

Praktický domácí lékař



Čo piť, keď...

Jarmila Mandžuková

Jarmila Mandžuková

Čo piť, keď...

Praktický domáci lekár



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Copyright © Jarmila Mandžuková 2012

Slovak edition © Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2012

Z českého originálu Co pít, když...

Preložila Mgr. Lubica Janeva 2012

Návrh obálky Renato Magát

Grafická úprava Jozef Vysoký

e ISBN 978-80-07-02302-4

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách

v celej Slovenskej republike

alebo si ju môžete objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Kocelova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel.: 02/55 42 51 60

E-mail: obchod@priroda.sk

www.priroda.sk

Za odbornú pomoc ďakujem MUDr. Marcele Hajnovej.

Autorka

Obsah

ÚVOD	7	... máte gynekologické problémy	40
BEZ VODY NIE JE ŽIVOT	8	... vás trápia hemoroidy	41
ČO VLASTNE PIŤ	9	... vás trápi hnačka	43
ČO PIŤ, KEĎ...	15	... máte horúčku	45
... máte afty	15	... máte chladné ruky a nohy	46
... máte akné	15	... máte zvýšený cholesterol	47
... máte alergiu	16	... máte chorobu tepien	49
... máte andropauzu	17	... chripíte	50
... máte angínu	17	... máte chripku	51
... máte anginu pectoris	18	... trpíte chronickým únavovým syndrómom	53
... máte artritídu	18	... potrebujete posilniť imunitnú sústavu	54
... máte artrózu	21	... vás trápia inkontinencia	56
... máte astmu	22	... bojujete proti jarnej únave	56
... máte aterosklerózu	24	... máte kašeľ	57
... máte bolesti brucha	24	... máte ťažkosti v klimaktériu	60
... vás bolí hlava	24	... potrebujete sa koncentrovať	60
... vás bolí hrdlo	26	... konzumujete priveľa mäsa	61
... vás bolí chrbát	27	... chcete byť krásni	61
... vás bolia kĺby	28	... máte kŕče v lýtkach alebo v chodidlách	62
... máte bronchitídu	28	... máte krčové žily	63
... máte cukrovku	29	... krvácate z nosa	63
... chcete absolvovať čistiacu kúru	31	... máte ťažkosti s krvným tlakom – nízkym	64
... bojujete s depesiou	33	... máte ťažkosti s krvným tlakom – vysokým	65
... máte dnu	34	... máte lupienku	68
... chcete mať dobrú náladu	35	... trpíte málokrvnosťou	68
... máte ekzém	36	... máte menštruačné ťažkosti	70
... potrebujete dodať energiu	37	... máte migrénu	73

... máte nádchu	73	... ste tehotná	122
... máte nadváhu	74	... máte tenisový laket'	123
... trpíte nafukovaním	76	... sa vám nedostatočne tvorí materské mlieko	124
... trpíte nechutenstvom	77	... trpíte únavu	124
... sa liečite na neplodnosť	79	... trpíte chorobnou úzkosťou a strachom	126
... ste nervózni	80	... užívate antibiotiká	127
... trpíte nespavosťou	82	... máte problémy s vlasmi	128
... trpíte neurózou	85	... máte vred predkolenia	129
... trpíte nevoľnosťou	85	... ste zábudliví	130
... máte ťažkosti s obličkami	87	... máte zápal močových ciest	130
... chcete si odvyknúť fajčiť	89	... máte zápal pľúc	133
... vás ohrozuje osteoporóza	89	... máte zápal priedušiek	133
... sa potrebujete osviežiť	90	... máte zápal stredného ucha	136
... vás páli záha	93	... máte zápal trojklaného nervu	136
... máte problémy s pamäťou	94	... máte zápal žíl	137
... máte ťažkosti s pečeňou	96	... trpíte zápchou	138
... chcete mať krásnu pleť	99	... máte problémy so zažívaním	141
... ste prechladnutí	100	... máte ťažkosti so zrakom	144
... máte ťažkosti v prechode	103	... máte zubný kaz	146
... máte ťažkosti s prostatou	104	... máte žalúdočné alebo dvanástnikové vredy	146
... chcete predísť rakovine	106	... máte žalúdočné ťažkosti	147
... chcete urýchliť rekonvalescenciu	109	... máte žiľňavku	149
... trpíte reumatizmom	110	... máte ťažkosti so žĺčnikom	149
... chcete zvýšiť sexuálnu aktivitu	112	BYLINNÉ ČAJE	152
... máte ťažkosti so srdcom	113	BOHATSTVO V POTRAVINÁCH	172
... chcete oddialiť starnutie	119	POUŽITÁ LITERATÚRA	180
... bojujete so stresom	120		
... máte štítkútku	122		
... máte ťažkosti so štítnou žľazou	122		

