

## 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 (zvláště 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 **lžici 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. Vitamin 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 lžici brandy, vodky či slivovice**. Podáváme každých 30 minut 1 lžici. 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 nanese 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 chvíli 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 **popijíme 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 zbarvení moči.