

A stylized, hand-drawn illustration of a map showing the continents of Europe and Africa. Europe is depicted in shades of green and yellow, while Africa is in a darker green. The surrounding oceans are a deep blue. The drawing style is sketchy and artistic, with visible brushstrokes and bold outlines.

ECO

friendly

Daniela Kováčová



Grafický návrh: Lucia Čierňavová

Obsah

	<i>Predslov</i>	<i>str. 6</i>
<i>Domácnosť</i>	<i>Čistenie šperkov</i>	<i>str. 7</i>
	<i>Čistenie kobercov</i>	<i>str. 8</i>
	<i>Čistenie dreveného nábytku</i>	<i>str. 9</i>
	<i>Odstránenie škvrn</i>	<i>str. 10</i>
	<i>Starostlivosť o kožu</i>	<i>str. 12</i>
	<i>Čistenie okien</i>	<i>str. 13</i>
	<i>Kuchynská soľ</i>	<i>str. 16</i>
	<i>Banánové šupky</i>	<i>str. 18</i>
	<i>Usadeniny z kávy</i>	<i>str. 19</i>
	<i>Pranie</i>	<i>str. 21</i>
	<i>Kôstky z čerešní</i>	<i>str. 22</i>
	<i>Umývanie riadu</i>	<i>str. 24</i>
	<i>Voňavý domov</i>	<i>str. 25</i>
	<i>Čajové vrecúška</i>	<i>str. 27</i>
	<i>Vaječné škrupiny</i>	<i>str. 29</i>
<i>Záhrada</i>	<i>Epsomská soľ</i>	<i>str. 30</i>
	<i>Banánové šupky</i>	<i>str. 32</i>
	<i>Usadeniny z kávy</i>	<i>str. 33</i>
	<i>Čajové vrecúška</i>	<i>str. 34</i>
	<i>Soľ v záhrade</i>	<i>str. 35</i>
	<i>Vaječné škrupiny</i>	<i>str. 36</i>
	<i>Drevný popol</i>	<i>str. 39</i>
	<i>Epsomská soľ</i>	<i>str. 40</i>
	<i>Mykóza nechtov a kože všeobecne</i>	<i>str. 42</i>
	<i>Mykóza nechtov a kože odporúčenie č.1</i>	<i>str. 43</i>

<i>Zdravie</i>	<i>Mykóza nechtov a kože odporúčenie č.2</i>	<i>str. 44</i>
	<i>Mykóza nechtov a kože odporúčenie č.3</i>	<i>str. 45</i>
	<i>Kúpeľ zo sódy bikarbóny</i>	<i>str. 46</i>
	<i>Využitie sódy bikarbóny</i>	<i>str. 48</i>
	<i>Himalájska soľ</i>	<i>str. 49</i>
	<i>Morská soľ</i>	<i>str. 51</i>
	<i>Kuchynská soľ</i>	<i>str. 53</i>
	<i>Banánové šupky</i>	<i>str. 55</i>
	<i>Cibuľové šupky</i>	<i>str. 57</i>
	<i>Cesnak</i>	<i>str. 58</i>
	<i>Nachladnutie, chrípka, kašeľ</i>	<i>str. 59</i>
	<i>Usadeniny z kávy</i>	<i>str. 63</i>
	<i>Kapustový list</i>	<i>str. 64</i>
	<i>Jablčný ocot</i>	<i>str. 66</i>
	<i>Horčica</i>	<i>str. 68</i>
	<i>Vaječné škrupiny</i>	<i>str. 70</i>
	<i>Detox tela</i>	<i>str. 71</i>
	<i>Výroba jablčného octu</i>	<i>str. 73</i>
	<i>Výroba bylinného octu</i>	<i>str. 75</i>
	<i>Kliešte, vši a parazity</i>	<i>str. 76</i>
	<i>Kliešť</i>	<i>str. 78</i>
	<i>Kapucínka väčšia</i>	<i>str. 79</i>
	<i>Vysoký a nízky krvný tlak</i>	<i>str. 81</i>
<i>Zdravie, Krása</i>	<i>Levandúľa</i>	<i>str. 82</i>
	<i>Lesk vlasov</i>	<i>str. 86</i>
	<i>Morská soľ</i>	<i>str. 88</i>

	<i>Bylinná tinktúra</i>	<i>str. 90</i>
	<i>Vlasové lupiny</i>	<i>str. 93</i>
<i>Súhrny</i>	<i>Domácnosť- Využitie octu v domácnosti</i>	<i>str. 95</i>
	<i>Sóda bikarbóna – Využitie sódy bikarbóny</i>	<i>str. 97</i>
	<i>Olivový olej – všeobecne</i>	<i>str. 100</i>
	<i>Olivový olej – súhrn využitia</i>	<i>str. 102</i>
	<i>32 tipov využitia jablčného octu</i>	<i>str. 105</i>
	<i>Poznámky</i>	<i>str. 107</i>
	<i>Zdroje</i>	<i>str. 108</i>

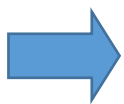
Predslov

Osobná hygiena patrí medzi základné ľudské potreby. Už odpradávna ľudia hľadali spôsob, ako sa zbaviť nečistôt. Takisto čistá domácnosť je pre nás nevyhnutnou časťou života. Ale uvažovali sme niekedy nad tým, že použitím chemického čistiaceho prostriedku naša domácnosť môže byť ešte viac špinavá ako sa zdá? Čistiace prostriedky síce vyčistia všetko čo chceme, ale v tom prostriedku je vždy veľké množstvo škodlivých chemických látok. Takisto aj v našich obľúbených šampónoch či sprejov, a voňavkách. Ani si neuvedomujeme ako si ničíme naše zdravie a hlavne náš vzácny poklad, našu prírodu. Táto kniha má cieľ otvoriť ľuďom aspoň trochu oči o tom, čo sa vo svete deje a ako si malicherne ničíme našu prírodu, a potom sa čudujeme, čo sa to vlastne deje pritom si za to môžeme vlastne sami. Túto knihu som sa rozhodla napísať preto, lebo chcem aspoň trochu prispieť k tomu, aby aj moje deti mali čistú krásnu prírodu. Takisto chcem ukázať ľuďom, že sa dá ekologicky žiť aj v našich domácnostiach, že nemusíme kupovať drahé chemické čistiace prostriedky, keď pred sebou máme lacné prírodné prostriedky ktoré nám neškodia, navyše chránia našu prírodu a hlavne nemusíme sa báť, že nám ublížia. Ďalej by som chcela, aby sa táto kniha dostala čo najviac ľuďom, aby čo najviac ľudí pochopilo, aké jednoduché je správať sa ekologicky voči prírode a nie len prírode ale aj voči sebe samému. V tejto knihe nájdete kopu užitočných typov k ekologickému čisteniu vašich domácností ...Príjemné čítanie. Na záver chcem len dodať:

Správajme sa ekologicky, šetríme našu prírodu a viac zelenej v našom živote!!!



S láskou a ekologickým srdcom autorka knihy



Všeobecne:

Šperkami sa ľudia skrášľujú už po tisícročia. Predovšetkým tá krajšia polovica ľudstva. Postupom času však dochádza k ich znečisteniu a na každom šperku sa zub času skôr či neskôr podpíše. Ako navrátiť starším šperkom ich pôvodný vzhľad?

Možnosti čistenia doma:

- Dajte do pohára s vodou za lyžičku octu, kvapku saponátu a šperk a nechajte celú noc odstáť.
- Uložte šperk do vody so sódou bikarbónou a kúskom alobalu.
- Pomáha vraj aj nechať nejakú dobu zlato v pive.
- Pomôcť môže aj kombinácia soľi a alobalu či prášok do pečiva.
- Ak zlato mení farbu a odtieň smerom k zelenej či modrej, použite kyslejšie roztoky, napríklad šťavu z citrónu. Keď to nepomôže, váš problém vyrieši zlatník.
- Ak takýmto radám neveríte, môžete si kúpiť aj prípravok určený presne na čistenie zlata.



Pokiaľ nechcete riskovať takéto chemické pokusy, stavte na mechanické čistenie. Rokmi overený je nasledovný postup. Na handričku si naneste popol a jemným trením odstráňte všetky nečistoty. Aj keď sa mierne zašpiníte, výsledok bude stáť za to. Dobrou pomocníčkou bude aj jemná zubná kefka.

Upozornenie: Pozor na bižutériu či šperky z chirurgickej ocele. Vyššie rady pri nich neplatia!

Pri bižutérii musíte byť skutočne obozretní. Ide často o zmes kovov, ktorá je mäkká a citlivá na rôzne faktory – vodou počinajúc. Preto by ste mali bižutériu chrániť a to nielen pred znečistením, ale aj poškodením. Pri čistení sa riadte podľa pokynov v balení [1].



Ultrazvukové čistenie šperkov

Poznámky používateľa:



Kľúčové slová: čistenie kobercov

Koberce sú ideálnym útočiskom nenápadných domácich zvieratiek, ktorým treba pravidelne tiež prečistiť domov! Nech už vysávame raz do týždňa alebo každý deň, bez ohľadu na to akú silu má náš vysávač, nikdy z koberca nedostaneme všetku špinu. Zbavíme sa len tej na oko viditeľnej, ako sú omrvinky, vlasy a prach. Avšak mikroskopické nečistoty zostanú v koberci a každým krokom sa zadupú hlbšie a hlbšie.

- *Pridajte do vrecka vysávača sódu bikarbónu, pomôže neutralizovať pachy*
- *Mydlové vločky jemne rozdrvte a zmiešajte so zemiakovým škrobom. Nasypťte na koberec a kefou dôkladne začesťte do koberca. Nechajte pôsobiť 30 minút a potom povysávajte*
- *Ocot a vodu nalejte do fľaše s rozprašovačom, pridajte soľ, esenciálny olej a pretrepte. Zmes nastriekajte na koberec a nechajte uschnúť. Potom koberec povysávajte.*
- *Do fľaše s rozprašovačom nalejte ocot spolu so saponátom a zalejte teplou vodou. Nakoniec pridajte sódu.*

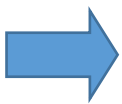
Koberec najskôr vysajte a znečistené miesta jemne očistite drsnejšou stranou špongie. Zmes nastriekajte na znečistené miesta na koberci a jemne vmasírujte do vlákien pomocou uteráka. Pokračujte, kým sa znečistené miesto celkom nevysuší a nezmizne aj škvrna.

Upozornenie: pri používaní zmesi na tmavšie koberce buďte opatrní, čistič môže zanechať
vyblednuté miesta na povrchu koberca.

- Ak nepomôže ani jedna rada použite tepovanie alebo čistiareň [2].

Poznámky používateľa:

[illegible]



Všeobecne:

Drevo je a bolo pre ľudí veľmi dôležitým materiálom. Každý druh dreva má svoje zvláštne vlastnosti, čo ovplyvňuje možnosti jeho využitia. Nábytok z dreva dub je naozaj na celý život. Drevo je krásne, ale aj chýlostivé. Na čo si dať pozor a ako ho čistiť, aby sme ho nepoškodili?

Možnosti čistenia doma:

Na lakovaný nábytok, stačí handra a voda s niekoľkými kvapkami saponátu. Po zotretí škvŕn a nečistôt vysušíte povrch utierkou a viac robiť nemusíte, lebo samotný lak chráni drevo pred vonkajšími vplyvmi.

Ošetrované drevo a napustené voskom si zachováva prírodný vzhľad, ale škvŕny na ňom zanecháva aj obyčajná voda, a to už po niekoľkých sekundách. Preto ho čistíte len a jedine suchou handrou.

Veľké znečistenie: V prípade, že je nábytok fľakatý, alebo sú v ňom ryhy, poškodené miesta treba vybrúsiť a znovu napustiť voskovým moridlom. Vyvarujte sa používania drsných čistiacich pást a práškov, aby ho nepoškriabali.

- Drevotrieska sa ošetruje ľahko, zbytočne ho nemokrite. Voda ho pri dlhšom pôsobení poškodí. Pri odstraňovaní drobných nečistôt stačí použiť papierovú utierku, mäkkú suchú alebo navlhčenú textíliu alebo jemnú hubku či kefkú. **Veľké znečistenie:** Môžete použiť horúcu vodu s bežnými čistiacimi prostriedkami. Vždy je potrebné najprv povrch dôkladne utrieť namočenou, aby ste odstránili vzniknuté šmuhy, a potom dobre vysušiť.
- Na oživenie dreveného moreného povrchu môžete použiť prostriedok namiešaný z 300 ml ľanového oleja a jednej lyžičky soli. Dobré premiešajte a nanášajte vlnenou handričkou. Čistou ho preleštíte. Zaprášený a fľakatý dubový nábytok ľahko vyčistíte pivom. Ak je povrch aj mastný, očistíte ho roztokom z 300 ml piva, 1 lyžičky včelieho vosku a dvoch lyžíc cukru. Pripravíte ho vo vodnom kúpeli, necháte schladieť, ale nie stuhnúť. Štetcom ho naneste na nábytok a po zaschnutí vyleštíte mäkkou handričkou. **TIP:** Pri starších kusoch nábytku sa stáva, že smrdí zatuchlinou a plesňami. Pri drevenom nábytku stačí zmiešať rovnaký diel vody a octu. Hubku namočíte do octovej vody, dobre vymýkate a vtriete do dreva. Necháte vyschnúť.





Všeobecne:

Zničili ste si obľúbený odev škvŕnou, na ktorú nič nepomáha? Škvŕny od trávy, čokolády či ovocia dokážu znečistiť odev tak, že už sa nedá nosiť. Najmä mnohé mamičky (nielen) vedia o čom je reč.

Možnosti čistenia doma:

- Čučoriedky, brusnice – tkaninu z ľanu vyčistíte tak, že látku namočíte do cmaru, opláchnite najskôr studenou vodou, potom teplou vodou. Vlnu zas skúste očistiť citrónovou šťavou, ktorú treba opláchnuť a škvŕny na hodvábe odstránite liehom (denaturovaným).
- Čokoláda – opláchnite vlažnou mydlovou vodou alebo naneste citrónovú šťavu a opláchnite.
- Atrament, tuš – naneste horúcu citrónovú šťavu, opláchnite. Alebo potrite mliekom, počkajte kým zaschne a opláchnite.

Prepisovačka – pomáha zmes octu a liehu v pomere 1:1. Ak nemáte lieh, vyskúšajte horúcu citrónovú šťavu, ktorú treba naniesť na škvŕnu a opláchnuť.

Koberec najskôr vysajte a znečistené miesta jemne očistite drsnejšou stranou špongie.

Horčica – škvŕny odstráni vlažná mydlová voda alebo látku namočiť do sódy a opláchnuť.

Jahody – namočte do zmesi octu a vody.

Vajcia – posypte soľou a počkajte, kým to nezaschne.

Kakao – biele textilie pomôže namočiť do slanej vody.

Kari, korenie, farbivo – použite roztok glycerínu a opláchnuť.

Lepidlo – namočte do liehu alebo zmesi octu a vody.

Mejkap – použite čistič skiel a papierovú vreckovku.

Maslo – ak to tkanina dovoľí, opláchnite horúcou mydlovou vodou.

Tuž – na obrusy zaberá prášková sóda, posypte a vykefujte. Vlna – fľaky odstráni minerálna voda. Pomáha tiež použiť zmes práškovej sódy a vody (alebo zubnej pasty). Nechať vysušiť a zoškrabať. Skúste aj mlieko. Potom opláchnuť najskôr studenou vodou a potom horúcou.

Popálené časti – navlhčite popálené časti (napríklad od žehlenia) octom, citrónovou šťavou či šťavou z cibule.

Zemina – namočte do horúceho cmaru a opláchnite studenou vodou.

Paradajky – pokryte škvŕny plátkami surových zemiakov alebo opláchnite teplou mydlovou vodou.

Červené víno – posypte soľou, vydrhnite citrónovou šťavou a opláchnite.

Krv – opláchnite studenou vodou. Zaschnutá krv – namočte škvŕnu do slanej vody či umyte mydlovou vodou.

Káva – vypláchnite slanou vodou alebo namočte do slanej vody.

Gulôčkové pero – nasprejajte lakom na vlasy, vysušte a opláchnite zmesou octu a vody.

Rúž – opláchnite vlažnou zmesou vody a šampónu.

Ovocie – opláchnite vodou a utrite zostávajúce časti octom a citrónovou šťavou, umyte.

Pečiatky – vydrhnite citrónom a soľou, opláchnite.



Tráva – aplikujte zriedenú citrónovú šťavu a umyte. Ak sú flaky na rifliach, tak potrite zubnou pastou, usušte a potom umyte.

Vosk – vložte oblečenie do tašky a zamrazte ho, zoškrabte vosk, položte papierovú vreckovku na zvyšok a vyžehlite. Nakoniec umyte.

Žuvačka – vložte oblečenie do tašky, zamrazte a odstráňte žuvačku [3].

Poznámky používateľa



DOMÁCNOST'

*Kľúčové slová:
starostlivosť o kožu*

Všeobecne:

Máte doma koženú sedačku, ktorú sa vám nedarí vyčistiť? Ak máte kožený nábytok, asi pravdepodobne už viete, aké ťažké môže byť udržať ho čistý a žiariaci. Aj keď existuje veľa čistiacich prostriedkov na kožu, sú dosť drahé. Najmä, ak máte veľa kožených častí a iných predmetov z kože, pri ktorých ho spotrebujete väčšie množstvo.

Možnosti čistenia doma:

- Domáci čistič na kožu:
- 1/4 šálky olivového oleja
- 1/2 šálky octu
- fľaška s rozprašovačom



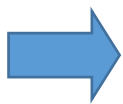
Postup:

Tieto dve prísady nalejete do fľašky, poriadne pretrepete a môžete používať. Po nastriekaní čistič jemne zotrite čistou bavlnenou utierkou. Nebojte sa octu, ak by ste ho trochu cítili, po chvíli vypáchne. Ak však chcete príjemnú vôňu, pridajte do čističa pár kvapiek eukalyptového oleja alebo iného obľúbeného esenciálneho oleja, či pomarančovej kôry.

Základom je používať pri nanášaní čistiaceho prostriedku veľmi mäkkú handričku alebo hubku, najlepšie z ovčej vlny. Postupne môžete druhou, čistou navlhčenou handrou vyčistené plochy pretierať. Pri čistení sa vytvorí hustá pena, ktorá naviaže všetky častice špiny. Ak nechcete kupovať pomerne drahšie profesionálne produkty na kožu, môžete sa pokúsiť vyčistiť vašu koženú sedáciu súpravu vlažnou vodou a neutrálny saponátom. Po každom vlhkom prečistení je vhodné miesto pretrieť suchou vlnenou handrou, aby miesto nebolo zbytočne dlho vystavené vlhkosti.

Pri čistení kožených povrchov odborníci odporúčajú používať buď prevarenú alebo destilovanú vodu. Predídete tak vzniku flakov. Taktiež je vhodné kožený nábytok umiestňovať tak, aby na neho nedopadalo ostré slnečné svetlo. Kožený nábytok nie je vhodné umiestňovať v blízkosti tepelných zdrojov [4].

Poznámky používateľa



Všeobecne:

Umývanie okien sa často skľoňuje ako jedna z najotravnejších domácich prác. Výrobcovia potrieb pre domácnosť sa preto predbiehajú vynálezmi, ktoré majú gazdinkám umývanie zjednodušiť: hi-tech čistiacimi prostriedkami, parnými čističmi, vysávačmi okien, špeciálnymi stierkami či utierkami. Príprava týchto domácich pomocníkov trvá len pár minút a pohodlne ju zvládnete z ingrediencií, ktoré bežne nájdete vo svojej domácnosti. V porovnaní s produktami z obchodu vás tak vyjdú len na pár centov!