Upozornenie!

Kniha nie je určená na to, aby ste si sami stanovili lekársku diagnózu. Uvedené návody a rady predstavujú iba základné odporúčania a v nijakom prípade nemôžu nahradiť odborné pokyny vášho lekára pri liečbe konkrétnej choroby.

Úvod

Ak sa dáme viesť prírodou, nemôžeme v ničom pochybiť.

Cicero

Trochu histórie

Veľký úspech knihy *Čo jesť, keď...* ma inšpiroval napísať voľné pokračovanie knihy s názvom *Čo piť, keď...* Vydajme sa spolu už druhýkrát na cestu za zdravím, pohodou, krásou a radosťou zo života.

Čo vám ponúka kniha *Čo piť, keď...*

Mojou snahou bolo ponúknuť vám zaujímavé informácie a užitočné rady, ako preventívne pôsobiť proti chorobám alebo ako liečiť bežné choroby či zdravotné ťažkosti pomocou rozmanitých nápojov – čajov, ovocných a zeleninových štiav, koktailov, zdravotných vín, likérov a elixírov. Tieto nápoje sú plné prospešných látok, ktoré vyživujú, posilňujú a pomáhajú liečiť telo i dušu. Majú schopnosť dodať vitalitu i energiu a dokonca aj predĺžiť život. Ak ste chorí, táto kniha vám pomôže k návratu zdravia, ale je nevyhnutné, aby ste boli trpezliví a dôslední. Ani moderná lekárska veda nevylieči vaše choroby za niekoľko dní. Pevne verím, že v tejto knihe objavíte nápoje, ktoré si obľúbiť a vďaka ktorým sa budete cítiť lepšie a zdravšie. Teším sa na vaše ohlasy.

Verte v sily prírody.

Jarmila Mandžuková



Bez vody nie je život

Zdravie závisí od mnohých okolností, ale nič nie je dôležitejšie ako voda. Ľudský organizmus sa skladá zo 75 % z vody, ktorá je potrebná pre činnosť všetkých telesných funkcií. Každá bunka, každé tkanivo, každý orgán a systém pracujú v tekutom prostredí. Schopnosť úspešne a šťastne žiť je okrem iného podmienená i množstvom vody, ktoré človek vypije v priebehu dňa.

V živote voda i ďalšie tekutiny zastávajú mnoho funkcií: tišia smäd, v lete osviežia, v zime zahrejú, ale súčasne môžu obsahovať množstvo prospešných látok, ktoré vyživujú, posilňujú a liečia. Kvalita a druh prijímaných tekutín sú rovnako dôležité ako kvalita a množstvo základných živín prijímaných v potrave. Ľudský organizmus dokáže prežiť podstatne dlhšie bez jedla ako bez vody.

Kolko tekutín potrebuje človek?

Optimálny individuálny príjem tekutín nemožno presne stanoviť. Lekárska literatúra uvádza, že človek denne potrebuje prijať minimálne 1,3 litra tekutín. Do množstva prijatých tekutín by sa mala započítavať i voda prijatá v polievkach. Voda v káve sa však do pitného režimu započítavať nemôže, pretože, naopak, vodu z tela odvádza. Aj mlieko a mliečne nápoje sú skôr tekutinou výživou. Potreba vody stúpa s fyzickou námahou či športovaním a pri zvýšenej teplote okolia. Či pijete dosť, alebo málo, najlepšie zistíte podľa farby moču. Ak je moč tmavší, treba piť viac. Moč by mal byť svetlý až bezfarebný.

