

**45 NEMOCÍ A POTÍŽÍ,  
na které můžete  
vyzrát i BEZ DOKTORA**

# VELKÝ

# DOMÁČÍ LÉKAŘ

**N**EPATŘÍTE K TĚM, KTERÍ PŘI SEBEMENŠÍM ZDRAVOTNÍM PROBLÉMU MUSÍ LETĚT K DOKTOROVI, A RADĚJI SE SNAŽÍTE SVÉ POTÍŽE VYŘEŠIT SAMI? PAK JE TU PRO VÁS NÁŠ VELKÝ DOMÁČÍ LÉKAŘ, V NĚMŽ NAJDETE 45 NEJRŮZNĚJŠÍCH NEMOCÍ A NEDUHŮ, KTERÉ MŮŽETE ZKUSIT VYŘEŠIT SAMI. NAJDETE TU LÉTY PROVĚŘENÉ BABSKÉ RADY I ZNOVUOBJEVENÉ RECEPTY STARÝCH BYLINKÁŘŮ, KTERÉ MOHOU ULEVIT VAŠEMU TRÁPENÍ.

## 1. Migréna a bolesti hlavy

### Co pomáhá?

- **ODPOČINEK** – Lehněte si v tmavé tiché místnosti a na hlavu si dejte studený obklad.
- **HORKÁ KOUPEL NOHOU** – Nohy ponořte po kotníky do horké vody, to pomáhá odkrvit roztažené cévy v hlavě, a zmenšit tak bolest.
- **KNEIPPOVA METODA** – Odšroubujte hlavici sprchy a jemný proud studené vody nasměrujte na nos, postup opakujte s teplou vodou a pak zas studenou.
- **MASÁŽ** – Lehká masáž krčních obratlů, trapézového svalu a úponů krčních svalů pomůže

snížit bolest při záchvatu. Trvat by měla 5 minut a můžete při ní použít uvolňující masti či oleje.

- **ČAJ Z MÁTY PEPRNÉ** – Dvě lžičky máty přelijte 200 ml vroucí vody, 10 minut louhujte a sceďte. Pijte po doušcích.
- **SMĚS 10 G KVĚTU HEŘMÁNKU PRAVÉHO A 10 G KOŘENE KOZLÍKU LÉKAŘSKÉHO** – Dvě čajové lžičky směsi přelijte 200 ml vroucí vody, 15 minut louhujte a sceďte. Pijte po doušcích nebo po lžičkách, každou hodinu podle potřeby.

## 2. Opar rtu

### Co pomáhá?

- **ZVÝŠTE PŘÍSUM VITAMINU B12** – Konzumujte játra, maso, mléko, mléčné produkty a vejce.
- **LED** – Důležité je podchytit opar hned v začátku. Poté přiložte na místo svědění ledový obklad.
- **LÉKOŘICE** – Kyselina glycyrrhetinová, kterou lékořice obsahuje, dokáže zabít virové buňky způsobující vznik oparu. Lékořičový prášek smíchejte s trochou vazelíny nebo přírodního margarínu a získáte účinnou mast na opary.

- **MLÉČNÉ OBKLADY** – Namočte bavlněný odličovací tampon do mléka a přiložte na opar, ulevíte bolesti.
- **PEROXID VODÍKU** – Dezinfikuje a zastavuje šíření ohniska oparu. K aplikaci peroxidu na ránu použijte hygienický tampon nebo vatou.
- **OLEJ Z MÁTY PEPRNÉ** – Obsahuje látky, které přímo

zabíjejí viry v oparu. Při aplikaci přímo na opar bolest zmizí mnohem rychleji, zejména pokud olej aplikujete již při prvních příznacích. Před aplikací oleje z máty peprné opar pečlivě vyčistěte vodou, abyste urychlili vstřebávání oleje.

- **TEA TREE OLEJ** – Smíchejte ho s olivovým olejem v poměru 1:1 a několikrát denně opar potřete. Zmírníte bolest i svědění.
- **ČERNÝ ČAJ** – Spařený sáček čaje přiložte na opar. Černý čaj obsahuje látky, které ničí viry a tlumí svědění.

## 3. Škytavka

### Co pomáhá?

- **ZMĚNA DÝCHÁNÍ** – Posadte se a zhluboka dýchejte. Další možností je zhluboka se nadechnout a nedýchat tak dlouho, jak vydržíte. Toto opakujte alespoň třikrát.
- **VODA** – Vypijte několik loků studené vody. Vzhledem k tomu, že škytavku často působí podráždění jidlem, bývá voda účinným lékem.
- **ZMĚNA POLOHY TĚLA** – Odborníci často radí pouhou změnu polohy člověka, pokud jste stáli, když vás zastihla škytavka, může stačit, když si sednete, nebo lehnete.
- **BOLESTIVÝ PODNĚT** – Pomáhá, pokud byla škytavka způsobena nějakým duševním procesem (stres aj.). Nechte se od někoho např. štípnout nebo bouchnout do zad.
- **CITRON** – Kápněte si do úst několik kapek citronové šťávy.
- **CUKR NEBO MED** – Dejte si do úst kostku cukru nebo lžičku medu, nechte rozpouštět a pomalu polykejte.
- **PRSTY DO UŠÍ** – Strčte si na 20 až 30 vteřin prsty do uší a zatlačte na měkké místo pod ušními lalůčky.

## 4. Bolesti zubů

### Co pomáhá?

- **HŘEBÍČEK** – Pokud rozkoušete několik hřebíčků, bolest by měla ustoupit během 15 – 45 minut. Koření je možné i rozdrtit nebo použít hřebíčkový olej.
- **ŠALVĚJ** – Listy šalvěje zalijte horkou vodou, vylouhujte až do vychladnutí tekutiny, kterou pak vyplachujte ústa, zejména okolí bolavého zubu.

### • TŘEZALKA TEČKOVANÁ –

Vyplachování a kloktání odvarem z třezalky pomáhá snižovat bolestivost a citlivost zubů.

- **LÍH** – Na vatičku naneste líh, přiložte na zub a nechte působit cca 15 minut. Pro větší účinnost je možné smíchat líh s propolisem v poměru 5:1 a aplikovat na zub stejně jako samotný líh.



### • PILULKY PROTI BOLESTI –

Vhodné je podržet pilulku po dobu cca 10 minut přímo na bolavém zubu, urychlíte tak její účinek.

- **ČIŠTĚNÍ ZUBŮ** – Správné a pravidelné čištění zubů je potřeba i v případě bolesti, a to nejlépe po každém jídle. Zuby čistěte měkkým kartáčkem, který nepoškozuje dásně.

## 6. Krvácení dásní

### Co pomáhá?

• **ÚSTNÍ HYGIENA** – Pokud dásně krvácejí, čistěte si zuby o to důkladněji měkkým kartáčkem, následně použijte mezizubní kartáček a zubní nit. I když je krvácení zprvu intenzivní, zhruba do týdne se krvácení zmírní nebo úplně zastaví.

