



Rady našich babiček

*1. ČÁST – BYLINKY našich babiček při
léčbě nemocí...*



Vítejte, jsem rád, že jste si stáhli tuto knihu, jejímž cílem je Vám představit základní poznatky, které můžete aplikovat již nyní v praxi a podpořit tak své zdraví přírodní cestou!

Přeji Vám **příjemné počtení** a mnoho inspirace. Kniha vznikla ve spolupráci se stránkou [Bylinky a zdraví - základ života](#)

A proč jsem začal tuto knihu, první vlašťovku svého druhu, psát? Je to prosté. Tyto **cenné rady** mi v životě vždy pomohly a tak se o ně chci podělit právě s Vámi! V případě dotazů se na mne neváhejte kdykoliv obrátit na mailu **tomas@alfafit.cz**

Velmi rád Vám zavolám a pomohu s Vaším problémem, který se může týkat jak zdraví, tak Vaší duše. Ve svém díle čerpám z osobní zkušenosti, odborných knih a praxe.

OBSAH:

1	BYLINKY PRO ZDRAVÍ	3
1.1	FORMY VYUŽITÍ BYLINEK.....	3
2	NEDUHY A NEMOCI	4
2.1	TRÁPÍ VÁS BOLEST V KRKU?	5
2.2	TRÁPÍ VÁS KAŠEL?	7
2.3	TRÁPÍ VÁS HOREČKY?	8
2.4	TRÁPÍ VÁS BOLEST BŘICHA?.....	10

A proč používat **bylinky**?

Tak tuhle otázku jsem slyšel už tolikrát. Odpověď je jednoduchá, protože bylinky fungují a fungovaly vždy, když bylo třeba... Nepodlehnete iluzi „zázračných léků“, přitom nejstarší lékárnou je sama naše „**matka příroda**“. Nemohu tvrdit, že jsou bylinky léčivem na všechno, nicméně jsou účinným doplňkovým prostředkem, jak podpořit své zdraví! Tak proč to nezkusit se mnou.

Otevřete svou duši i oči dokořán.

1 Bylinky pro zdraví

Prvním a zásadním krokem je vždy a za každé situace **správné použití léčivých bylinek**. Jedině tak mohou účinně bojovat proti našim **neduhům**, které nás mohou trápit.

„Není na světě bylina, která by na něco nebyla...“

Úspěch léčby je podmíněn volbou bylinky, dávkováním a formou použití. Při samotné léčbě je nutné brát v potaz i individualitu každého z nás a fyzický stav. Každý člověk i každá nemoc je jiná, proto nám nemusí vždy daná bylina efektivně pomoci.

1.1 Formy využití bylinek

V případě bylinek je možné využívat rozličných forem, které si nyní představíme.

1. Čaj (nálev)

– čerstvé či sušené bylinky spaříme vroucí vodou a necháme louhovat zhruba 10 – 15 minut.



2. Výluh za studena (macerát)

– bylinky necháme macerovat v převařené, studené vodě pokojové teploty přibližně 10 hodin. Před požitím tento macarát přehříváme na 30 – 35 °C.

3. Tinktura

- byliny louhujeme v 60% až 70% lihu po dobu 2 týdnů. Poté dle potřeby ředíme čajem či vodou.

4. Bylinný prášek

- získáte ho rozdrcením sušených bylin či plodů (vhodné při přípravě tablet a obkladů).



5. Čerstvá bylinná šťáva

- získá se z pomletých, rozmixovaných či vylisovaných bylin

6. Léčivý bylinný sirup

- šťávu z bylinek svaříme s cukrem (doporučuji třtinový) nebo medem, dalším postupem je prosypání bylin cukrem a odstání přibližně 6 týdnů v chladu.