Dbajte skôr na to, aby tekutín bolo mierne viac. Ak však nejde o mimoriadnu situáciu, nie je vhodné zvyšovať príjem tekutín nad 3 litre, pretože sa preťažujú obličky a vyplavujú dôležité minerálne látky. Kontrolu prijímaných tekutín zabezpečí pitie vopred pripraveného nápoja vo fľaške s určitým objemom.



Malé tipy

- Pre ľudský organizmus je veľmi prospešné naučiť sa vypiť pohár čistej vody, prípadne aj s citrónovou šťavou, ráno ešte pred raňajkami a pred každým jedlom na aktiváciu enzýmov potrebných na trávenie. Nemali by ste však piť počas jedenia, lebo sa riedi tráviaca šťava a brzdí trávenie.
- Chladené nápoje (okolo 10 °C) lepšie tlmia pocit smädu ako prechladené nápoje (pod 5 °C). Po prechodnom znecitlivení chuťových senzorov chladom sa následne prekrví sliznica hltana a vzniká opäť pocit smädu. Vyššia teplota ako 10 °C je v poriadku.

Nedostatok tekutín môže spôsobiť ťažkosti

Mnoho štúdií preukázalo, že nedostatok tekutín preťažuje obličky a krvný obeh, vedie k zvýšenej tvorbe obličkových a žlčových kameňov, znižuje pozornosť a zhoršuje duševný výkon. **Pite a súčasne prijímajte zdravie.**

Čo vlastne piť

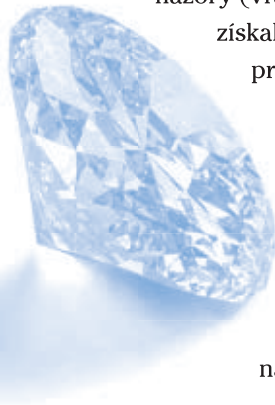
Vzhľadom na vymoženosti súčasnosti, keď sa pri výrobe používajú špičkové technológie, by nápoje mali byť prínosom pre ľudský organizmus. Namiesto toho je však mnoho z nich zdravotným problémom. Na trh sa totiž dostávajú nápoje, ktoré sú farbené, ochucované, stabilizované a chemicky konzervované.

Voda z kohútika

Pravidelné pitie chlórovanej vody práve napustenej z kohútika nie je tá najsprávnejšia voľba. Páter Ferda odporúčal chlórovanú vodu pred použitím 5 minút variť, aby chlór vyprchal. Odborníci na výživu odporúčajú nechať chlórovanú vodu najmenej 12 hodín odstáť, aby chlór vyprchal.

Diamantová voda

Keď sa venujeme tekutinám, určite by sme sa mali zmieniť o diamantovej vode. Dlhú som váhala, či mám napísať o tejto populárnej vode, pretože



názory (vrátane môjho) sú veľmi rozporuplné. Uvedené informácie som získala z časopisu *Meduňka* (február 2006). Diamantová voda k nám prišla z Francúzska a veľmi rýchlo sa rozšírila medzi duchovne založenými ľuďmi. Je to vlastne pramenitá voda, pri ktorej sa zrýchlila vibračná frekvencia. Reaguje na želanie a úmysly toho, kto ju používa. Účinky tejto vody sú mnohostranné. Je schopná liečiť mnoho chorôb, porovnáva sa s liekmi, homeopatiou, fytoterapiou a s omladzovacími elixírmí. Užívatelia tvrdia, že diamantová voda je lepšia ako minerálna voda a uprednostňujú ju pred všetkým nápojmí. Viac informácií nájdete na **www.diamantovavoda-agarha.cz**.

Stolové a dojčenské vody

Stolové, najmä dojčenské vody, sú vhodné na pitie. Stolové vody pite nesýtené, prípadne jemne sýtené. Výrobcovia pridávajú do balených vôd oxid uhličitý predovšetkým z chuťových dôvodov, ale aj na konzerváciu, lebo vyšší obsah oxidu uhličitého bráni rozmnožovaniu väčšiny baktérií. Oxid uhličitý má však v organizme negatívny, prekysľujúci efekt, ktorý môže byť príčinou vzniku niektorých chorôb. Kardiaci, diabetici so sklonom k acidóze, ľudia s vredovou chorobou či inými poruchami tráviaceho ústrojenstva by sýtené vody nemali piť vôbec. Zvýšený obsah oxidu uhličitého možno odstrániť niekoľkonásobným prudkým zamiešaním vody v pohári.