• **ŘEPIK** – Tato bylina tlumí záněty. Dvě lžičky řepíku zalijte 250 ml horké vody, nechte 10 minut louhovat a po té kloktejte 2 – 3x denně. Účinné jsou i řepíkové obklady.

• **HEŘMÁNEK** – Podobně jako řepík má tlumící a dezinfekční účinek. Užívejte stejně jako řepík.

• **ŠALVĚJ** – Tři lžičky šalvěje přelijte 250 ml horké vody, louhujte 10 minut a vyplachujte ústa několikrát denně.

• **TEA TREE OLEJ** – Pět kapek oleje rozpusťte ve sklenici vody a párkrát za den kloktejte.



## 5. Afty

### Co pomáhá?

- **LÍH** – Namočte vatou nebo odličovací tampon do líhu nebo jiného silného alkoholu a přiložte na aftu. Podržte na aftě, dokud nepřejde palčivá bolest. Afta by měla ustoupit.
- **ŘEPIK LÉKAŘSKÝ** – Vytvořte si obklad z lístků řepíku nebo ze sáčku řepíkového čaje spařeného horkou vodou. Přiložte na aftu

a nechte působit nejlépe přes noc. Řepík zklidní bolest a zároveň dezinfikuje.

• **BYLINKOVÁ TINKTURA** – Tinkтуру z šalvěje, lékořice nebo třapatky nachové (Echinacea) si můžete vytvořit i doma.

Bylinky zalijte silným alkoholem a ponechte několik hodin v uzavřené nádobě. Poté sceďte, namočte do tinktury vatičku a přiložte na aftu. Zhojí se dříve.

• **PIVOVARSKÉ KVASNICE** – Pod názvem pangamin se dají za pár korun pořídit v každé

lékárně a při léčbě zánětů jsou výborným pomocníkem. Pokud trpíte na afty často, užívejte i jako prevenci proti jejich vzniku.

• **PROPOLIS** – Tinkтуру seženete bez předpisu v lékárnách. Vyplachujte dle potřeby několikrát denně.

• **MRKEV NEBO BORŮVKY** – Dejte si vitamínovou bombu v podobě mrkve nebo borůvek.

• **DOMÁCÍ ÚSTNÍ VODA** – Do půllitru vody rozmíchejte lžiči jedlé sody a špetku soli. Vyplachujte ústa 3x denně.

## 7. Zánět dutin

### Co pomáhá?

• **INHALACE** – Už naše babičky řešily ucpané dutiny hrcem horké vody a ručníkem přes hlavu. Prohřátí dutin působí pozitivně na jejich uvolnění. Pro zvýšení účinnosti přidejte do vody 2 kapky esenciálního oleje z bylinek.

• **AKUPRESURA** – Akupresurní bod pro uvolnění dutin se nachází pod okem. Nejsnáze ho najdete, když budete posouvat ukazováček od konce horní lícní kosti směrem k nosu, kde je k nahmatání malý důlek. Tento bod masírujte na obou polovinách obličej, a to asi 6 minut 5x denně.

• **KŘEN** – Inhalujte čerstvě nastrohaný křen. Štiplavé páry pomohou uvolnit zastydlou rýmu a ředit hlen.

• **HEŘMÁNEK** – Pijte 3x denně horký heřmánekový čaj, ředí hlen a léčí zánět.

• **TINKTURA Z ECHINACEY** – 15 až 30 kapek 3x denně posílí vaši imunitu a urychlí léčbu zánětu. Pozor, není vhodné pro děti do 3 let a kojící matky.



## 8. Nachlazení (rýma, kašel)

### Co pomáhá?

• **ZÁZVOR** – Čaj z čerstvého zázvoru, čerstvý nebo kandovaný zázvor prohřeje celé tělo a zároveň zředí hlen.

• **CITRON A MED** – Vymačkejte si šťávu z jednoho citronu, oslaďte 2 lžičkami medu a vypijte. Směs užívejte alespoň dvakrát denně.

• **CIBULE** – Plátky cibule dejte do hrníčku a zalijte vroucí vodou. Horké páry inhalujte.

• **ČESNEK** – Jako jedno z neznámějších přírodních antibiotik působí při nachlazení přímo blahodárně. Udělejte si k večeri topinky s česnekem, nebo si česnek nakrájejte na chléb s máslem.

• **TVAROHOVÝ ZÁBAL** – 500 g tvarohu naneste na bavlněný šátek a přiložte na krk



tak, aby mezi krkem a tvarohem byla jen jedna vrstva tkaniny. Tvaroh ochlazuje, snižuje otoky, zjemňuje bolesti a snižuje zánět.

• **BRAMBOROVÝ ZÁBAL** – Uvařte čtyři až šest brambor a dejte na krk stejným způsobem jako u tvarohu.

• **KUŘECÍ POLÉVKA** – Složky obsažené v kuřecí polévce podle vědců působí antibakteriálně a bojují proti infekci. Horká polévka snižuje bolest v končetinách.

## 9. Horečka

### Co pomáhá?

• **LIPOVÝ NEBO BEZOVÝ ČAJ** – Dvě čajové lžičky květů zalijte vařící vodou a nechte deset minut vařit. Pijte před spaním.

• **PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ**

– Dvě hrsti byliny zalijte 500 ml vroucí vody a louhujte po dobu 15 minut. Čaj pijte několikrát denně.



• **STUDENÉ ZÁBaly** – Při horečce přikládáme na trup studené až ledové zábaly několikrát za sebou, dokud se horečka nesníží.

• **PRIESSNITZŮV OBKLAD** – Jde vlastně o místní potní kúru, která snižuje tělesnou teplotu. Namočte ručník nebo šátek do vlažné vody, překryjte igelitem a ten překryjte vrstvou suché tkaniny. Přikládejte na krk nebo na hrudník.

• **KOUPEL** – Zejména

u dětí je vhodné snížit horečku koupelí ve vlažné vodě. Pomůže i vlažná sprcha. Koupel nebo sprcha by měla trvat 5 – 10 minut a lze ji opakovat po 30 minutách.

• **CHILLI** – Kapsaicin je látka obsažená v chilli papričkách a způsobuje jejich štiplavost. Pokud sáhnete po něčem ostrém k jídlu, zapotíte se, což sníží tělesnou teplotu.

• **NEPŘEHŘÁT SE** – Při horečce používejte lehké peřiny, buďte v nepřetopené místnosti.

## 10. Vysoký cholesterol

### Co pomáhá?

- **POHYB** – Pokud si chcete udržet hodnoty cholesterolu v normě, dbejte na pravidelný tělesný pohyb, jako jsou chůze, běh, plavání nebo jízda na kole. V podstatě stačí jakýkoli aerobní pohyb alespoň 30 minut, nejméně 3x týdně.
- **PARA OŘECHY** – Obsahují vysoké množství selenu, který posiluje tepny a působí preventivně proti jejich

zánětům a ucívání. Dle novodobých studií stačí každý měsíc zkonsumovat pouhé 4 kusy těchto ořechů a hladina špatného cholesterolu se významně sníží.

