

Mohou být infekčního původu, stejně jako jich můžete mít plná ústa po chřipkách, angínách, při nedostatku vitaminů. Vyplachujte si ústa od varem šalvěje a řebříčku, jezte hodně ovoce a zeleniny, přidejte do jídelníčku droždovou pomazánku.

AFTY

Dnes už snad neexistuje člověk, který by nebyl alergický vůbec na nic. Největší problémy bezesporu působí pyl z květů a trav. Teče nám z očí, kýcháme, vzácností nejsou dechové potíže a vyrážky. Projdete-li loukou plnou sena a za hodinku vypadáte jako slzavé údolí a z nosu se vám tvoří bambule, zkuste si nastrouhat pár stroužků česneku a svařit je ve zhruba litru vlažné vody. Inhalujte.

ALERGIE

Ach, ty bedary! Jsou věčné. Vyrojí se vždycky tam, kde si to nejméně přejeme, a vždycky když to nejméně potřebujeme. Před heřmánkem smekni, před bezem klekni. Máte akné? Jděte na louku, sbírejte, dávejte obklady, vymývejte pleť a děkujte přírodě, že je tak moudrá. Nepleťte si heřmánek a rmen! Poznávací znamení: heřmánek je uvnitř dutý.

AKNÉ

Jsem přesvědčena, že v malém množství neškodí tělu vůbec nic. Tedy ani alkohol. Můj dědeček říkal, že taková štamprlička slivovičky po ránu je to nejlepší pro začátek nového dne. Tím ovšem nechci říct, abyste se po cestě do zaměstnání nadržali, jak zákon káže. Pravdou ovšem je, že kva-

ALKOHOL

litní stopečka alkoholu nalačno přirozenou cestou povzbudí srdce, rozšíří cévy, připraví žaludek na trávení, vydezinfikuje střeva a v neposlední řadě povzbudí mysl. A to zase není zrovna málo. Takže když máte chuť, dejte si na zdraví, přátelé. Ale prosím vás – nepřehánět! V této souvislosti mě napadlo čínské přísloví, či snad moudro tamních lidových lékařů. Říkají svým pacientům: „Obveselte svá játra.“ Občas to potřebují.

ALOE Když slyším aloe, hned si vzpomenu, jak jsem si jako malé dítě popálila ve škole dlaně o rozpálená kamna. Bolelo to jako čert, ale babička prohlásila, že na doktora je vždycky času dost. Šla do pokoje, kde pěstovala po celá léta krásné aloe, uřezala pichlavé listy, nastrouhala, vzniklou kašičku dala na sterilní gázu a přiložila na mé dlaně. To opakovala každý den dvakrát. Dlaně se mi za týden krásně zahojily, byla na nich nová kůžička, a já si na to vždycky vzpomenu, když slyším, že se někdo spálil. Tak si pamatujte: pěstujte aloe a máte první pomoc doma. Hluboké spáleniny pochopitelně svěřte lékařům. V každém případě ale nezapomínejte popálené místo okamžitě chladit ve studené vodě, můžete do ní přidat i led. Úleva od bolesti je ve vodě veliká, navíc nevznikají puchýře a tkáň se zbytečně nezahřívá do hloubky. A ještě k tomu aloe. Moje babička ji jedla, když ji bolel žaludek. Uřízla denně kousek a žvýkala. Navíc posloužila i zubům. Tato rostlina tlumí totiž i záněty zubů, tiší bolest. Mám pro jistotu doma hned dvě.

Jste anemičtí? Máte problémy s krvetvorbou? Tak na to platí tři odpovědi. Špenát, červená řepa a sedmikráska. Špenát není jen oblíbený pokrm Pepka Námořníka, jedí ho všichni moudří, kteří znají obsah železa v jeho listech. Čpěte se špenátem, až sami zezelenáte. Dalším pokladem je červená řepa. Podporuje krvetvorbu, její konzumace se proto doporučuje i jako podpůrný prostředek při léčbě leukemií. Syrová, vařená, naložená, to je jedno, jen když je to řepa. No a sedmikráska? Tu si zobejte jako jahody. Vyražte na louku, najděte si sedmikrásky, mlsejte jejich hlavičky, případně si je natrhejte a usušte na zimu. Budete mít čistou krev, budete jí mít dostatek a navíc vám zkrásní pleť. Že to není málo?