Možnosti čistenia doma:

1.Potrebuje:

¼ šálky octu,

¼ šálky liehu,

1 lyžicu škrobu,

2 šálky teplej vody.

Postup: Všetky suroviny zmiešajte, prelejte do nádoby s rozprašovačom a dôkladne pretrepte. Potom používajte na čistenie sklenených povrchov rovnako, ako bežné čističe z obchodu. Ak chcete, aby náš čistič navyše aj krásne voňal, pridajte niekoľko kvapiek obľúbeného esenciálneho oleja.

2.Potrebuje:

¼ šálky octu,

½ lyžičky tekutého mydla,

2 šálky vody.

Postup: Všetky ingrediencie vlejte do nádoby s rozprašovačom, pretrepte a môžeme používať.

3.Potrebuje:

2 šálky vody (ideálne destilovanej),

2 lyžice octu,

10 kvapiek esenciálneho oleja (ideálne citrusového, pretože zmierňuje zápach octu).

Postup: Všetky ingrediencie vlejte do nádoby s rozprašovačom, pretrepte a môžete ihneď používať. Aplikujte na zrkadlá, okná, či sklenené plochy nábytku. Na zotieranie je najlepšie použiť utierku s mikrovláknami.

Čistenie okien dámskymi silonkami a leštenie čiernobielym novinovým papierom nie je historický prežitok, ale obľúbený prostriedok aj súčasných gazdíniek,



Vanilkový pudíng/Zlatý kľas

Čistiacu zmes pripravíte zmiešaním 5 litrov teplej vody a vrecúška vanilkového pudíngového prášku alebo Zlatého kľasu. Okno by sa malo lesknúť aj bez toho, aby ste ho na záver leštili. A ako bonus bude vanilkovo rozvoniavať.

Citrónová šťava a kyselina citrónová

Fanúšikovia ekologických prostriedkov si prídu na svoje. Do vedra s teplou vodou pridajte šťavu z citróna alebo kyselinu citrónovú a lyžicu sódy bikarbóny. Tým, ktorí nad chémiou úplne palicu nezlomili, odporúčame zmiešať vodu s čistiacim prostriedkom Jar.

Sóda bikarbóna a prášok do pečiva

Sódu bikarbónu alebo prášok do pečiva pridajte do vody, zamiešajte a môžete sa pustiť do umývania. Okná netreba dolešťovať. Kto si chce čistiacu zmes pripraviť do zásoby, nech zmieša v malom množstve vody sódu bikarbónu alebo prášok do pečiva s práškom na pranie a trochou octu.

Ocot

Stará osvedčená kľasika, ktorú neprekona ani ten najdrahší čistiaci prostriedok. Do 5 litrov vody pridajte 2 decilitre kysaného liehového octu. Okno treba po umytí ešte doleštiť, napríklad novinami.

Aviváž

Ak vám pri víkendovom dávkovaní práčky

udrú do očí špinavé okná, nemusíte hľadať špeciálny prostriedok. Do horúcej vody pridajte trochu aviváže a umyte ňou okná. Na záver ich nasucho doleštíte handričkou. Okná budú nielen žiarieť, ale aj rozvoniavať.

Kuchynská soľ

Hovorí sa soľ nad zlato a v tomto prípade aj nad všetky chemické čistiace prostriedky. V 5 litroch teplej vody rozpustíte 5 polievkových lyžíc kuchynskej soli. Okná stačí raz pretrieť a doleštiť handričkou alebo novinami.



Alkohol

Alkohol nájdete v zložení viacerých čistiacich prostriedkov na okná – vrátane kultovej okeny.

Ako domácu alternatívu k priemyselným prostriedkom máme na mysli skôr lieh ako domácu pálenku. Veľkú šálku vody zmiešajte so šálkou čistého liehu a pre intenzívnejší efekt pridajte aj lyžicu octu. Okná môžete umyť aj s iným prostriedkom s obsahom alkoholu – napríklad Alpou.



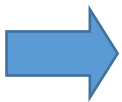
Žihľavový, brezový alebo detský šampón

Základnou podmienkou je, aby bol šampón číry. V malom množstve ho pridajte do vlažnej vody a pomocou handričky okno dvakrát prečistite. Najskôr treba zotrieť hrubú špinu, handričku vyžmýkať v pripravenej zmesi a potom zotrieť znovu. Umývaním okien so šampónom možno ušetriť na drahých čistiacich prostriedkoch aj na čase strávenom leštením, ktoré pri dodržaní tohto postupu nie je potrebné [5].

Rada na záver: skôr ako umyjete okná, v byte povysávajújte a utrite prach. Ak to urobíte naopak, na čerstvo umyté okná sa prach usadí.



Poznámky používateľa:



Všeobecne:

Sol' je jedným z najstarších dochucovadiel. Bez soli si chuť našich obľúbených pokrmov snád' ani nevieme predstaviť. Používame ju takmer dennodenne či už pri varení alebo pečení. My vám však prinášame dôkazy, že soľ nepatrí len do kuchyne. Je omnoho užitočnejšia.

Možnosti využitia:

- Aby bol kuchynský olej vždy priehľadný a riedky, stačí ak pridáte do fľaše štipku soli a pretrepete.
- Ak sa vám zašpiní zamat, použite soľ. Posypte ho suchou soľou a jednoducho vykefujte.
- Aj škvrny od atramentu ľahko vyčistíte. Stačí ak tkaninu pred praním posypete soľou.

Ochráni sprchovací záves pred plesňou

Stačí, ak po zakúpení umyjete sprchovacie závesy v slanej vode. Pleseň nemá šancu.

Zabráni prskaniu oleja

Nasypte do panvice s olejom trochu soli skôr, ako do nej vložíte mäso alebo iné suroviny. Olej nebude prskať a vy sa tak vyhnute zamastenej kuchyni aj nepríjemným stretom s rozpáleným olejom.

Zabráni roztekaniu sviečky

Ak chcete, aby si sviečka počas horenia udržala pôvodný tvar a neroztekala sa, skôr, ako ju zapálite, namočte ju slanej vody. Nechajte uschnúť a zapáľte.

Rozžiarí medené predmety:

Čistenie medi soľou dokáže divy. Stačí, ak ju zmiešate s octom a múkou a touto pastou vyčistíte medený povrch. Potom jednoducho umyte a medené predmety budú opäť ako nové!

Odstráni zápach z topánok:

Sol' sa používa ako prísada do antiperspirantov a osviežovačov, ktoré bežne kupujete v obchodoch. Jej „antizápachový“ účinok však môžete vyskúšať aj u vás doma – konkrétne na topánkach. Nepríjemný zápach obuvi spôsobujú baktérie, ktoré sa v topánkach každodenným používaním hromadia. Sol' s nimi hravo zatočí. Stačí, ak ju jednoducho nasypete do topánok a nechať pôsobiť cez noc. Ráno jednoducho sol' vyklepete a topánky si môžete pokojne obuť.

Perfektná zábava pre deti:

Zmiešajte 1 šálku múky s 1 šálkou soli, 1 šálkou vody a pridajte niekoľko kvapiek potravinárskeho farbiva. Získate tak bezpečnú farebnú hmotu pre vaše deti.

Zabráni hnednutiu ovocia:

Ak nemáte poruke citrón, nasypete do vody s nakrájaným ovocím trochu soli.

Prírodný osviežovač vzduchu:

Šálku soli zmiešajte s 20-30 kvapkami esenciálneho oleja. Preložte do menších nádob a rozložte po byte. Potom si už len vychutnávajte sviežu vôňu v celom byte.

Rozbité vajce na podlahe:

Táto malá nehoda sa v kuchyni môže prihodiť pomerne často. Ľahko a rýchlo ju odstránite pomocou soli. Tá totiž spôsobí koaguláciu teda zrazenie kvapaliny a vy tak jednoducho a rýchlo naberiete na papierový obrúsok aj tie najmenšie čiastočky rozbitého vajíčka.

Upchatý odtok:

Vlasy a iné nečistoty dokážu spoľahlivo upchať odtok v našej sprche či umývadle. Na jeho uvoľnenie potrebujete len 2 suroviny -jedlú sódu, ocot a samozrejme soľ. Zmiešajte $\frac{1}{4}$ šálky soli a $\frac{1}{4}$ šálky jedlej sódy. Zmes nasypeme do odtoku a zalejeme $\frac{1}{2}$ šálkou bieleho octu. Necháme pôsobiť 15 minút a potom do odtoku nalejeme vriacu vodu.

Námraza na oknách :

Všetci vieme, že soľ rozpúšťa ľad a sneh. Práve vďaka tejto vlastnosti vám soľ pomôže bojovať aj proti námraze na oknách. Stačí, ak okná zvonku pretriete hubkou, ktorú ste predtým namočili v slanej vode. Rovnako vám soľ pomôže aj v aute. Nasypťte ju do ponožky a pred príchodom mrazivej noci ňou dôkladne pretrite okná na aute. Ráno si môžete pospať o pár minút dlhšie, pretože starosti so zaskrabávaním ľadu môžete pokojne vypustiť [6].





Klíčové slova: Banánové šupky

Zmäkčí mäso

Vyleští topánky

Vyčistí a rozžiarí striebro

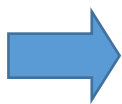
Pohnojí vaše izbové rastliny

Odradí vošky

Dodá lesk izbovým rastlinám

Poznámky používateľa:

[illegible]



Všeobecne:

Dobám, keď „turka“ pil každý milovník kávy už pomaly odzvonilo, napriek tomu v koši každej domácnosti či firmy denne skončia desiatky gramov gruntu, čiže kávovej usadeniny. Usadeninu namiesto do koša vyklepte do škatulky a na 8 spôsobov ju využite doma alebo v záhrade.

Možnosti využitia:

1. Kávový grunt pohlcuje pachy

Zrníčka kávy nielen úžasne voňajú, ale taktiež pohlcujú pachy. Po tom, ako si vychutnáte šálku kávy, nechajte kávovú usadeninu trochu preschnúť a v mištičke ju vložte do chladničky. Ako zázrakom usadenina pohltí pachy z uskladneného jedla.

Miska usadeniny postavená vedľa drezu predstavuje skvelý spôsob, ako zbaviť ruky zápachu po krájaní cesnaku a cibule. Stačí si dlane umyť trochou kávovej usadeniny a nielen, že sa zbavíte zápachu, ale tiež budete mať ruky krásne hebké – zrnká pôsobia aj ako peeling.

Kávovú usadeninu využite tiež pri výbere parfumu. Po oboznámení vzorky parfumu sa nadýchnite vône kávovej usadeniny – tá neutralizuje vaše čuchové bunky a vyčistí nos na skúšku ďalšej voňavky.

2. Vyčistíte pripálené hrnce

Mastné a pripálené hrnce by jeden najradšej vyhodil. Pokiaľ ale ide o praktickú panvicu, bez ktorej si neviete predstaviť varenie, dajte sa do čistenia a na pomoc si pozvite kávový grunt.

Niekoľko lyžíc usadeniny rozložte na dno riadu a nechajte pár minút pôsobiť. Akonáhle sa pustíte do drhnutia, uvidíte, ako ľahko bude mastnota miznúť.

3. Kávová usadenina ako pomocník pri tvorbe a renovácii nábytku

Káva výborne farbí a ľahko pomocou nej zamaskujete škrabance na tmavo nalakovanom nábytku. Zrníčka usadeniny naneste vatovou tyčinkou do škár, nechajte zaschnúť a preleštite.

Po škrabancoch nebude ani chýru.

Usadeninu využite tiež na vaše „urob-si-sám“ (DIY) projekty.

- Ak nanesiete vrstvu usadeniny na starý nábytok, dosiahnete krásnu patinu.
- Zmiešajte usadeninu s vodou a ponorte do zmesi látku – odfarbíte ju na jemne béžový odtieň. Rovnako postupujte aj s veľkonočnými vajičkami.
- Ak milujete vôňu kávy, vyrobte si z kávovej usadeniny domáce sviečky alebo mydlo.

4. Jednoduché čistenie krbu alebo pece

Ak máte doma krb alebo na chate kúrite v peci, iste viete, koľko energie stojí vynesenie popolu. Kým sa pustíte do vypratávania, vysypte do pece alebo krbu kávovú usadeninu. Vlhké zrníčka kávy na seba naviažu prach, zabránia jeho zvíreniu a upratovanie bude jednoduchšie.

5. Vytvorte si prírodný repelent

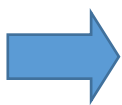
Hoci milovníkov kávy nič nenadchne toľko ako vôňa čerstvo pripravenej šálky, hmyz vôňu kávy neznáša. Využite to a vytvorte si prírodný odpudzovač ôs, komárov a múch.



6. Chráňte svoje domáce zvieratká pred blchami

Spestrite kúpanie psíka prírodnou vychytávkou proti blchám. Do psieho šampónu zamiešajte kávovú usadeninu a poriadne psíka vydrhnite. Vôňu kávy skoro neucítite, zato blchy si budú zapachávať pomyselné nosy a držať si odstup [8].

Poznámky používateľa:



Možnosti využitia doma :

V obchode stačí kúpiť mydlo na pranie (môže byť marseillské, kokosové, prípadne jadrové), kryštalickú sódu a na prevoňanie bielizne akékoľvek ďalšie toaletné mydlo, ktoré však nie je nevyhnutné.

Doma potom vo veľkej nádobe, v približne piatich litroch teplej vody rozpustíte mydlo na pranie. Treba to poriadne premiešať a ešte teplé ponaliť rovnomerne asi do polovice nachystaných fliaš. V tej istej nádobe potom v ďalších piatich litroch teplej vody rozpustíte päť lyžíc kryštalickej sódy. Viac sa neodporúča, aby bielizeň nezašedla. Túto zmes potom ponaliť do zvyšnej polovice nachystaných fliaš.

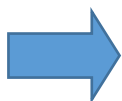
Základný prací gél je teraz hotový a môžete si ho upravovať ako chcete. A to pridaním nastrúhaného voňavého mydla, prípadne môžete skúsiť aj éterické oleje. V tomto prípade však pozor na zloženie, aby nezanechali na bielizni škvrny. Ak chcete časť gélu vyčleniť na pranie bielej bielizne, môžete do fliaš pridať prášok do pečiva prípadne sódu bikarbónu. Fľaše s hotovým gélom stačí zatvoriť, premiešať a odložiť.

Oproti kupovanému pracímu gélom je tento domáci trochu hustejší a po dlhšom státi sa oddeľuje voda od gélovej časti. Pred praním však stačí fľašou poriadne potriať a do práčky sa už opäť leje normálny gél.

Nevýhodou v porovnaní s kupovanými gélmi ešte je, že ten doma vyrobený je trochu slabší, a teda treba ho do prania liať vo väčšom množstve. Napriek tomu sa však cenovo oplatí a navyše máte záruku, že viete, v čom periete. Gél by mal byť bezpečný pre alergikov, keďže neobsahuje žiadnu pre bežného spotrebiteľa neidentifikovateľnú chémiu. Okrem toho ste výrobou takéhoto gélu ešte ekologický, naľoľko môžete použiť opakovanie tie isté nádoby a ušetríte tak našu planétu od ďalších plastových obalov.

Poznámky používateľa

--



Zázračný vankúš:

Prosapia pri menštruačných bolestiach aj pri bolestiach hlavy a odreninách či modrinách . Má skvelé účinky.

Stačí ak čisté kôstky necháte vysušiť a potom navrstvíte do pevnej tkaniny a zašijete (presne ako výplň do vankúša). Vankúšik je výborne tvarovateľný prispôbi sa vášmu telu, pomôže správne zdvihnúť hlavu poskytne stabilnú oporu krčným stavcom, zmiernuje napätie vo svaloch a jemne masíruje krk aj chrbticu . Stačí, ak si ho dáte pod krk tak, aby vám to bolo príjemne. Okrem toho kôstky zlepšujú prietok krvi a pomôžu vám lepšie zaspáť a plnohodnotnejšie si oddýchnuť. Ani netreba hovoriť o tom, že vankúšiky sú antialergénne a priedušné, vďaka čomu nedôjde k prehriatiu organizmu .

Perfektné tepelné vlastnosti :

Ak trpíte bolesťami hlavy, upchatými dutinami, alebo zápalom ucha, je dobré mať vždy poruke menšie vankúšiky, alebo vrecká naplnené kôstkami, stačí vložiť na chvíľu do mikrovlnky, nechať zahriať a prikladať na bolestivé miesta. Kôstky výborne držia teplo, bolestivé miesta príjemne vyhrejú a urýchlia liečbu a zmiernia bolesti .

Aj pre bábätká:

Malý vankúšik naplnený kôstkami pomôže dieťaťku lepšie spať, pomáha aj proti kolikám, nepokoju a zároveň je veľmi príjemný na dotyk a bábätku poskytuje príjemnú masáž. Tiež sa osvedčil pri teplotách, zápaloch a virózach. **Dajte však veľký pozor, aby dieťaťko nedostalo k obsahu – kôstkam.** Tie musia byť naozaj pevne zabezpečené, aby ich dieťaťko nezjedlo alebo nevdýchlo. Pre mnohých rodičov je to výborná pomôcka.

Tak ako teplo, držia kôstky aj chlad. Ak potrebujete studený obklad stačí ho vložiť do plastového vrecka a do mrazničky a máte ten najlepší studený obklad.

Vyrobte z nich ocot

Tento ocot je perfektnou prísadou do jedál, ale dá sa využiť aj ako ekologický čistič bez obáv pred octovou vôňou .

Ako na to?

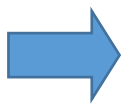
Stačí ak polovicu šálky kôstok (nie úplne nečistených a nie vysušených – napríklad také, ktoré zostali z prípravy džemu) zalejete 1 šálkou bieleho vínneho octu (alebo obyčajného octu). Jednoduché je zapamätať si pomer 1:2. Necháte 2-3 týždne stáť mimo slnečného žiarenia, potom stačí len scediť a môžete používať .

Likér z kôstok

Stačí, ak kôstky (môžete pridať aj pár kusov čerstvých plodov) zalejete alkoholom a necháte 1-2 mesiace stáť na tmavom chladnejšom mieste. Potom prilejeme čerešňový sirup – ideálne domáci (pomer sirupu a alkoholu je 1:1), scedíme a môžeme ochutnávať [9].



Poznámky používateľa:



Kto často upratuje, dilemu pozná. Buď je nejaký prípravok ekologický a málo účinný, alebo naopak. Ťažká chémia, ktorá vyčistí, ale zas ničí všetko okolo, vrátane pokožky, dokonca vyvoláva alergie. Ako nájsť ideálny stred – niečo čo vyčistí, neškodí a ešte na tom človek aj ušetrí?

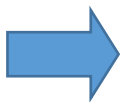
Možnosti využitia:

Jedným z receptov je domáci pur. Vyrobiť si domáci pur. Umývať ním riad aj ostatné veci v kuchyni. Je vhodný aj pre alergikov, domáci pur – kombinácia chémie a prírodných prostriedkov, spĺňa náročné požiadavky.