- **SÓJA** – Tato luštěnina působí příznivě na snižování hladiny cholesterolu. Dobře uděláte, i pokud nahradíte klasické mléko mlékem sójovým. Denně byste měli vypít alespoň hrnek.

• **POMERANČ A GREP** – Pokud každý den vypijete 200 ml vymačkané šťávy, vyrovnáte tím poměr mezi prospěšným a špatným cholesterolem.

- **VITAMINOVÉ DOPLŇKY** – Koenzym Q10, vitamín C a E se podílejí na odbourávání špatného cholesterolu a posilují cévy.
- **MED SE SKOŘICÍ** – Smíchejte med s trochou skořice a pravidelně snídejte například celozrnný chléb namazaný touto směsí.

## 11. Vysoký krevní tlak

### Co pomáhá?

- **ČESNEK** – Česnek jako zázračné přírodní léčivo napomáhá i snížení krevního tlaku. Denně snězte jeden stroužek česneku.
- **ZELENÝ ČAJ** – Zelený čaj obsahuje dva antioxidanty – vitamín C a katechin, který čistí ucpané cévy a tepny, a tak umožňuje hladký průtok krve a reguluje krevní tlak. Denně pijte 1 – 2 šálky.

### • PLOD A KVĚT HLOHU

**OBEČNĚHO** – Reguluje krevní tlak a zlepšuje krevní oběh. Květ i plod hlohu díky účinným látkám, které obsahují, zlepšují průchodnost cév a tepen. Dvě nebo tři lžičky hlohu zalijte 200 ml horké vody a louhujte 20 minut. Pijte 2x denně.

- **OVESNÉ VLOČKY** – Je prokázáno, že pravidelná konzumace ovesných vloček, ať už ve formě ovesné kaše, nebo v



jogurtu, snižuje krevní tlak a navíc i hladinu cholesterolu.

- **PIVOVARSKÉ KVASNICE** – Obsahují vysoké množství draslíku, které potřebujeme k vyrovnání krevního tlaku.

Jezte 3x denně po čajové lžičce pivovarských kvasnic (droždí) po dobu 14 dní.

## 13. Křečové žíly

### Co pomáhá?

- **NOHY NAHORU** – Pocit těžkých a unavených nohou pomůže zahnat odpočinkem s nohama nahoře. Nohy si vykládejte nad úroveň pasu kdykoliv během dne, když k tomu máte příležitost.
- **KOŇSKÝ KAŠTAN** – Na noc si nohy namažte gelem z kaštanu koňského neboli jírovce maďalu.
- **POHANKA** – Obsahuje účinnou látku rutin, která posiluje žilní stěny. Pohanku zařaďte do jídelníčku v jakékoliv formě, například si připravte výluh ze dvou lžiček pohanky a 250 ml horké vody. Směs nechte 10 minut odstát a pijte 2x denně.
- **VODOLÉČBA** – Každé ráno a večer sprchujte nohy 2 minuty teplou, pak půl minuty studenou vodou. Opakujte alespoň 4x. Proceduru ukončete minutovou studenou sprchou.
- **ÚPRAVA STRAVY** – Vyhněte se těžkým smaženým jídlům a nadbytku sacharidů (bílé pečivo, koláče, sušenky aj.). Zařaďte na jídelníček dostatek vlákniny ve formě ovoce a zeleniny.



## 14. Pálení žáhy

### Co pomáhá?

- **JEDLÁ SODA** – Půl lžičky sody a pár kapek citronové šťávy smíchejte s teplou vodou a vypijte.
- **SKOŘICE** – Lžičku mleté skořice zalijte vroucí vodou, nechte 5 minut vylouhovat, přeceďte a vypijte.
- **MLÉKO** – Vypijte hrnek mléka, jakmile pocítíte pálení žáhy.
- **MRKEV A ŘEPA** – Na pálení žáhy spolehlivě funguje džus z mrkve nebo červené řepy. Mrkev rovněž můžete najemno nastrohat a sníst.
- **ZVÝŠENÁ POLOHA HORNÍ POLOVINY TĚLA** – Omezte předklánění nebo ohýbání, pod hlavu si při ležení dejte více polštářů.
- **LEVÝ BOK** – Pokud budete spát na levém boku, žaludeční šťávy neproniknou do jícnu. Pomůže i to, když vaše poslední jídlo budete jíst zhruba 3 hodiny před spaním.
- **ZAKYŠANÁ SMETANA** – Zkuste konzumovat kysanou smetanu po lžičkách po dobu 3 dnů. To by mělo být vaše jediné jídlo. Takto sníte až pět kelímků smetany a pálení žáhy se prý zbavíte natrvalo.



## 15. Hemoroidy

### Co pomáhá?

- **DUBOVÁ KŮRA A HEŘMÁNEK** – Uvařte si silný odvar z dubové kůry a heřmánku, nalijte do lavoru s teplou vodou a posaďte se. Tato sedací koupel zmírní bolest a zánět.
- **VLÁKNINA** – Trpíte-li na hemoroidy, dbejte na to, aby vaše strava obsahovala hodně vlákniny. Na jídelníčku by neměla chybět cibule, bobulové plody, citrusy nebo třešně. Mimo vlákniny obsahují i flavonoidy, které posilují žíly.
- **BEZINKOVÝ OBKLAD** – Uklidní oteklé žíly. Rozmačkejte malé množství bobulek smíchejte s teplou vodou na kašičku, kterou dáte na gázu a na několik hodin přiložíte na konečník.
- **ČAJOVÝ OBKLAD** – Sáček kvalitního čaje přelijte vroucí vodou a zchladlý na několik hodin přiložíte na konečník.
- **STUDENÉ STŘIKY** – Po každé stolici aplikujte na konečník, zastaví svědění a uzavírají poškozené žíly.
- **DBEJTE ZVÝŠENÉ OSOBNÍ HYGIENY**
- **NOSTE VZDUŠNÉ OBLEČENÍ**
- **VYHNĚTE SE ALKOHOLU A KOFEINU**



## 16. Zvracení

## Co pomáhá?

- **ZÁZVOR** – Jako první pomoc při zvracení můžete použít zázvor v jakékoliv podobě, kterou jste schopni pozřít. Jinak se doporučuje 200 ml výluhu ze zázvoru po čtyřech hodinách dle potřeby.
- **HEŘMÁNEK** – Dvě lžičky heřmánku zalijte 200 ml horké vody. Tento čaj pijte až 3x denně.

