

ŠÍPKOVÝ OCET



Šípkový ocet si můžete připravit jak z čerstvých, tak z mražených šípků. Má krásnou barvu a skvěle chutná.

Využijete ho do salátů, smíchaný s vodou jako prostředek k očištění organismu. Zlepšuje trávení a zrychluje metabolismus (využijete při hubnutí).

Ingredience:

- hrst zralých šípků (do 1/3 lahvičky)
- jablečný ocet na zalití do plna (cca 0,3dcl)

Recept:

Odměřte si zhruba 1/3 lahvičky šípků. Ty pak v utěrce rozdrťte paličkou na maso. Přesypejte do lahvičky a zalijte jablečným octem.

Nechte stát na světlém a teplém místě. Denně protřepávejte, aby se uvolňovaly účinné látky.

Za 5-8 týdnů přecedte přes hodně jemné plátno do čisté lahvičky. Uchovávejte ve tmě a chladu.

Využití:

- dochucovadlo
- v poměru 1lžíce na 0,3dcl vody jako prostředek na detox, na dobré trávení, při hubnutí
- při paradentóze nebo zánětech na výplachy dutiny ústní (naředit 1|:1 s vodou)



JABLEČNÝ OCET S RŮŽÍ



Jablečný ocet se získává z vykvašených jablek. Kvašení je proces, při kterém kvasinky "žerou" cukry a vyrábí oxid uhličitý a alkohol = alkoholové kvašení. Následně je pak při octovém kvašení přeměněn alkohol za přístupu vzduchu na kyselinu octovou a vodu.

Na výrobu potřebujete cukernatá domácí jablka. Cukr v ovoci (případně přidaný) startuje kvašení. Pokud cukr nepřidáte, začne kvašení později a proto je potřeba kvasit déle.

Ingredience:

- 400g domácích cukernatých jablek na 0,5l vody/ nebo jablka do 3/4 objemu sklenice a vody na zalití do plna
- hrst čerstvých plátků růží
- převařená voda
- cukr, pokud jsou jablka málo cukernatá: 100-300g (pokud chcete používat na pleťové tonikum, tak bez cukru)

Recept:

Jablka nastrouhejte i s jádřinci a slupkou nebo nakrájejte na malé kousky a vložte do čisté, alkoholem vydezinfikované sklenice. Zalijte vodou (případně s cukrem). Přisypte plátky růží a promíchejte. Přikryjte utěrkou a upevněte gumičkou nebo provázkem.

Nechte stát na světlém a teplém místě, ale ne na přímém sluníčku. Během kvašení se na povrchu utvoří vrstva jablečné pěny, proto jablečnou směs 2-3 denně promíchejte čistou lžící, aby povrch nezačal plesnivět.

Po 10 dnech (nebo po 15 dnech pokud nepřidáte cukr) se láhev přesune na chladnější tmavší místo (sklep, skříň, ne lednice). Vyberte si, zda obsah scedíte (do vydezinfikované láhve) nebo ponecháte. Láhev musí stále přístup vzduchu, tzn. necháte ji přikrytou utěrkou, která je upevněná gumičkou.

Necháte zrát dalších 20 dní. Občas protřepete. Ocet je tedy hotový po 30/35 dnech od začátku kvašení - chutná kysele a už se nedělají bublinky (bublinky = ocet ještě kvasí a zraje). Scedíte, pokud jste neudělali po 1.fázi, můžete i 2x. Plníte do skleněných láhví (např. od vína) do plna. Uskladněte naležato, ocet se má dotýkat zátky - tak tam nebude přístup vzduchu. Můžete mít uloženo i v lednici. Nechte ho ještě tak měsíc plně dozrát. Kal v octu není na závadu. Ocet se nekazí.

Využití:

- vnitřně na imunitu/ pročištění - max. 1 týden v kuse - lžíce octa do 0,2 l vody ráno na lačno, do salátů, do polévek
- zevně - jako desinfekce - na drobná poranění, oděrky nebo po bodnutí hmyzem, jako základ bylinkových octů, občas jako víno naředěný 1:1 s vodou
- na vlasy jako kondicionér a na pokožku hlavy (pokud není vyrobený s cukrem :-)

OHNIVÝ ELIXÍR



Ohnivý elixír je skvělý prostředek na posílení imunity, podporu zažívání, ohřátí těla a zahnání rýmy.