Z jedného puru sa dá urobiť sedem ďalších. Jednu fľašu rozdelíte do siedmich ďalších. Do každej dáte sedem kávových lyžičiek soli, dve lyžičky kyseliny citrónovej a necelé deci a pol octu. Fľaše potom zatvoríte a jednu necháte na používanie. Do tej na zvýšenie účinnosti a vône pridáte šťavu z polovice citróna, dolejete teplou vodou a poriadne premiešate. No a – hotovo. Takto to potom stačí urobiť pri každej ďalšej fľaši – dáte citrón, zalejete teplou vodou a premiešate. Tie doma vyrobené prípravky úplne postačia, nestoja veľa a ich príprava vôbec nezaberá veľa času [10].



Poznámky používateľa:



Vykúzliť krásnu vôňu a spolu s ňou aj príjemnú atmosféru môžete bez všetkých tých umelých vôní z obchodu rýchlo a úplne jednoducho. Navyše, nepotrebujete na to nič špeciálne, pokojne si vystačíte aj s tým čo nájdete doma.

Možnosti využitia:

Vylepšené sviečky: Stačia vám celkom obyčajné sviečky, ktoré jednoducho obložíte škoricou. Stačí vám pár kúsčkov celej škorice a gumička, ktorou ju upevníte okolo sviečky. Potom stačí už len zapáliť a máte postarané o krásnu vôňu. Navyše tento nápad aj krásne vyzerá.

Pokojne vypražte aj 20 rezňov: Základom je dať do oleja aj pár koliesok mrkvy, nebude sa tak rýchlo prepalať a nebude zapáchať. Potom vložte do mikrovlnky tanierik so škoricou, vanilkou alebo inou aromatickou koreninou. Zapnite na 15 sekúnd a budete prekvapení, ako rýchlo sa celá vaša kuchyňa naplní krásnou vôňou.

Ak máte viac času, dajte do hrnca s vodou aj vetvičku ihličia, zázvor, klinčeky, škoricu a pomaranče (prípadne aj vanilku a iné voňavé prísady). Dajte na plameň a zahrievajte. Keď začnete cítiť vôňu vypnite plameň a nechajte vôňu nech sa rozlieha po vašej kuchyni.

Pomarančová kôra: Toto skúste počas zimných večerov, je to úžasné na uvoľnenie aj pre vaše dýchacie cesty. Stačí, ak z pomaranča jednoducho nevyhodíte kôru. Napichajte do nej klinčeky a do vnútra vložte čajovú sviečku. Sviečka zahreje kôru a tá začne krásne rozvoniať.

Vôňa na celé týždne: Potrebujete niekoľko kusov sušeného ovocia, šišky, škoricu, zopár orieškov, alebo aspoň orechových škrupín, klinčeky a ďalšie koreniny, ktorých vôňu máte radi. Všetko vložte do dózy, pridajte pár kvapiek esenciálneho oleja – ideálne pomarančový, škoricový alebo borovicový. Dózu zatvorte a pretrepte obsah. Nechajte niekoľko hodín zatvorené a potom preložte do misky a uložte tam, kde chcete mať krásnu vôňu.

Stromček, ktorý rozvonia celý domov: Namiesto umelých ozdôb vyskúšajte plátok pomaranča a škoricu. Zaveste na vetvičky. Vyzerá to krásne, vonia to krásne.

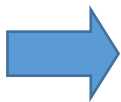
Voňavé reťaze: Použite plátky pomarančov alebo iných citrusov. Jednoducho navlečte na povraz a zaveste tam, kde chcete peknú ozdobu a aj krásnu vôňu.

Využite aj šišky – Šišky z lesa dajte na pol hodiny do rúry pri teplote 200 stupňov. Šišky sa vysušia a vydezinfikujú. Potom ich vložte do vrečka a medzi šupinky nakvapkajte pár kvapiek vášho obľúbeného esenciálneho oleja. Zatvorte a nechajte pár hodín odstáť. Potom len rozložte do priestoru. Máte krásnu dekoráciu a osviežovač vzduchu v jednom [11].

Voňavé dekorácie do celého domu:



Poznámky používateľa:



1. Pohltí nepríjemné pachy

Čaj má úžasnú schopnosť absorbovať zápach. Mištička s niekoľkými použitými čajovými vrecúškami umiestnená v chladničke pohltí v priebehu niekoľkých dní všetky nepríjemné pachy. Rovnako dobre fungujú aj vrecká zavesené zvnútra odpadkového koša.

Ak máte doma mačacích miláčikov, môžete čajovými lístkami „lapať“ zápach v ich toaletných debničkách. Stačí nimi podstielku jednoducho posypať. Predtým čaj ale najskôr nechajte vyschnúť. Použité vrecúška vám tiež pomôžu zbaviť sa zápachu na rukách po práci s cesnakom, cibuľou či rybami.

2. Dodá silu izbovým kvetinám

Ak chcete urobiť niečo pre svoje kvetinky, nemusíte hneď bežať kupovať drahé chemické hnojivo. Zahrabte do každého kvetináča niekoľko použitých čajových vrecúšok tesne pod povrch hlíny. Počet zvolte podľa veľkosti nádoby. Čaj obsahuje dusík, ktorý pôsobí ako prírodné hnojivo. Ako budete rastliny zalievať, živiny z čaju sa budú uvoľňovať do pôdy. Vrecúška je vhodné po týždni vybrať a vymeniť, aby neplesnivali.

3. Odmastí špinavý riad

Nechce sa vám máčať ruky v mastnej vode pri umývaní riadu? Naplňte špinavé hrnce alebo panvicu horúcou vodou, vhodte do nich použité čajové vrecúška a nechajte ich tam cez noc. Čaj obsahuje kyselinu trieslovou, ktorá pomáha rozpúšťať tuky, takže riad potom ľahšie umyjete.

4. Pomôže prekryť neodstrániteľné škvrny

Ak chcete zakryť všetkému odolávajúce škvrny od jedla a pitia na bielom obruse alebo obrúskoch, doprajte im čajový kúpeľ. Naplňte veľký hrniec vodou, pridajte použité čajové vrecúška (použite 4 vrecúška čaju na každý liter vody) a varte dvadsať minút. Do vzniknutého roztoku potom látku ponorte a nechajte ju tam, kým nedosiahne požadovanú farbu.

5. Odradí domácich škodcov

Bojujete v dome či na chalupe s všetko ničiacimi hlodavcami? Potom si zapamätajte, že myši nijako zvlášť nemilujú vôňu čaju. Položte čajové vrecúška do skríň, do špajze, kuchynskej linky aj všade tam, kadiaľ sa môžu títo škodcovia dostať do vášho domu. Pre zvýšenie účinnosti ich môžete ešte pokvapkať mäťovým esenciálnym olejom. Odradí nielen otravné hlodavce, ale aj celý rad ďalších domácich škodcov, ako sú pavúky a mravce. A vaša domácnosť bude navyše nádherne voňať.

6. Dodá lesk oknám a zrkadlám

Tiež vás trápia protivné šmuhy, ktoré sa vám stále nedarí vyleštiť? Vyvarte použité čajové vrecúška, hotový roztok nechajte vychladnúť, nalejte do rozprašovača a nastriekajte na okná, zrkadlá a iné

sklenené povrchy. Tento čajový odvar dokonale uvoľní nečistoty, odstráni mastnotu aj odtlačky prstov. Nakoniec všetko zotrite čistou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna.

7. Zbaví koberec a koberčeky zápachu

Čaj vám pomôže aj vtedy, ak máte pocit, že váš starý koberec už veľmi príjemne nevoní. Schovávajúce použité vrecúška v chladničke v šálke vody, kým ich nebudete mať dosť, aby ste čajom z nich pokryli celý povrch, ktorý chcete vyčistiť. Potom ich vyžmýkajte, roztrhnite a čajové lístky nechajte mierne vyschnúť, aby boli stále mierne vlhké, ale už nie mokré. Nasypťte ich na koberčeky a nechajte ich tam, kým nebudú úplne suché. Potom ich len jednoducho povysávajte. Nepoužívajte ale túto metódu na svetlé koberce.

8. Upokojí podráždenú pokožku

Chladné a vlhké čajové vrecúška sú skvelý spôsob, ako prirodzene upokojiť podráždenú kožu. Stačí ich priložiť na hmyzie uštipnutie, drobnú popáleninu alebo ranku či kožu spálenú od slniečka. Miesto upokojí a podporí hojenie. V lete si môžete pripraviť aj čajový roztok, naliať ho do rozprašovača, vychladiť a potom s ním ľahko sprejovať tvár.

Osvedčený je tiež upokojujúci účinok čaju na opuchnuté boľavé oči. Stačí sparené čajové vrecúško vychladiť a na desať minút priložiť k unaveným očiám. Na takýto obklad sa hodí okrem pravého čaju tiež harmanček. Ako obklad môžete použiť aj teplé vrecúška – tie vám zasa uľavia od bolesti a rezania očí.

9. Oživí vlasy

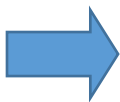
Tak ako čaj regeneruje pleť, regeneruje aj vlasovú pokožku a povrch vlasu. Ak máte svetlé vlasy, vyskúšajte namiesto kondicionéra odvar z harmančeka, v prípade tmavých vlasov zvolte čierny čaj, vlasy odvarom prelejte najlepšie po umytí. Čajová kúra im dodá lesk a potrebné živiny.

10. Poslúži pre antioxidačný kúpeľ

Čaj nielen regeneruje, ale obsahuje aj antioxidanty, takže teplý čajový kúpeľ je skvelý aj pre pokožku celého tela. Buď zaveste použité vrecúška cez kohútik a nechajte cez ne tiecť vodu, alebo ich hodte priamo do vody, aby ste si pripravili výživný kúpeľ. Môžete použiť napríklad aj zelený čaj s jazmínom, ktorý tonizuje telo a uvoľňuje myseľ, dokáže zmierniť únavu a potlačiť stres [12].

Poznámky používateľa:

--



Všeobecne :

Vajíčka v hojnom množstve využíva snáď každá domácnosť. Je to univerzálna a veľmi zdravá potravina, o benefitoch obsahu bielkovín, tukov, minerálov a vitamínov máme povedomie tak nejaký všetci. Čo ale málokto vie je, že vaječné škrupiny nám môžu byť tiež viac než na úžitok. Okrem toho, že nám môžu poslúžiť ako vynikajúci zdroj vápnika (áno, aj my ich môžeme jesť!), tak nám tiež dokážu odstrániť usadeniny z riadu, naostriť čepele alebo vybieliť bielizeň.

Možnosti použitia:

Zdroj vápnika. Extrémne koncentrovaný a dobre vstrebateľný doplnok stravy si môžete vyrobiť celkom jednoducho doma. Budete potrebovať očistené vaječné škrupiny, ideálne z bio chovu. Povarte ich niekoľko minút vo vriacej vode, aby sa z nich vyplavili prípadné škodlivé látky, potom vyskladajte na plech a pečte v rúre na 180 stupňov približne štvrt hodiny. Škrupiny skrehnú a všetky prípadné zvyšné baktérie zomrú. „Upečené“ škrupiny dajte do mixéra (alebo mažiara) a rozmixujte na jemný prášok. Len sa neľakajte, pri mixovaní škrupín môžete zacítiť pomerne nepríjemný zápach.

Vzniknutý prášok užívajte v malých dávkach (vyložene štipku) ideálne trikrát denne zhruba desať minút pred jedlom. Nalačno užívame preto, aby nás kombinácia s inými živinami nenadúvala, prípadne aby sme nevhodnou kombináciou s jedlom (s tukmi) nezabránili vstrebataniu vápnika.

Do kávy. Kovbojská alebo kempingová káva, tak sa nazýva spôsob prípravy kávy, kedy k jej príprave používame tiež vaječné škrupiny. Ideálne sú do zrnkovej kávy – vaječné škrupiny ju zbavia príliš kyslej alebo horkej chuti, hodia sa teda pre tých, ktorí si radi pijú veľmi silnú kávu. Možností prípravy je veľa. Môžete použiť vaječný prášok, alebo jednoducho len nadrvené škrupiny pridať ku káve, zaliať vriacou vodou a nechať ich usadiť spoločne s usadeninou.

Naostria čepele. Ak váš stolový alebo tyčový mixér, smoothie maker alebo iné mixovacie prístroje nie sú čo sa ostrosti čepeli týka to čo bývali, môžete ich jednoducho naostriť vaječnými škrupinami. Proste ich dajte do nádoby a mixujte. Prírodzene abrazívny, tvrdý (ale nie príliš) povrch škrupín čepele znova naostří.

Vyčistia pripálenú špinu. Panvice alebo hrnce jednoducho zbavíte pripálených nečistôt tak, že do nich nasypete nadrvené vaječné škrupiny a lyžicu soli. Prilejte trošku vriacej vody a vzniknutou zmesou mechanicky odstránite pripáleniny.

Chytajú špinu z bielizne – vybielia ju! Vaječné škrupiny sú prirodzene porézne, zachytávajú teda nečistoty z okolia a držia ich v sebe. To sa dá využiť pri praní bielizne, ideálne bielej. Rozdrvte škrupiny a vložte ich do látkového vrečka, uistite sa, že je dobre zaviazané (rozhodne nechceme, aby sa škrupiny vysypali do práčky). Vrecúško pridajte do bubna práčky a perte spoločne s bielou bielizňou. Škrupinky pochytajú odplavujúcu sa špinu a zbavia bielizeň zapraného vzhľadu.

Na svrbiacu pokožku. Domáca príprava octanu vápenatého je veľmi jednoduchá. Octan má chladivé účinky, zmiernuje začervenanie a svrbenie pokožky, ideálny na hmyzie uštipnutie. Nalejte do uzatvárateľnej sklenenej nádoby jablčný ocot a prisypte vyvarené vaječné škrupiny. Nechajte niekoľko dní uležať, škrupiny sa začnú rozpúšťať. Roztokom potierajte postihnuté miesta a uvidíte, ako sa vám uľaví [13].



Všeobecne:

Síran horečnatý ($MgSO_4$) – epsomská soľ alebo horká soľ. Je významnou súčasťou morskej vody aj niektorých minerálnych vôd (Šaratica). Tradične sa používa ako súčasť soľou do kúpeľa. Kúpele v horkých soliach sú jedným z najjednoduchších spôsobov, ako zmenšiť opuchy brucha. Horké soli sa tradične používajú na liečbu boľavých svalov, športových zraneniach i pre relaxáciu. Sú bežne používané a odporúčané prírodnými liečiteľmi a ortopédmi na zmiernenie stresu a odstránenie toxínov a obnovenie rovnováhy pH tela. Kúpeľ jednoducho pripravíte jej rozpustením vo vani plnej horúcej vody.

Možnosti použitia

Pri siatí semien a sadení sadeníc: Pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov odporúčame rozsypať 1 šálku soli na 10 m² obrábanej pôdy alebo vsypať 1-2 čajové lyžičky soli do každej jamky, kde budete siať semená.

Pri raste rastlín, kvitnutí a tvorbe plodov: Rozsypať 1 lyžicu soli okolo každej rastlinky a zavlažte vodou. Procedúru opakujte každé dva týždne. Ďalšou možnosťou je pripraviť si postrek z 1-2 lyžíc soli a 5 litrov vody a striekať ho pomocou fľaše s rozprašovačom okolo rastlín.

Epsomská soľ zlepšuje kľúčenie semien. Ak Epsomskú soľ použijete v záhradke ako doplnok hnojiva pri sejbe, dodá vašej záhradke silný impulz od samého začiatku. Horčík v nej napomáha pri kľúčení semien, pomáha posilňovať bunkové steny a posilňuje sadenice.

Epsomská soľ pomáha vstrebávať živiny. Mnoho komerčných hnojív obsahuje horčík, ktorý pomáha rastlinám pri vstrebávaní ďalších potrebných živín, ako sú dusík, fosfor, či siera. Pre tých farmárov, ktorí používajú len organické hnojivá, môže byť Epsomská soľ výbornou pomocou, pretože zlepši vstrebateľnosť živín prirodzenou cestou.

Epsomská soľ zabráňuje žltnutiu a kučeraveniu listov. Všimli ste si, že listy na rastlinách sú žlté alebo zvlnené? To je známy nedostatok horčíka. Ak pridáte Epsomskú soľ do pôdy okolo chorej rastliny, zvýši sa množstvo horčíka v pôde a tým môže dôjsť k zlepšeniu týchto nepriaznivých znakov. Ak chcete pôsobenie síranu horečnatého v Epsomskej soli ešte zrýchliť, tak rozpustíte 2 polievkové lyžice soli v 3 a pol litri vody a striekajte tento roztok priamo na listy.

Epsomská soľ odrádza záhradné škodcov. Hoci Epsomská soľ nedehydratuje slimáky a slizniaky ako stolná soľ (chlorid sodný), tak tiež môže byť použitá na ničenie škodcov. Kryštály tejto soli sú ostré a keď sú nasypané okolo rastlín, dráždia škodcov. Majte však na pamäti, že Epsomská soľ sa veľmi ľahko rozpúšťa vo vode, takže akékoľvek (aj malé) množstvo zrážok spôsobí jej rozpustenie a vsiaknutie do pôdy.

Ovocie je sladšie použitím Epsomskej soli. Proces zrenia plodov je veľmi náročným procesom v životnom cykle rastliny. Ak použijete Epsomskú soľ pri zrení ovocia, orechov a viniča rovnako ako pri kľčení rastlín, tak sa vo vnútri rastlinnej bunky zvýši koncentrácia chlorofylu, ktorý je potrebným zdrojom energie pre rastlinu. Viac energie pre rastlinku znamená viac cukru, čo dovoľí rastline vyprodukovať sladšie, zdravšie plody.

Epsomská soľ a paradajky. Plody rajčiaka jedlého sú omnoho väčšie ako jeho ostatná časť, čo vedie k ešte väčšej pravdepodobnosti toho, že mu bude chýbať horčík. Keďže paradajky pre svoj rast potrebujú aj veľa vápnika, ktorý je vstrebávaný najmä koreňmi, odporúčame vám použiť pri pestovaní paradajok roztok Epsomskej soli striekaný priamo na listy. Roztok pripravíte zmiešaním 2 lyžíc soli a 3 litrov vody. Používať by ste ho mali každé dva týždne. Po jeho použití vám vypestované paradajky budú závidieť všetci známi, pretože budú oveľa chutnejšie a šťavnatejšie.

Viac a väčšie plody papriky s Epsomskou soľou. Aj plody papriky sú väčšie ako rastlina a potrebujú čo najviac horčíka, preto odporúčame aj pri nich postupovať podobne ako pri paradajkách pre dosiahnutie čo najväčšieho výnosu.

Epsomskou soľou ku krajším ružiam. Pýtate sa, prečo sú ruže vášho suseda krajšie ako tie vaše? Jednou z odpovedí môže byť aj Epsomská soľ. Nielen, že ruže po nej produkujú krajšie, väčšie kvety, ale odborníci sa zhodujú, že viac horčíka pomáha aj v raste stoniek. A samozrejme, keďže Epsomská soľ zvyšuje produkciu chlorofylu, tak majú ruže tmavšie, zelenšie listy.

Môže Epsomská soľ uškodiť?

Nemusíte mať obavy, že by ste pri pridávaní Epsomskej soli do pôdy mohli rastlinám, či samotnej pôde uškodiť, pretože síran horečnatý má neutrálnu pH. Epsomská soľ je bezpečná, ľahko použiteľná a navyše lacná. Tak neváhajte a skúste ju aj vy použiť vo svojej záhradke [14].