- **MÁTOVÝ ČAJ** – Užívejte podobně jako zázvor a heřmánek.
- **OLEJ Z MÁTY PEPRNÉ** – Je dostupný v lékárnách ve formě tobolek. Užívejte třikrát denně jednu tobolku.
- **VITAMIN B12** – Vitaminové přípravky zakoupíte v lékárnách. Je prokázáno, že vitamin B12 zmírňuje příznaky nevolnosti a omezuje zvracení. Jeho užívání je bezpečné.

- **KOLA** – Vypijte maximálně decilitr po lžičkách nebo malých doušcích.
- **AKUPRESURA** – Právý palec přiložte na vnitřní stranu levého předloktí asi 5 cm od zápěstní rýhy a pevně tiskněte po dobu jedné minuty. Pak palec posuňte asi o půl prstu blíže k zápěstí a opět asi na minutu pevně přitiskněte. Stejný postup opakujte levým palcem na pravém předloktí.

## 17. Plynatost

## Co pomáhá?

- **ČAJ Z MÁTY PEPRNÉ** – Máta harmonizuje trávení, a tím snižuje i tvorbu plynů ve střevě. Pokud trpíte nadýmáním, pijte mátový čaj 2 – 3krát denně i z preventivních důvodů.
- **FENYKLOVÝ ČAJ** – Fenyklový čaj jsme zvyklí vařit hlavně malým dětem, aby je netrápily »prdíky«. Můžeme

tak ulevit i sobě. Další možností je žvýkat fenyklová semena po vzoru Indů. Fenykl výborně působí i proti říhání.

- **PETRŽELOVÁ NAŤ** – Ta je přírodním močopudným prostředkem. Jelikož nadýmání a plynatost jsou často způsobeny i nadměrným zadržováním vody v těle, je nať petržele vynikajícím a běžně dostupným přírodním řešením.
- **ZÁZVOR** – Konzumujte zázvor ve formě čaje, přidávejte ho do pokrmů,

- nebo si jen po jídle kousek zázvoru ukrojíte a snězte.
- **MRKEV** – Obvyčejná mrkev pozitivně působí na střevní peristaltiku. Miska jemně strouhané mrkve denně vám od nadýmání pomůže ulevit.
- **POHYB** – Svižná každodenní dvacetiminutová procházka pomůže rozpochybovat trávicí trakt, který pak lépe funguje, a tvorba plynů je omezena.

## 19. Podráždění žaludku jídlem a alkoholem

## Co pomáhá?

- **PŮST** – Žaludek je při podráždění vhodné nechat alespoň půl dne odpočinout. Proto nejzte, pouze doplňujte tekutiny.
- **MÁTA** – Mátový čaj reguluje zažívání a zklidňuje.
- **HEŘMÁNEK** – Pozitivní vliv na podrážděný žaludek má i heřmánkový čaj s trochou fenyklu. Lžičku heřmánku a půl lžičky fenyklu přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 15 minut vylouhovat.
- **MEDUŇKA A SLÉZ** – Ze lžičky meduňky a slézu maurského si připravte čaj. Zalijte bylinky 250 ml vroucí vody a nechte 5 louhovat. Sléz chrání sliznici poškozenou zánětem a meduňka uklidňuje.
- **KUŘECÍ VÝVAR** – Působí jako balzám na podrážděný žaludek a dodává tělu potřebné tekutiny. Vývar by měl být čistý bez masa a zeleniny, a ne příliš slaný.
- **MALÁ PLZEŇ** – Jedno malé pivo jako »vyprošťovák« opravdu pomáhá, i když lékaři je příliš nedoporučují. V překyseleném žaludku pomůže nastolit rovnováhu.

## 20. Zácpa

## Co pomáhá?

- **OTRUBY** – Tři lžice pšeničných nebo žitných otrub nechte 5 minut bobtnat ve vodě a vypijte. Opakujte 3x denně.
- **VLÁKNINA** – Podporuje střevní peristaltiku, váže na sebe vodu, a tím změkčuje střevní obsah. Zdrojem vlákniny jsou listová a kořenová zelenina, ovoce, semena, luštěniny, obiloviny či celozrnné výrobky.
- **SUŠENÉ ŠVESTKY** – Stejně jako fíky působí mírně projímavě. Po ránu snězte 6 švestek a zapijte půllitrem vody.
- **KYSANÉ ZELÍ** – Obsahuje vlákninu a probatika (živé mikroorganismy, které v přiměřeném množství prospívají organismu). Doporučuje se šťáva z čerstvého kysaného zelí, nebo konzumace zelí.
- **DOSTATEK TEKUTIN** – Pitný režim je základ, jak se vyhnout zácpě i jiným neduhům. Doporučuje se pít před i po každém jídle, a to alespoň 300 ml vody.
- **PAMPELIŠKA** – Uvařte si čaj z kořene smetánky lékařské. Lžičku drceného kořene zalijte 250 ml vody a nechte 5 minut louhovat. Pijte kdykoliv během dne.

## 21. Průjem

## Co pomáhá?

- **MRKEV** – Doměkka uvařená a rozmačkaná mrkev působí jako balzám na střevo. Nabalí na sebe veškeré nečistoty, a tím čistí střevo od nežádoucích mikroorganismů.
- **ČERNÝ ČAJ** – Silný kvalitní černý čaj zklidňuje střevní sliznici a podrážděný žaludek. Pokud ho osladíte trochou cukru nebo medu, dodá i potřebnou energii.
- **ZELÉNÉ BANÁNY** – Obsahují vitaminy, minerály, zejména draslík, a vlákninu, která zahušťuje střevní obsah.
- **STROUHANÉ JABLKO** – Působí podobně jako banány. Je důležité nastrouhat jablko najemno.
- **OSTRUŽINOVÝ ČAJ** – Dvě lžičky sušených nebo čerstvých listů přelijte 250 ml vroucí vody, nechte 10 minut louhovat a pijte 3x denně šálek.
- **BORŮVKY** – Snězte 4x denně hrst sušených nebo mražených borůvek.
- **MOCHNA NÁTRŽNÍK** – Podporuje vstřebávání vody ve střevě a hubí nežádoucí bakterie. Lžičku mochny zalijte 250 ml horké vody, 3 minuty louhujte a pijte dvakrát denně.

## 22. Kopřivka

### Co pomáhá?

- **MEDUŇKA A HEŘMÁNEK** – Čaj z těchto bylin má uklidňující účinek. Pomohou vám zmírnit svědění i stres, který je jedním z vyvolávacích faktorů.
- **ROIBOS** – Tento čaj/nečaj je známý svými detoxikačními účinky. Pokud trpíte kopřivkou, vypijte denně 1,5 litru roibosu.

Lžičku byliny přelijte 150 ml vroucí vody a 10 minut louhujte.

- **MOŘSKÁ VODA** – Pomáhá zmírnit svědění. Pokud v dohledné době nejedete k moři, připravte si ji doma smícháním litru vody se dvěma lžicemi mořské soli. Použijte k obkladům několikrát denně.
- **RYBÍ TUK** – Dvakrát denně si dejte lžici rybího tuku. Omega 3 mastné kyseliny působí protizánětlivě.

