



Přírodní lékárna

**60 RECEPTŮ
Z PŘÍRODY PRO ZDRAVÍ**

Elixíry, sirupy, likéry, tinktury,
masti a jiné léčivé přípravky





Všechna práva vyhrazena.
Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.



Původně vyšlo jako *Pharmacia natura: 60 Ricette di salute... secondo natura.*

© Edizioni del Baldo, Castelnuovo del Garda – Verona, 2018

Text: Giulia Tedesco

Ilustrace © archiv Edizioni del Baldo

Přelad © PhDr. Jana Bilková, 2021

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-325-7

Obsah

Několik slov na úvod	4
Tibetská česneková tinktura	6
Pampeliškový med	9
Pomerančový sirup	11
Ovesná kaše	13
Avokádový koktejl	16
Fermentovaný ananas	18
Maska jeptišek	20
Bazalkový likér	23
Hořká čokoláda	26
Tinktura ze tří bylin	28
Koncentrovaný karotkový džus	30
Vinná cibulová tinktura	33
Odvodňující vývar	36
Bezový srdeční sirup	38
Kosodřevinový sirup	40
Želé z granátového jablka	42
Krémová maska proti zarudnutí pleti	44
Citronová tinktura proti bradavicím	46
Univerzální tonikum z medu a skořice	49
Citronový sirup se zázvorem	52
Matečná tinktura z citronu	55
Posilující meruňkové pyré	57
Fitness olej	59
Smetanovicitronový obklad	61
Česnekový relaxační nápoj	64
Masážní mandlovocitronový olej	66
Domácí gel z aloe vera	68
Ústní voda proti aftům	70
Detoxikační nápoj z aloe vera	72
Zábal s vodkou a aloe vera	74
Posilující elixír	76
Brandy proti lupům	79
Elixír otce Romana	81
Zázvorová tinktura	84
Mast proti bolesti	87
Domácí ústní voda	89
Antiseptická tinktura ze čtyř květů	92
Speciální hojivý bylinný přípravek	95
Likér ze sta bylin	97
Žaludeční víno	100
Pelyňkový žaludeční likér	102
Tymiánový likér	104
Manzanilla po italsku	107
Afrodiziakální ratafia	109
Jablečný ocet	111
Mléčný kefir	114
Mast na popáleniny	116
Sirup proti kašli	118
Obklad z medu a mouky	120
Sladká kurkuma	122
Elixír dlouhověkosti	124
Citronová šťáva s pepřem	126
Nosní sprej	129
Ústní voda s tea tree olejem	131
Třezalkový olej	133
Francovka	136
Mast proti hemoroidům	138
Kloktadlo s propolisem	140
Octový roztok proti mykózám	143
Nápoj z bílého vína a šalvěje	145
Jak na zdravotní potíže – vhodné a nevhodné přípravky	147
Množství bylin	154
Obsah alkoholu	154
Kalendář sběru	155
Bibliografie	157
Seznam internetových zdrojů	158



Několik slov na úvod



„Nechť tvé jídlo je tvým lékem a tvůj lék necht' je tvým jídlem.“

„Měj na paměti, že pokud by nemocným prospívala stejná strava, jakou jedí a pijí zdraví lidé, nebyla by objevena ani medicína, ani by se neprováděly výzkumy.“

Tyto výroky pronesl Hippokrates, zakladatel moderní medicíny, již před více než 2.000 lety.

Právě tato slova bychom měli mít při užívání jakýchkoliv prostředků vždy na paměti – a o zbytek se postará procházka na čerstvém vzduchu.

Lidé už odpradáвна vědí, že určité potraviny konzumované v rozumné míře mohou léčit nebo ulevit či pomoci znovu nastolit rovnováhu.

Postup výroby jednoduchých přírodních léčivých přípravků a jejich složení si naši předkové pečlivě střeží už tisíce let. Mnohé z těchto elixírů mají původ v posvátných tradicích a jsou spojeny se středověkými křesťanskými kláštery, případně tibetskými kláštery ve vědském období či pocházejí od jihoamerických Indiánů.