Možnosti využitia :

Hnojivo na ruže i paradajky

V záhrade ešte chvíľu ostaneme. Obal z banánov je zdrojom vápnika, horčíka a ďalších stopových prvkov, a preto ho možno použiť aj ako hnojivo na ruže a rajčiny. Šupku nasekajte na menšie kúsky a dajte do zeminy. Poprípade ju poriadne vysušte a potom ňou pohnojte rastliny. Tento trik je vhodný aj pri výsadbe nových rastlín.

V komposte budú užitočné tiež

Dávať šupky do kompostu je zrejme najjednoduchším i najpraktickejším riešením. Draslík a fosfor sú neskôr pre rastliny, v podobne kvalitného kompostu, prospešné.

Prilákajte motýle aj vtáky. V záhrade budete mať viac motýľov a pestrejšie vtáctvo, keď na vhodnú vyvýšenú plochu položíte prezreté banány. Môžete použiť aj iné aromatické ovocie ako napríklad mango, pomaranče, papaju. Do banánov vyhlĺbte dieru, aby sa k nim motýle ľahšie dostali. Niektorí nadšenci zvyšujú účinok sladkého vábidla aj zopár kvapkami energetického nápoja. Keďže ovocie láka aj včely a osy, je dôležité, aby ste ho umiestnili nad úroveň hlavy, najlepšie do kúta záhrady. A na noc ho odložte do komory alebo pivnice, aby si na ňom nepochutnávali nočné tvory [15].



Poznámky používateľa:



Klíčové slová: usadeniny z kávy

Zničte záhradných škodcov

Zdravý kompost je kávový kompost

Dodajte hortenziám farbu

Hrubová úroda za použitia kávy

Zimy sa bát' nemusíte

Poznámky používateľa:

[illegible]



Určite viete o tom, že čajové vrecúška po použití majú aj potenciálne možnosti využitia. Niektoré ženy ich používajú ako obklad na opuchnuté viečka a unavené oči. Rovnako sú domácim liekom na popáleniny. Viete však o tom, že vrecúška čaju majú skvelé využitie aj v záhradke?

Možnosti využitia :

Do kompostu – Čaj pomáha urýchliť proces rozkladu organických látok. Ak ho pridáte do kompostu vo vlhkom stave kompostovaniu prospejete. Použité papierové vrecúška môžete pridať celé, len z nich odstráňte kovové sponky, ak sa tam nachádzajú. Vrecúška tiež môžete rozstrihnúť a vlhké čajové listy vysypať do kompostu.

Umelé hnojivo – Čaj sa dá využiť vďaka množstvu živín, kyselíne tanínovej a dusíku aj ako umelé hnojivo. Veľmi „chutí“ ružiam, papradiam, ale aj izbovým rastlinám. Rastlinku môžeme buď priamo poliať vychladnutým čajom alebo rozložiť okolo koreňa vlhké čajové lístčky. Nedávajte ich k rastlinám, ktoré potrebujú neutrálnu a zásaditú pôdu

Prirodzená ochrana pred záhradnými škodcami. Vôňa čaju sa nepáči hlodavcom ani mačkám. Ak pridáte do pôdy niekoľko čajových lístkov alebo otvorené vrecúško s vlhkým čajom, odplašíte aj chrobáky a slimákov.

Proti plesniam – Viete o tom, že čaj má silné protiplesňové vlastnosti? Dokáže rastliny ochrániť pred touto plágou. Stačí, ak ich jemne postriekate rozriedeným vývarom čaju. Špeciálny účinok má rumančekový čaj. Zalejte niekoľko vrecúšok tohto čaju a po 16 až 24 hodinách vývar použite ako sprej alebo do zavlažovania.

Prázdné miesta v trávniku – Ak sa vám napriek rovnomernému siatiu osiva vyskytli prázdné miesta, opäť môže pomôcť čaj. Niektorí pestovatelia semená pred vysadením namočia do vychladnutého čaju, aby ich posilnili a zbavili nečistôt. Takto tráva rýchlejšie vyrastie a bude krajšia.

Klíčenie semiačok – Použité vrecúško čaju je tiež skvelou pomôckou na predklíčenie rastlín. Otvorte navlhčené vrecká a do každého vložte semiačko. Uložte ich na slnečné miesto a udržiavajte vlhké, až kým semiačka nevyklíčia.



Do kvetináčov – Na spodok kvetináča umiestnite čajové vrecúško. Pomôže zadržiavať vodu pri koreňoch a zabráňovať tvorbe plesní a hubových chorôb v pôde.

Proti burine – Použité vrecúška čaju zakopané do pôdy, alebo čajové lístky v pôde môžu zabrániť rastu buriny. Na burinu môžete aplikovať aj uvarený čierny čaj alebo citrusový čaj. Ako sprej proti burine použite čierny čaj ponorený do pohára octu, do ktorého pridáte pomarančovú kôru [17].

Všeobecne:

Sol je všestranne použiteľná. Má utišujúce účinky na podráždenú pokožku pri popálení od príhľavy. Vyčistíte ňou prútený nábytok alebo vázu od usadením. A pomôžete aj umelým kvetom.

Možnosti využitia:

Utišujúci prípravok na popálenie príhľavou. Ak ste sa popálili príhľavou, podráždenú pokožku namočte do teplej slanej vody. Ak bolesť neustupuje, pripravte si slaný kúpeľ.

Ako odstrániť usadeniny vo váze. Nádherná kytica, ktorú ste dostali k narodeninám, je už v kôši na odpadky. Ale ako sa zbaviť nánosov minerálov na vnútorných stenách vazy? Mazľavý prúžok, zotrite soľou a potom vázu vymyte saponátom. Ak cez úzke hrdlo neprestrčíte ruku, nalejte do vazy silný solný roztok a dôkladne ňou zatraste, prípadne použite štetku na umývanie fliaš. Usadenina sa rozpustí.

Prútený nábytok bude zasa ako nový. Prútený nábytok časom zožltne. Navyše, ak ho používate v záhrade, zanechá na ňom stopy nielen slnko, ale aj vietor a voda. Ak chcete, aby vaše oblúbené kreslo zasa vyzeralo ako nové, vydrhnite ho tvrdou kefou namočenou do vlažnej slanej vody a nechajte uschnúť na slnku. Tento zásah opakujte každý rok.

Čistenie umelých kvetov. Umelé kvety (prave hodvábné alebo bežnejšie nylonové) sa dajú veľmi rýchlo vyčistiť: vložte ich do papierového vrecúška, pridajte ¼ šálky soli a niekoľkokrát zľahka zatrepťte. Keď kvety vyberiete, budú ako nové.

Metla vydrží dlhšie. Nová metla vydrží dlhšie, ak ju namočíte do horúcej slanej vody. Približne po 20 minútach ju vyberte a nechajte uschnúť.

Dokonalá kytica umelých kvetov. Pomocou soli si kytica z umelých kvetov zachová podobu, do akej ste ju naaranžovali. Nasypťte do vázy soľ, pridajte trochu studenej vody a kvety upravte. Soľ vykryštalizuje a kvety sa potom ani nepohnú [18].

Poznámky používateľa:





Vaječné škrupiny v záhradke? Áno, čítate správne. Nevyhadzujte ich do smetí.

Rozdrvte škrupiny na drobné kúsky a pri sadení ich pokojne nasypťte do každej jamky. Keď rastliny vyrastú, pridávajte toto prírodné hnojivo každé dva týždne. Z tohto dôvodu sú vaječné škrupiny veľmi vhodné na sypanie do kompostu. Sú však vhodné aj k rastlinám sadeným v hriadkach. Tie vápnik v pôde absolútne vyžadujú – napríklad škálničky, ale aj keľ, pór, kapusta, cesnak či cibuľa a fazuľka. Škrupinky môžeme sypať aj ku kmeňom ovocných stromov – orecha kráľovského, čerešne, marhule či jablone a broskyne[19].



36



Vaječné škrupiny obsahujú okrem vápnika ďalšie minerály, ktoré rastlinám len prospejú. Teraz na jeseň ich môžete aspoň rozdrviť do kompostu, počas sezóny však škrupiny využijete aj priamo pri výsadbe alebo pravidelnom prihnojovaní rastlín. Takisto sa z látok vo vaječných škrupinách potešia aj izbové rastliny. Rozdrvte škrupinu a pridajte do črepníka.



Zložky a užitočné vlastnosti vaječnej škrupiny

Škrupina vajec pozostáva hlavne z uhličitanu vápenatého (asi 95%), táto zlúčenina zlepšuje rast zelenej časti rastliny, zlepšuje fotosyntetické a metabolické procesy, zlepšuje klíčivosť semien. Ale okrem uhličitanu obsahuje aj železo, meď, fosfor, draslík, zinok, fluór, selén a ďalšie užitočné látky.

Viete? Priemerná rodina spotrebuje približne 1 000 vajec za rok.

Pre aké plodiny sa hnojivo zo škrupín používa?

Škrupiny vajec ako hnojivo sa môžu používať v čistej forme alebo vo forme výluhu. Ale táto metóda závisí od kultúry, pre ktorú chcete použiť hnojenie.



Hnojivo na zeleninu

Vaječné škrupiny sa používajú na urýchlenie klíčenia semien, ale sú vhodné aj pre dospelé rastliny. Nadrvené škrupiny pridáte do jamiek, keď sa vysadí cibuľa, zemiaky, mrkva. Takýmto hnojením sa nielenže nasýtiť plodiny užitočnými látkami, ale aj ich chrániť pred podzemnými škodcami. Ak posypete zeleninu zhora, ochránite ju pred slimákmi.

Viete? Najmenšie vtáčie vajcia znáša kolibřík – iba 12 mm v priemere a najväčšie vajce znáša pštros, až 20 cm.

Hnojivo na izbové rastliny

Ako ukázala prax, používanie hnojiva zo škrupín na izbové rastliny je účinné. Použitie hnojiva by nemalo byť viac ako jeden alebo dva týždne. Vaječné škrupiny sa používajú ako drenáž (vrstva až do 2 cm) v substráte.



Hnojivo na ostatné záhradné rastliny

Rozdrvené vaječné škrupiny sú rovnako užitočné pre väčšinu záhradných rastlín, ale skúsení záhradníci ich používajú v kombinácii s minerálnymi hnojivami. Tie zvyšujú kyslosť pôdy a vaječné škrupiny pomáhajú znižovať kyslosť pôdy.



Použitie prášku z rozdrvených vaječných škrupín zabraňuje výskytu tzv. čiernej nohy na rastline.

Ďaké rastliny môžu byť poškodené použitím hnojiva zo škrupín?

Pred použitím vaječných škrupín ako hnojiva je potrebné zistiť, ktoré rastliny neznášajú veľa vápnika v pôde.

Nadbytok vápnika môže spôsobiť veľa chorôb na izbových rastlinách, najmä na gloxinii, fialke, azalke, hortenzii, gardénii, kamélii, pelargónii. Tieto rastliny uprednostňujú kyslú pôdu.



Príprava výluhu z vaječných škrupín

Najlepšie je používať škrupiny z domácich vajec, ale môžete použiť i škrupiny z varených vajec. Škrupiny by mali byť zbavené všetkého obsahu. Nesmú obsahovať zvyšky bielkovín, ktoré by sa neskôr rozkladali a zapáchali. Potom sa škrupiny

sušia v rúre alebo voľne na vzduchu, kým sa škrupiny stanú krehkými.

Takého vysušené vaječné škrupiny sa rozsekať v mixéri na prášok. Veľké kúsky škrupín používajte na drenáž izbových rastlín.

Výluh z vaječných škrupín sa pripravuje nasledujúcim spôsobom: Prášok z piatich vaječných škrupín vysype do veľkej nádoby a zalejte tromi litrami vriacej vody. Výsledná zmes sa lúhuje asi jeden týždeň. Takýto výluh sa riedite v pomere 1 liter výluhu do 3 litrov vody.

Medzi prírodné zelené hnojivá zaraďujeme banánové šupky žihľavu, šupky z cibule.



Pravidlá skladovania vaječných škrupín

Ďak sú vaječné škrupiny bez zvyškov bielkovín a dobre vysušené, môžu byť umiestnené v papierovej krabici uskladnené na chladnom suchom mieste. Za takýchto podmienok sa môžu skladovať jeden rok.

Dôležité! Neodporúča sa ukladať škrupiny do plastového vrečka [20].



Všeobecne:

Zdá sa vám popol ako obyčajný odpad? Ten z dreva sa vám ale ešte môže zísť. Prečítajte si, akými spôsobmi ho môžete využiť.

Zloženie popolu

Vo všeobecnosti jeho zloženie závisí na pôvodnom horľavom materiáli, teplote horenia a tiež podiele kyslíka. Pretože drevný popol vzniká horením prírodného materiálu, aj po zhorení si zachováva vysoký podiel niektorých látok. Z veľkej časti sa skladá z vápnika, draslíka, fosforu a magnézia. V menšom množstve obsahuje aj stopy železa, mangánu, sodíka a zinku.

Takto ho môžete využiť

- *Neutralizuje kyslú pôdu.*
- *Pomôže vám zbaviť sa slimákov.*
- *Pridajte ho do kompostu.*
- *Výborná výživa pre rastliny, ktoré majú rady vápnik (jablone, mrkvy, zemiaky, rajčiny, brokolica, kapusta, zeler).*
- *Pomôže vám udržať trávnik.*
- *Môžete si z neho vyrobiť domáce mydlo.*
- *Absorbuje pachy.*
- *Odstráni olejové škvrny z kameňa, cementu alebo asfaltu.*
- *Môžete ním leštiť striebro, sklo a kov.*

Na toto si dávajte pozor

Využívajte len popol, ktorý vznikol z prírodného dreva. Nepoužívajte drevo lakované alebo natierané, pretože by v popole mohli ostať zvyškové toxické látky.

Najlepšie výsledky dosiahnete s popolom z dubového alebo javorového dreva.

Aj keď sa popol môže zdať chladný, uhľíky môžu horieť aj niekoľko dní. Skladujte ho teda na bezpečnom mieste, najlepšie v kovovej uzatvárateľnej nádobe.

Pri ich manipulácii si vždy chráňte ruky a oči.

Nepoužívajte popol v kombinácii s inými hnojivami a neaplikujte ho na semenka rastlín.

Drevný popol nenahrádzajte inými druhmi, nakoľko môžu obsahovať toxické látky a ťažké kovy, ktoré by ste prostredníctvom pôdy mohli preniesť do rastlín [21].

**Všeobecne:**

Epsomská soľ je v prvom rade vynikajúcim pomocníkom pri starostlivosti o pleť. Epsomská soľ má silné detoxikačné účinky. Epsomská soľ je prírodnou formou soli horčička. Z chemického hľadiska je to zlúčenina zvaná síran horečnatý. Epsomská soľ nie je žiadny výmysel modernej doby. Objavená bola totiž už začiatkom sedemnásteho storočia. Aj napriek tomu nie je veľmi známou surovinou, čo je však veľká škoda. Ide totiž o skvelého prírodného pomocníka pri mnohých zdravotných či kozmetických problémoch.

Možnosti použitia**1. Akné**

Môžete si z nej pripraviť napríklad peeling. Zmiešajte pol lyžičky síranu horečnatého s trochou vody, prípadne s vašim čistiacim prípravkom alebo micelárnou vodou. Zmes vmasírujte do pleti a opláchnite studenou vodou. Tento peeling môžete tiež vyskúšať na celé telo. Vaša pokožka bude zvláčnená i omladená a zbavíte sa jej odumretých častí.

2. Mastné vlasy

Z epsomskej soli si tiež môžete pripraviť masku. Zmiešajte jeden diel síranu horečnatého a jeden diel kondicionéru. Zmes zohrejte v menšom hrnci a po miernom ochladnutí naneste na vlasy. Nechajte pôsobiť 20 minút a zmyte. Vlasy budú posilnené a plnšie.

Odstraňuje prebytočný maz z vlasov

Epsomská soľ pohlcuje prebytočnú mastnotu z vlasov. Pridajte 9 lyžíc epsomskej soli do polovice šálky (120 ml) šampónu na mastné vlasy. Naneste jednu polievkovú lyžicu zmesi do vašich vlasov v suchom stave a opláchnite studenou vodou. Potom naneste na vlasy citrónovú šťavu alebo bio jablčný ocot, nechajte pôsobiť 5-10 minút, potom opláchnite.

Lieči zápchu

Jeden z najlepších prírodných doplnkov na zmiernenie zápchy je horčička, ktorý pôsobí ako zmäkčovadlo stolice. Stačí rozpustiť lyžičku jedlej epsomskej soli v pohári vody.

Reguluje hladiny cukru v krvi

Horčička aj síran pomáhajú zlepšiť schopnosť tela vytvárať a používať inzulín. Pravidelný príjem epsomskej soli môže pomôcť regulovať hladinu cukru v krvi, znižuje riziko vzniku cukrovky a zlepšuje celkové denné energetické hladiny.

Zbaví bolesti hlavy

Ak máte bolesti hlavy, môže vám pomôcť kúpeľ s epsomskou soľou. Kúpeľ pomôže uvoľniť svaly krku, chrbta a ramien. Tak zníži bolesť, ktorú pociťujete v hlave.

Znižuje bolesti a zápal

Teplý kúpeľ obsahujúci síran horečnatý môže zmierniť bolesti a zápal. Môže tiež pomôcť liečiť rany a zmenšiť opuchy spojené s výronmi a modrinami.

Detoxikácia

Kúpeľ s touto soľou môžete zaradiť do vášho detoxikačného režimu. Sírany v epsomskej soli pomáhajú odstraňovať toxíny a ťažké kovy z tela.

Lieči bodnutia komárom

Epsomská soľ môže zmierniť príznaky bodnutia komárom. Urobte si obklad ponorením látky v roztoku zo studenej vody a epsomskej soli (2 polievkové lyžice na šálku vody).

Zmierňuje svalové kŕče

Epsomská soľ môže pomôcť liečiť svalové kŕče a uľaviť od bolesti svalov po tréningu. Horčík účinne zmierňuje bolesť a znižuje zápal. Tak podporuje uvoľnenie svalov a hojenie.

Zlepšuje krvný obeh a zdravie srdca

Horčík zlepšuje zdravie srdca a pomáha pri prevencii srdcových ochorení a mŕtvice. Zlepšuje krvný obeh a udržiava tepny pružné.

Odstraňuje zápach nôh

Kúpte si nohy v teplej vode s epsomskou soľou, aby ste sa zbavili zápachu, bolesti alebo pocitu ťažkých nôh. Robte tak po dobu 15-20 minút. Kúpeľ zlepšuje krvný obeh, znižuje zápal a zjemňuje pokožku.

Zmierňuje spálenie kože

Jej protizápalové vlastnosti zmierňujú mierne príznaky spálenia kože, ako je svrbenie a bolesť. Môže dokonca pomôcť udržať celistvý tón pleti [22].

Poznámky používateľa:



Nie je to len koža, ktorú môže postihnúť mykóza, respektíve inými slovami hubovitá infekcia. Tá neraz zasiahne aj nechty.

Najčastejšie k tomu dochádza na nechtoch na nohách, no vyskytnúť sa môže aj na rukách. Nohy sú viac citlivé na mykózy, pretože sa často nachádzajú v tmavom, teplom a vlhkom prostredí, ktoré mykózy priam zbožňujú.