Doporučuje se i konzumace tučných ryb, jako jsou například losos, makrela nebo tuňák.

- **KOPŘIVA** – Výtažek z kopřivy v kapslích je dostupný v lékárně. Další možností je spařit mladé kopřivy a udělat si z nich salát.
- **OLŠE** – Listy a kůra olše mírní zánětlivé projevy a potlačují svědění. Dvě lžičky přelijte 250 ml horké vody, nechte vylouhovat a pijte po malých doušcích.

## 23. Modřiny

### Co pomáhá?

- **LED** – Co nejdříve po úrazu postižené místo ledujte, nebo jinak zchladte, modřina bude menší.
- **OCET** – 100 ml octa smíchejte s 200 ml studené vody. Na postižená místa přikládejte obklady, které by měly chladit a zmírnit otok.
- **MAST Z MĚSÍČKU LÉKAŘSKÉHO** – Lze ji koupit,

nebo si ji můžete připravit sami. Rozpusťte 50 g neslaného vepřového sádla, přidejte k němu 2,5 hrnku květů a listů měsíčku a nechte vzkypět. Směs by se měla odležet 48 hodin, poté ji opět rozehřejte a přecedte přes plátno. Jakmile mast vychladne a ztuhne, můžete ji používat.

- **BYLINNÁ MAZÁNÍ Z VILÍNU NEBO ARNIKY** – Nelze je aplikovat na porušenou kůži a do ran. Modřinu potřete několikrát denně.

### • KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

- Připravte si odvar z kostivalu lékařského. 60 g kostivalu zalijte 0,5 l horké vody, louhujte 10 minut. Po vychladnutí použijte na vlašné obklady. Nepijte!
- **MASÁŽ** – Již druhý den po poranění můžete začít modřinu jemně masírovat. Opakujte několikrát denně.
- **SLUNÍČKO** – UV záření pomůže urychlit vyblednutí modřiny.

## 25. Kuří oka

### Co pomáhá?

- **CIBULE** – Zalijte na plátky nakrájenou cibuli octem na 24 hodin. Pak přiložte jeden plátek cibule na kuří oko, přelepte náplastí a nechte působit přes noc. Ráno jde kuří oko lehce odloupnout.
- **NÁPLASTI NA KUŘÍ OKA** – Dostupné v lékárnách. Většinou jde o přípravky na bázi kyseliny salicylové, která změkčuje ztvrdlé kuří oko, které jde pak snadno odstranit.
- **JASMÍNOVÝ KVĚT** – Rozemelte na kaši, natřete na kuří oka a přelepte. Náplast vyměňte po pěti dnech. Tento postup opakujte do vyléčení (přibližně 3 – 5krát).
- **CITRONOVÁ ŠTÁVA** – V kombinaci se stroužkem česneku je vynikajícím lékem na kuří oko. Postižené místo potřete a přelepte. Postup opakujte dle potřeby.
- **TEA TREE OLEJ** – Postižené místo několikrát denně potřete po dobu 3 – 5 dnů, až dokud kuří oko nezměkne. Pak by mělo jít snadno odstranit.

## 26. Bradavice

### Co pomáhá?

- **ANANAS** – Kupte si čerstvý ananas, nakrájejte na kolečka a postižené místo jím potřete každý den po dobu pěti dní. Štávu z ananasu nechte na bradavici působit alespoň 5 hodin, nejlépe přes



noc. Poté pokožku omyjte čistou vodou. V případě neúspěchu proces o několik dní později opakujte.

- **BANÁNOVÁ SLUPKA** – Kousek slupky odkrojte a přiložte jej vnitřní stranou na bradavici, nechte působit přes noc. Každých 12 – 24 hodin slupku vyměňte

za čerstvou. Opakujte až do té doby, dokud se bradavice nezbavíte.

- **BRAMBORA** – Kousek syrové brambory přiložte na bradavici a přelepte. Každých 12 hodin vyměňte bramboru za čerstvou. Opakujte, dokud bradavice neodpadne.
- **VITAMIN C** – Nadržte pár tablet vitamínu C, smíchejte s vodou na kašičku, kterou potřete bradavici. Vše přelepte náplastí.

## 27. Stařecké (jaterní) skvrny

### Co pomáhá?

- **CITRON** – Postižená místa každý den potřete čerstvou citronovou šťávou. Během několika týdnů by mělo dojít k zesvětlení pokožky.
- **VYHNĚTE SE UV ZÁŘENÍ** – Vyvarujte se delšího pobytu na slunci, používejte ochranné krémy, vyvarujte se solária.
- **OMEZTE SPOTŘEBU ALKOHOLU A CIGARET**

– Tyto nešvary významně přispívají k tvorbě stařeckých skvrn.

- **VITAMIN E** – Pomažte skvrny olejem, který vymačkáte z tobolky vitamínu E zakoupené v lékárně. Tato procedura je vhodná zejména po pobytu na sluníčku.
- **ALOE VERA** – Čerstvě vymačkaná šťáva z listů aloe podporuje růst kožních buněk. Potřete jím skvrny ně-

kolikrát denně a za několik týdnů budou méně patrné.

- **RICINOVÝ OLEJ** – Ricinový olej zakoupíte v lékárně a dvakrát denně jej aplikujete na skvrny. I když je to procedura nepřijemná, má skvělé účinky.
- **ŘEŘIČKA POTOČNÍ** – Krémy z řeřichy jsou běžně dostupné. Aplikaci tohoto krému provádějte denně. Pozor, zesvětlená místa jsou pak o něco citlivější na slunce!

## 28. Popáleniny

### Co pomáhá?

- **ZCHLAZENÍ** – Chlaďte pod tekoucí vodou alespoň 20 minut, dokud chlad přináší úlevu. U malých dětí nechlaďte tak dlouho, hrozí chladový šok.
- **TŘEZALKA TEČKOVANÁ** – Obsahuje látky, které urychlují hojení. Dvě lžičky byliny přelijte 250 ml vroucí vody, 10 minut

louhujte. Po vychladnutí odvar použijte k obkladům na popáleniny.

- **MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ** – Můžete použít mast, kterou zakoupíte v lékárně, nebo odvar z jedné lžičky bylinky, kterou přelijete 250 ml horké vody a 10 minut louhujete. Odvar použijte k obkladům.
- **HEŘMÁNEK** – Je známý protizánětlivými účinky. Připravte si silný odvar, ze kterého budete používat

obklady – 250 ml horké vody na tři lžičky bylinky. Louhujte 15 minut.

- **ALOE VERA** – Štáva z aloe vera tlumí bolest a urychluje hojení. Na postižené místo vždy vymačkejte šťávu z čerstvého listu aloe a jemně rozetřete.
- **MOCHNA NÁTRŽNÍK** – Lžičku mochny přelijte 50 ml horké vody, 10 minut nechte vylouhovat a po vychladnutí sceďte. Odvar využijte k obkladům.

