



Kapitola 4.

Jak babičky
lécily

a přiroda
uzdravovala

*Hlavně zdraví.
Hodně zdraví.
At' zdraví slouží.*

Ano, zdraví máme jenom jedno a naše babičky a prababičky to věděly. Byl tam ale ve srovnání s dneškem jeden rozdíl. Ony navštěvovaly lékaře, jenom když už bylo opravdu hodně zle. Znaly kouzla bylinek, obkladů, mastí. Moje babička nebyla jiná. Tedy ta druhá, ta z otcovy strany, babička Růžena.

Byla to úžasná bylinkářka, uměla vyléčit všechno možné, a dokonce mi jednou vyprávěla, jak o žních sekáč sekl jinému ženci kosu do zadnice a bylo to na šití. Babička tedy šila. Jehlu a nit polila slivovicí, dotyčného drželi, řval jako tur, ale zahojilo se to, nic nehnisalo, protože ránu denně ošetřovala řepíkem a bylo.

Dnešní medicína dokáže zázraky, ale někdy se mi zdá, že se na nás veškerých léků a doplňků potravy žene opravdu moc a že bychom se měli podívat, jak by třeba takový výron, hnisání rány nebo bolavý žaludek léčili naši předkové.

Seřadila jsem pro vás různé rady, léčebné postupy, vaření bylinek a další hojivé tipy abecedně podle nejčastějších neduhů a budu opravdu moc ráda, když vám nějaký z mých receptů na bolest, zdraví, krásu nebo třeba jen na dobrou náladu pomůže.

Tak se mějte hezky, mějte se rádi a opatrujte se...



Afty jsou vždy nepříjemné, stejně jako opary. Přidejte do stravy vitamin B, tedy kvasnice. Opary na rtech můžeme potírat medem, ústa vyplachujte odvarem šalvěje a řebříčku.



Akné je věčné a trápí zvláště naše pubescenty. Babičky se mu také nevyhnuly, tím jsem si jistá, ale neměly nic jiného než přírodu. Tak sbíraly s děvčaty na louce heřmánek a omývaly si odvarem z této voňavé a protizánětlivé bylinky pleť. Půjдете-li sbírat heřmánek i vy, možná bude dobré připomenout, jaký je rozdíl mezi heřmánkem a rmenem. Když heřmánek rozpůlíte, je uvnitř dutý!



Alergie, myslím si, byla v určité formě přítomna vždy a trápila člověka tak jako dnes, ale určitě se nevyskytovala tak často a v takové rozmanitosti. Možná ji měla babiččina sestra Emilka, protože když začaly kvést stromy, pšíkala ostošest, ale potom to zase přešlo. A víte vy, co dělala? Když bylo úplně nejhůř a měla oči jako králík a odřený nos od smrkání, inhalovala česnek. Nastrouhala si pár stroužků a svařila je asi v litru vlažné vody. Navíc inhalace nastrouhaného česneku je výborná i na **rýmu**.



Alkohol je metla lidstva, ale také požehnání, dobrý sluha, špatný pán. Tak s ním zacházejte tak trošičku jako s ohněm.

Anémie je problém krvetvorby, mohou s ní bojovat mnozí vegetariáni a vegani. My masožravci přidáme červenou řepu v jakékoliv podobě, kvalitní steak a oni holt jenom tu řepu. Červená řepa se doporučuje i jako podpurný prostředek při léčbě **leukémie** (i pití šťávy). A ještě k té anémii – až pokvetou sedmikrásky, vyberte si krásnou louku a papejte sedmikráskové hlavičky. Kolik je vám let, tolik kytiček. Můžete si je nasbírat domů a posypat jimi chleba s máslem a rajčátky nebo nějaký salát, je to krásné a zdravé.



Angína bez antibiotik se za časů babiček léčila měsíc, ale vyléčila a hned tak se nevrátila. Dávaly se obklady z tvarohu smíchané s česnekem, kloktalo se šalvějí a kapal se propolis do vlažné vody. Také se na krk přikládala zapařená cibule, tedy kolečka cibule lehce podušené ve vodě, vlažné položit na plátýnko, dát kolem mandlí, utáhnout, nechat hodinu. Když v krku začíná bolet a nemáte po ruce vůbec nic, zkuste aspoň kloktat solný roztok, na deci vody sůl na špičku nože, kdo má slivovici, kloktá slivovicí.



Artróza je stará jako lidstvo samo. Jak ji jednou máte, jako že ji ve starším věku mít budeme všichni, tak už s ní můžeme jenom bojovat. Naložte si do Alpy (tedy Francovky, nejlépe Lesany) hřebíček, na menší lahvičku asi tak půl balíčku hřebíčků. Prosím vás, hřebíčků, ne hřebíků. Uzavřete skleničku a nechte aspoň týden vyluhovat, mažte kolena, kyčle, lokty, záda.

Pokud chcete jednu takovou novodobou radu, smíchejte sůl s olivovým olejem, tedy pět polévkových lžic mořské soli a asi dvě deci oleje, prostě asi tak díl soli na dva díly oleje. Smíchejte a nechte stát dva dny.

Ráno hned po probuzení naneste směs na postižené místo, kde cítíte bolesti, a mírně si masírujte pokožku, začněte u tří minut, postupně zvyšujte až na patnáct, dvacet minut. Umyjte pokožku a namažte nějakým regeneračním krémem. Je dobré používat na masáž lékařské rukavice. Výsledek vás překvapí, masáž zlepší prokrvení v daném místě, tkáň regeneruje, zlepší se i metabolismus. A co je důležité – žádné vedlejší účinky. A taky hodně jezte kličku, chrupavky, želatinu.



Bércové vředy nohy nezdobí, to je pravda, ale především moc bolí a obtěžují neustálým mazáním a obvazováním. Moje babička Růžena uměla uvařit takovou speciální mast a vředy prostě zahojila. Nevím vůbec poměr, ale pamatuji se, že jsem jí pomáhala seškrabávat v lese borovicovou smolu, ta prý byla nejlepší, tu vařila se sádlem, až se rozpustila, a potom do vychladlého zamíchala umletý jitrocel. Nechala ztuhnout, přiložila na gázu, dala na postižené místo. Slováci říkají jitroceli skorocel, ano, dokáže zacelit. Tak aspoň můžete zkusit jednodušší recept – jitrocel vyperete, nasekáte najemno, dáte do gázy, budete ještě klepat paličkou jako na řízky, až pustí šťávu, a potom i s tou gázou přiložíte na vřed a obvážete, necháte tak dvě hodinky. Opakujte to denně, a hlavně dbejte, aby palička i gáza byly čisté. Nebo také můžete jitrocel semlít na strojku a potom dát na gázu, je to na vás.