Ingredience:

- jablečný ocet
- med
- hlavní suroviny: cibule, křen, česnek, čerstvý zázvor (poměr od všeho stejným dílem), 1/2 citronu bez kůry a pecek
- hrst šípků
- 2 skořice
- 10 hřebíčků
- 10 kuliček pepře
- můžete ještě přidat trochu - rozmarýnu, šalvěje a kurkumu prášek nebo trochu čerstvé

Recept:

Hlavní suroviny nakrájíte na menší kousky a vložíte na střídačku do poloviny sklenice. Přidáte rozkleplé šípkové a koření a zalijete po okraj octem.

Necháte odležet minimálně 1 týden (to je pak dost slabé) a maximálně 4 týdny (to má grády). Nemusí být v lednici, může být v místnosti. Snažte se denně protřepávat.

Po vylouhování scedte (nevoní to) a pak vyšlehejte s medem 1:1. Uchovávejte ve tmě, může být v lednici. Med s octem se odděluje, takže před upotřebením zatřáste. Výsledná chuť není sladká.

Užívejte denně po lžičkách nebo dle potřeby. Můžeme přidat do nápojů, salátů, polévek. Můžou i děti.

Používejte preventivně nebo když cítíte, že na vás "něco leze".



LICHOŘEŘIŠNICOVÁ/ KAPUCÍNKOVÁ TINKTURA



Lichořeřišnice/kapucínka má antibiotické, antivirotické a antibakteriální účinky. Využijete jí na podporu imunity a záněty močového měchýře (skvěle působí na bakterie v močových cestách).

Při zánětech močových cest se užíváme tinktura aspoň 14 dní, 2-3 denně. Kvůli možné recidivě je důležité nevynechat ani jediný den a brát ji pravidelně! Do močových cest se dostane cca za 2 hodiny po prvním užití.

Látky z lichořeřišnice se vylučují i plícemi a proto mají vliv i na záněty horních i dolních cest dýchacích.

Ingredience:

- čerstvá semena, listy a květy lichořeřišnice (cca hrst)
- čistý alkohol, aspoň 40%

Recept:

Nasypte semena do sklenice a rozrušte jejich strukturu přímo v ní. Přidejte natrhané listy a květy na menší kousky a také je rozrušte ve stejné sklenici jako semena.

Opačným koncem vařečky odlepte semena ode dna sklenice a zalijte alkoholem. Poměr bylinky a alkoholu je 1:3.

Necháte macerovat na světlém a teplém místě 4-6 týdnů (semena mají tvrdší strukturu), denně protřepáváte. Pak scedíte a uchovávejte na tmavém a chladnějším místě.

Užívejte cca 20 kapek 1x denně preventivně, v případě problémů 2-3 x denně (počet kapek podle tělesné váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek). Může se s antibiotiky.

Využití:

- podpora imunity
- nachlazení, rýma, chřipka, angína, zánět průdušek
- záněty (prostata, vaječníky,..)
- záněty močového měchýře - pokud se nasadí ihned v začátku



TINKTURA Z ŠÍPKOVÉ HÁLKY



Šípková hálka je vytvářena parazitem – žlabatkou. Díky jejím larvám je v ní hodně fenolických látek. Podporují novotvorbu bílých krvinek a to je důležité pro naši imunitu.

Fenolické látky také pomáhají ničit bakterie a plísně. Tinktura také pomáhá snižovat horečku.

Ingredience:

- šípkové hálky, pokud máte málo, můžete postupně i přidávat
- čistý alkohol, aspoň 40%

Recept:

Rozřízněte hálku nožem na půl a pak ještě na čtvrtky. Pokud najdete larvičky, je hálka v pořádku a můžete ji použít. Hálku rozděláte na malé kousky a pokud chcete zbavíte se larviček, ale nemusíte. :-)

Pokud se vám nelíbí chloupky hálky nebo hálka- jsou například černé, nedávejte si je do tinktury.

Zalijte alkoholem. Poměr hálky a alkoholu je 1:3.