7. Mast

- výtažek z bylin spojený v sádle či jiném tukovém základu, doporučuji přidat včelí vosk či pryskyřici

8. Éterické oleje (silice)

- 100% olejový výtažek z byliny (vhodné pro aromaterapii, k inhalaci, do koupelí či k obkladům)



A takto bychom mohli pokračovat... K bylinkám se vrátíme v naší další knize, nyní Vám představím pár osvědčených rad, jak na běžné nemoci a neduhy, s kterými se můžeme běžně v životě setkat...

2 Neduhy a nemoci

Každého někdy z nás postihne bolest v krku, kašel, oteklé nohy, bolest kloubů či poškozená pleť. Víte však, že každý má volbu? Sáhňte po přírodní léčbě, podpořte své pevné zdraví spolu se mnou. Recepty jsou jednoduché, zvládne je každý...



Pokud se však na přípravu necítíte, neváhejte se na mne obrátit prostřednictvím mailu – tomas@alfafit.cz a pokusím se Vám maximálně pomoci...

2.1 Trápí Vás BOLEST V KRKU?

Běžný neduh, při kterém často saháme po lécích a přitom, stačí tak málo. Na následujících řádcích Vám představím své **zaručené tipy a triky**, jak se bolesti v krku nejen zbavit, ale i předcházet. Inspirujte se a udělejte tak něco pro své pevné zdraví.

Základem je tzv. **zapařovací Priessnitzův obklad**, který pomáhá nejen při zmíněné angíně, horečce, kašli, ale i při výronech a revmatických obtížích. Lze ho přikládat po celém těle právě tam, kde je jeho účinek nejvíce potřeba.

Priessnitzův obklad se skládá ze tří částí:

1. látka či kapesník namočený ve studené vodě
2. nepromokavá vrstva (igelitový sáček), která překryje tu první
3. suchý šátek, jímž se obalí obě vrstvy předchozí

Tuto formu **léčby** doporučuji doplnit o dostatečné množství tekutin – hlavně čaje, minerálky a vodu, zůstat v klidu a teple, vyhnout se zakouřenému či znečištěnému prostředí a nenamáhat hlasivky.

Nicméně na základě **rad od mé babičky** a jejich paměti jsem pro Vás sepsal nejučinnější postupy, jak zatočit s bolestí krku přírodní cestou. A upřímně, všechno najdete doma:

- **sůl** – solný roztok jako výplach do nosu či kloktadlo do krku
- **cibule** – nakrájená na kousky se vloží s cukrem do hrnku, kde pustí šťávu a vytvoří tak lahodný sirup (pomáhá i při kašli)
- **česnek** – má antibakteriální účinky
- **jítrocel** – ve formě sirupu či sušený do čaje pomáhá při škrábání v krku i kašli
- **zázvor** – kořen zázvoru je ideální pro přípravu čaje při nachlazení, protože celkově působí velmi příznivě na lidské zdraví



- [vitamín C](#) – nezbytný pro udržení tělesného zdraví, proto je vhodné jej v době nemoci doplňovat; přírodním zdrojem vitamínu C jsou citrusové plody, šípek, rakytník, černý rybíz a další
- [echinacea](#) – původně okrasná rostlina ze Spojených států amerických obsahuje množství látek aktivujících imunitní systém (velmi vhodná jako prevence)

Pokud toužíte po pevném zdraví a podpůrné léčbě prostřednictvím přírodních produktů, doporučuji Vám tyto (a jako **bonus**, po registraci můžete získat atraktivnější cenu!):

[Nutrend Vitamín C se šípky](#) - na obranyschopnost organismu

[Serafin Echinacea](#) – tinktura z bylin – posílení obranyschopnosti

[LR Cistus Incanus](#) – podpora imunitního systému

2.2 Trápí Vás KAŠEL?

Úporný, dlouhý a všudypřítomný ve chvílích, kdy to nejméně potřebujete. I to může být kašel. Avšak víte, co mě vždy pomohlo? Podělím se s vámi o pár triků, které mi vždy pomohli.