Hrozba vzniku mykózy je u mužov aj žien rovnako vysoká a môže sa objaviť tak v lete, ako aj zime. V lete preto, že je teplejšie počasie a v zime zasa preto, že sa nosia celé topánky, v ktorých sa nohy viac potia a ťažšie vetrajú.

Typické prejavy a priebeh mykózy

Mykóze na nohách sa niekedy hovorí aj atletická noha. Prejavuje sa zvyčajne svrbením a zápachom. Najprv postihuje kožu a ak sa s tým dlhšie nič nerobí, časom prechádza aj na nechty.

Ďalším prejavom sú typické neškodne vyzerajúce biele alebo žltkavé škvrny na špičkách nechtov. Taktiež môže dochádzať k zmene tvaru nechtov a ich lámaniu.



Existujú dokonca prípady, kedy sa necht úplne oddelí od svojho lôžka. Vo všetkých prípadoch mykóza nechtov dokáže u človeka vyvolať silný stav nepohodlia.

Najčastejšie chyby pri mykóze

Ľudia často výskyt nechtovej mykózy podceňujú a nič nerobia. Je to však chyba, pretože infekcia sa potom rozšíri aj na ostatné nechty. Ak sa nezakročí ani vtedy a infekcii sa nechá voľný priebeh, dokáže narobiť veľa škody.



Napľno rozvinutá hubovitá infekcia môže napríklad v lete brániť v nosení loďčiek alebo šlapiek. A to nehovoríme o nemožnosti navštevovať kúpaliská či kryté bazény, kde by ste sa mohli nielen hanbiť za výzor svojich nôh, ale infekciu aj nezodpovedne ďalej šíriť.

Z uvedených dôvodov je nutné sa mykózou zaoberať hneď, keď ju spozorujeme. Vyhneme sa tak nielen jej nepríjemným následkom, ale možným spoločenským trapasom [23].



1.) Κοκκοεισμός ολέϊ

- Jedným z najjednoduchších spôsobov liečby mykózy kože a nechtov je natieranie kokosového oleja na problémové partie tela.
- Tento nielen liečivý olej sa dnes dá už pomerne dobre kúpiť v supermarketoch, obchodoch so zdravou výživou, ale aj cez internet.
- Jediné, čo potrebujeme urobiť, je aplikovať trochu kokosového oleja na postihnutú pokožku alebo nechty niekoľkokrát za deň.
- Olej počas dňa nezmývajte, aby jeho silné antimykotické účinky sa naplno prejavili.
- Ak trpíte atletickou nohou, natierajte si kokosový olej na miesta, kde sa zvyčajne prejavujú príznaky mykózy, ako napríklad popraskaná koža, pluzgiere či vysušená koža.



Čo dobré môžete ešte zažiť s kokosovým olejom?

- *Skvelú, uvoľňujúcu masáž. Okrem toho, že uvoľní aj vaše svaly, hydratuje a premastí suchú pokožku.*
- *Kokosový olej je obľúbený pri starostlivosti o vlasy, ako balzam na suché končeky alebo vlasy zaťažené častým farbením.*
- *Biele zuby – odporúča sa po umytí zubov ich jednoducho naolejovať. V praxi to vyzerá asi tak, že prstom si naberieť trochu oleja a leštíte svoje zúbky, kým nie sú príjemne hladké.*
- *Kokosový olej pomôže upokojiť a zahojiť podráždenú pokožku napríklad po holení.*
- *Unavená a suchá plet' v zime, po palovaní, či suché, popraskané päty, alebo hánky na rukách - v takom prípade kokosový olej pomôže.*

AI TU VŠAK PLATÍ, ŽE EXPERIMENTOVANIE JE NUTNÉ, ABY STE SI OVERILI NA VLASTNEJ KOŽI JEHO PÔSOBNIE [24].

Poznámky používateľa:

--



2. Olej z čajovníka (Tea Tree olej)



Veľmi potentnou látkou na mykózy, ktorú ponúka príroda, je čajovníkový olej.

V skutočnosti vás tento olej dokáže zbaviť viacerých prejavov pôsobenia hubovitých infekcií – ako sú šupiny, lišaje a svrbenie.

Keďže nechtové mykózy a ďalšie kožné ochorenia zahŕňajúce rozmnožovanie húb sa zvyknú vracat', je dobré mať doma vždy po ruke fľaštičku s čajovníkovým olejom.

Ten je však príliš koncentrovaný a preto pred použitím na nechty alebo kožu je potrebné jeho riedenie. Zvyčajne sa riedi v pomere 1:1 s olivovým alebo iným bežným kuchynským olejom, napríklad slnečnicovým.

Po zmiešaní ho potom môžete nanášať priamo na postihnuté miesta pomocou vatových chumáčikov.

Po aplikácii vždy chvíľu počkajte, aby aspoň trochu nasiakol do pokožky.

Ďalším spôsobom aplikácie je nakvapkanie niekoľkých kvapiek čajovníkového oleja do lavóra s vlažnou vodou a namáčanie nôh po dobu aspoň 15 až 20 minút.

Kedy a kde sa dá čajovníkový olej ďalej použiť?

Tea Tree oil je prvou pomocou pri drobných poraneniach a popáleninách. Kožu dezinfikuje, zabraňuje množeniu baktérií a urýchľuje hojenie.

Skvelé uplatnenie zaznamenáva v oblasti kožných problémov. Pomôže pri problémoch s akné, bradavicami, lupinami, mykózami aj oparmi.

- Pôsobí ako spoľahlivý repelent .
- Antiseptické vlastnosti austrálskeho olejčeka sa uplatnia pri uštipnutí hmyzom, pretože zabráni vzniku opuchov, nepríjemného svrbenia a začervenanie.

Je pomocníkom pri vaginálnej mykóze , stačí každý večer aplikovať vaginálny tampón namočený v čajovníkovom oleji. A veľa iných..... [25].

**4) sóda bikarbóna**

Niektoré zdroje uvádzajú, že nechtová mykóza sa dá liečiť aj sódou bikarbónou. Podobne, ako mykózy neznášajú príliš kyslé prostredie, rovnako neznesú ani príliš zásadité prostredie.

Rovnakým spôsobom ako pri octe, znovu môžete naplniť lavór s vlažnou vodou, nasypať do nej 5 polievkových lyžíc sódy bikarbóny a zamiešať, aby sa úplne rozpustila.

Po 15 minútach nohy vyberte a dobre ich vysušte.



Potrebuje sódu bikarbónu a ocot. Najlepši je jablčný ocot, ale môže byť aj bežný. Ide o dve extrémne efektívne látky na potlačanie mykózy (hubovitých infekcií), ale aj kvasiniek a rôznych druhov plesní. Spomenuté mikroorganizmy dokážu žiť len v určitom pásme pH. Sóda bikarbóna je silne zásaditá a ocot zasa kyslý.

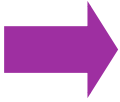
- Potrebuje:
- 4 až 5 polievkových lyžíc sódy bikarbóny,
- 1,5 až 2 dcl octu,
- 2 až 3 litre teplej vody v lavóre (2x).

Postup:

Nalejte do lavóra vlažnú až teplú vodu a rozmiešajte v nej ocot. Namočte si do roztoku nohy na 10 až 15 minút. Potom si nohy vysušte. Znova nalejte do lavóra čistou vlažnú až teplú vodu (predošlú vylejte) a rozmiešajte v nej tentokrát sódu bikarbónu. Znova si nohy namáčajte 10 až 15 minút. Opakujte túto procedúru niekoľko krát do dňa, pár dní za sebou a robte ju vždy na čistých a suchých nohách.

Recept č.2 Pridajte trošku vody na jednu lyžicu sódy bikarbóny, takto získate pastu. Pastu následne vmasírujte medzi prsty na nohách. Ponechajte pôsobiť na niekoľko minút, potom si miesto opláchnite s vlažnou vodou a poriadne si nohy utrite. Opakujte dvakrát či trikrát do dňa počas niekoľkých týždňoch aby ste zabránili plesni v rozširovaní. Tak tiež vysypte trošku sódy bikarbóny do vašich topánok a ponožiek, aby absorbovala vlhkosť a tak zabránila opätovnému výskytu plesňovej infekcii. Tento postup opakujte počas troch týždňov, aby ste získali čo najlepšie výsledky [26].

Poznámky používateľa:



Ako si „namiešať“ zásaditý kúpeľ?

Možno sa budete diviť, ale všetko čo potrebujete, je pol šálky (resp. 100 g) sódy bikarbóny a teplú vodu vo vani. Vanu naplníme teplou vodou, ako pri bežnom kúpeli. Sódu vysypeme do nej a zamiešame. Kúpeľ je pripravený. Môžeme sa ponoriť do vane. Kto chce mať aj zážitok z voní, musí do vody ešte kvapnúť niekoľko kvapiek esenciálneho oleja (levandulový a podobne). Ak si chceme vodu vo vani viac „vytuningovať“, môžeme použiť 100g sódy bikarbóny a 100g morskej či himalájskej soli.

➤ Desatoro bikarbónového kúpeľa

1. Pre jemnosť tela: Sóda je v prvom rade vynikajúci „zbavovač“ mastnoty, potu a odumretých častí pokožky a pleti. Pokožka zostane už po niekoľkých minútach v kúpeli jemná a vláčna.

2. Elixír mladosti: Je známe, že pri kúpeli či sprchovaní absorbuje naše telo cez póry síce malé, no pre náš organizmus významné množstvo vody. Táto je v spojení so sódou zásaditého charakteru a dokáže účinne bojovať proti prekysleniu zvonku. Sóda v kúpeli je akýmsi elixírom mladosti, ktorý zabojuje nielen s tvorbou vrások, ale tiež z celulitídou. Chce to len jedno – pravidelnosť. Aspoň jeden – dvakrát do týždňa sa ponoriť do roztoku vody a sódy bikarbóny.

3. Povedané odborné: Hlavným problémom (čo sa týka ľudskej fyziológie) je nedostatok bikarbónových iónov. Výsledkom je zníženie hodnoty pH nielen v krvi, ale aj v iných tkanivách a medzibunkových priestoroch. Acidobázická nerovnováha naruša v tele a na jeho povrchu biochemické reakcie. A my sa cítime ako v cudzej koži a čo je horšie – starneme. Predčasne.

4. Antiperspirant: Sóda bikarbóna v kúpeli dokonale odstráni na dlhšiu dobu naše telesné pachy, ktoré nám hlavne v letných mesiacoch zneprijemňujú život. Ide hlavne o zápach potu v podpazuší, ale aj pach plesňových ochorení nôh a podobne.

5. Hlava, vlasy, pleť: Pokojne sa do kúpeľa ponorte celí. Je známe, že laky na vlasy a „ťažká“ kozmetika zanechávajú na našej hlave a pleti doslova chemickú búrku. Sóda bikarbóna má silné čistiace účinky a rozpúšťa nečistoty z pokožky hlavy aj samotných vlasov. Tiež z pleti. Postačí, ak ponoríte vlasy do kúpeľa a dve minútky budete hlavu masírovať. Pre intenzívnejší efekt môžete sódu pridať priamo do šampónu. Čo sa týka pleti, sóda bikarbóna vyčistí upchaté póry a dokonca zlikviduje čierne bodky.

6. Starostlivosť o nohy: Kúpeľ so sódou pomáha, ak trpíte prílišným potením nôh a pomáha aj pri ich plesňových ochoreniach vďaka antibakteriálnym a antimikotickým vlastnostiam jedlej sódy. Tak tiež vaše nechty budú zdravšie.

7. Bolesti kĺbov, reumatizmus a iné: Pravidelné kúpanie v sóde bikarbóne má niekoľko bonusov, o ktorých možno ani netušíte. Roztok jedlej sódy a vody má porovnateľné účinky s kúpaním v soliach z Mŕtveho mora. Pomaly, no intenzívne pomáha pri problémoch s bolesťami kĺbov, pri reumatizme, osteoporóze a tiež zatočí so strašiacom menom psoriáza. O nej si povieme trochu viac na konci „desatora“.

8. Intímna hygiena: Sedavý kúpeľ v roztoku sódy bikarbóny je všeobecne známym bojovníkom proti vaginálnej mykóze. Ženy by mali vedieť, že parfumované mydlá by sa na hygienu pohlavných orgánov nemali používať vôbec. Naopak, bikarbónový kúpeľ je tým pravým orechovým. No pomáha aj mužom, ktorí majú v okolí mieška rôzne svrbivé pocity (pravda, ak nejde o pohlavnú chorobu), prípadne zapareniny, alebo je ich pokožka v týchto miestach začervenaná od potenia.

9. Holenie nôh: Problémy pri holení nôh má veľké množstvo žien – pritom v internetových diskusiách píšú, že všetko robia podľa zásad a používajú drahé ostré „holičky“ aj s kozmetikou. Problém môže byť v pokožke, resp. v zarastajúcich chlpkoch. Tomu predídete, ak budete pravidelne odstraňovať odumreté bunky. A presne na toto slúži kúpeľ v sóde. Ak sa budete kúpať pravidelne, budete mať akoby bikarbónový peeling, ktorý odstráni odumreté časti vrchnej vrstvy pokožky a chlčky tak nebudú mať šancu zarásť.

10. Očista tela i ducha: Ľudia, ktorým je blízka ezoterika odporúčajú zotrvať v kúpeli so sódou bikarbónou až tri hodiny. Sami dokonca v ňom častokrát meditujú s pozitívnym programovaním mysle. Ak máte čas, vyskúšajte – ak nie – postačí vám 20 - 30 minút. No skúste čas natiahnuť na čo najdlhšie.

Čo sa bude diať? Sami zistíte, že takýto kúpeľ je iný ako ostatné. Nikdy ho však nezačínajte v horúcej vode (aby vám neprišlo nevoľno). Stačí naozaj len teplá voda, ktorú si po čase môžete zohriať doplnením teplejšej vody počas kúpeľa. Vo vani sa niekoľko vydrhnite hrubšou alebo masážnou špongiou, ktorá pomôže prekryť celý organizmus, prečistiť pokožku a zbaviť vás starej vrstvy pokožky. Svrbenie počas kúpeľa aj do nasledujúceho dňa je prirodzenou reakciou na vyplavovanie toxínov. Preto je lepšie niekoľko kúpeľov absolvovať večer, aby ste neboli počas dňa rozladení zo stáleho svrbenia pokožky. Počas kúpeľa je dobré piť veľa vody (1-2 l podľa potreby), bylinkový čaj alebo čerstvé ovocné či zeleninové šťavy.

Keď skončíte s drhnutím kože špongiou, ponorte sa do vody a meditujte, čítajte, relaxujte.

Pustite si jemnú hudbu a zapálte sviečky. Proste – rozjímajte.

Chcete vedieť, čo vám hodinka v takomto kúpeli prinesie?

Zbavíte sa bolesti- hlavy, brucha, svalov, šliach a dámy aj menštruačných.

Únava a slabosť po namáhavom dni sa rozplynú

Kúpeľ dokáže podporiť hojenie drobných povrchových rán, ktoré vydezinfikuje, ranu stiahne a hojenie urýchlí

Trávacie ťažkosti po kúpeli ustúpia do úadia

Vaša pokožka sa dokonale zregeneruje, problémy (napr. so svrbením) ustanú

Sóda bikarbóna vyťahuje zápal, vrátane chrípky a angíny

Kúpeľ detoxikuje vaše telo – vyčistí ho od toxínov a nahromadených odpadových látok

Našartuje sa samoliečebný proces nielen tela ale tiež vášho vnútra

Opadne z vás stres, melanchólia a vy budete plní energie.

Budete sa cítiť mladí – váš organizmus aj myseľ sa uvoľní [27].

Poznámky používateľa:



Je ťažké si pre hocikoho predstaviť, že tak bežná substancia, akou je sóda bikarbóna (nazývaná tiež jedlá sóda) dokáže poskytnúť oveľa viac prínosu ako drahé farmaceutické lieky.

Existujú však fascinujúce dôkazy, že táto látka naozaj dokáže liečiť mnohé vážne ochorenia, ako napríklad rakovina alebo cukrovka.

Dokonce aj lekárom je často odporúčané ju používať, keďže má úžasné vlastnosti.

Choroby, którym predchádza konzumácia sódy bikarbóny

AK je napríklad pH moču vysoké (zásadité), nedochádza ku kryštalizácii odpadových látok
metabolizmu v močovom trakte. Je známym faktom, že kyselina močová spôsobuje dnu, obličkové
kamene, cukrovku a choroby srdca.

Alkosa je toxická zlúčenina, ktorú vytvárajú huby v kyslom prostredí. Je dokázané, že táto látka vyvoláva viaceré druhy rakovín a cukrovku.

Orálnou konzumáciou jedlej sódy dokážete zabrániť ochoreniam ako artritída, dna a dokonca aj chrípka. Tiež pomáha pankreasu správne vykonávať svoje funkcie, medzi ktoré patrí prevažne tvorba inzulínu a bielkoviny štiepiacich enzýmov.

Nezáleží na tom, či človek ťažkým ochorením ako choroba srdca, rakovina alebo ľahším, ako napríklad chrípka. Keď sa mu podá kombinácia jedlej sódy a chloridu horečnatého, ide o účinnú a zároveň bezpečnú liečbu.

Táto kombinácia pracuje tak efektívne, že dokáže zbaviť bunky, tkanivá i celé orgány všetkých toxínov a kyselín.

Ako užívať sódu bikarbónu?

Pri akútnych ochoreniach ako chrípka či nachladnutie: Užívajte 1/2 čajovej lyžičky v pohári studenej vody 4 až 6 krát denne počas pár niekoľkých dní.

Pri chronických ochoreniach alebo ako forma prevencie: Užívajte 1/2 čajovej lyžičky v pohári studenej vody 2 krát denne počas niekoľkých týždňov. Po čase si ale dajte na chvíľu pauzu a potom kúru znova opakujte.

Vodu so sódou bikarbónou užívajte vždy aspoň 30 minút pred jedlom. Jej užitie po jedle by neutralizovalo kyselinu v žalúdku a narušilo trávenie jedla.

Nikdy neužívajte viac ako 5 čajových lyžičiek denne [28].

Poznámky používateľa

[illegible]



Všeobecne:

Himalájska sol' je často propagovaná ako sol' pochádzajúca z neznečistených oblastí Himaláji. Zbiera sa z úpätí Himalájskych hôr, vo veľkej solnej bani v Pakistane, považovanej za druhú najväčšiu baňu na svete. Vo svojom regióne pôvodu ju považujú za „biele zlato“. Obsahuje totiž až 84 prvkov, ktoré sú pre naše zdravie nepostrádateľné, vrátane horčíka, vápnika, chlôru, fosforu či železa.

Za jej ružové zafarbenie je zodpovedné práve posledné menované železo vo forme oxidu (klasická hrdza).

V Himalájskej soli sa nachádzajú aj dôležité stopové prvky ako selén, jód alebo meď. Vo všeobecnosti sa táto sol' považuje za zdravú aj preto, že na rozdiel od bežnej kuchynskej soli neobsahuje žiadne pridané chemické látky.

Zdravotné prínosy Himalájskej soli

Pri pravidelnom užívaní Himalájskej soli v množstve jednej polovice čajovej lyžičky denne, bude mať na vaše telo nasledujúcich 11 účinkov:

1. Kontrola úrovne telesných tekutín a hydratácie.
2. Regulácia tlaku v krvných cievach.
3. Rovnováha telesného pH (zamedzenie prekyslenia).
4. Regulácia hladiny krvného cukru.
5. Zlepšenie absorpcie živín v črevách a zvýšená energetická úroveň.
6. Podpora zdravia ciev, kostí a respiračného systému.
7. Prevencia kŕčov v lýtkach
8. Ochrana obličiek a močového mechúra.
9. Zlepšenie spánkového cyklu
10. Oddiaľovanie prejavov starnutia.
11. Podpora libída.