Minerálne vody

Ľudia často používajú minerálne vody na bežné pitie, ale nevedia, že každá minerálna voda obsahuje súbor prvkov, ktoré určujú jej použiteľnosť. Väčšina minerálnych vôd sa odporúča iba na krátkodobú konzumáciu. Lekári varujú pred ich pitím najmä vtedy, ak človek navyše užíva minerálne alebo multivitamínové doplnky. Obsah minerálov má do značnej miery vplyv na chuťovú kvalitu minerálky, ale súvisí aj so zdravotným stavom. Niektoré minerálne vody môžu pôsobiť liečivo, napríklad železité minerálne vody sú vhodné pri

liečbe málokrvnosti, pri neurózach sa odporúčajú vody s obsahom brómu, pri srdcových chorobách sa odporúča minerálna voda s horčíkom. Ale rovnako, ako je rizikový nedostatok niektorých minerálov, na druhej strane je nevhodný aj ich nadmerný príjem, predovšetkým sodíka, chlóru, síry vo forme siričitanov a, samozrejme, ťažkých kovov. Nadmerné pitie minerálnych vôd zvyšuje riziko preťaženia obličiek a vznik obličkových kameňov, podporuje vznik aterosklerózy, vedie k nadbytočnému ukladaniu niektorých minerálov v organizme – železa v pečeni, vápnika v cievach a pod. **Pitie minerálnych vôd by malo byť striedme a premyslené.**

Komerčné nápoje

Pod týmto názvom sa skrýva pomerne široký sortiment, najmä pokiaľ ide o cenu, kvalitu a obsah. Pri výbere platí pravidlo: čím lacnejšie, tým horšie. Limonády tvorí v podstate cukrový roztok, kyselina citrónová, umelé príchute a farbivá. Niekedy sa pridáva aj mnoho ďalších látok, napríklad fosforečnany, a väčšina limonád sa musí chemicky konzervovať. Všetky uvedené prísady predstavujú pre organizmus dospelého človeka, ale predovšetkým pre deti veľkú záťaž. Tieto nápoje obsahujú aj veľa cukru – 100 gramov i viac na liter (napríklad detská kola, kokakola), čo je vlastne 20 kociek cukru. V prípade, že väčšinu potrebných tekutín nahrádzate pitím limonád, môže to vyvolať skôr či neskôr viaceré zdravotné problémy.

Džúsy

Pod názvom džúsy sa skrývajú nápoje, ktoré s nápojom obsahujúcim čistú ovocnú šťavu nemajú mnoho spoločné. Často obsahujú iba 20 – 50 % ovocnej šťavy, sú riedené vodou, prisládzané a dochucované, takže sú to v podstate limonády. Ani údaj, že produkt je pripravený bez chemickej konzervácie, nemusí byť celkom pravdivý, lebo niekedy sa môžu džúsy pripravovať z chemicky konzervovaného ovocného pretlaku. Skutočným džúsom je iba 100 % ovocná šťava. Takzvané 100 % ovocné džúsy sa odporúča riediť vodou v pomere 1 : 1.

Mlieko a mliečne nápoje

O tom, či je mlieko vhodnou potravinou pre človeka, alebo nie, sa vedú nekonečné spory. Žiaľ, je však známe, že konzumácia mlieka podporuje vznik rôznych chorôb, ako je hnačka, astma, alergie, ekzémy, anémia, dokonca i srdcové choroby. Cieľom tejto knižky nie je zaoberať sa tým, či je mlieko zdravé a nevyhnutné pre ľudský organizmus. Treba si však uvedomiť, že mlieko a mliečne koktaily sú potraviny, nie nápoje.