Můžeme je vyrobit z obvyklých potravin, které běžně konzumujeme, exotických plodů přivezených z dalekých zemí, které však u nás už zdomácněly, nebo rostlin s vysokým obsahem účinných látek prospěšných pro organismus.

V dnešní době už dokážeme zkoumat a poznávat účinnost některých z nich a stanovit i jejich optimální dávkování.

Na následujících stránkách najdete recepty na tradiční léčivé přípravky, jejichž původ se ztrácí v mlhách dávnověku. Na druhé straně dnes už díky tradiční medicíně nebo fytoterapii víme, proč na nás mají blahodárné účinky.



Během čtení je třeba mít na paměti následující:

- Aby vám byly všechny zde představené přípravky ku prospěchu, je zásadní ujistit se, že nejste na žádnou z uvedených ingrediencí alergičtí a nemáte na ně intoleranci. Pozornost věnujte i eventuálním zkříženým alergiím.
- Žádné uvedené přípravky nejsou vhodné pro kojence a těhotné či kojící ženy, pokud není výslovně uvedeno jinak.
- Velmi důležité je dodržet v receptech předepsané dávkování a nepoužívat vyšší dávky, především v případě esenciálních olejů a tinktur.
- Používat ingredience v biokvalitě je vhodnější a může to mít vliv i na účinnost příslušného prostředku. U chemicky ošetřených potravin včetně těch, k jejichž růstu byla použita hnojiva, nejsou přítomny účinné látky nebo enzymy s příslušnými léčivými účinky.
- Tato kniha není odborným lékařským textem, takže před zahájením jakékoliv zde uvedených léčeb se doporučuje konzultace s lékařem.



Fermentovaný ananas



CO TO JE

Tento prastarý recept vznikl spojením mexické tradice a původní španělské kultury. V době od 15. do 17. století proudily do země indiánů spousty dobyvatelů a přinášely s sebou své každodenní zvyklosti, mimo jiné i zvyk pít alkoholické nápoje. A jak je dobře známo, nové země přinášejí nové ingredience a nové kombinace. A tak vznikl nápoj *tepache*, typ fermentovaný ananasové šťávy, do něhož se přidávaly přísady jako například chilli papričky, skořice a hřebíček.

Tento přípravek z fermentovaného ananasu nicméně není úplně totožný s mexickým nápojem *tepache*, ale jeho alkoholový základ se velice podobá základu, z něhož vznikl uvedený typ mírně alkoholického moštu (cider), který je dodnes v Mexiku velice oblíbený.

Pod lupou

Ananas comosus je vytrvalou rostlinou s jedlou dužinou, dosahující výšky od 50 do 100 centimetrů, která patří do čeledi broméliovitých (*Bromeliaceae*). Pochází nejspíše z Jihu Brazílie a Paraguaye, nicméně v době, kdy se Kryštof Kolumbus v roce 1493 na své druhé výpravě do Ameriky vyloďil na ostrově Guadeloupe, rostla i v oblasti Karibiku.

Jedná se tedy o fermentaci ananasu, exotického ovoce, záračného všeléku pro zdraví.

Ananas můžeme jíst každý den, neboť kromě vitaminů **B₆**, **B₁** a **niacinu** obsahuje také bromelin, který **podporuje trávení**. Taktéž je vynikajícím spojencem v **boji proti celulitidě**. Díky vysokému obsahu **vitaminu C**

a **manganu** prodlužuje mládí, neboť **blokuje volné radikály a působí proti artritidě**.

V neposlední řadě je nutno dodat, že je ananas podrobován laboratorními analýzám, a sice za účelem případného využití v lékařství. Konkrétně v rámci studií provedených v australském Queensland Institute of Medical Research (QIMR) bylo zjištěno, že zmíněný bromelin, enzym vyskytující se v tvrdé vnitřní části ananasu, blokuje rakovinné bujení vaječníků, prsou, plic a střev a zabraňuje metastázám. Dále má tento enzym protisrážlivé a protizánětlivé účinky.