## 29. Syndrom karpálního tunelu

### Co pomáhá?

- **VITAMIN B6** – Ve formě výživového doplňku z lékárny berte v dávce 50 mg třikrát denně.
- **VITAMIN E** – 100 až 400 mg vitamínu E denně pomůže tlumit otok a zánět.
- **TEPLÁ VODA** – Prohřátí uvolní svaly a zmírní bolest. Každý večer ponořte zápěstí

do hodně teplé vody na 10 – 15 minut. Pokud cítíte bolest, ihned koupel přerušete.

- **TŘEZALKA TEČKOVANÁ** – Čaj z třezalky je vynikající na celkové zklidnění a utlumení bolesti. Lžičku třezalky zalijte 250 ml vroucí vody a vypijte před spaním.
- **ZNEHYBNĚNÍ RUKY** – Zpevněte si ruku ortézou nebo domácí dlahou – například z obinadla a kusu dřívka či vařečky.
- **ARNIKA** – V lékárně zakoupíte

arnikovou mast, případně si doma připravte tinkturu ze 150 ml lihu a 3 lžic arniky. Arniku nechte macerovat 5 dní, poté směs přecedte a vzniklou tinkturu potírejte bolavá místa.

- **LNĚNÝ OLEJ** – Lněný olej jako součást jídelníčku pomáhá likvidovat záněty v těle. Denně snězte lžici tepelně neupraveného oleje, např. v salátu. Účinek kúry by se měl projevit cca po měsíci.

## 31. Bolesti zad a houser

### Co pomáhá?

- **TEPLO** – Prohřívajte záda, zejména při houseru je vhodná tzv. »kočka«, elektrická dečka, nebo hřejivé náplasti.
- **TEPLÝ OBKLAD** – Na pánci nahřejte sůl a za tepla ji vysypte do bavlněného sáčku, který pak přiložíte na záda.
- **AKUPRESURA** – Po dobu 3 minut stimulujte akupresurní bod, který najdete mezi vnějším kotníkem, patou a Achillovou šlachou, po 15teřinové pauze postup dle potřeby opakujte.
- **MASÁŽ** – Pokud vás trápí bolesti krční páteře, můžete se namasírovat sami. Nahmatejte trapézový sval, dlaň položte přes rameno na druhé rameno a masírujte od spodní části krku přes rameno až k paži.
- **OVERBALL** – Mírně nafouknutým míčem podepřete záda při sezení na židli. Balonek záda podepírá a zároveň jemně masíruje během sezení.



## 32. Revma

### Co pomáhá?

- **ČAJ Z VRBOVÉ KŮRY** – Do 250 ml studené vody nasypete jednu lžičku vrbové kůry, přiveďte k varu a vařte na mírném ohni po dobu 2 minut. Nechte 10 – 15 minut odstát, poté sceďte a pijte dvakrát denně.
- **KOPŘIVOVÁ LÁZEŇ** – 300 g kopřiv namočte do studené vody na 12 – 15 hodin (nejlépe přes noc), pak sceďte a výluh

nalijte do vany plné teplé vody. V lázni zůstaňte 30 minut a poté se alespoň na hodinu zavrtejte do postele. Hlavně neprochládněte.

- **TINKTURA Z KOSTIVALU LÉKAŘSKÉHO** – Kořen kostivalu nakrájejte nadrobno, dejte do uzavíratelné sklenice a přelijte lihem. Tinktura je hotová do dvou týdnů a můžete ji vtírat na bolavá místa podle potřeby.
- **ZÁZVOR** – Z kořene zázvoru uvařte čaj. Na 250 ml vody



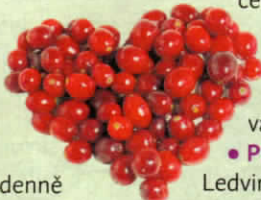
dejte 4 plátky zázvoru a louhujte asi 10 minut. Pijte alespoň dvakrát denně.

- **OLEJ Z MATEŘIDOUŠKY** – Je dostupný v lékárnách, ale je možné si ho vyrobit i doma. Čtyři hrsti květů mateřídoušky zalijte 0,5 litru olivového oleje a nechte tři týdny louhovat při pokojové teplotě. Bolestivá místa pak promazávejte 3krát denně.

## 33. Ledvinové potíže

### Co pomáhá?

- **BRUSINKOVÝ DŽUS** – Půl litru brusinkové šťávy denně pomáhá rozpouštět vápenaté usazeniny v ledvinách.
- **PAMPELIŠKA** – Čaj z ní usnadňuje vypuzení kamenů z ledvin. Dvě lžičky sušené pampelišky zalijte 250 ml vroucí vody a 10 min. louhujte.



- **ALOE VERA** – Užívejte čerstvě vymačkanou šťávu z listů aloe vera. Působí protizánětlivě a pomáhá rozpouštět vápenaté soli v ledvinách.
- **PITNÝ REŽIM** – Ledvinové kameny vznikají usazením soli a minerálů. Když budete ledviny dostatečně »proplachovat«, předejdete vzniku usazenin.
- **VODNÍ MELOUN** – Dejte si jednodenní půst o vodním melounu, pomáhá vyčistit

ledviny i celý zbytek vašeho těla. Pravidelná konzumace vodního melounu působí jako prevence před ledvinovými kameny.

- **SADEC NACHOVÝ** – Rozpouští ledvinové kameny. Čaj z 2 lžiček byliny a 250 ml vroucí vody užívejte 3x denně.
- **PETRŽEL** – Je výborné diuretikum, a tak pomáhá léčit ledvinové kameny a otoky. Dokonce prý pomáhá eliminovat odpadní produkty, jako je močovina a další kyselé metabolity.

## 34. Zánět močových cest

### Co pomáhá?

#### • ZVÝŠENÝ PŘÍJEM TEKUTIN

– Podpoří vyplavování nežádoucích bakterií. Pijte zejména vodu, minerálky nebo bylinné čaje.

#### • UROLOGICKÝ ČAJ –

Připravte si čaj ze směsi medvědice lékařské, pýru plazivého a řebříčku chlumního. Použití je lze čerstvé nebo sušené. Z každé byliny dejte po lžičce, zalijte litrem vroucí vody a nechte vylouhovat. Každé

dvě hodiny vypijte šálek teplého čaje.

#### • BRUSINKY, BORŮVKY

– Látky obsažené v těchto bobulích brání bakteriím, aby se pevně přichytily ke sliznici močových cest. Mimoto brusinky a borůvky obsahují velké množství antioxidantů, které pomáhají při zvládnání infekce.

• **TEPLO** – V teple je potřeba mít břicho i záda, zejména oblast beder. Můžete použít

klasický termofor s horkou vodou a přiložit ho na břicho. Pro zvýšení účinku se zabalte do teplé deky.

