
Jindřichův Hradec*

Štípance

Nikdo jistě nemá rád štípance od komárů. Repelenty často nepomáhají a jsou drahé. Jeden komár mě v srpnu v pa-

neláku pronásledoval několik nocí každý rok.

Do 100 mililitrů alpy nebo 50procentního lihu dáme vy-luhovat 1 lžičku hřebíčku a po týdnu použijeme jako mazání. Na dobrou noc si natřeme paže a čelo; krásně to voní a dobře se pak spí. Komár jen zabzučí a hned je pryč.

*Jana Jindřichová,
Roudnice
nad Labem*



Zdraví z přírody

Šalvěj lékařská

Tento polokeř je asi 100 centimetrů vysoký se světle fialovými květy. U nás nejčastěji roste na vápencových půdách a dá se pěstovat i na zahrádkách. Sbírají se listy (sklízají se pouze v dopoledních hodinách za suchého počasí).



Angína i klimaktérium

Šalvěj se používá proti pocení, zejména nervového původu, například při nočním pocení v období klimaktéria. Dobré výsledky vykazuje při střevních katarrech. Jako kloktadlo poslouží při zánětech dutiny ústní, chrapotu, angíně a při krvácení dásní. Protizánětlivý účinek uplatní jako výplach při výtoku a při vymývání zraněných ran. Doporučuje se i při akné. Také při kataru žaludku a nadýmání můžeme sáhnout po šalvěji. Stačí šálek čaje několikrát denně, vždy půl hodiny před jídlem. Také v kuchyni slaví úspěchy. V Itálii se čerstvými lístky dochucují například špagety.

Kloktadlo

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

Éterický olej

Olej, který se získává ze šalvěje destilací, se přidává do prostředků péče o ústní dutinu (odstraňuje zápach z úst), deodorantů, krémů určených pro mastnou pleť s velkými póry. Šalvějový nálev je vhodný pro mytí vlasů a do koupelí.

BÍLÁ

Ukazuje na člověka s bohatým duševním životem; označuje se také často za barvu romantickou, kterou nosí hlavně ženy, jež jsou dobrými matkami a jsou v lásce stálé.

ŽLUTÁ

Povzbuzuje energii, nosí ji lidé aktivní, se smyslem pro humor.

ČERVENÁ

Silně energetizující barva, která podporuje krvetvorbu, aktivitu, emocionálnost a zdraví; má přinášet úspěch v lásce i povolání.

MODRÁ

Uklidňuje a má na člověka pozitivní účinky; symbolizuje něhu, věrnost, důvěru, léčí infekce, nemoci kůže, tiší bušení srdce a menstruační bolesti.

ZELENÁ

Uklidňuje hlavně oči, léčí srdeční obtíže, krevní tlak, bolesti hlavy; ti, kdo mají v oblíbené zelenou, se rádi starají o druhé, ale také rádi ovládají; celkově představuje klid a harmonii.

HNĚDÁ

Z energetického hlediska není pro člověka příznivá, protože znamená zmar; přináší únavu a vyčerpání.

ČERNÁ

Všeobecně se považuje za vysilující. Nosí ji však lidé nároční, tajemní a důslední; jsou nekompromisní a neodpouštějí zradu (v sexu tito lidé bývají jedničky).

Zdraví z přírody



Třapatka nachová (echinacea)

V Evropě neroste divoce, ale hojně se pěstuje na zahradkách jako dekorativní trvalka, která kvete mnoho měsíců. Původně pochází ze Severní Ameriky a tamní indiáni ji používali na léčení ran všeho druhu. Používají se kořeny, které se vyluhují v alkoholu, nebo také celá rostlina. Ve srovnání s tinkturou má čaj jen nepatrné účinky. Přidává se také do homeopatických kombinovaných preparátů.

Posílení imunity

Kdykoli pocítíme, že se blíží nachlazení nebo chřipka, měli bychom sáhnout po tink-

tuře. Včasný zásah dokáže zabránit propuknutí choroby, protože zaktivuje obranyschopnost organismu. Preventivně můžeme používat 20 kapek, a to 3x denně. Tinkтуру z třapatky přibalíme i na daleké cesty, kde nás čeká celkové vyčerpání díky teplotním výkyvům nebo nedostatku spánku. Pomůže i při dlouhodobém stresu.