Necháte macerovat na světlém a teplém místě 3-4 týdny, denně protřepáváte. Pak scedíte a uchovávejte na tmavém a chladnějším místě.

Užívejte cca 20 kapek 1x denně preventivně, v případě problémů 2-3 x denně (počet kapek podle tělesné váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek). Může se s antibiotiky.

Využití:

- podpora imunity
- nachlazení, rýma, chřipka, angína, horečnaté onemocnění
- při oparech, i pásových
- pomáhá vylučovat písek i kamínky z močového ústrojí



MĚSÍČKOVÁ/ NECHTÍKOVÁ TINKTURA



Měsíček má antiseptické účinky. Obsahuje hodně hořčin a proto je dobrý na zažívání, podporu jater, žlučníku. Využívá se i při zánětech vnitřních orgánů (žaludku, střev).

Měsíček využijete i na gynekologické problémy - úprava menstruačního cyklu, bolestivá menstruace, klimakterium i na záněty.

Ingredience:

- čerstvé květy měsíčku
- čistý alkohol, aspoň 40%

Recept:

Celé květy měsíčku vložte do sklenice (můžete i jen okvětní plátky). Opačným koncem vařečky rozrušte strukturu květů přímo ve sklenici.

Zalijete alkoholem. Poměr bylinky a alkoholu je 1:3.

Necháte macerovat na světlém a teplém místě 3-4 týdny, denně protřepáváte. Pak scedíte a uchovávejte na tmavém a chladnějším místě.

Užívejte cca 20 kapek 1x denně preventivně, v případě problémů 2-3 x denně (počet kapek podle tělesné váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek). Může se s antibiotiky.

Využití:

- zažívání
- podpora jater, žlučníku
- záněty vnitřních orgánů (žaludku, střev)
- gynekologické oblast - nepravidelný, bolestivý nebo moc krátký či dlouhý menstruační cyklus, klimakterium, gynekologické záněty
- po kousnutí hmyzem



ŠÍPKOVÝ OLEJ



Šípky obsahují velké množství vitamínu C, který na pleť působí jako antiage - krásně jí vypíná. I další vitamíny a látky obsažené v šípku působí dobře na pokožku.

Šípkový olej má skvělé regenerační účinky. Je velmi vhodný na zralou, sušší pleť. Pomáhá zpevnit pokožku, vyhlazovat vrásky a zabraňovat jejich vzniku. Rozzáří pleť, má omlazující účinky. Urychluje hojení. Využijete ho na jizvy, popáleniny, na lupénku nebo ekzém.

Pokud nepoužijete glycerin, dá se použít i vnitřně - povzbuzuje trávení a střevní peristaltiku.

Ingredience:

- čerstvé šípky do poloviny sklenice
- slunečnicový, řepkový nebo olivový olej (nebo půl na půl slunečnicový a olivový)
- 1žlice glycerinu na 0,5l oleje - pak je olej jen na vnější použití, rozpustí vitamín C a B

Recept:

Šípky natrhejte a nechte je na utěrce zhruba 1/2 dne proschnout. Pak je překryjte půlkou utěrky a pomocí paličky rozrušte jejich strukturu (uvolní se víc účinných látek v oleji).

Vezměte vhodnou skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem. Šípky do sklenice přesypejte - měly by tvořit zhruba polovinu sklenice.

Zalijte olejem do plné sklenice. Co z oleje trčí, to se kazí!!! Případně přilijte i lékárenský glycerin, který vytáhne víc účinných látek (ale pak nelze užívat vnitřně). Uzavřete a dobře protřepejte. Láhev umístěte na klidné místo bez přístupu světla (skříňka, komora) na 4-5 týdnů. Denně protřepávejte, budou se více uvolňovat účinné látky.

Uzávěr prvních 10 dní každý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu, aby se netvořila plíseň - z šípků se uvolňuje vlhkost). Potom přecedíte přes jemné plátno do vydezinfikované sklenice. Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- kosmetika - vypíná pleť, vrásky, suchá a zralá pleť, omlazující účinky
- urychlení hojení, na jizvy
- popáleniny
- ekzémy, lupénka
- vnitřně - dobré trávení a peristaltika střev



KAŠŤANOVÝ OLEJ



Bílé jádro kaštanů má léčivé účinky. Obsahuje látky, které působí protizánětlivě, urychlují vstřebávání otoků, zvyšují odolnost vlásečnic a zlepšují žilní tonus, aby cévou mohlo protékat více krve.