Rozhodně doporučuji využít léčivou sílu **Medového křenu**.

Křen nastrouhejte najemno a smíchejte ho s medem v poměru - 2 lžíce křenu se lžící medu. Užívejte 3x denně jednu čajovou lžičku. Chvíli po konzumaci pocítíte, že se vám "spouští rýma", snadněji odkašláváte a lépe se vám dýchá.



Sice jsem **Cibulový sirup** nesnášel v dětství, nicméně je opravdu účinný.

Postup je velmi jednoduchý. Nakrájejte 3 cibule na kolečka. Postupně je vrstvěte do nádoby a prosypávejte cukrem (nejlépe třtinovým). Nakonec přikryjte a nechte odstát. Za několik hodin pustí cibule šťávu, kterou slijete do skleničky. Sirup podávejte při kašli několikrát denně po lžičkách.

Česnekové "antibiotikum" opravdu funguje. A to ve chvílích, když už je nejhůře!

Jak na to? 6 stroužků česneku nasekejte na drobno a dejte do 250 ml vody s 8 polévkovými lžicemi cukru. Zamíchejte a pomalu vaříte 10 minut. Několik hodin nechte uležet a pak sced'te. Uchovávejte v ledničce. Užívejte 6-10 ml třikrát až pětkrát denně.

A na závěr nesmíme zapomenout na **Zázvorový čaj**.

Vařte 5 minut v 1 litru vody 10 g čerstvého strouhaného zázvoru. Poté ho přes cedník vymačkejte. Do vzniklého čaje přidejte šťávu z jednoho citrónu a oslaďte. Pijte horké.



Pokud toužíte po pevném zdraví a podpůrné léčbě prostřednictvím přírodních produktů, doporučuji Vám tyto (a jako **bonus**, po registraci můžete získat atraktivnější cenu!):

[Serafin Divizna](#) – tlumí suchý a dráždivý kašel

[nahrin Echinacina](#) – podpora imunity

2.3 Trápí Vás [HOREČKY](#)?

Horkost po těle, únava, bolest hlavy a teplota, která atakuje až 40 °C? Tak to jsou základní atributy horečky, kterou však můžeme porazit či jí předcházet prostřednictvím přírodní léčby. Nejčastějšími příčinami **horečky** jsou infekční nemoci, záněty, nádory, dále obměna tkání po úrazu nebo operaci či revmatické onemocnění. Pokud Vás zajímají osvědčené tipy, čtěte dále. Opět se jedná o oszkoušené postupy, tipy a triky založené na staleté tradici alternativní léčby nemocí. S **horečkou** nikdy neriskujte. Necháte-li dlouhodobě organismus v horečce, aby se s nemocí vypořádával zcela sám, můžete si uškodit.

Všeobecně na **horečku** zabírají bylinky jako vrba bílá, [lípa srdčitá](#) a bez černý. K zevnímu užití pak doporučuji zázvor a citronový olej. Dále pak zůstaňte v klidu na lůžku a vynechte fyzickou a duševní námahu. Zvyšte příjem tekutin za pomoci bylinných čajů.

Ideální na snížení [horečky](#) je Vrba bílá. Působí velmi podobně, jako lék aspirin. Rozhodně ji však nemá užívat osoba trpící žaludečními vředy či nadměrnou krvácivostí. A jaký je recept, který Vám pomůže?

Odvar z vrby bílé: 1 čajovou lžičku sušené kůry 5-10 minut povaříme ve 250 ml vody, necháme odstát a přecedíme. Osladíme medem nebo sirupem a užíváme 1 polévkovou lžící za 2 hodiny.

Z osobní zkušenosti mám nejraději [Lípu](#) a to její květy. Lipový květ sbíráme, když se květy začínají rozvíjet. Sušíme v tenké vrstvě na lískách. A teď slíbený recept na vysoce účinný Čaj proti horečce. Postup je jednoduchý.