Čaje

Kultúra pitia čaju je veľmi stará a pochádza z východnej a juhovýchodnej Ázie. Zvyk piť čaj, ktorý je v Ázii doslova obradom, sa preniesol z Indie do Anglicka, kde sa pije dokonca častejšie ako káva. Odhaduje sa, že existuje približne 300 druhov čaju. Rozdeľujú sa podľa krajiny pôvodu, podľa oblastí a spôsobu spracovania – fermentácie. Čaj je celkom prírodný nápoj, neobsahuje nijaké umelé prísady a má mnoho pozitívnych účinkov na zdravie človeka. Napríklad znižuje hladinu cholesterolu, reguluje krvný tlak, stimuluje mozog, spomaľuje starnutie a bráni vzniku zubného kazu.

Ovocné čaje sa pripravujú z listia alebo z plodov rastlín. Sú vhodné na pitie, ale čítajte pozorne etikety. Niektoré môžu byť dochutené kyselinou citrónovou alebo umelými príchuťami, lebo ide len o pravý čierny čaj doplnený ovocnou arómou.

Bylinný čaj má svoju jedinečnú chuť, ale aj mnoho liečivých vlastností. Na trhu je obrovská ponuka bylinných čajov, ktoré plnia úlohu podporného liečivého prostriedku. Existujú obchody s liečivými rastlinami, kde vám ochotne namiešajú bylinné čaje špeciálne na váš konkrétny zdravotný problém. Recepty na liečivé bylinné zmesi nájdete aj v tejto knižke. Bylinným čajom by sa nemali liečiť akútne prípady, v takej situácii sa vždy obráťte na svojho lekára. Pri liečbe pomocou bylinných čajov je nevyhnutná veľká trpezlivosť, lebo nástup účinku je pomalý a liečba býva dlhodobejšia.

Ak sa zmieša viacero bylín, neznamená to, že čaj bude mať väčší účinok. Podľa Jirího Jančího by čaj nemal obsahovať viac ako 5 zložiek (existuje iba niekoľko výnimiek). Páter Ferda, veľký znalec liečivých rastlín, považoval za optimálne konzumovať bylinný čaj tri týždne a potom urobiť prestávku.

Káva

V Európe, ale aj v Severnej, Strednej a Južnej Amerike a na Strednom východe je káva najobľúbenejším pravidelne užívaným nápojom so stimulačnými účinkami. Preukázalo sa, že striedme pitie kávy, približne troch šálok denne, zdravému človeku neškodí. Nadmerná konzumácia kávy však vedie k stratám tekutín (je močopudná), znižuje množstvo vápnika v tele, zvyšuje pulzovú frekvenciu a krvný tlak a po krátkom povzbudení môže spôsobiť únavu a nespavosť. Odborníci na výživu príliš neodporúčajú piť klasickú zalievanú čiernu kávu, lebo dráždi žalúdočnú a črevnú stenu.

Víno

Víno je vykvasená šťava z hrozna alebo z iného ovocia. Je to „živá potraviná“ a ak sa pije v rozumnej miere, má prospešný vplyv na organizmus človeka. Obsahuje mnoho vitamínov, minerálov, enzýmov a aminokyselín. Víno obsahuje 8 – 20 % alkoholu. Podľa pátra Ferdu, ktorý obľuboval červené vína, pôsobí bikavér podporne pri rakovine žalúdka a pečene, mavrud pri rakovine hrubého čreva, konečníka a maternice, gamza pri rakovine pľúc a tenkého čreva a tokajské víno pri liečbe srdcových chorôb. Z početných vykonaných výskumov je zrejmé, že priemerná konzumácia kvalitného priemerného vína zlepšuje trávenie, zvyšuje sekréciu žlče, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje činnosť obličiek a žliaz s vnútorným vylučovaním a upravuje nízky krvný tlak. Víno pôsobí aj antidepresívne, posilňuje oslabený organizmus pri prepracovanosti a upokojuje. Uvarené víno môže pomôcť pri prvých príznakoch prechladnutia.