Pomáhá odstraňovat pocit těžkých nohou, ulevuje při trnutí nebo mravenčení a snižuje noční křeče v nohách.

Pozor kaštan je při vnitřním použití toxický.

Ingredience:

- čerstvé kaštany
- olej (slunečnicový, řepkový, olivový)

Recept:

Kaštany oloupejte z hnědé slupky. Bílé jádro nastrouhejte na jemno.

Vezměte vhodnou skleničku i víčko a propláchněte je alkoholem. Nastrouhaný kaštan vložte do zhruba poloviny sklenice a zalijte olejem do plna.

Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky. Uzávěr každý druhý den otírejte pomocí tamponku namočeného v alkoholu (týden až dva), aby se netvořila plíseň.

Potom přecedíte přes plátno nebo silonku do vydezinfikované sklenice. Skladujte v temnu a do 20°C.

Využití:

- pocit těžkých nohou, trnutí, mravenčení, křeče v nohách
- hemeroidy
- křečové žíly
- vstřebávání modřin a podlitin
- prevence trombů
- bolavé klouby



KOSTIVALOVÁ MAST



Kostival lékařský (kořen i listy) má protizánětlivé a hojivé účinky. Obsahuje alantoin, který umí prostoupit kůží a má regenerační účinky, podporuje hojení - svalů, šlach, kostí, pokožky a sliznic. Urychluje proces hojení a vznik nových buněk a tkání.

V kořenu je spousta slizovitých látek. Kořen na podzim vyryjte, očistěte ho, ale neškrábejte vrchní černou vrstvu - pod ní už je alantoin (říká se mu kvůli ní černý kořen).

Ingredience:

- čerstvý nebo sušený kořen
- volitelně čerstvý listy kostivalu
- sádlo nebo rostlinný tuk (bambucké máslo, kokosový olej) nebo vazelína
- Poměr čerstvého kořene a tuku 1:1, poměr sušeného kořene a tuku 1:2

Při použití sušeného kořene:

Sušený kořen namočíte večer do alkoholu, tak aby byl ponořený a necháte ho v něm přes noc. Ráno přecedíte co kořen nevsákl. Alkohol zde funguje jako rozpouštědlo (pomůže vytáhnout účinné látky) a především v sádle i jako ochrana při škvareni. Nebojte při zahřívání se alkohol vypaří :-)

Recept se sádlem z čerstvého kostivalu:

V malém hrnci si pomalu rozežřejte sádlo a jakmile je rozežřáté přidejte nadrobno nakrájený kořen a nasekaný list. Na mírném ohni stále míchejte, dokud se nezačne tvořit pěna. Pokračujte další 3-4 minuty, pak plotýnku vypněte, odstavte hrnec a nechte vychladnout. Pak přesuňte na noc do lednice.

Další den znovu sádlo s bylinkou pomalu rozežřejte a celý postup opakujte. Tohle udělejte 4x.

Poslední den po rozežřátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete mast vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozežřejete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Skladujete v chladu (lednici) a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící. Mast vám může vydržet při správném postupu, skladování a odebírání i 2 roky. Ale myslím, že ji dřív spotřebujete :-)

KOSTIVALOVÁ MAST



Recept s ostatními tuky - z čerstvého kořene a listu kostivalu:

V misce nad vodní lázní rozpustíte tuk (vodní lázeň – do hrnce se nalije na 2 prsty vody a na něj položí miska/talíř nebo přímo do hrnce varné sklo, voda v hrnci se musí vařit).

Jakmile je masťový základ tekutý, vsypete nadrobno nakrájený kořen a list. Necháte 3-4 minuty zahřívát, tak aby se tvořily bublinky. Vypnete oheň a necháte volně zchladnout. Přikryjete utěrkou a necháte v místnosti do druhého dne nebo můžete přesunout do lednice.

Misku s masť každý den znovu rozežhřejete na pár minut nad vodní lázní a zase necháte volně zchladnout - uvolní se tak maximum účinných látek a případně se odpaří zbytková voda. Tohle opakujete 5-6x.