Polévkovou lžící lipového květu přelijte půl litrem vařící vody, necháme 15 minut louhovat. Jakmile precedíme, čaj pijeme horký, můžeme ho dochutit medem a citronem. Pijeme dle potřeby, maximálně 3x denně.

V neposlední řadě doporučuji [Ochlazovací lázně](#) nebo sprchy. Připravte si studenou lázeň, ponořte se do ní na 1 minutu a postupně ji ochlazujte, aby byl zajištěn odvod teploty od Vašeho těla. Aplikujte každou půl hodinu až do snížení horečky. Vhodná je i postupně ochlazovaná sprcha v následné době. Dodržujte však délku maximálně 1 minuty.

Pokud toužíte po pevném zdraví a podpůrné léčbě prostřednictvím přírodních produktů, doporučuji Vám tyto (a jako **bonus**, po registraci můžete získat atraktivnější cenu!):

[LR Colostrum Direct](#) – podpora Vašeho pevného zdraví

[Grešík Šišák](#) - léčí srdeční arytmie, snižuje krevní tlak

[Energy Grepofit](#) - pro osoby, jež stonají s nějakým virovým onemocněním

2.4 Trápí Vás BOLEST BŘICHA?

Znáte to, v nejméně vhodný okamžik Vás postihne břichabol. Ale protože i já měl s tímto problémy, představím Vám řešení. Osvědčená a zaručeně účinná!

Potřebujete opravdu rychle ulevit od primární bolesti? Pak doporučuji zázrak jménem **Kmín**.

Ten je znám svými účinky na trávení. Můžete zkusit si z něj připravit čaj, případně dělejte to, co lidé na blízkém východě dělají po tisíciletí – **po jídle zvýkejte kmín v ústech**.

Po kmínu se zaměříme na klasiku, kterou zcela jistě znáte. Řeč je o Skořici. Má výrazné stimulační účinky na trávicí systém. Současně, mimo účinek na náš žaludek, podporuje skořice pohyb potravy ve střevech. Ne každý jej má rád, přesto Vám doporučuji **čaj ze skořice**, jeho příprava je prostá. $\frac{1}{4}$ až $\frac{1}{2}$ čajové lžičky skořice vložte do šálku vařící vody, nechte odstát alespoň 5 minut a následně vypijte.



Již jednou jsem zmínil Zázvor a znovu jej zmíním ve spojení s bolestí břicha. Zázvor je znám svým účinkem na odstranění **bolesti břicha** a současně působí proti plynatosti. Díky **zázvoru** projde Vaše potrava hladce trávicím traktem. **Zázvorový čaj** si připravte následujícím způsobem: přidejte $\frac{1}{2}$ čajové lžičky nastrohaného zázvoru do šálku horké vody, nechte 5 minut odstát, sced'te a ihned konzumujte (můžete dosladit medem či javorovým sirupem).

Poslední z bylin, kterou Vám doporučím, je bylinka, která má příznivý dopad na zmírnění bolesti žaludku. Nese jméno Tymián. Navíc, napomáhá odbourat plynatost ve střevech. Pokud si chcete připravit čaj, postup je velmi jednoduchý. Smíchejte 1 čajovou lžičku sušeného tymiánu s šálkem vroucí vody. Nechte odstát zhruba 8 minut a poté

sced'te. Nechte dalších 10 minut odstát a pijte na prázdný žaludek maximálně 3x denně. Kúru opakujte vždy při akutní bolesti.

Pokud toužíte po pevném zdraví a podpůrné léčbě prostřednictvím přírodních produktů, doporučuji Vám tyto (a jako **bonus**, po registraci můžete získat atraktivnější cenu!):

[Dědek kořenář Tymiánová směs](#) – podpora imunity

[Goldim ProbioFlora](#) - zajišťují ochranu laktobacilů a bifidobakterií

[Dr. Popov Psyllium](#) - napomáhá ke snadnému a rychlému vyprazdňování