Pivo

Pivo je neúplný vykvasený nápoj zo sladú, chmeľu a vody. Je tradičným a populárnym nápojom, ktorý okrem alkoholu obsahuje približne 2 000 ďalších látok. Pivo sa odjakživa prisudzovali a stále sa pripisujú priame zdravotné

a liečivé vlastnosti. Mierne pitie piva má priaznivý vplyv na zníženie výskytu kardiovaskulárnych chorôb, podporuje vylučovanie žlče a priaznivo ovplyvňuje trávenie. Pivo je aj veľmi dobrý hydratačný nápoj, ktorý výborne uhasí smäd. Slávna postava českého pivovarníctva F. O. Poupě napísal o pive: „Pivo má hasiť smäd a chýbajúcu vlhkosť v tele nahradiť, trochu zasýtiť, nie však nafukovať a zápchu spôsobiť, vyčerpané telo posilňovať, moč vylučovať, aby sa predchádzalo tvorbe kameňov, stolicu podporovať a žalúdok zahrievať.“

Pivo by sa však nemalo konzumovať vo veľkom množstve: muži 3 – 4 pivá za týždeň, ženy menej. Nadmerné pitie piva má negatívny vplyv na zdravie človeka. Obsahuje mnoho kalórií, čím prispieva k obezite, ohrozuje pečeň, podžalúdkovú žľazu, žalúdok a zvyšuje riziko niektorých nádorov. O pive dvojnásobne platí známe heslo bavorského farára a bylinkára Sebastiána Kneippa: „Všetkého s mierou a dobrého po troche.“



- Na rozdiel od knihy *Čo jesť, keď...* sú jednotlivé choroby alebo zdravotné ťažkosti zoradené podľa abecedy, lebo takýto systém je prehľadnejší. Ponúkam vám informácie o viac ako stovke zdravotných problémov a chorôb.
- V kapitole, ktorá sa týka konkrétneho zdravotného problému, sa dozviete, ktoré nápoje s liečivým účinkom môžu ovplyvniť vývoj danej choroby. Ak sa odporúčajú bylinné čaje, návod na ich prípravu nájdete v závere knihy. Byliny sú zoradené abecedne, vždy s uvedením liečivých vlastností. Bylinné čaje môžete kúpiť v lekárňach alebo v predajniach zdravej výživy.
- V časti *A ešte niečo navyše* nájdete ďalšie doplnkové informácie týkajúce sa liečby určitej choroby. V prípade, že sa odporúčajú niektoré vitamíny alebo minerály, pozrite si stručný prehľad najbohatších zdrojov týchto látok v potravinách (s. 172-179).

Čo piť, keď...

... máte **afty**

Afty sú drobné vriedky v ústach alebo na jazyku. Opakovaná tvorba áft býva často dôsledkom výživového nedostatku (najmä nedostatku vitamínov skupiny B a zinku) alebo alergie.

Čaj z nechtíka má hojivé účinky aj na afty. Možno ho použiť aj na kloktanie.

Rumančekový čaj má antiseptický účinok pri aftách, zápaloch v ústnej dutine a pri opuchoch ďasien. Proces hojenia podporuje kloktanie alebo výplach úst rumančekovým čajom.

A ešte niečo navyše

- Skúste ústnu dutinu vyplachovať vodou zmiešanou s citrónovou šťavou a medom.

... máte **akné**

Akné je skôr nepríjemná záležitosť ako choroba. Postihuje predovšetkým dospievajúcu mládež a vyskytuje sa častejšie u chlapcov ako u dievčat. Hlavnou príčinou býva narastajúca aktivita pohlavných hormónov, ktoré stimulujú tukové žľazy a mimoriadne aktívne sa prejavujú v období puberty. Možno predpokladať určitú súvislosť akné so zlou činnosťou obličiek.

Liečivé účinky **pŕhlavy** ovplyvňujú látkovú premenu, čistia krv a pomáhajú odstrániť i úpornú uhrovitosť.

Proti akné sa osvedčilo piť čistiace bylinné čaje, napríklad z **púpavy**, a prikladať obklady z bylín: alchemilky, prvosenky, dúšky materej, pamajoránu alebo rumančeka na postihnuté miesta.

A ešte niečo navyše

- Jedzte veľa čerstvého ovocia a zeleniny, dodávajte organizmu zinok, vitamín A (provitamín betakarotén) a obmedzte čokoládu, sladkosti, presolené a korenené jedlá.