Poslední den po rozežhátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete masť vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozežhřejete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Masť z rostlinných tuků nebo vazelíny není potřeba skladovat v lednici, stačí v pokojové teplotě. Vydrží dlouho pokud ji nevystavujete vyšším teplotám a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící.

Využití:

POZOR nepoužívejte na hluboké otevřené rány !

Vnější:

- hojení svalů
- hojení pokožky/ stroupků
- pohmožděniny, naraženiny, modřiny
- vyvrtnutí
- otoky
- bolavé svaly po sportu
- křečové žíly
- poopereční jizvy
- bolavé klouby
- revmatismus
- ochablé svaly
- proleženiny

MĚSÍČKOVÁ MAST



Zapamatujte si, že měsíček hojí kůži. Měsíček má antiseptické, protizánětlivé a velmi hojivé účinky.

Mast z měsíčku je skvělým a univerzálním prostředkem na kůži. Má ochranné, zklidňující a regenerační účinky, potlačuje zánětlivé procesy a podporuje prokrvování kůže.

V podstatě je využitelná na jakékoliv kožní problémy, od řezných ran po spáleniny, trombózy, křečové žíly, jizvy či proleženiny a je vhodná také pro každodenní použití jako vyživující krém na ruce.

Ingredience:

- čerstvý nebo sušený měsíček (celé květy i s kalichem nebo jen korunní lístky)
- sádlo nebo rostlinný tuk (bambucké máslo, kokosový olej) nebo vazelína
- Poměr tuku a čerstvé bylinky 1:1, sušené bylinky o trochu méně

Při použití sušeného měsíčku:

Sušený měsíček namočíte večer do alkoholu, tak aby byl ponořený a necháte ho v něm přes noc. Ráno přecedíte, co bylinky nevsákly. Alkohol zde funguje jako rozpouštědlo (pomůže vytáhnout účinné látky) a především v sádle i jako ochrana při škvaření. Nebojte při zahřívání se alkohol vypaří. :-) Pozor! Sušený měsíček se v sádle rychle připaluje. Je potřeba zahřívát velmi opatrně.

Recept se sádlem z čerstvého měsíčku:

V malém hrnci si pomalu rozehejte sádlo a jakmile je rozehráté přidejte zavadlý měsíček. Na mírném ohni stále míchejte, dokud se nezačne tvořit pěna. Pokračujte další 3-4 minuty, pak plotýnku vypněte, odstavte hrnec a nechte vychladnout. Pak přesuňte na noc do lednice.

Další den znovu sádlo s bylinkou pomalu rozehejte a celý postup opakujte. Tohle udělejte 3-4. Můžete přidávat denně čerstvé květy s trochou sádla.

Poslední den po rozehrátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete mast vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozehejete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Skladujete v chladu (lednici) a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící. Mast vám může vydržet při správném postupu, skladování a odebírání i 1 rok.

MĚSÍČKOVÁ MAST



Recept s ostatními tuky - z čerstvého měsíčku:

V misce nad vodní lázní rozpustíte tuk (vodní lázeň – do hrnce se nalije na 2 prsty vody a na něj položí miska/talíř nebo přímo do hrnce varné sklo, voda v hrnci se musí vařit).

Jakmile je masťový základ tekutý, vsypete květy měsíčku. Zamícháte, tak aby se všechny květy ponořily. Necháte 3-4 minuty zahřívát, vypnete oheň a necháte volně zchladnout. Přikryjete utěrkou a necháte v místnosti do druhého dne nebo můžete přesunout do lednice.

Misku s masť každý den znovu rozežhřejete na pár minut nad vodní lázní a zase necháte volně zchladnout - uvolní se tak maximum účinných látek a případně se odpaří zbytková voda. Tohle opakuje 5-6x.

Poslední den po rozežhátí slijete přes sítko (klidně ho také namočte do alkoholu) do čistých vydezinfikovaných misek. Pokud chcete masť vylepšit přelejete tekuté sádlo do jiné nádoby, kde:

- můžete po chvilce přidat 2-3 kapky propolisové tinktury nebo 2-3 kapky nějakého éterického oleje. Zamícháte vydezinfikovaným nástrojem a přelijete do vydezinfikovaných misek.
- můžete ihned přidat včelí vosk, který pomalu rozežhřejete s tekutým sádlem (na 200g sádla cca 1 lžíci vosku), promícháte a potom přelijete.