ANÉMIE

Když byla moje maminka malá a nebyla antibiotika, léčila si angínu sice dlouho, ale také se jí hned tak neopakovala. Jsou různé druhy angín od poměrně nevinného bolení v krku až k hnisavým formám, kdy se nejspíš bez lékaře neobejdete. Pamatujte ale jedno: na bolest v krku platí tvaroh s česnekem. Do kostky tvarohu rozetřete česnek, dejte na gázu a přiložte dvakrát denně na krk. Tvaroh táhne, česnek má antibioidické účinky. Také zapařená cibule není špatná, ale je nutné postup častěji zopakovat (viz cibule). Máte-li opakované angíny, kloktejte. Výborně vám poslouží šalvěj, citron do vody či sůl. Buďte trpěliví a výsledek se určitě dostaví.

ANGÍNA

ANTIBIOTIKA Mocný nástroj lékařů k potlačování našich možných i nemožných chorob. Poskytují obrovské dobrodiní v rychlém ústupu nemoci, likvidují mikroby, zachraňují životy. Ale nic není zadarmo. Za odměnu nám v organismu reziduují a dlouhou dobu se jejich stop zbavujeme. Navíc antibiotika dokážou zlikvidovat v těle velké množství červených krvinek. Musíme se vždy snažit po jejich zásahu dát to své tělíčko zase trošku do původního stavu. Nejjednodušší detoxikací je následující recept. Dáme dva celé nakrájené citrony (zbavené žluté slupky, lze i oškrábat) vařit na šest minut do litru vody. Přidáme kmín, můžete až dvě lžice, snesete-li to. Scedíme, vypijeme půl litru a za půl hodiny druhou půlku. Tímto jednoduchým opatřením se vám z těla vyplaví velké množství škodlivin. Alespoň týden pijte kopřivový čaj. Budete se cítit uvolněně a dobře, vaše tělo vám za to poděkuje.

ARTRÓZA Jak už jednou artrózu máte, můžete s ní jenom bojovat. Úplně vyléčit tuto nemoc se lékařům zatím nedaří. Příznaky lze významně zmírnit nejen pomocí léků, ale i díky moudré síle přírody. O artritických kolenou svého otce bych mohla psát velmi dlouho, co ta se ho jen natrápila. Svědomitě docházel k lékaři, dodržoval předepsanou léčbu a doma si kolena potom ještě mazal tímto mazáním: nastrouhejte 1 menší mrkev, přidejte 1,5 litru vody a 5 minut povařte. Denně několikrát potírejte. Až vypotřebujete, uvařte nové. Také si nakládal do Alpy (Francovky) či Lesany hřebíček, na jednu lahvičku ho potřeboval půl balíčku. Nasypal do skleničky, zavřel

a nechal čtrnáct dní louhovat. Poté si kolena vždy ráno mazal. A tak ta mazání různě střídal. A vlastně střídá dodnes.

Tohle slovo nemám ráda. Jako dítě jsem bývala silný astmatik, dodnes jsem nezapomněla ten strašlivý pocit, když se nutně potřebujete nadechnout a ono to nejde. Zaplať Pánbůh, je to již dávno pryč. Pro všechny ty, kteří s astmatem dnes bojují, mám jednu výbornou radu. Musíte se naučit řádně dýchat, je dobré ovládat zejména jogínské praktiky. Problém astmatu je nejen v nádechu, ale především v neschopnosti své plíce také dokonale vyprázdnit. Naučte se dýchat klidně, pomalu a dokonale. Kontrolujte svůj dech. Jogíni tvrdí, že počet našich dechů je přímo úměrný délce našeho života. Každý člověk má při narození dán určitý počet nádechů a výdechů, záleží jenom na nás, jak rychle si svůj odměřený dech vypotřebujeme. Dýchejte tedy pomalu, nabírejte kyslík až do horních hrotů plic, zaktivujte i ty nejmenší plicní sklípky a průdušinky. Před každým nádechem nezapomínejte důkladně vydechnout. Trénujte dechová cvičení ráno i večer. Nebudete-li si vědět rady, kontaktujte někoho, kdo se jógou zabývá, jistě vám poradí. A co je u astmatu velmi důležité – pohoda a klid. Snažte se vyvarovat přílišných stresů, i strach a neklid, přílišná stísněnost a neustálé obavy mohou váš zdravotní stav zhoršovat. Psychické i fyzické zdraví jde vždy ruku v ruce. U astmatu to platí dvojnásob.

ASTMA