K ČEMU SE POUŽÍVÁ

Fermentovaný ananas pomáhá proti:

- špatnému trávení
- celulitidě
- zadržování tekutin
- zánětům
- volným radikálům

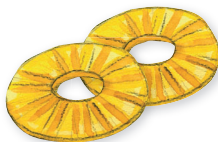
RECEPT

1 velký bio ananas, 500 g třtinového cukru, 3,75 l vody

Ananas omyjte, oloupejte jej a nakrájejte na malé kousky, spolu s cukrem dejte do skleněné nádoby s hermetickým uzávěrem a přilijte 2 litry vody. Uzavřete a nechte stát 2 dny na slunci. Poté přecedte a k získané šťávě přilijte další litr vody. Znovu uzavřete a nechte odležet ještě 12 hodin. Přilijte 750 mililitrů vody, nechte alespoň 30 minut vychladit a poté konzumujte.

JAK SE POUŽÍVÁ

Konzumace fermentovaného i nefermentovaného ananasu se vyvarujte v případě, že trpíte gastritidou, záněty trávicího ústrojí, hyperglykemií, Gilbertovým syndromem, hepatitidou, těžkou steatózou (ztučněním) jater, případně pokud užíváte léky proti srážení krve.



Bazalkový likér



CO TO JE

Vznik receptu na bazalkový likér je obtížné datovat.

Jisté je pouze to, že tento likér je dnes velmi oblíbený v některých částech Sicílie a tamní obyvatelé mu říkají *basiliceddu*. Na východním pobřeží Sicílie se často podává ledově vychlazený, případně s trochou citronové kůry, která mu dodá osvěžující chuť i barvu. Bazalka se však těší velké oblibě i u dalšího italského regionu – a stejně tak všechny speciality připravené z této rostliny – a sice Ligurie. Za nejlepší je považována bazalka z měst Prà a Albenga. Na místním pobřeží se tento likér nazývá *basilicello*.

Pod lupou

„Bazalka“ znamená „královská“ – z řeckého *basilikon*. Řekové sbírali tuto rostlinu pouze při speciálních rituálech, zatímco Egypťané ji používali jako přísadu do mumifikačních balzámů. Pro Římany zase byla symbolem zamilovaných.

Bazalka je oblíbená bylina využívaná v kuchyni, ale zároveň v sobě má i něco magického. Dnes už tyto tradiční blahodárné vlastnosti dokážeme díky vědeckým výzkumům odhalit a vysvětlit.

Tato smaragdově zelená rostlina obsahuje minimum kalorií, zato dodává důležité živiny jako například **beta-karoten**, silný **antioxidant**, který **chrání srdce a krevní oběh**; dále zeaxanthin, jenž preventivně působí proti vzniku stařeckých skvrn na kůži; lysin **napomáhající tvorbě protilátek** a přispívající k usazování vápníku v kostech; eugenol, esenciální olej, který zlepšuje funkci kostní a pojivové tkáně a preventivně působí proti

artritidě; **vitamin A**, jenž chrání zrak a sliznice, a další vitaminy jako například **K, B₁, B₂, niacin, C a E**. Díky **antioxidačním** účinkům preventivně působí proti většině druhů rakoviny a flavonoidy v ní obsažené chrání buňky před škodlivými účinky záření.

Bazalka je v lidovém léčitelství známá jako **sedativum** a **pomáhá proti nespavosti, nervozitě a těhotenské nevolnosti, proti závratím, nízkému krevnímu tlaku** a již po staletí se používá na přípravu čaje **proti horečce, černému kašli, při migréně, zažívacích potížích a překyselení žaludku**.

Bazalka má také **protizánětlivé** účinky, léčí záněty v trávicím traktu a eliminuje plyny v žaludku a ve střevech.