#### • BRAMBOROVÝ OBKLAD

– Uvařte 0,5 kg brambor ve slupce, rozmačkejte je, vložte zatepla do sáčku, obalte utěrkou, vzniklý obklad přiložte na břicho a zabalte se do deky. Čím teplejší brambory jsou, tím lépe.



## 35. Zánět spojivek

### Co pomáhá?

• **ODPOČINEK** – Očím je potřeba dopřát odpočinek. Po dlouhém sezení u počítače, pobytu v prašném či zakouřeném prostředí, pobytu na slunci si dopřejte luxus zavřených očí.

• **LED** – Ledový obklad zmenší otok a zmírní svědění. Účinný je zejména u alergického zánětu spojivek.

• **ŠALVĚJ** – Lžiči šalvěje zalijte 250 ml vroucí vody a 10 minut louhujte. Do vychladlého čaje namočte gázu a obklady přiložte na oči.

• **HEŘMÁNEK** – V lékárně si pořídte heřmánkový čaj v sáčcích, zalijte vroucí vodou, ihned sáček vytáhněte, nechte vychladnout a přiložte na nemocné oko.

• **VODILKA** – Výplach oka odvarem z vodilky má antibakteriální účinky a působí



protizánětlivě. Lžičku bylinky přelijte 300 ml vroucí vody, 10 minut louhujte.

Poté přeceďte a nechte vychladnout. Třikrát denně oči vypláchněte pomocí sterilního kapátka.

• **OCHRANA OČÍ** – Pokud jste k zánětům náchylní, chraňte si oči slunečními brýlemi. Pokud nosíte brýle dioptrické, opravdu je noste a vyhněte se použití kontaktních čoček do doby, dokud zánět neodezní.

## 37. Menopauza

### Co pomáhá?

#### • MATEŘÍ KAŠIČKA

– Včelí mateří kašičku zakoupíte v lékárně. Užívejte ji po skončení menstruace nebo v delších přestávkách mezi menstruacemi. Jezte asi 0,5 g kašičky ráno nalačno, a to po dobu 8 týdnů.

• **LUŠTĚNINY A OŘECHY** – Zařaďte je do jídelníčku. V přírodních olejích je obsaženo velké množství hořčíku a vitamínu E, které jsou nezbytné pro nastavení hormonální rovnováhy v ženském těle.

• **TŘEZALKA TEČKOVANÁ** – Čaj pomáhá celkovému zklidnění při stavech podráždění. Účinky znásobíte, pokud lžičku třezalky smícháte se stejným množstvím řebříčku a meduňky. Vše zalijte 150 ml horké vody a nechte 10 minut louhovat. Čaj pijte 2x denně.

• **MUČENKA NACHOVÁ** – Je vhodná pro posílení nervů. Přelijte jednu lžičku mučenky 200 ml vroucí vody, přikryjte, 10 minut louhujte a přeceďte. Pijte denně před jídlem a večer před spaním.

• **ŠALVĚJ** – Pijte čaj ze dvou lžiček byliny, kterou zalijete 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Pijte ráno a večer, pomáhá zmírnit pocení.



## 38. Menstruační bolesti

### Co pomáhá?

• **KLID A TEPLO** – Odpočíte si v klidu, v ležící poloze. Do postele si vezměte termofor nebo horkou pokličku zabalenou v utěrce a přiložte na břicho. Pomůže i teplá sprcha.

• **ÚPRAVA STRAVY** – Vyváženou stravou bohatou na vlákninu, vitamíny a minerály se dá bolestivá menstruace zmírnit. Omezte cukry a nepřejídejte se.

• **MĚSÍČNÍ ČAJ** – Připravte si směs ze 100 g řebříčku obecného, 50 g chmele otáčivého, 50 g heřmánku a 50 g sporýše. Dvě lžičky směsi zalijte 250 ml horké vody. Týden před menstruací pijte tři šálky denně.

• **MASÁŽ BŘICHA** – Uleví od bolesti. Používejte éterické oleje, jako například meruňkový olej smíchaný s mandlovým nebo jojobovým olejem.

• **CVIČENÍ** – Vhodná jsou cvičení, u kterých se mění intenzita zátěže svalů, protože působí preventivně proti překrování či nedokrvování děložní sliznice. Vyzkoušejte jógu, kalanetiku nebo pilates. Se cvičením začněte mimo období menstruace.

• **KONTRYHEL** – Dvě lžičky naté kontryhelu přelijte 250 ml horké vody, nechte 10 min. vylouhovat a pijte 2x denně.



## 36. Ječné a včelí zmo

### Co pomáhá?

• **TEPLÉ OBKLADY** – Příkladání teplých obkladů na oko urychlí zrání abscesu. Ječného zrna se zbavíte rychleji. Dobrým tipem je natvrdo vařené vejce, které vydrží déle teplé.

• **ČISTÉ RUCY** – Ječnému zrnu předejete, když se nebudete špinavými rukama dotýkat očí. Myjte si ruce při každé příležitosti. Pokud používáte kontaktní čočky, hygiena je také důležitá.

• **FENYKL** – Lžičku drceného fenylku zalijte 250 ml vroucí vody, 15 minut louhujte. Do vychladlého výluhu namočte čistou gázu a přiložte na postižené oko.

• **MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ** – 300 ml horké vody nalijte na 2 lžičky měsíčku a nechte 10 minut vylouhovat. Použijte k teplým obkladům.

• **LNĚNÉ SEMÍNKO** – Lžiči drcených semenek zalijte 250 ml horké vody, nechte 10 minut vylouhovat a použijte k obkladům.



## 39. Gynekologické potíže (zánět pochvy a výtok)

### Co pomáhá?

• **VÝPLACHY** – Smíchejte 40 g heřmánku, 30 g kontryhelové nati, 20 g listů vlašského ořechu a 20 g hluchavky bílé. Odeberte 2 lžičky směsi, zalijte 300 ml horké vody a nechte 15 minut vylouhovat. Vlažným výluhem provádějte 3x denně výplachy pomocí aplikátoru.

• **ČAJ Z BŘEČTANU** – Stejně jak česnek je nazýván přírodním antibiotikem. Lžičku listů heřmánku a lžičku břechtanu zalijte 300 ml vroucí vody a nechte louhovat 8 minut. Pijte 2x denně.

• **BABSKÝ ČAJ** – Připravte si silný čaj proti zánětu: 50 g heřmánku, 40 g kontryhelové nati a 30 g hluchavky bílé smíchejte, poté odeberte 1,5 lžičky směsi, zalijte 250 ml vroucí vody a 10 minut louhujte. Čaj pijte 2x denně při potížích.

• **ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ** – Sedací koupel z řepíku zklidňuje a dezinfikuje. Čtyři lžičky řepíku smíchejte se 400 ml horké vody, nechte 15 minut louhovat. Poté vlijte do lavoru s teplou vodou a posaďte se. Koupel by měla trvat zhruba 20 minut.