Himalájska sol' verus bežná kuchynská sol'

Proces vysokého spracovania bežnej soli z nej odstraňuje mnohé prospešné látky.

Keď prijmete čistý chlorid sodný, telo ho vníma ako votrelca a snaží sa ho vylúčiť. Je to však pomerne namáhavý proces a kým sa tak stane, sol' v tele vedie k dráždeniu tkanív, zadržiavaniu vody a napokon k vysokému krvnému tlaku.

Pri konzumácii bežnej soli naše telá mŕňajú veľké množstvo energie na udržiavanie rovnováhy tekutín. Štúdie ukázali, že na každý gram chloridu sodného pridáte o 20 násobok bunkovej vody, ktorá ho musí neutralizovať.

Z dlhodobého hľadiska to môže viesť k rôznym ochoreniam, vrátane reumy, artritídy, dny, obličkových a močových kameňov či celulitídy.

Na druhej strane, Himalájska sol' telo nezaťažuje.

Náš organizmus ju ľahko metabolizuje, bez žiadnej straty energie. Ba naopak, tento druh soli pomáha telu obnoviť energiu a má tiež pozitívny účinok na nervový systém.

Samozrejme, ani s Himalájskou sol'ou by sa to nemalo preháňať. Odborníci radia užívať nie viac ako 1500 mg sodíka denne. Preto polovica čajovej lyžičky tejto soli úplne postačuje

Použitie himalájskej soli

Himalájsku sol' môžete používať klasickým spôsobom pri varení, no použiť ju môžete aj do kúpeľa. Kúpeľ s pridaním himalájskej soli v teplej vode aspoň 38 stupňov zabezpečí detoxikáciu organizmu a lepšie hojenie kožných chorôb či poranení. Cez otvory v pokožke sa himalájska sol' dostane do tela a prečistí ho. Takýto kúpeľ robte jeden krát za týždeň v priebehu mesiaca a výsledky budú viditeľné. Himalájsku sol' si môžete na sterilnej gáze prikladať aj na miesto poranenia, miesto vydezinfikuje a zlepši hojenie

Inhalácie – Inhalačný roztok pripravíte pridaním asi 20g soli do 2 litrov vriacej vody a necháte zovrieť. Vdychovaním tohto roztoku môžete výrazne zlepšiť svoj stav pri prechladnutí, astme a zápale priedušiek.

Sol' do kúpeľa - Pridaním do kúpeľa výrazne dopomáha k úplnej detoxikácii organizmu. Tento kúpeľ je veľmi vhodný, ak trpíte suchou pokožkou, pričom pomáha pri prekyslení tela a dostáva pH pokožky na normálnu úroveň.

Výplachy nosa pri nádche a úst pri zápaloch hrdla

V kúchyni ako plnohodnotná náhrada soli

Ako telový peeling (spolu s olivovým olejom)

Príprava solanky z himalájskej soli

Solanka je nápoj z vody a himalájskej soli a je vhodná pre ťažšie pracujúcich, športovcov, ľudí s bolesťami kĺbov, vysokým tlakom, prekysleným organizmom chrbtice alebo pre ľudí, ktorí si chcú svoj organizmus prečistiť. Pri užívaní solanky musíte upraviť aj stravu a to tak, že príjem klasickej soli dostanete na minimum. Na prípravu solanky použite 1 kávovú lyžičku himalájskej soli, ak vážite do 65 kilogramov. Ak máte váhu vyššiu ako 65 – 70 kilogramov napríklad 100 – 120 kilogramov, potom použite 2 kávové lyžičky himalájskej soli. Prispôbujte pomer podľa hmotnosti

Potrebuje: 1 kávová lyžička himalájskej soli, 0,6 litra vody

Táto dávka slúži na jeden deň no nesmiete zabudnúť, že solanka sa musí piť spolu s dostatkým čistej vody aby mala skutočne pozitívny efekt na organizmus. Solanku pite pred hlavným jedlom 2,5 – 3 deci

Príprava solanky je veľmi jednoduchá, zmiešajte daný pomer himalájskej soli s vodou a dobre premiešajte. Sol' sa rozpustí a Vy budete piť tento zdravý nápoj. Solanku užívajte jeden týždeň a potom si dajte aspoň dvojtýždňovú pauzu. Začnite soliť zdravo s himalájskou soľou [29].



Poznámky používateľa:

Možnosti využitia:

- Pomáha v liečbe proti ekzémom a rôznym štádiám psoriázy.
- Je najlepším prírodným liekom na respiračné ochorenia ako astma a rôzne alergie.
- Výborne sa stará o zuby a ďasná – vďaka fluoridu je vhodná na dentálnu hygienu.
- Pomáha regulovať hladinu krvného cukru.
- Udržiava acidobázickú rovnováhu a alkalizuje organizmus.
- Dokáže vo výraznej miere zabrániť osteoporóze.
- Dodáva svalom potrebné minerály a zabezpečuje dostatočnú regeneráciu.
- A v neposlednom rade je pomocníkom pri chudnutí – vytvára žalúdočné kyseliny, čím zabezpečuje správne trávenie a podporuje proces chudnutia

Na akné a mastnú pokožku: Práve vďaka čisteniu upchatých pórov sa dá vynikajúco použiť aj pri ďalšom probléme. A tým je tvorba akné a mastná pleť. Vtedy stačí morskú soľ pridať do masiek, ktoré následne použijete na tvár. Môžete použiť aj jemnú verziu soli a lepšie ju tak skomponovať s olivovým olejom, vaječným žĺtkom alebo banánom. Po vytvorení hustej masky ju nechajte pôsobiť pätnásť minút. V začiatkoch môžete pociťovať jemné napätie, ktoré postupne uľaví. Následne si ju opláchnite vlažnou vodou.

Jemnejšie päty Tento trik je ideálne použiť práve pred letom, keď chcete vašim nohám zabezpečiť dokonalý vzhľad. Päty sú vtedy v odhalenej obuvi viac namáhané a pôsobia na dotyk drsnejšie. Vyrobite si vtedy zmes z levandule, morskej soli a olivového oleja, ktorú si pravidelne každý večer vmasírujete na tieto suché miesta. Túto zmes si môžete vyrobiť aj dopredu a potom ju držať na tmavom chladnejšom mieste. Ak tam pridáte jemnú soľ, môžete ju použiť aj na upokojenie pokožky po holení. Unavené a opuchnuté nohy Vynikajúca pomôcka najmä pre ľudí, ktorí majú náročnú fyzickú prácu a celý deň stoja na nohách. Ak vám v tom prípade opúchajú a cítite veľkú ťažobu, robte si liečivý kúpeľ z morskej soli. Do lavóra s horúcou vodou pridajte dva hrnčeky hrubozrnných kryštálikov, aby ste vytvorili silný koncentrát. Do toho vhodte ešte aj dve hrste čerstvej mäty. Takto si nohy nechajte namočené pol hodinu a potom ešte na chvíľku vyložte na vyvýšenú plochu. Ihneď pocítite úľavu a opuchnutie vám výrazne poľaví.

Namiesto ústnej vody Vďaka morskej soli sa vám podarí výborne neutralizovať aj rôzne pachy. Navyše pôsobí dezinfekčne a zabíja mnoho baciľov. I kvôli tomu ju používajú ako častú alternatívu za ústnu vodu. Tak tiež takto pôsobí preventívne pred tvorbou zubných kázov. Stačí si v pohári teplej vody rozmiešať lyžicu soli a pridať aj kúsok sóda bikarbóny. Touto zmesou si potom na záver zubnej hygieny ešte vypláchnite ústa a nechajte pôsobiť.

Proti lupinám Tie vznikajú kvôli mastnejšej pokožke na hlave. Z toho dôvodu je potrebné dopriať si kúru, ktorá prioritne odstráni tento problém. Takže zmiešajte soľ s citrónovou šťavou a vytvorte hustú kašu. Tú potom vmasírujte do pokožky pri korenkách vlasov a nechajte pôsobiť. Následne dôkladne umyte hlavu vlažnou vodou. Toto opakujte raz týždenne, pokiaľ lupiny úplne nezmiznú.

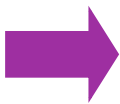


Morská sol' vs. klasická kuchynská sol' – ktorá je lepšia?

Morská sol' nie je na rozdiel od klasickej, jodizovanej kuchynskej soli vystavovaná toľkým procesom spracovania. Pri klasickej soli dbáme najmä na sypkejšiu vlastnosť, ktorú nadobúda rafinovaným spracovaním (tzv. „protihrudkovaním“). Sol' z mora je výhodnejšou voľbou najmä pre jej minerálne zloženie a rozdielnu chuť, takže jej stačí použiť menej. Od klasickej sa líši aj výraznejšou hrúbkou kryštálikov, preto sa často melie na jemnejšie zrnká.

Síce má skutočne oveľa viac zdravotných výhod, aj tu nás výrobcovia môžu uviesť do omylu a miesto nerafinovanej morskej soli predat' jej rafinovanú verziu – práve tu platí pravidlo čítania zadnej etikety. Treba však myslieť na to, že aj morská sol' dokáže vo veľkom množstve ovplyvniť telo negatívne (napríklad zavodňovaním a zatažením obličiek), preto ňou solíme v rozumnom množstve [30].

Poznámky používateľa:

**Všeobecne:**

Všeobecne prevláda názor, že soliť je nezdravé. Obmedzenie soli sa zvyčajne doporučuje, ako prevencia rôznych zdravotných problémov, ťažko povedať, kde je pravda. Kuchynská soľ je zlučenina sodíka (Na) a chlóru (Cl), alebo chlorid sodný (NaCl), 2,5 g soli obsahuje 1 g sodíka.

Možnosti využitia :

Sodík zadržiava v tele vodu a zvyšuje krvný tlak. Zdravé telo sa nadbytočného množstva soli dokáže zbaviť prostredníctvom obličiek. Sodík má nezastupiteľné miesto pre správne a zdravé fungovanie organizmu. Aj tu platí stará pravda, soľ treba používať vždy s mierou a rozumom, nedopúšťajte sa zbytočne chýb v stravovacích návykoch.

Vo forme kyseliny chlorovodíkovej obsahuje sodík aj žalúdočná šťava. Jej funkcia v organizme je rozkladať škrob na jednoduché cukry, jeho dlhodobjší nedostatok vedie k tráviacim ťažkostiam.

Priaznivo pôsobí:

na nervový systém, jednotlivé vzruchy sa šíria vzájomným pôsobením sodných a draselných iónov, je dôležitý pri alkalizovaní črevnej tekutiny, umožňuje správny tráviaci proces, je súčasťou krvnej plazmy, priamo ovplyvňuje jej hustotu a krvný tlak.

Za bezpečnú, zdraviu neškodnú dávku pre väčšinu je považované 6 g, maximálne 8 g soli denne, ktorá zabezpečuje všetky dôležité životné funkcie v organizme.

Pokiaľ sa človek veľmi potí športové aktivity, (ťažká fyzická práca, prípadne horúčky, hnačky), z tela sa vyplavuje väčšie množstvo soli, tento úbytok je nutné doplniť. S jedným litrom potu sa z tela vylúči až 0,8 až 1,3 g soli.

Pri nedostatku je ohrozené trávenie, klesá krvný tlak a môže sa dostať pocit zvýšenej rannej únavy, slabosti

Dlhodobý nadbytok pôsobí dráždivo na organizmus a taktiež dochádza k významnému porušeniu rovnováhy. Z tela sa vylučuje až deväťkrát viac draslíka, ako pri obmedzenom solení.

Nedostatok draslíka v tele spôsobuje civilizačné ochorenie ako je artritída či osteoporóza.

Veľké množstvo soli sa do organizmu dostáva, bez toho, že by si to človek uvedomoval. Polotovary, syry, konzervy, údeniny, bujóny, sáčkové polievky, a omáčky, sójová omáčka, maggi, vegeta, glutaman sodný, čipsy, pražené solené orešky a iné pochutiny jej obsahujú pomerne veľké množstvo. Pri konzumácii týchto výrobkov sa zvyčajne prekračuje skutočná potreba organizmu.

Ak patríte medzi tých, čo majú vysoký príjem soli, alebo trpíte nejakým ochorením, prípadne máte znížiť príjem soli, jedlo sa dá výborne dochutiť čerstvou, alebo sušenou zeleninou, rôznymi bylinkami, cesnakom. Jedlo bude zaručene chutné a zdravé.

Zmierňuje svrbenie: Štípanec od komára dokáže poriadne potrápiť. Svrbenie môžete však vyriešiť okamžite – stačí, ak zmiešate soľ s trochou vody tak, aby vznikla konzistencia pasty. Naneste na poštípajúce miesto a je to.

Odstráni zápach rúk od cibule

Cesnak a cibuľa zanechávajú na rukách pomerne prenikavý zápach. Jednoducho sa ho zbavíte, ak si mokré ruky pretriete soľou a následne opláchnete ako zvyčajne. V kozmetike sa používa na výrobu kúpeľných solí a mydiel.

Soľ má množstvo liečivých účinkov. Soľ je vynikajúci prostriedok na vyrovnanie hladiny kyselín a zásad v tele. Solankou sú vyplavované z nášho tela ťažké kovy ako je ortuť olovo, arzén, amalgám a vodný kameň. **Solanková kúra je vysokoúčinná pri:**

- reumatických ochorení ako je artritída, alebo artróza,
- rozbušovaní žľazových a ladvinových kameňov a ich následnom vylúčení látkovou výmenou,

povzbudení žalúdka a čriev,

- kožných chorôb ako je Lupienka a rôznych plesniach,
- odstraňovaní zažívacích ťažkostí, zbavuje cievy usadenín,
- vyčistení pleti a detoxikácii celého organizmu,
- vyplavovaní ťažkých kovov, vodného kameňa a iných usadenín,
- vyrovnávaní hladiny zásad a kyselín v tele .

Sol' je tak tiež výborný prostriedok pre ústnu a zubnú hygienu a zabráňuje tvorbe zubného kameňa a kazu. Sol'ou je vybudovaná neutrálna ústna flóra, ktorá chráni pred novým ochorením zubov a ústnej dutiny, regeneruje zubnú sklovinu.

V lekárstve slúžia roztoky soli ako život udržiavajúca látka nahrádzajúca krv. Veľká strata krvi alebo telesnej kvapaliny spôsobená nehodou, operáciou alebo chorobou musí byť okamžite vyrovnaná.

Pacienti s ochoreniami dýchacích ciest a astmatici si môžu pozitívne účinky soli overiť v solnej jaskyni. Spomenuté minerály totiž pôsobia na sliznicu blahodarne a účinne liečia zápal. Vedia si poradiť aj s laryngitídou či chronickou nádchou. Tak tiež je sol' vhodná na ekzém či akné. V prípade, že vás trápi celulitída, sa odporúčajú solné masáže [31].

Poznámky používateľa:



wiseGEEK



Všeobecne :

Banány patria k najobľúbenejšiemu ovociu na svete. Sú nielen chutné, ale aj plné vitamínov a minerálov. A to ste ešte netušili, aké zázraky dokáže ich šupka. Banánová šupka nemusí hneď skončiť v koši, pretože s ňou doma môžete dokázať neuveriteľné veci. Poslúži vašej pleti, kvetinám aj šperkom. Berte to ako bonus.

Možnosti využitia:

1. Zbaví vás bradavíc

Skúsili ste už snád' úplne všetko, napriek tomu sa tých protivných bradavíc nemôžete stále zbaviť? Vyskúšajte banánovú šupku! Každý večer pred spaním prekryte bradavicu kúskom šupky, prelepte náplastou a nechajte ju tam cez noc. Toto opakujte celý týždeň a budete mať po probléme.

2. Upokojí podráždenú pokožku

Vnútoraná strana banánovej šupky je ideálnym prostriedkom proti svrbeniu, či už je spôsobené uhryznutím hmyzu, bodnutím alebo iným kožným podráždením. Postihnuté miesto stačí potrieť vnútornou stranou šupky, ktorá vysušuje. Údajne pomáha tiež proti akné, hemoroidom aj ďalším kožným chorobám.

3. Vybielel zuby

Banánová šupka je skvelým pomocníkom pre bielenie zubov. Odstráni škvrny od kávy, vína i nikotínu, a navyše im dodá lesk. Je to jednoduché. Vnútrnou stranou šupky si dva týždne vždy aspoň po dobu dvoch minút potierajte zuby. Vďaka tomuto figľu vybielite svoje zuby prirodzeným spôsobom, bez nutnosti použitia agresívnych chemických prostriedkov. Navyše draslík, horčík, bróm a ďalšie minerály v nej obsiahnuté posilňujú zubnú sklovinu.

4. Omladí pľeť

Premasírujte tvár raz za niekoľko dní kúskom banánovej šupky. Ovocné kyseliny v nej obsiahnuté pomôžu odstrániť odumreté kožné bunky, minerály, vitamíny a antioxidanty zase pokožku oživia. Bude potom oveľa hladšia, zdravšia a rozžiarenejšia.



Napomáha odstráneniu modrín

Niekedy sa na našom tele objavia, ani nevieme ako. Ak modriny pravidelne potriete vnútrou šupy banánu, zmiznú vraj rýchlejšie.

Poradí si s vyrážkami a bojuje proti starnutiu

Ak si každý deň priložíte vnútro šupky na vyrážky aspoň na 5 minút, čoskoro zmiznú. Banánová šupka má tiež vynikajúce hydratačné vlastnosti, čo ocení suchá a starnúca pľeť. Zastúpené antioxidanty bojujú proti vzniku vrások a enzýmy zmiernujú tmavé kruhy pod očami. Po zjedení

banánu si teda smelo priložte aspoň na 5-10 minút šupku z banánu na tvár (samozrejme vnútornou stranou) a doprajte si chvíľu oddychu.

Uvoľňovač triesok.

Ak sa vám do kože zapichla trieska a nejde ju vybrať, priložte na kožu v okolí triesky banánovú šupku a na pár minút ju pripevnite páskou. Potom sa pokúste triesku znova vytiahnuť.

Liečba hemoroidov.

Áno, hádate správne! Podobne, ako pri akné a psoriáze, banánové šupky dokážu pomôcť aj s hemoroidmi. Je potrebné ich pravidelne potierať vnútornou stranou šupiek.

Antidepressívum.

Výskumníci zistili, že pitie vody z prevarenej banánovej šupky (prípadne odšťavenej) dokáže povzbudzovať dobrú náladu.

Ak sa rozhodnete zaviesť niektorý z vyššie uvedených tipov do svojho života, ideálne je kúpiť si organicky pestované banány z ekologických plantáží. Sú síce drahšie, ale získate oveľa viac benefitov nielen z ich konzumácie a môžete bezpečne používať i banánovú šupku. Ak sa k nim však vo vašom okolí neviete dostať, môžete vyskúšať aj tie klasické [32].

Poznámky používateľa:

**Všeobecne :**

Väčšina z nás to nejaký nerieši. Cibuľu očistíme, šupky vyhodíme a hotovo! No mali by ste to zmeniť.

Možnosti využitia :

Šupky z cibule sú hotovým pokladom pre krásu aj zdravie.