K ČEMU SE POUŽÍVÁ

Bazalkový likér v zásadě pomáhá proti:

- špatnému trávení
- aerofagii (záchvaty říhání)
- zánětům
- závratím
- nepravidelné činnosti srdce (díky obsahu betakarotenu)



Univerzální tonikum z medu a skořice



CO TO JE

Toto přírodní tonikum má zaručené účinky na mnoha úrovních – působí na **psychiku, tělo, nervový systém a ovlivňuje náladu**.

Abyste si však mohli být jisti pozitivními výsledky a splněním svých očekávání, je nutné použít kvalitní ingredience v biokvalitě a s ověřeným původem.

Med musí být nepasterizovaný a nesmí být prodloužena jeho trvanlivost pomocí zbytečných tepelných úprav. Má totiž neomezenou trvanlivost. Díky jedinečnému chemickému složení by ho neměly napadnout plísňe ani bakterie. V egyptských hrobkách našli archeologové med starý 3 000 let, který lze stále konzumovat. Biokvalita medu zaručuje, že včely, které ho vyprodukovaly, nepřišly do styku s rostlinami ošetřenými chemickými prostředky – pesticidy, herbicidy a podobně.

Pod lupou

Důraz na biokvalitu ingrediencí není pouhým módním výstřelkem, ale spíše snahou používat produkty z přírody se zachovanými účinnými látkami pocházejícími ze země, vody a vzduchu, které nejsou uměle vypěstované zásluhou pesticidů či hormonů. Mezi přírodní produkty řadíme zeleninu, ovoce, maso a další produkty. Pokud mají tyto potraviny přinést vašemu tělu žádoucí blahodárné účinky, je třeba, aby obsahovaly optimální množství živin.

Skořice by měla být cejlonská, jejíž hnědé svitky stočené z tenkých plátků kůry mají tendenci drolit se v ruku. Mletá cejlonská skořice má **antimikrobiální a trávení podporující účinky**, neboť obsahuje třísloviny, **antioxidanty**, stopové množství kumarinu, který brání srážení krve a optimalizuje krevní oběh, a dále mikroživiny, jako je vápník, mangan, hořčík, železo, draslík, selen, zinek, a také vitaminy A, C, B₁, B₂, niacin, B₅ a B₆.

Jablečný ocet účinně snižuje hladinu cukru v krvi, ale musí být přírodní. Poznáte ho podle tmavší barvy a mírného zákalu – průmyslově vyráběné octy jsou naopak světlé a čiré. Jemný zákal znamená, že se jedná o nefiltrovaný a nepasterizovaný ocet, který obsahuje enzymy, vlákninu, pektiny a další látky, jejichž účinků využívá toto tonikum. Takový ocet je **bohatým zdrojem vitaminů A, E, C, B₁, B₂, B₆, vápníku, hořčíku a draslíku**, má **protizánětlivé, diuretické a detoxikační vlastnosti a působí proti otokům**.

K ČEMU SE POUŽÍVÁ

Univerzální tonikum z medu a skořice:

- **posiluje imunitní systém**
- **léčí záněty**
- **posiluje ledviny**
- **pomáhá proti zácpě**
- **posiluje srdce**
- **preventivně působí proti infekcím močového traktu a léčí je**
- **má antivirové účinky**
- **má antibakteriální účinky**
- **léčí mykózy**
- **pomáhá při nachlazení**

RECEPT

3 svitky cejlonské skořice, 500 ml jablečného octa, 250 g bio medu

Skořici najemno nadržte. Ocet a med nalijte do lahve z tmavého skla s hermetickým uzávěrem a přidejte skořici. Uzavřete, lahev důkladně protřepejte a uchovávejte ji dobře uzavřenou v lednici.

Brandy proti lupům



CO TO JE

Tento přípravek je velmi účinný proti oběma typům lupů – mastným i suchým – díky ricinovému oleji.