... máte alergiu

Alergia je hypersenzibilita na určitý druh látky, ktorá sa pre postihnutého stáva alergénom. Najčastejšími alergénmi bývajú plesne, lieky, prach či chemické prísady v potravinách a konzervách. Medzi najtypickejšie prejavy alergie patrí nádcha, pálenie a slzenie očí, dýchavičnosť a vyrážky. Preukázala sa priama súvislosť medzi alergiou a pečeňou a žľčíkom. Liečba alergie teda spočíva i v posilnení činnosti pečene a žľčíka.

Odporúča sa užívať **čaj z listov a kvetov podbeľa**. Pripravuje sa z 2 lyžíc zmesi na 200 ml vody. Čaj pite trikrát denne.

Pri alergiách, napríklad pri sennej nádche a žihľavke, môže pomôcť **čaj z listov prhlavy**.

- ▶ Proti sennej nádche a ďalším alergiám je vhodný liečivý bylinný čaj z bylinného herbára známej Boženy Kamenickej. Jedna kúra trvá šesť týždňov a denne treba piť dve šálky čaju. Čaj si môžete dať namiešať v špecializovanej bylinnej lekární.

75 g koreňa ibiša lekárskeho s vňaťou
75 g vňate stavikrvu vtáčieho
75 g repíka
75 g drvených šípok
50 g skorocelu
50 g drvených semien fenikla
35 g dúšky materinej
25 g divozelu
25 g rumančeka
15 g prhlavy

Jednu lyžičku zmesi zalejte šálkou vody, nechajte 10 minút lúhovať a scedte.

A ešte niečo navyše

- Pri alergii sa odporúča obmedziť konzumáciu zemiakov, rajčiakov a papriky. Ak to nejde, pacient by jej podľa chýrneho pátra Ferdu mal predchádzať takto: 1 lyžičku rasce variť 7 minút v 250 ml vody a vzniknutý odvar

piť po troškách celý deň. Nezabudnite pri varení pridávať k zemiakom veľa rasce.

... máte **andropauzu**

Andropauza u mužov je to isté, čo u žien menopauza, čiže prechod. Nespája sa však tak úzko s hormónmi a prejavy nie sú také výrazné. Prechod u mužov nastáva medzi päťdesiatym a šesťdesiatym rokom. V semenníkoch sa znižuje počet buniek produkujúcich pohlavné hormóny, čo môže viesť k rôznym telesným aj duševným ťažkostiam. Napríklad sa môže vyskytovať búšenie srdca, zvýšený krvný tlak, menšie sústredenie, nespavosť, impotencia a pod.

Použitie nenápadnej byliny **kapsičky pastierskej** bolo v ľudovom liečiteľstve mnohostranné. Dnes sa odporúča i na ťažkosti spojené s mužským prechodom.

... máte **angínu**

Neprijemná angína – akútny zápal krčných mandlí – vyvoláva bolesť pri prehĺtaní. Ďalšie príznaky sú bolesti hlavy, svalov a kĺbov. Angína vzniká pri zníženej imunite organizmu. Ak príznaky pretrvávajú dlhšie ako tri dni, chorý by mal vyhľadať lekársku pomoc. Podceňovať angínu je nebezpečné. Nevyliečená angína môže mať za následok vznik reumatického ochorenia kĺbov a mnoho ďalších zdravotných problémov.

Viac informácií pozri na s. 26 – bolesť v hrdle a na s. 54 – imunitná sústava.

- Tymian a šalvia sú byliny s typickou vôňou a chuťou, ktoré majú výrazné antiseptické účinky. **Grécky liečivý čaj** je výborný nielen proti bolesti v hrdle, ale aj proti nádche, kašľu, horúčke atď.

15 g sušeného tymianu
15 g sušenej šalvie
600 ml vody
med

Zmes zalejte horúcou vodou a nechajte asi 15 minút lúhovať. Potom zlejte a dochuťte medom. Pozor! Týmto bylinám sa treba v tehotenstve vyhnúť!

-
- Recept zo starého Anglicka: **zimný korenený čaj** nielen skvele chutí, ale aj pôsobí liečivo proti bolesti hrdla a na choré dýchacie cesty.