- *Odvar z cibuľových šupiek môžete používať na vlasy, posilňuje totiž ich štruktúru, dodáva lesk a podčiarkuje prirodzenú krásu. Stačí si len po umytí vlasy prepláchnuť vlažným odvarom.*
- *Naši prarodičia už veľmi dávno používali cibuľové šupky na menšie opuchy a ranky na koži. Treba len miesto dôkladne vyčistiť a prikladať cibuľové šupky, ktoré sme predtým namočili v horúcej vode.*
- *Keďže šupky majú antibakteriálne účinky, pomôžu vám aj pri zápaloch v ústnej dutine. Treba ich len vyvariť vo vode a týmto odvarom niekoľkokrát denne vyplachovať ústa.*
- *Aj pri kŕčových žilách a unavených chodidlách vám pomôžu cibuľové šupky. Zmiešajte 2-3 lyžičky podrvených šupiek s 2 lyžicami olivového oleja a nechajte 10 dní odstáť. Získate tak emulziu na masáž nôh, ktorú si potom pravidelne vmasírujte do problematických častí.*
- *Nádchu zmiernite tak, že asi 4 lyžice drvených šupiek zalejete vriacou vodou a budete sa naparovať prikrýti uterákom asi 3 - 4 minúty. Ak máte poriadne silnú nádchu, či už z prechladnutia, alebo z alergie, použite menšiu cibuľu, ktorú spolu so šupkou nakrájajte nadrobno, zalejte asi litrom vody a vdychujte výpary asi 10 minút.*
- *Na skutočne silnú nádchu použijeme menšiu cibuľu, ktorú spolu so šupkou nakrájame nadrobno a zalejme cca litrom vriacej vody. Potom vdychujeme výpary cca 10 minút.*
- *Zápal močových ciest : Najstarší trik našich babičiek uvádza brusnice ako najlepší prírodný liek pri problémoch s močovými cestami. Avšak, my poznáme ďalší a tým je sirup z cibuľových šupiek. Ak vás často trápi zápal močových ciest alebo pociťujete problémy s obličkami, tak zalejte šupky z 1 cibule dvomi šálkami vody a nechajte variť 45 minút. Následne konzumujte 1 lyžicu 3-krát denne a zápal močového mechúra bude minulosťou.*
- *Cibuľový čaj je jedným z tých nápojov, ktorému ste sa v detstve určite nevyhli. Je možné, že dodnes máte voči vôni čaju averziu, vedzte ale, že účinky nápoja predčia jeho nelákovú vôňu. Na respiračné ochorenia je cibuľový čaj najvhodnejší. Pomáha najmä pri kašli, upokojuje krk a tiež zmiernuje opuch nosovej sliznice. Na jeho prípravu toho nepotrebujete veľa. Postačia dve cibule, pol litra vody a na osladenie med či cukor. Ošúpané a nakrájané cibuľky zalejeme vriacou vodou, necháme lúhovať približne štvrt hodinu. „Doladiť“ jeho chuť či účinky môžeme zázvorom. Na svoje si prídu aj milovníci vône škoricice či klinčekov, ktoré sa v čaji rozhodne nestratia [33].*

Poznámky používateľa:



Cesnak má blahodarné účinky na naše zdravie. Práve preto sa mu nepovie nijak inak, len ako liek na všetko. Kedysi, keď ešte neexistovali lieky, si liečivé účinky cesnaku ľudia uvedomovali ďaleko viac. Bolo to prírodné antibiotikum, z ktorého sa robili rôzne tinktúry a kaše. Recepty starých materií dodnes poznajú liečivé účinky cesnaku s medom a citrónom. V prípade nízkého, ale aj vysokého tlaku je cesnak prvou pomocou pri úprave tlaku. Zároveň dodáva úžasnú chuť aj do polievok či omáčok pri príprave receptov.

1. *Cesnak je preventívne i liečebne veľmi účinný proti ateroskleróze – usadzovaniu tukových častíc v tepnách a strate ich pružnosti (kôrnatenie tepien). Zlepšuje stav mozgových tepien, prekrvenie mozgu, a tým aj proces myslenia a pamäti. Pomáha pri bolestiach hlavy a závratoch.*
2. *Upravuje krvný tlak – nízky zvyšuje a vysoký znižuje.*
3. *Podporuje vylučovanie škodlivých látok z tela – čistí krv. Stimuluje činnosť tráviacich orgánov, najmä žalúdka a čriev. Upravuje mikrofóru hrubého čreva, pôsobí proti cudzopasníkovi, nafukovaniu a kŕčom.*
4. *Pomáha rozpúšťať piesok v močových cestách a niektoré obličkové kamene.*
5. *Má blahodarné účinky pri astme, tbc a infekčných chorobách horných dýchacích ciest. Podporuje obranyschopnosť proti vírusovým ochoreniam (podľa niektorých bádateľov aj proti rakovine).*
6. *Cesnaková tinktúra čistí a zjasňuje hlas.*
7. *Cesnak pôsobí ako prírodné antibiotikum pri všetkých zápalových procesoch,*

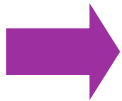
Nepríjemný cesnakový zápach z úst odstránime požitím kúska petržľenu alebo niekoľkými dúškami mlieka.

Dobrý tip pre citlivých

Ak vás po konzumácii cesnaku trápí bolesť v oblasti žalúdka a žľníka, nemusíte si ho už odopierať. Existujú už aj odrody cesnaku vhodné pre ľudí s citlivým žalúdkom a žľníkom [34].

Poznámky používateľa:



**Všeobecne :**

Zaručené rady starých materi na chrípku a nachladnutie! Ako si doma pomôcť od bolesti hrdla, horúčky či kašľa? V období chrípky a iných nepríjemných viróz je dôležité si uvedomiť, že ak ochorenie podchytíte včas, môžete ho zvládnuť aj bez lekára a liekov či dokonca antibiotík. Prinášame vám niekoľko tipov priamo od našich starých materi, ktoré sú doma vždy po ruke a určite si ich ľahko zapamätáte.

1. Prevencia

Na prevenciu treba myslieť počas celého roka, no pokiaľ vo vašom okolí pribúda chorých, musíte zvýšiť pozornosť a dopriať si denne pár zaručených bojovníkov, vďaka ktorým boli zdravé aj naše babičky.

Tieto najviac:

- čerstvé citrusové plody,
- kyslá kapusta,
- cesnak,
- cibuľa,
- zázvor,
- med.

Dobrá rada nad zlato!

Počas celej doby liečenia pite dostatok tekutín, pričom striedajte rôzne bylinkové čaje s čistou vodou (len vlažné alebo izbovej teploty), do ktorých za každým pridajte šťavu z citróna. Pozor - aby sa zachovali účinky vitamínu C, vytlačajte citrón až do vychladeného nápoja. A k rýchlemu uzdraveniu vám zaručene pomôže aj poctivý a poriadne silný kuračí vývar so zeleninou.

2. Boľavé hrdlo

Či už chrípka alebo prechladnutie, oboje zväčša začína boľavým a zapáleným hrdlom. Nepríjemné škrabanie v krku sa postupne mení na bolesť, pre ktorú nemôžete prehĺtať či poriadne rozprávať. V prvom rade - zabudnite na mýtus o horúcom čaji! Všetko horúce len rozdráždi hrdlo ešte viac (rovnako ako aj studené), preto je dôležité piť len vlažné nápoje, prípadne tekutiny izbovej teploty. Na boľavé hrdlo potom vyskúšajte:

Kľoktanie – najlepšie slanou vodou, ak to nezvládnete, môžete kľoktať aj vlažným repíkom, šalviou, harmančekom, dokonca aj citrónovou vodou, no a jeden zo zaručených ľudových tipov je kľoktanie vody so sódou bikarbónou (1 kávová lyžička sódy na 1 dcl vody).

Obklady – najlepšie sú tvarohové obklady. Na vlhký uterák alebo bavlnenú plienku či staré tričko naneste vrstvu tvarohu, priložte na hrdlo, prekryte ešte igelitom alebo mikroténom a zabaľte šatkou či šálom. Nechajte pôsobiť niekoľko hodín. Rovnako vám pomôže aj obklad, kde namiesto tvarohu použijete studenú vodu, soľ, teplé varené zemiaky, ovsené vločky, olej, bravčovú alebo octanovú masť. Takéto obklady pomáhajú aj pri zápale priedušiek alebo ako podporná liečba pri zápale pľúc, len ich je potrebné aplikovať na hrudník.

Mlieko s medom a maslom – pite najmä na večer, nie horúce, len vlažné.

Čaj z čerstvého zázvoru s medom – 10 g čerstvého zázvoru varíme cca. 5 minút v 1 litri vody, pridáme med alebo aj citrónovú šťavu.

Cesnak – zjesť surový strúčik cesnaku každé dve hodiny alebo ním poriadne natrieť hrianku.

3. Upchatý nos

Už pri prvých náznakoch upchatého nosa je potrebné ho čistiť a čo najviac uvoľniť. Pre rýchle uzdravenie sú totiž čisté a priechodné dutiny priam kľúčové. Pomôže vám niekoľko receptov :

Voda s troškou soli – prepláchnutie nosných dierok s trochou osolenej vody niekoľkokrát denne pomôže zvlhčiť hlieny a vyčistiť dutiny. Jednu nosnú dierku zapchajte a voľnou nasajte vodu (soli nech je naozaj len toľko, aby vás nedráždila), zopakujte aj s druhou nosnou dierkou a potom sa poriadne vysmrkajte. Ak nezniesiete soľ, vyskúšajte miesto nej mäta alebo vincentku.

Cibuľa alebo chren – nakrájanú cibuľu alebo nastrúhaný chren dajte do misky pred seba a vdychujte, pokiaľ vládžete. Veľmi dobrým zlepšovákom počas vdychovania je dať si kúsok masla do každej nosnej dierky.

Kúpeľ nôh v horúcej vode – nádchu uvoľní aj kúpeľ nôh v horúcej vode (koľko len zniesiete) cca. 10 až 15 minút, kým sa nezačnú liať hlieny z nosa.

Obklady na dutiny – veľmi nápomocné sú aj teplé obklady na nose a čele, ktoré uvoľnia hlieny.

Tip! Biolampa – ak máte doma biolampu s polarizovaným svetlom, použite ju na dutiny a upchatý nos – ideálne, ak to skombinujete s účinným naparovaním.



4. Horúčka

Pri prechladnutí býva teplota len mierna, no pri chrípke alebo vážnejšej infekcii už chorého zvykne potrápiť aj vysoká horúčka. Pomôže vám, ak v takom prípade vyskúšate tieto overené tipy:

Ocot – pripravte si zábal na nohy z octu a vody v pomere 1:1, prípadne môžete do octovej vody namočiť aj uterák a priložiť ho na hlavu.

Citrón, tvaroh, surový zemiak a horčica – naše staré mamy zrážali teplotu aj pokladaním koliesok citrónu či surového zemiaku na čelo a zápästie (tam, kde sú žily a tepny) alebo potieraním týchto miest horčicou či tvarohom.

Surové studené vajcia – jedným z osvedčených receptov na zníženie horúčky je aj držanie studených vajčiek priamo z chladničky v dlaniach

Studené zábalý s mliekom alebo vlažná sprcha - zábalý zo studenej vody s pridaním mlieka alebo rýchlá vlažná sprcha rovnako zníži horúčku.

5. Kašeľ

Na začiatku len boľavé hrdlo, ktoré zväčša postupne prejde do nepríjemného kašľa. Bojujte s ním prírodnou medicínou, vyskúšajte:

Cibuľa a med – pripravte si liečivý sirup. Cibuľu nakrájajte, dajte do pohára s viečkom, zalejte medom a dajte do chladničky. Cibuľa spolu s medom pustí šťavu, ktorú počas dňa podávajte ako liek po lyžičkách. V prípade, že niekto nemôže med, treba ho nahradiť trochou cukru (najlepšie hnedého).

Cesnak a cukor – cesnak je prírodné antibiotikum, určite si preto pripravte tento malý zázrak na kašeľ. Asi 6 strúčikov cesnaku nakrájajte na drobno, pridajte osem lyžíc cukru a pomaly uvarte v 250 ml vody. Nechajte vychladnúť, vložte do chladničky a po lyžičkách podávajte počas dňa.

Čaje zo sušených bylín – na kašeľ veľmi dobre zaberajú aj odvary zo sušených bylín, najlepšie sú: tymián, majoránka, skorocel, bazalka, prvosenkové kvety, medovka, lipa, materina dúška, fenikel, aníz – 1 kopcovitú lyžičku zaliať vriacou vodou, nechať poriadne lúhovať a pridať lyžicu medu.

Cibuľovo-karamelový čaj so zázvorom – 6 lyžíc cukru pomaličky rozpustíme na karamel (nesmie sa spáliť), pridáme liter horúcej vody, 2 veľké cibule aj so šupkou a varíme asi 20 minút. Zlepšovákom môže byť aj troška čerstvého zázvoru.

Naparovanie – príčinou kašľa je najmä fakt, že hlieny sú stvrdnuté a neprejdú cez dýchacie trubice von. Preto je dôležité hlieny zvlhčiť. V hrnci nechajte zovrieť vodu, dajte sa na bezpečné miesto a zakryte sa zvrchu dekou alebo uterákom. Naparujte sa najviac 10 až 15 minút, pričom do vody môžete pridať najlepšie morskú soľ alebo niektoré liečivé bylinky ako harmanček, rozmarín, tymián, mäta, ale aj nakrájanú cibuľu. Takéto naparovanie je veľkým pomocníkom aj pri zápale dutín.

Studený mokrý obklad – nielen boľavé hrdlo, ale aj suchý dráždivý kašeľ dokáže liečiť tzv. Priessnitzov studený obklad, pri ktorom sa aplikuje studený mokrý obklad preložený igelitom a následne na to ešte previazaný suchým šálom alebo šatkou. Necháva sa pôsobiť asi 2 hodiny.

Skorocelový sirup – jedinou nevýhodou je, že tento sirup si musíte pripraviť v sezóne čerstvého skorocelu (v máji), no inak to nie je nič namáhavé. Natrháte väčšie množstvo mladých sviežich listov skorocelu (kopiiovitého, jednotlivé listy opláchnete, necháte dobre odkvapkať a celé tieto listy ukladáte do pohára (na vrchu s pevným viečkom), každú vrstvu listov presypate kryštálovým cukrom. Všetko dobre utlačíte až do vrchu, potom pohár pevne zaviečkujete a zakopete do zeme – najlepšie v miernom chládku niekde pod strom. Pohár zo zeme vyberiete najskôr po ôsmich týždňoch. Listy by sa mali uležať, stmavnúť a v pohári by mal byť hustý hnedočierny sirup. Sirup precedíte cez sitko a uchováate v chladničke [35].

Poznámky používatele:



Možnosti využitia:

Pomôže v boji s celulitídou

Nevzhľadné jamky trápia veľké percento žien. Takzvaná pomarančová koža ale stále častejšie postihuje aj mužov. Nemusíte však hneď kupovať predražené „zázračné“ produkty, z ktorých väčšina obsahuje kofeín. K pravidelnej starostlivosti o pokožku môžete použiť usadeninu, ktorá nielen redukuje tukové bunky, ale aj pokožku nádherne vyhladí a zregeneruje. Výsledky sú viditeľné už pri prvom použití. Usadeninu rukou nanášajte na problematické partie a pokožku s ňou najmenej päť minút masírujte. Potom sa ešte môžete zabaliť do potravinovej fólie a štvrt hodiny nechať kávu pôsobiť. Nakoniec sa len dôkladne opláchnite teplou vodou.

Nahradí drahý peeling

Osvedčeným a veľmi obľúbeným spôsobom, ako usadeninu využiť, je výroba domáceho peelingu. Tento recept pochádza priamo z Karibiku a v starostlivosti o telo ho využívajú aj slávne topmodelky. Použitú usadeninu dajte do hlbšej misky, prilejte k nej olivový olej, dobre premiešajte a prírodný peeling je na svete. Použiť ho môžete na telo i tvár. Plet potom bude hebká a dokonale hladká.



Poslúži ako vlasová maska

Temným vlasom káva dodá nádherný lesk a zvýrazní ich farbu. Predtým, než si ich budete umývať šampónom, doprajte im preto zábal z kávovej usadeniny. Tú naneste do vlasov, jemne vmasírujte, prikryte potravinovou fóliou, hlavu zabalte do uteráka a nechajte kávu 20 až 25 minút pôsobiť. Blondínky si ale bohužiaľ musí nechať zújsť chuť [36].

Poznámky používateľa:



Všeobecne:

- „protirakovinová hlávka“,
- v sebe skrýva selén, karotenoidy, polyfenoly, jód či vitamíny A a C, omladzujú vaše bunky a držia stráž pred rakovinou, najmä pľúc a zažívacieho traktu.
- Navyše sa priateľstvo vápnika s fosforom prejaví na spevnení kostí a udrží od vás osteoporózu v úctyhodnej vzdialenosti.

Možnosti využitia:

Zelené obklady

Skôr než obklady priložíte, pripravte listy na liečbu. Surové ich ponorte do teplej vody, umyte a osušte. Potom ich prekryte potravinovou fóliou a niekoľkokrát prejdite valčekom, aby sa narušila ich žilnatina a uvoľnili liečivé látky.

- Ak vás trápia hemoroidy, vložte listy pred spaním medzi polky zadku a upevnite spodnou bielizňou. Po prebudení ju odstráňte a umyte konečník studenou vodou.
- Dojčiace ženy, ktoré prekonalí zápal prsníka (mastitída), vedľa, o ako veľmi bolestivú záležitosť sa jedná. Úľavu im prinesie „kapustová liečba“.
- List položte na prsník, prekryte gázou a upevnite podprsenkou. Nechajte pôsobiť cez noc alebo 1-6 hodín cez deň. Potom list vyberte a prsník umyte vlažnou vodou.
- Ozýva sa u vás bolesť v kĺboch (napríklad pri dne či artritíde) alebo ste si privodili výron či podvrtnutie, rýchlo sa poobzerajte po kapuste. Jej listy položte na postihnuté miesto, prekryte gázou a zafixujte obvazom. Držte ju na mieste aspoň po dobu 2 hodín. Ideálne je však terapia cez noc.
- Pri reumatizme listy vložte medzi dva uteráky a krátko ich ohrejte na kachliach alebo v rúre (nie mikrovlnnej!). Teplý obklad potom aplikujte pre zmiernenie bolesti kĺbov.
- Kapustné listy si tiež môžete najať ako svojho osobného „kožného lekára“. Akné, rany, odreniny, vredy, menšie popáleniny, omrzliny či popraskanú kožu krásne vydezinfikujú, upokoja a zahoja.

Tip:

Kapustu dôkladne umyte, pokiaľ možno nechlórovanou vodou. Potom ponorte listy asi na 10 sekúnd do minerálky (bez sladidiel a príchuti) ohriatej na 40 ° C. Tento postup opakujte 3x. Následne vhodte listy do odšťavovača a vytlačenú šťavu pite ihneď.

Túto „kapustovú upratovačku“ si pozvite do svojho organizmu najlepšie po dobu 3 týždňov, pričom si doprajte každé ráno jeden pohár šťavy nalačno (aspoň 20 minút pred raňajkami). Prečistíte si tak pečeň, obličky a významne znížite riziko vzniku rakoviny hrubého čreva.



Šalátový bar

Ak vás postihne jesenná alebo jarná únava a kontrolka vašich vitamínov i minerálov začne blikať na červeno, urobte si kapustový šalát.