Chřipka je tady

Při prvních příznacích okamžitě použijeme 1 lžičku, nejlépe na lačno. V okamžiku, kdy se chřipka začíná projevovat silněji, dávejte si lžičku tinktury každé 2 hodiny. Opakujeme nejméně 3 dny. Při případném předávkování nejsou známy žádné vedlejší účinky.

Tinktura

Na přípravu tinktury potřebujeme jeden díl rostliny a jeden díl lihu; necháme vylouhovat na teplém slunném místě po dobu 2 až 3 týdnů. Každý den nezapomeneme zatřepat. Poté slejeme a můžeme používat.

Mast

Doma si můžeme vyrobit také mast, která prospívá nečistě pleť. Tinkтуру smícháme v poměru 1 : 10 s lanolínem.

Třezalka tečkovaná

Třezalka roste na loukách a pasekách, ve světlých lesích a v okolí cest. Tato 20 až 80 centimetrů vysoká rostlinka je rozšířena prakticky po celém světě. Lidé znali třezalku už ve středověku a mysleli si o ní, že je ochrána před bleskem.

Jak na ni?

Vhodnou dobou pro sběr byliny je červenec až srpen, kdy je možné získat kvetoucí rostliny. Sbírá se kvetoucí natěsně před plným květem.

Podporuje trávení, uklidňuje žaludek a nervy, hojí rány

V třezalce byly objeveny látky, které příznivě ovlivňují nervovou soustavu člověka, konkrétně tlumí nervozitu, strach a pocity marnosti. Je také doporučeno užívat ji jako čaj při zažívacích potížích a hlavně pak při nedokonalém trávení, nechutenství a občasných žaludečních nevolnostech. Při uvedených problémech stačí odměřit 2 lžičky sušené nati a spařit je

v šálku vroucí vodou. Louží se asi 15 minut a pije se po douškách. Třezalkovým olejem se mohou potírat drobné oděrky, odřeniny či lehké popáleniny. Třezalka poraněná místa jednak dezinfikuje, jednak urychluje jejich zhojení.

Třezalkový olej

Čerstvé květy třezalky se macerují ve stolním oleji 2 až 3 týdny. Až se olej zbarví do červenohněda, je léčivá kapalina připravena.

Pomáhá překonat klimakterium

V klinických pokusech se zjistilo, že přípravky z třezalky působí blahodárně také v období klimakteria. Jejich vlivem se vytrácí nadměrné pocení, bolesti hlavy a návaly horka.



Připravily
SIMONA ČERNÍKOVÁ
a EVA HIRSCHOVÁ
Snímky IKAR
Kresby LUCIE PÍTROVÁ

Jak nás ovlivňují krevní skupiny?

Při vědeckých výzkumech bylo zjištěno, že to, jakou máme krevní skupinu, může mít zásadní vliv na náš život: na povahu, ale také náchylnost k nemocem.

Čtyři hlavní skupiny

O Jedná se o člověka, který musí neustále vítězit a být středem pozornosti. Jeho oblíbenou potravou je maso. Příliš mu nesvědčí mléko a mléčné výrobky. Tito lidé trpí vředy dvanáctníku a žaludku.

A Je to silný introvert, v lásce nasmělý a romantický. Je perfekcionista a svědomitý. Jeho jídelníček by měla tvořit hlavně zelenina a ovoce. Během je-

ho života se může vyskytnout skleróza, cukrovka a neštovice.

B Jsou to pravdomluvní a přímí individualisté. Problém jim dělá přijít včas. Dobře tráví a jejich imunita je také v pořádku. Pozor na střevní infekce. Sex není pro ně moc důležitý, proto mohou být celý život věrní jednomu partnerovi.

AB Tuto skupinu charakterizuje ctižádost. Jedná

se o jedince se silným imunitním systémem, dobrou pamětí a bystrým rozumem. Jsou citově založení a mohou být posedlí sexem. Jejich předností je nezištnost a obětavost v přátelství a lásce. Málokdy se u nich projeví nějaké výrazné zdravotní potíže.