Masť z rostlinných tuků nebo vazelíny není potřeba skladovat v lednici, stačí v pokojové teplotě. Vydrží dlouho pokud ji nevystavujete vyšším teplotám a odebíráte čistou špachtličkou nebo lžící.

Využití:

Vnější:

- Akné
- Bércové vředy
- Bodnutí, štípnutí od hmyzu
- Ekzémy
- Hemeroidy
- Kožní záněty a plísně
- Křečové žíly
- Menší hnisající rány
- Odřeniny a drobná poranění, řezné rány, popraskaná kůže
- Omrzliny
- Pooperační jizvy
- Popáleniny (i od slunce)
- Prevence zánětů bradavek při kojení
- Vyrážky
- Záněty nehtového lůžka

FERMENTACE



Fermentace, neboli v tomto případě oxidace, je přeměna látek v zelených listech na látky jiné, díky čemuž vzniknou lístky černé. U klasického čaje tak přeměníme zelený čaj na černý.

Vyrobíme si tak povzbuzující čaj, který obsahuje vitamín C a je protizánětlivý. Můžeme nahradit například ranní kávu - krásně nás nabije energií.

Listy můžeme sbírat od jara do podzimu.

Ingredience:

- listy maliníku, ostružiníku, jahodníku, borůvčí z lesa, listy černého rybízu nebo růže šípkové - kombinace nebo jednodruhové
- trochu vody, utěrka, váleček, provázek

Recept:

Natrhané listy necháte 2 až tři hodiny zavadnout. Pak je naskládáte na čistou utěrku v tenké vrstvě, ale přes sebe. Válečkem listy pečlivě rozválejte. Narušíte tak jejich strukturu a uvolní se tak látky, které jsou potřeba pro fermentaci. Listy pak pokropte dostatečně vodou.

Utěrku přeložíte na třetiny a pak ještě jednou a pevně zavážete do válečku, který pak vložíte do hrnečku. Hrneček mějte u zdroje tepla 4 dny. Kontrolujte, že plátno nevyschlo - to znamená rozmotejte váleček a posuďte vlhkost. Pokud se vám zdá málo, napařte nad hrncem s vodou. Znovu pevně zamotejte a vložte do hrnečku.

Můžete i opatrně zkontrolovat, zda listy neplesniví. Ale nahlédněte jen z kraje utěrky. Listy nesmějí vidět světlo.

V utěrce se listy zapaří a probíhá proces fermentace.

Po 4 dnech utěrku rozložte. Listy budou tmavé až černé, některé zůstanou zelené. Listy dejte ještě úplně dosušit.

Skladujte v suchu a temnu.

Využití:

- jako povzbuzující čaj, plný vitamínu C
- při nachlazení, záněty

KŘENOVÁ PLACKA



Křen prokrvuje, rozproudí krevní oběh. Do hloubky prohřívá a regeneruje svaly.

Ingredience:

- kousek kořene křenu
- brambora

Recept:

Nastrouháme křen najemno a zvlášť bramboru najemno. Poměr křenu a brambory v placce by měl být zhruba 1:1. Na jednu placku potřebujeme cca 3 lžíce nastrouhaného materiálu.

Bramboru s křenem dobře promíchejte a vytvořte placku, která bude asi 1 cm vysoká.

Bolavé místo nejdříve namažte sádlem nebo olejem, přikryjte utěrkou, na ní teprve položte placku, na ní další utěrku, kterou ještě můžete překrýt ručníkem.

Při aplikaci se ptejte se, zda to moc nepálí a nechte působit 20-30 minut. Po sejmutí je na kůži červená skvrna, která asi za dva dny vymizí. Další placku nedávejte dřív, dokud skvrna nezmizí.

POZOR - placku nedávejte na holé tělo!!!

Využití:

- zatuhlost svalů, bolest v bedrech, ischias
- bolest kloubů
- nedostatečná prokrvenost, omrzliny
- zánět průdušek



KŘENOVÉ VÍNO



Křen je dezinfekční, ničí bakterie a plísň. Obsahuje hořčičné silice, které pomáhají odhlehovat průdušky a rozpouštět hleny v těle.