1 menší kúsok celej škoric
2 klinčeky
1 vrecúško zimného čaju
600 ml vody
1 citrón
med

Do vody dajte koreniny, prived'te do varu a pozvoľna 10 minút varte. Sced'te, pridajte vrečko čaju a nechajte asi 5 minút lúhovať. Nakoniec pridajte citrónovú šťavu a dochuťte medom. Na posilnenie imunity pite každé dve hodiny šálku čaju s **echinaceou** (výborný je napríklad zelený čaj s echinaceou). Môžete pridať i ďalšie byliny, napríklad podbeľ, divozel, šalviu a ibiš.

A ešte niečo navyše

- Cesnaková alebo cibuľová polievka je ideálny prostriedok na utíšenie bolesti v hrdle a boj proti infekcii.
- Vyskúšajte metódu orientálnej medicíny a poklepkávajúť jemne prstami raz denne asi dvadsaťkrát na hrudnú kosť pri dolnom okraji hrdla. Toto poklepkávanie tonizuje týmus, ktorý zohráva dôležitú úlohu pri posilnení imunity.
- Môžete vyskúšať aj cibuľový obklad. V 4 lyžiciach vody povarte 200 gramov na kolieska pokrájanej cibule a 2 lyžice anízu. Vzniknutú kašičku naneste na kúsok plátna a teplý obklad prikladajte raz denne na hrdlo. Obklad prekryte igelitom a previažte suchým šalom. Nechajte pôsobiť 2 hodiny.

... máte **anginu pectoris**

Pozri srdce na s. 113.

... máte **artritídu**

Artritída je prastaré ochorenie, ktoré sa zistilo už na egyptských múmiách a pretrvalo až do dnešných čias. Je to zápalová choroba, pri ktorej kĺby strá-

cajú ohybnosť a sú čoraz bolestivejšie. Existuje asi 200 druhov artritídy, pričom najrozšírenejšia je osteoartritída (zápal kostného tkaniva) a reumatoidná artritída. Túto chorobu sprevádza bolesť, stuhnutosť a zápal v kĺboch, čo dokáže človeka celkom ochromiť. Súčasná medicína nedokáže artritídu celkom vyliečiť, ale dopady tejto choroby možno zmierniť i niektorými prírodnými prostriedkami.

Viac informácií pozri na s. 34 – dna.

Mnohostranne účinná čerstvo vytlačená **pomarančová šťava** pomáha aj pri artritíde. Môžete ju piť kedykoľvek, keď máte chuť. Navyše je aj výborným prostriedkom na vylúčenie nevhodných zlúčenín z organizmu.

Čerstvá **mrkvová a zelerová šťava** je už od čias faraónov liečivým nápojom na kĺby. Účinné látky pomáhajú chrániť proti degeneratívnym chorobám. Mrkvovej šťavy by malo byť dvakrát viac ako šťavy zo zeleru.

- ▶ Nenápadná korenina **bobkový list** (vavrín) má veľmi dávnu a slávnu históriu. Vavrínový veniec bol symbolom slávy a víťazstva. Čaj z bobkového listu je vhodný na očistu kĺbov. Dokáže z nich vyplaviť soľ a zbaviť mnohoročných bolestí a únavy kĺbov. Pri pití čaju musíte dodržiavať uvedené zásady a konzumovať ľahšiu stravu a ovocie.

5 g bobkového listu
300 ml vody

Bobkový list varte vo vode asi 10 minút. Potom nechajte v termoske 3 – 4 hodiny lúhovať. Sced'te a pite malými dúškami v priebehu 12 hodín. S procedúrou skončíte do 20. hodiny. Liečbu opakujte po troch dňoch, potom po týždni a počas prvého roka každé tri mesiace.

Protiartritídový koktail obsahuje najmä jablkový ocot, ktorý upravuje rovnováhu pH, čistí organizmus od toxínov a dokáže tak uľaviť od bolestí. Jednu lyžicu jablkového octu a lyžicu medu zalejte 250 ml teplej vody.

Hovorí sa, že **čierna baza** je liekom proti 99 chorobám. Na liečebné účely sa odporúča čaj z kvetov čiernej bazy alebo bazové víno.