Pokud jde o suché lupy, jejichž příčinou je vysychání pokožky s následným vznikem prasklin a trhlín, **ricinový olej ji zvláčňuje** a díky vysokému obsahu omega-6 mastných kyselin, minerálních látek a vitamínu E také vyživuje. Kyselina ricinolejová vyskytující se v ricinovém oleji má antimikrobiální a **antimykotické účinky** a bojuje rovněž proti mastným lupům, jejichž příčinou je ve většině případů kvasinka z rodu *Malassezia*. Další ingrediencí s vysokou účinností proti lupům je **šťáva z aloe**.

Tato šťáva se získává z aloe, stálezelené keřovité rostliny pocházející z tropických oblastí naší planety, s dužnatými listy a květy měňavé barvy od bílé přes oranžovou až po červenou.

Pod lupou

Podle typu stonku a listů rozlišujeme tři skupiny druhů aloe. Do skupiny druhů aloe bez stonku nebo s velmi krátkým stonkem a kruhovitě rozmístěnými listy patří druhy *Aloe saponaria*, *aristata* a *barbadensis* Miller (někdy také nazývaná *Aloe vera*). Do skupiny druhů s viditelným, ale malým stonkem, dlouhým několik desítek centimetrů, patří *Aloe succotrina* a *Aloe chinensis*. Do skupiny druhů s širokým a rozvětveným stonkem a keřovitým vzrůstem dosahujícím výšky až několika metrů patří *Aloe ferox*, *Aloe aquillaria agallocha* a *Aloe arborescens*.

Když františkánský kněz Romano Zago v 80. letech minulého století působil v komunitě Rio Grande v Brazílii, objevil lidový recept proti rakovině s *Aloe arborescens* Miller (nejrozšířenější druh v Brazílii).

Domáci ústní voda



CO TO JE

Tato ústní voda je roztok připravený ze slézu, petržele, hřebíčku, esenciálního oleje z badyánu a produktu *Acqua di Melissa*.

Acqua di Melissa je přípravek, který lze sehnat pouze v italském kraji Benátsko a jež vyrábí řád bosých karmelitánů v Benátkách. Ti si už tři staletí pečlivě recept na tento nápoj střeží.

Hlavní ingrediencí *Acqua di Melissa* je včelník moldavský (*Dracocephalum moldavica*), rostlina s tisíci léčivých účinků patřící do čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*) a známá také jako „turecká meduňka“. Studie, kterou v roce 2007 provedl Keyvan Dastmalchi spolu s dalšími vědci, prokázala významné **antioxidační účinky** této rostliny, a to díky obsahu kyseliny hydroxycinamové a flavonoidů a dále kyseliny kávové a rozmarýnové v listech. V roce 2008 potvrdila další skupina vědců analgetické, sedativní a hojivé účinky této rostliny.

Další skvosty přírody obsažené v domácí ústní vodě jsou sléz a petržel. **Sléz** obsahuje eugenol a chlorofyl a má silné **protizánětlivé účinky** a petržel je **účinné antiseptikum**.

Sléz je dvouletá nebo vytrvalá rostlina dorůstající do výšky něco málo přes jeden metr s fialovými květy s pěti okvětními lístky uspořádanými pod úžlabím dlanitých a podélně řapíkatých listů. Obsahuje rostlinný sliz, galaktózu, pryskyřici, pektin, glukózu, třísloviny, karoteny a vitamín A, B₁, C a E. Díky těmto látkám má **zklidňující, zvláčňující a adstringentní účinky**, což je optimální kombinace k léčbě zanícených dásní.



60 jedinečných receptů pro naše zdraví pocházejících z nekonečné moudrosti matky přírody

Tato kniha vám přináší recepty
na léčivé nápoje, elixíry, likéry, tinktury,
masti a jiné účinné přírodní přípravky
doplněné o legendy, které se k nim váží.

Díky uvedeným preparátům
se budete každý den cítit lépe,
což vás uklidní, a začnete se
opět usmívat. Můžete v ní
listovat za dlouhých zimních večerů
u krbu, ale stejně tak se může stát
vaší společnicí na jaře,
kdy se na dece na rozkvetlé louce
ponoříte do tajů bylin.



9 788075 4543257

Doporučená cena 299 Kč

www.anag.cz

