Ověřené recepty z domácí lékárny



Ostatně naši předci to věděli odpradávna a je dobře, že se k jejich zkušenostem vracíme.

Proti nachlazení jsou nejsilnějšími bojovníky česnek, cibule a křen.

Česnek

Česnek patří mezi nejstarší a vůbec nejúčinnější rostlinná léčiva. Odnepaměti se mu připisoval zázračný účinek při léčení téměř všech chorob. Ve starověku i středověku byl nejúčinnějším desinfekčním prostředkem při infekčních střevních chorobách.

Bez česneku se v kuchyni neobejdou v mnoha rozdílných regionech, odjihovýchodní Asie, Indie, přes Střední východ, severní Afriku, jižní Evropu a Jižní i Střední Ameriku. Často se míchá s rajčaty, cibulí nebo zázvorem.

Česneková silice má vynikající antibakteriální a antimykotické účinky a uplatňuje se při léčbě některých virových onemocnění, například chřipky. Působí žlučopudně, proti nadýmání, uvolňuje křeče a zahlenění průdušek. Velmi populární bylo použití česneku proti střevním parazitům. Proti skleróze, vysokému krevnímu tlaku, nespavosti a depresím byl doporučován jeho lihový výtažek, kterého se užívala polévková lžíce denně. Nápoj z česneku prý pomáhá při impotenci, proti neplodnosti u mužů i žen.

Ale pozor! Přestože česnek v malých dávkách působí velice příznivě proti plynatosti, protože uvolňuje křečovité stahy a detoxikuje od jedovatých zplodin, při přijímání více než 3 stroužků denně může naopak způsobit potíže. Vyvolává nadýmání a rovněž pocity slabosti, když příliš sníží krevní tlak a tepovou frekvenci. Bohužel ani česnek nedokáže zahnat koronavirus, ale alespoň zvýší naši imunitu.

Česnekový nápoj

500 ml mléka, 10 stroužků česneku, 2 lžičky cukru nebo medu a 250 ml vody

Nejprve protlačíme česnek lisem. V kastrolku smícháme vodu s mlékem a zahříváme. Jakmile se směs začne vařit, přidáme lisovaný česnek a varnou teplotu snížíme na minimum. Za stálého a pomalého míchání vaříme 10 minut. Poté přidáme cukr nebo med a řádně promícháme. Při nachlazení se doporučuje pít nápoj pravidelně dvakrát denně. Proti kašli je ještě účinnější, když do něj přidáme trochu kurkumy.

Česneková tinktura

*1 velký stroužek nejlépe českého česneku, 1 malá chilli papričk*a, *necelá čajová lžička cukru, 200 ml 40% alkoholu.*

Česnek nakrájíme na tenké plátky. Z papričky odstraníme jadérka a nakrájíme ji na malé kousky. Vložíme do skleničky, vsypeme cukr a vlijeme alkohol. Nakonec směs řádně protřepeme a necháme louhovat 4 dny v temnu při teplotě 18 – 20 °C, přičemž ji dvakrát denně protřepáváme.

Lék se užívá tak, že do malé sklenice vody kápneme dvě kapky česnekové tinktury a užíváme dvakrát denně na lačno. Po pěti dnech postupně přidáváme o dvě kapky víc, až dosáhneme množství 16–20 kapek. V případě obtíží dávky snížíme.

Cibule

Cibule se rozšířila do celého světa ze západní Asie. Vyšlechtěno bylo velké množství odrůd a typů – používáme cibule bílé, žluté, červené, malé, velké, sladké, pálivé. Přípravu jídel si bez nich neumíme představit, a navíc jsou pro naše zdraví víc než užitečné.

Nejvýznamnější látkou obsaženou v cibuli je obdobně jako v česneku antibakteriální allicin, neohrožený rytíř v boji proti nemocem z nachlazení. Cibule je opravdovou zásobárnou životně důležitých látek, obsahuje velké množství vitaminů a minerálů.

Cibulový sirup

Cibuli nakrájíme na kostičky. Postupně je vrstvíme do skleněné nádoby a prosypáváme cukrem (nejlépe třtinovým). Nakonec přikryjeme a necháme odstát. Užíváme 2-4 lžičky několikrát denně.

Cibulový čaj

Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule, 1 jablko nakrájené na plátky, lžíci majoránky. Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. V době nemoci bychom nápoj měli užívat alespoň 3 – 4 krát denně. Uleví při dýchání, zlepší odkašlávání a vyžene nepřítele z dýchacích cest.

Křen

Tuto charakteristickou a obecně známou rostlinu prakticky nemůžeme s jinou zaměnit. Pochází z jihovýchodní Evropy, ale rozšířila se prakticky po celém světě a všude jsou známy její léčivé vlastnosti. Křenu si velmi vážili staří Slované.

Charakteristický je jeho štiplavý pach, který způsobuje mimo jiné hořčičná silice. **Má silný antibiotický účinek.** Obsahuje významnou dávku vitamínu C.

V malých dávkách křen povzbuzuje chuť k jídlu a činnost trávicí soustavy, usnadňuje odkašlávání a má mírný močopudný účinek. Ve větších dávkách však může podráždit žaludeční sliznici.

Křenová placka

Jako nejlepší lék na bolest v krku, nachlazení, potíže s průduškami, ale i na „housera“ a bolavé klouby, naše babičky vždycky prosazovaly křenovou placku.

1. varianta: Na každou lžičku nastrouhaného křenu přistrouháme jednu středně velkou bramboru.

2. varianta: 2–3 polévkové lžíce čerstvě nastrouhaného křenu, stejné množství hladké mouky, trochu vody, 1 polévková lžíce octa

Vše promícháme, prohněteme, vytvarujeme v placičku a vložíme do bavlněné látky. Postižené místo důkladně natřeme hodně mastným krémem, nejlépe nesoleným sádlem, na to položíme placku v látce, na ni igelitový sáček a teplý šátek nebo šálu.

Obklad bychom měli ponechat, dokud placka nezačne hřát a pálit. Poté ji sejmeme, kůži omyjeme, osušíme a znovu ošetříme krémem anebo sádlem. Další placku přikládáme, až když kůže znovu vybledne.