Z receptáře báby kořenářky



Na nachlazení

Zázvor s citrónem

Cca **150 g zázvoru** oloupeme a **spolu se dvěma oloupanými a vypeckovanými citróny** pomeleme v mixéru. Přidáme **trochu medu**, dobře promícháme a napěchujeme do skleničky. Necháme **tři dny odležet v ledničce** a pak můžeme konzumovat jako čaj (1 vrchovatou čajovou lžičku zalijeme horkou, ne však vařící vodou), nebo samotný (zvlášť účinný je při bolestech v krku).

Křen s medem

Kořen křenu na jemno nastrouháme a smícháme **se stejným množstvím medu**. Směs užíváme po lžičkách podle závažnosti stavu 3–7x denně.

Dřevorubecký čaj

Do velkého hrnku vymačkáme **šťávu z jednoho citronu**, přidáme **lžíci medu, velkého panáka slivovice a dolijeme horkým černým čajem**.

Citronové rozinky

Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně vymačkáme **šťávu ze 2 citronů** a necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamín C se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek

v našem organismu. Každodenní „zobání“ těchto rozinek je skvělou prevencí proti infekci.

Na bolest v krku

Kmínový odvar

Půl šálku mletého kmínu nasypeme do 2 šálků vody a vaříme 15 minut. Potom přecedíme, naředíme další čtvrtinou šálku vody a opět přivedeme k varu. Odstavíme z tepla a **přidáme 1 polévkovou lžíci brandy, vodky či slivovice**. Podáváme každých 30 minut 1 lžíci. Již po 2 hodinách bolest v krku ustupuje.

Šalvějový odvar

Pokud nás bolí v krku, uděláme si **odvar ze šalvěje a kloktáme s ním**. Má dezinfekční účinky.

Na kašel

Cibulový med

Cibuli nakrájíme na kostičky, **zalijeme medem** a necháme v lednici do druhého dne. Pustí šťávu a tou si sladíme čaj nebo ji užíváme samotnou.

Masti

Domácí mast na suchou kůži a do mrazu

Lanolin (koupíme v lékárně) rozpustíme ve vodní lázni. Netrvá to dlouho, protože lanolin taje již při 40 °C. **Smícháme konopným olejem**, ale můžeme použít i mandlový či jojobový olej. K dostání jsou v přírodních lékárnách. Postačí však i kvalitní olivový olej. Ideální poměr je 2 díly lanolinu na 1 díl oleje. Mast se nemusí dávat do ledničky, proto vždy připravíme jen menší množství. Používáme na ruce a obličej.

Mastička na omrzliny

Hrst květů měsíčku lékařského nakrájíme nadrobno a vložíme **do 200 g rozpuštěného vepřového sádla** (nejlepší je vnitřní). Sádlo necháme vzkypět a přikryté necháme do druhého dne odstát. Ráno opět sádlo rozpustíme a přefiltrujeme přes plátno. Mastí potíráme postižená místa.

Péče o vlasy

Pro mastné vlasy s lupy a oživení jejich barvy

Do hrnku se **spařeným zeleným nebo černým čajem** přidáme **šťávu z jednoho citronu** a na závěr mytí hlavu spláchneme.

Zábal pro mastné vlasy a lupy

Bílý jogurt smícháme **se lžičkou medu** a před umytím vlasů ho aplikujeme na vlasovou pokožku, necháme

15 minut působit.

Pro suché vlasy a napjatou vlasovou pokožku

Do rozmačkaného zralého avokáda přidáme **2 lžičky medu a lžičku mandlového oleje**, necháme 20 minut působit a poté velmi důkladně opláchneme.

Pro jemné, zplihlé a poškozené vlasy

1 žloutek smícháme se **2 lžícemi bílého jogurtu** a naneseme na suché vlasy. Necháme 20 minut působit a důkladně opláchneme vlažnou vodou.

Bolavé klouby

Bramborový obklad

Uvaříme 4 středně velké brambory ve slupce. Vodu slijeme a brambory necháme chviličku zchladnout. Následně je rozmačkáme a vložíme do utěrky. Mírně **poprášíme mletou pálivou paprikou**. Přiložíme na bolavé místo, ovážeme ručníkem a necháme působit do vychladnutí brambor.

Čaj na artritické bolesti

Celý **sáček bobkového listu** dáme do hrnku a **přelijeme 1/4 l vroucí vody**. Po 15 minutách scedíme a po troškách **popíjíme po celý den**. Kúru za 3 dny zopakujeme. Potom opakujeme za týden, za měsíc a za 6 měsíců. Artritidu nevyléčí, ale uleví od bolesti. Nelekejte se, může se objevit růžové zabarvení moči.