Křen prokrvuje, rozproudí krevní oběh.

Ingredience:

- 0,5l červeného suchého vína, typu ryzlink s vysokým obsahem tříslovin
- křen

Recept:

Nastrouháme křen najemno a 5 až 6 lžic dáte do sklenice. Zalijete červeným vínem a necháte macerovat ve tmě a chladu. Občas protřepejte.

Macerujte aspoň týden, max. 1 měsíc. Pak sced'te a uložte do chladu a temna.

Užívejte 1 lžici denně nebo intenzivněji 2x denně.

POZOR - kůru pomocí křenového vína nedělejte déle jak měsíc.

Využití:

- nachlazení, rýma, kašel, zánět průdušek, chřipka
- na vypuzování močových a žlučových kamínků
- dodání energie, proti únavě, při rekonvalescenci (i starším lidem)



MAST NA SVĚDĚNÍ



Velkou roli v masti hraje alicin z cibule, který je antibakteriální, antivirový a protizánětlivý a dokáže ničit i zlatého streptokoka.

Ingredience:

- větší bílá cibule velká jako pěst
- čistý alkohol od 37,5% a výše
- sádlo

Recept:

Cibuli nakrájíte na menší kousky, nasypete do misky a zalijete alkoholem. Misku dáte na vodní lázeň a několik hodin v ní cibuli zahříváte, dokud se všechnen alkohol neodpaří. Zůstane taková cibulová pasta.

Cibuli dáte do hrnce spolu se sádlem (1 díl cibule, 2 díly sádla). Rozehřejete a necháte na mírném ohni 3-4 minuty prohřát.

Nakonec propasírujete přes vydezinfikované sítko do vydezinfikované lahvičky. Skladujete v lednici.

Využití:

- na výtoky, i zapáchající, svědění v pochvě, trichomoniáza, zlatý streptokok



CIBULOVÝ SIRUP S KURKUMOU



Využijete v něm účinky cibule díky alicinu - antibiotické (antibakteriální), antivirové a protizánětlivé.

Díky obsaženému sacharidu inulin, nakrmíte správné bakterie ve vašich střevech a díky tomu si posilujete imunitu.

Cibule obsahuje také flavonoidy, které chrání buňky před volnými radikály, brání růstu nádorových buněk, posilují imunitní systém a působí preventivně proti srdečním chorobám.

Ingredience:

- 1,5 kg cibule
- cca 1 kg cukru
- 1 pomeranč a 1 citron
- 1 lžice sušené kurkumy
- tymián sušený
- případně šalvěj a skořice celá



Recept:

Cibuli nakrájejte na kolečka, nasypete do hrnce a zasypte 0,5 kg cukru. Vše kvrdláčkou pomačkejte a nechte v míse přikryté do druhého dne. Cibule pustí šťávu.

Druhý den přidáte do hrnce oloupaný pomeranč a citron nakrájený na kolečka, trochu tymiánu a list šalvěje (není potřeba). Vše zahříváte na mírném ohni cca 15 minut. Nakonec propasírujete přes sítko. Můžete i 2x.

Zjistěte, jaký máte objem výsledné tekutiny. Musíte případně přidat cukr. Na 1l tekutiny potřebujete v sirupu 1kg cukru - počítáte včetně 0,5kg, co jste dali na začátku k cibuli. Pokud chcete dát méně cukru - stačí také jen 0,75kg, pak musíte přidat 2 lžičky kyseliny citronové. Nechte cukr v hrnci zahříváním rozpustit.

Dále přidejte kurkumu - nedávejte celou 1 lžicí, ale postupně, tak aby vám chuť vyhovovala.

Sirup si doladíte - můžete přidat cukr i citronovou šťávu. Výsledná chuť by měla být - trochu štiplavost cibule, sladkokyselost a trochu po kurkumě.

Sirup přelijete do vydezinfikovaných láhví a do každé přidáte 1 skořici.

Skladujete v chladu. Dávkuje buď po lžičkách nebo jako sirup s vodou.

Využití: nachlazení, podpora imunity, zahřátí