## 40. Lupy

### Co pomáhá?

- **CHLAD** – Pokud si myjete nebo fénujete vlasy, používejte raději chladnější vodu či vzduch. Omezíte tím další podráždění vlasové pokožky.
- **BEZ KLOBOUKU** – Odložte pokrývku hlavy, čelenky do vlasů a stylingové přípravky. Pokožka hlavy se pod nimi potí a mazové žlázy jsou pak nadměrně stimulovány.

- **ČAJOVÉ TONIKUM** – Uvařte si silný čaj. Stačí jedna polévková lžice čaje na 250 ml vody. Vychladlým nálevem potřete každý večer pokožku hlavy.
- **JABLEČNÝ OCET** – Dvě lžice octa vmíchejte do půllitru vody, hlavu opláchněte a nechte volně uschnout. Nefénujte!
- **KOPŘIVY** – Mísu čerstvě natrhaných kopřiv namočte na 24 hodin do vody. Výluhem si pak umyjte vlasy a spláchněte čistou vodou. Pomůže to nejen

s lupy, vlasy se pak budou krásně lesknout.

- **ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ** – Dvě lžičky bylinky zalijte 250 ml horké vody a nechte 10 minut louhovat. Poté přecedte a umyjte si výluhem vlasy. Vlasy pak nechte volně uschnout.
- **ACYLPYRIN** – Rozdrťte 3 acylpyriny a smíchejte je se 100 ml šamponu, který běžně užíváte. Mjete si směsí vlasy denně po 3 dny. Měli byste se lupů zbavit.

## 41. Stres

### Co pomáhá?

- **MLÉKO S MEDEM** – Podpoří tvorbu serotoninu, hormonu štěstí, v mozku. Pijte, kdykoliv se potřebujete dostat do pohody.
- **TŘEZALKA TEČKOVANÁ** – Čaj z třezalky uklidňuje. Připravte si jej z půl lžičky bylinky a 250 ml horké vody. Louhujte 10 – 12 minut a pijte 2x denně.

- **HEŘMÁNEK A CHMEL** – Lžičku chmele a lžičku heřmánku zalijte 200 ml vroucí vody. Pijte pravidelně 3x denně.
- **ČAJ Z MALINÍKU** – Zklidňuje a uvolňuje. Dvě lžičky přelijte 250 ml horké vody, nechte 10 minut louhovat a pijte 2x denně.
- **VALERIÁNSKÉ KAPKY** – Připravte si vlastní podle receptu našich babiček. Smíchejte 2 g kozlíku lékařského, 8 g kořene

- andělíky lékařské a 10 g lihu nebo pálenky. Týden louhujte a sceďte. Užívejte 5 kapek ráno a večer.
- **LEVANDULE** – Dopřejte si teplou lázeň, do které kápnete 10 kapek levandulového éterického oleje, který vás uvolní a zklidní.
- **RELAXACE** – Důležité je umět si udělat čas pro sebe. Relaxujte s knihou, nebo procházkou či na hodině jógy.

## 43. Nespavost

### Co pomáhá?

- **MEDUŇKA** – Čaj z meduňky lékařské zklidňuje a uvolňuje. Uvařte si ho před spaním. Dvě lžičky meduňky přelijte 250 ml horké vody. Účinky znásobíte, pokud přidáte lipový květ v poměru bylin 1:1.
- **TŘEZALKA TEČKOVANÁ** – Čaj z třezalky uklidňuje, proto je dobrý i jako lék na spaní. Půl lžičky bylinky zalijte 250 ml horké vody. Louhujte 10 – 12 minut. Pijte vždy před spaním.
- **MLÉČNÝ NÁPOJ** – Ajurvédská medicína doporučuje 30 minut před spaním vypít teplý mléčný nápoj se špetkou šafránu, mletých mandlí a muškátového oříšku. Před podáváním můžete přisladit medem.
- **RITUÁLY** – Pokud trpíte nespavostí, vyplatí se dodržovat před spaním rituály, které napomohou zklidnění. Chodte spát vždy přibližně ve stejnou hodinu. Zhruba 5 hodin před ulehnutím se vyhněte psychicky a fyzicky náročným aktivitám.

## 44. Deprese

### Co pomáhá?

- **BANÁNY** – Obsahují velké množství hořčíku a dalších minerálních látek, které působí na celkové zklidnění.
- **KEŠU OŘECHY** – Obsahují vápník, draslík, hořčík a selen, které zklidňují a pomáhají navozovat dobrou náladu
- **CITRON S MEDEM** – Každé ráno a večer si vymačkejte

půlku citronu a smíchejte se lžičkou tepelně neupraveného medu.

- **TŘEZALKA TEČKOVANÁ** – Uvařte si čaj z této bylinky, louhujte cca 10 minut a užívejte dvakrát denně. Aby se účinky projevil, je potřeba čaj užívat delší dobu.
- **BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ** – Tato bylina je často označovaná jako přírodní antidepressivum. Jednu lžičku bylinky přelijte 250 ml vroucí vody a užívejte dvakrát

denně. Na rozdíl od třezalky se dlouhodobé užívání u brutnaku nedoporučuje.

- **AKUPRESURA** – Masírujte bod Neiguan, který se nachází v zápěstí asi dva palce od konce zápěstí zespoda, uprostřed mezi dvěma šlachami.
- **VYHNĚTE SE ALKOHOLU** – Alkohol může depresivní stav prohloubit.

## 45. Krvácení z nosu

### Co pomáhá?

- **LED** – Kostky ledu rozdrťte a vložte do igelitového sáčku, obalte ručníkem a přiložte na zátylek. Pomůže i proud ledové vody na zátylek a čelo, nebo ručník namočený ve studené vodě.



- **STISKNĚTE SI NOS** – Sedněte si a mírně předkloňte hlavu. Stiskněte měkkou část nosu a tlačte směrem k obličejí. Vydržte takto 5–10 minut, krvácení by mělo ustát.
- **UCPĚTE SI NOS** – Papírový kapesník, tampon či gázu sviňte do ruličky a dejte do nosní dírky. Ucpávku ponechte 15 minut. Neležte, sedte s

mírně předkloněnou hlavou.

- **ZVLHČUJTE VZDUCH** – Krvácení z nosu se může objevit i při »suché« rýmě. Zvlhčujte vzduch k tomu určeným zvlhčovačem, nebo mokrým ručníkem na topení.
- **VÝPLACH NOSU** – Stříkejte si 3x denně do nosu vincentku. Zvlhčíte tak nosní sliznici, která nebude tak náchylná ke krvácení.

**POZOR!** Babské rady ani bylinky nejsou samospásné. Pokud potíže přetrvávají, vždy vyhledejte lékaře. Také jestliže se s něčím léčíte, léčbu neukončujte a použití bylin či jiných rad konzultujte se svým lékařem. Opatrnosti není nikdy nazbyt, zvláště když jde o zdraví.