Potrebujete:

štvrtku hlávky červenej alebo bielej kapusty,
jednu až dve mrkvy,
jedno veľké jablko,
polievkovú lyžicu čiernych olív nakrájaných na štvrtiny,

*hrst nasekanej petržlenovej vňate,
červenú cibuľu.*

Na zálievku:

olivový olej,

soľ,

šťavu z jedného citróna.

Najemno nastrúhajte kapustu, mrkvu, jablko, pridajte nakrájanú cibuľu, čierne olivy, zalejte zálievkou, podľa chuti osolte a posypte petržlenovou vňaťou. Nezabudnite porciu šalátu naservírovať aj svojim deťom. Lepšie dávku čerstvých, prírodných a nutrične bohatých živín nenájdete.

Mohutné hlávky v sebe skrývajú aj vitamín „U“.

Že ste o ňom nikdy nepočuli?

Nazývame ho „protivredovým faktorom“,

pretože lieči žalúdočné a dvanástnikové vredy,

zápaly tráviacej trubice alebo ulceróznú kolitídu.

Jeho sila sa prejaví naplno, keď si doprajete 2x denne čerstvú

šťavu počas 3 týždňov [37].



Poznámky používateľa:



Jablčný ocot sa používa pri príprave zeleninových a ovocných šalátov, taktiež je doporučovaný pri redukčných diétach na odhubovanie telesného tuku.

Recept:

Čo potrebujete:

Šupy z jabĺk, cukor – na jeden liter vody 150g.

Jablkové šupky vložte do pohára a zalejte pripravenou vodou s rozpusteným cukrom. Na každý použitý liter vody sa dáva 150 g cukru. Pohár previazte plátom, kvôli prístupu vzduchu. Takto prichystaný pohár odložte na teplé miesto, kde obsaží kvasí a octovatie (fermentuje). Po určitom čase masa prestáva kvasiť. V pohári sa už netvoria nové bublinky a jablké šupky klesajú na dno pohára, kde sa usadzuje aj káľ.

Tekutinu zlejte do čistej nádoby, opäť previazte a nechajte ďalej fermentovať. Na povrchu sa tvorí octový povlak – tento odstráňte.



Celý proces výroby octu trvá niekoľko mesiacov. Ocot občas ochutnajte, keď je dostatočne kyslý odsajte ho hadičkou (ako pri sťahovaní vína) do čistých fľaš.

Naplnené fľaše vzduchotesne uzatvorte. Fľaše sa uskladňujú do regálu naležato.

Pokiaľ ste sa rozhodli ocot uskladňovať dlhšiu dobu je možné ho sterilizovať 15 minút pri 75°C.

Najlepšie ho poznajú tí, čo sa snažia chudnúť. Tlmí chuť do jedla a znižuje hladinu zlého cholesterolu v krvi. Má však aj antiseptický účinok, pôsobí proti hnačke a zápche. Pri pravidelnom užívaní preventívne funguje aj proti rakovine hrubého čreva. Obmedzuje totiž hnilobné a kvasné procesy v črevách. Stačí, aby ste polhodinu pred raňajkami vypili pohár vody s jednou lyžicou octu.

NA LESKLÉ VLASY

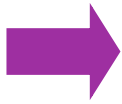
Okrem toho, že jablčný ocot povzbudzuje činnosť tráviacich enzýmov, prispieva aj k tvorbe červených krviniek. Zmierňuje silnú a bolestivú menštruáciu, napomáha pružnosti ciev. Jablčný ocot obsahuje vápnik a draslík a ľudoví liečitelia veria, že ak si vodu s octom osladíte medom, zmiernite bolesti pri artritíde. Pri bolesti hrdla octovou vodou kloktajte, aby ste zabili choroboplodné zárodky. Pitie jablčného octu pomôže predchádzať chrípke a rýchlejši vás postaví na nohy, ak vás už schvátila. Jablčný ocot sa využíva aj pri výrobe vlasových prípravkov, pretože sa od neho vlasy krásne lesknú a nevypadávajú. Po umytí vlasov bežným šampónom ich prepláchnite vlažnou vodou s malým množstvom octu. Na liter vody postačí lyžica.

POZOR NA ŽALÚDOK!

Ráno vypite dva deci vody s lyžicou octu. Kúru s jablčným octom držte najviac dva týždne. Potom si musíte dať týždeň pauzu a opäť môžete štrnásť dní pokračovať. Nie každému však jablčný ocot na prázdny žalúdok vyhovuje. Niekedy trvá dlhšie, kým si na ocot telo zvykne. Môže vás nafukovať,

alebo vás zaskočí bolesť brucha. V takom prípade zmenšíte dávku na polovicu lyžice. Ak ste už niekedy mali vážne tráviace problémy, ste po operácii žalúdka, alebo trpíte jeho chronickým prekyslením, do octovej kúry sa nepúšťajte! Platí to aj pre ľudí, ktorí majú alergie na plesne a kvasinky. Pokiaľ vám nevyhovuje iba kyslá chuť, ale účinky vás lákajú, môžete si jablčný ocot kúpiť v lekární v kapsulách [38].

Poznámky používateľa:

**Všeobecne:**

Sú vám známe liečivé vlastnosti horčice? A napadlo by vám vôbec nazerať na horčicu ako na niečo, čo dokáže prospievať nielen varenej klobáske, ale dokonca aj zdraviu? Ved' už starí Rímania a Gréci využívali horčičné semená na liečebné účely. Horčica sa tak zaraduje medzi najstaršie liečivé koreniny na svete. Tušili ste to vôbec? Ak nie, ste na správnom mieste! Čítajte a dozviete sa, na čo všetko je horčica dobrá a prečo ju rozhodne netreba podceňovať.

Možnosti využitia:

Už samotné semená horčice sú účinné prírodné prehánadlo. Aj vám stará mama natierala horčicou hrudník, keď ste ochoreli? Vedela, prečo to robí, ved' upokojuje pľúca a uľahčuje dýchanie. Pravidelná konzumácia horčice zabraňuje kôrnateniu ciev, znižuje krvný tlak, odstraňuje bolesti pečene a žlčníka, no takisto aj kožné vyrážky. Ak potrebujete znížiť horúčku, rozmiešajte trochu horčice v horúcom bielom víne.

Pri bolesti hlavy ju aplikujte na čelo a spánky. Ak vás trápi bolesť chrbta, zmiešajte horčicu s akýmkoľvek masážnym krémom v pomere 1:2, naneste na chrbát a po desiatich minútach osprchujte.

Zastavuje kŕče

Toto je skvelý tip pre vašu ďalšiu dlhšiu cestu autom, či iným dopravným prostriedkom. Ak cítite, že prichádzajú kŕče, užite lyžicu horčice. Horčica vaše nohy pred kŕčmi ochráni a tiež vás ochráni pred ich opätovným návratom.

Upokojuje popáleniny

Postihnuté miesto opláchnite vodou a následne celé miesto pokryte vrstvou horčice.

Uľavuje od bolesti

Aby vás prestalo bolieť hrdlo, zmiešajte 1 lyžicu horčičných semienok, šťavu z 1/2 citróna, 1 lyžica soli, 1 lyžica medu a 1/4 pohára vriacej vody. Zmes nechajte odstáť pár minút aby prechladla a následne s ňou kloktajte.

Bojuje s rakovinou

Určitá zložka horčice bojuje proti rakovine a obmedzuje rast rakovinových buniek, hlavne v prípade rakoviny močového mechúra. Vedci sa dokonca domnievajú, že horčica dokáže rakovinu úplne vyliečiť.

Revitalizuje unavené svaly

Účinok závisí od vážnosti a miesta bolesti svalov. Keď vás bolí celé telo, vyberte kúpeľ, ktoré je súčasťou aj horčica.

Regeneruje vlasy do hĺbký

Olej z horčičných semienok pôsobí ako kondicionér. Nalejte si trochu oleja z horčičných semienok do dlane a vmasírujte do vlasov – nechajte pôsobiť 8 hodín a vlasy umyte.

Ochráni záhradu

Je vaša záhrada reštauráciou pre rôzne druhy zvierat? Na tanier nastriekajte horčicu a položte na roh záhony, či záhrady. Vôňa horčice pripomína zvieratám pot farmárov, či robotníkov. Tanier horčica je dosť na to, aby k vám do záhrady nezavítala nechcená návšteva.

Uvoľňuje dýchacie cesty

Horčica zaznamenala účinok aj pri nachladnutí. Na uvoľnenie dýchacích ciest aplikujte vrstvu horčice na hrudník a prikryte horúcou vlhkou utierkou. Kombinácia teplej utierky a horčice vám umožní ľahšie dýchať. [39]



Poznámky používateľa:

Všeobecne :

Už ste možno počuli od úspešných záhradníkov, že drvené vaječné škrupiny v pôde dokážu pomôcť rastlinám pri vstrebávaní vápnika. Zároveň pomáhajú odpudzovať škodcov. No mohli by mať rovnaký prospech pre človeka? Odpoveď je áno.

Výskum ukázal, že konzumácia vaječných škrupín môže pomôcť hladinám vápnika, rovnako ako u rastlín.

Výhody konzumácie vaječných škrupín

Osteoporóza je degeneratívne ochorenie, ktoré znižuje hustotu kostí, čo vedie k množstvu problémov, vrátane zlomenín. Ženy sú náchylnejšie k osteoporóze, no je to časté ochorenie aj u mužov. Hoci osteoporóza prevláda u ľudí nad 60 rokov, je možné jej predísť udržiavaním správnej kostnej hmoty v mladšom veku.

Ako teda môžu vaječné škrupiny pomôcť? Jedna škrupina obsahuje dvojnásobné množstvo odporúčanej dennej dávky vápnika. Bez správneho množstva vápnika v krvnom riečisku si vaše telo začne požíčovať vápnik od kostí, aby boli zachované zdravé bunky.

Štúdiá Národného ústavu reumatických chorôb v Piešťanoch ukázala, že užívanie práškových škrupín znižuje bolesti u mnohých žien s osteoporózou. Pomáha tiež kĺbom a spomaľuje úbytok kostnej hmoty.

Vaječné škrupiny namiesto vitamínových doplnkov

Prečo vápnik z vitamínových doplnkov nemôže stačiť? Dospelá žena vo veku 19-50 rokov, by mala dostať asi 1000 mg vápnika denne, pričom vo veku 51 rokov by to malo byť až 1 200mg. Mnoho vitamínových doplnkov neobsahuje dostatok vápnika.

Okrem toho bolo preukázané, že telo môže ľahšie absorbovať vápnik prostredníctvom potravín, než z doplnkov stravy. Telo nemusí využívať všetko, čo vitamínový doplnok ponúka. Preto môžu byť škrupiny skvelý spôsob, ako získať dostatok vápnika.

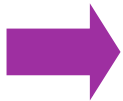
Ako konzumovať vaječné škrupiny

Pre telo je ľahšie čerpať vápnik z vaječných škrupín v práškovej forme. Najprv ich však musíte variť vo vode po dobu asi 5 minút. To by malo zabíť baktérie na škrupinách, no pre úplnú bezpečnosť je potrebné ich aj upieť. Dajte ich preto na plech na pečenie a pečte ich v rúre vyhriatej na 200 stupňov po dobu 15 minút. Potom ich rozomelte napríklad v mlynčeku na kávu a váš prášok je hotový. Môžete ho pridávať do cesta, cestovín, ovsenej kaše, cereálií, smoothie, pričom by nemal meniť pôvodnú chuť jedla.

Sú výživné pre pleť. Vaječné škvrupiny (z domáceho chovu alebo bio) spracujte na prášok. Pridajte do neho rozšľahaný vaječný bielok a naneste na pleť. Nechajte pôsobiť aspoň polhodinu a potom masku zmyte [40].

Poznámky používateľa:

[illegible]

**Všeobecne**

Čas oddychu, leňošenia a sviatočného prejedania je nenávratne preč. V záujme vlastného zdravia by si mal každý uvedomiť, že po takej záťaži je nesmierne dôležité organizmus detoxikovať. Faktom ostáva, že telo (a hlavne pečeň, ktorá je hlavným čističom organizmu) potrebuje trochu odľahčiť.

1. Pite veľa vody

Čistá voda je nevyhnutná na detoxikáciu a normálne fungovanie buniek, navyše funguje aj ako „zberač“ nečistôt a usadenín, preto si jej doprajte viac ako zvyčajne (minimálne dva litre denne) a rovnako vypite plný pohár vody pred každým jedlom – najlepšie tak pol hodiny vopred. Voda tak prenikne do všetkých buniek a hydratuje žalúdočnú sliznicu, čím ju lepšie pripraví na správne trávenie. Ráno si do vody pridajte aj citrónovú šťavu, prípadne malú lyžičku jablčného octu.

2. Jedzte všetko zelené

Okrem vlákniny, ktorá by mala byť súčasťou každého zdravého jedálnička, jedzte čo najviac zelených potravín. Obsahujú totiž prírodnú látku chlorofyl, ktorá je silným antioxidantom, zbavuje telo toxických látok a škodlivín, má zásaditý účinok a pôsobí proti prekysleniu organizmu. Významne prispieva k prevencii pred celým radom chorôb a rovnako spomaľuje proces starnutia. Nájdete ho vo všetkom zelenom, najmä však v listovej zelenine (všetky listové šaláty, žerucha, púpava, žihľava a najviac vraj špenát), ďalej v brokolici, hrášku, v zelených fazuľkách, stonkovom zelerí, ale aj v špargli, zelených paprikách, zelených olivách a dokonca aj v zelenom čaji.

3. Odšťavujte aspoň raz denne

Nahradte aspoň jednu porciu jedla čerstvou šťavou z ovocia a zeleniny (žiadne džúsy, naozaj len čerstvá šťava), vďaka čomu získate zdravú bombu plnú vitamínov, minerálov a enzýmov. Pre telo je takáto šťava ľahko stráviteľná a organizmus z nej čerpá potrebné živiny na detoxikáciu od všetkých nahromadených škodlivín. Kombinovať môžete podľa ľubovôle ovocie a zeleninu aká vám chutí, no pre obdobie detoxikácie sú najvhodnejšie už spomínané zelené potraviny. Vyskúšajte napríklad kombináciu zeleru, uhorky a citrónu alebo kapusty, hrušky a citrónu.

4. Zvýšte dávky vitamínu C

Vitamín C je veľkým pomocníkom pre pečeň, pretože spolu s ňou ničí v tele toxíny. V období detoxikácie je preto mimoriadne dôležité dopriať si čo najviac vitamínu C, najlepšie v prírodnej forme. Nájdete ho najviac v citrusoch, šípkach, jablkách, kiwi, jahodách, broskyniach, čiernych ríbezliach, brokolici, rajčinách, ale aj v zemiakoch, keli a kapuste.

5. Zhlboka dýchajte

Aj keď ste to možno netušili, vyplavenie škodlivých látok z tela naozaj podporíte aj pohybom či správnym dýchaním. Pokiaľ nemáte čas venovať sa pravidelne cvičeniu, skúste aspoň každý deň

vybehnúť von na 20 minútovú prechádzku. Aj hlboké dýchanie (najlepšie na čerstvom vzduchu) má svoj význam pre očistu organizmu. Nádych a výdych smerom nadol až do bránice aktivuje lymfatický systém, ktorý z tela odvádza škodliviny a jedy.

Karotková šťava – obsahuje veľa vápniku, posilňuje zuby a kosti a je ideálna pre očistu pečene.

Šťava z ananásu – má silnú detoxikačnú schopnosť, tlmi dnové záchvaty a dobre regeneruje kĺby.

Jablková šťava – upokojuje žalúdok a povzbudzuje črevá.

Pomarančová – silne zásaditá, pomáha telu k acidobázickej rovnováhe [41].

Poznámky používateľa:



Určite ste počuli o zázračných účinkoch jablčného octu na ľudský organizmus. Chceli ste to skúsiť, no odradili vás reči o tom, že v našich obchodných sieťach zoženiete takýto ocot len s prídavkami chemikálií, ktoré vám skôr uškodia ako pomôžu a tiež to, že sa ocot dodávaný do obchodných reťazcov vyrába z tých nekvalitných jabĺk, ktoré nie je možné predáť v pultovom predaji?

Vyrobte si vlastný domáci jablčný ocot, ktorý v prvom rade veľmi dobre účinkuje predovšetkým pri zlom zažívaní, no s úspechom sa používa aj ako podporný prostriedok pri vysokom krvnom tlaku a je vynikajúci aj ako pomocník pri chudnutí.

K domácej výrobe jablčného octu je najlepšie použiť čerstvé červené jablká sladšej chuti, najlepšie z vlastnej záhrady, alebo aspoň z bio obchodu. Pre začiatok postačí 1 kilogram takýchto jabĺk. Jablká umyjete, zbavíte ich nezdravých alebo poškodených častí, stopiek a chrastíček. Potom ich nadrobno nakrájate alebo lepšie nastrúhate na hrubom strúhadle.

Dôležité je, aby jablká boli nastrúhané celé vrátane šupky aj jadrierok s jadrovníkmi. Ďalej si pripravíte kvasnú zálievku. Kvasná zálievka je čistá studená voda (asi 2,5 litra), ktorá je ďalej obohatená o 100 gramov Glukopuru (prírodný hroznový cukor), ktorý zakúpите napríklad v lekární a 100 gramov vás vyjde cca na 30 - 40 centov. Ďalej je v tejto zálievke pridaná postrúhajú tvrdá chlebová kôrka, tiež približne 100 gramov.

Nastrúhané jablká vložíte do veľkej nádoby a zalejete ich kvasnou zálievkou. Jablká musia byť v kvasnej zálievke úplne ponorené. Takto pripravenú zmes necháte v tieni uležať pri teplote 22 až 25 °C po dobu 10 dní, pričom každý deň zmes premiešavate. Po tejto dobe zakyslenú zmes precedíte a vytlačíte.

Tekutinu potom necháte v pokoji zrieť v chlade a tme po dobu ďalších 40 dní. Po tejto dobe stočíte obsah pomocou hadičky do novej tmavej nádoby tak, aby usadenina zostala v tej pôvodnej nádobe na jej dne. Ak sú v octe v novej nádobe nejaké nečistoty, tak ho ešte raz precedíte. Takto pripravený jablčný ocot uchováate v chladničke a môžete ho používať po dobu až jedného roka.

Jablčný ocot ako štartér metabolizmu

Po samotnom jablčnom octe sa síce nechudne, ale môže byť veľmi dobrým pomocníkom pri niektorej z odtučňovacích kúr. Najvhodnejšie je pripraviť si liter vody, do ktorej sa pridajú 3 lyžice jablčného octu a 3 lyžice citrónovej šťavy. Takto obohatená kyslá voda sa potom pije niekoľkokrát v priebehu jedného dňa. Týmto sa dajú znateľne umocniť účinky kúry na chudnutie, pretože sa pomocou octu a citrónovej šťavy zrýchli metabolizmus a navyše sa tým aj telo zbaví rôznych škodlivín

Jablčný ocot a jeho liečebné účinky

Jablčný ocot pomáha pri celkovej únave a rekonvalescencii a je veľmi účinný pri chorobách srdca, vysokom krvnom tlaku a zvýšenom cholesterolu. dobre pomáha aj pri chudnúcich programoch pri redukcii váhy.

Aj žalúdočné ťažkosti sa okamžite zmiernia, keď vypijete 1 dl teplej vody s 1 lyžicou jablčného octu. Reuma a dna sa dajú jablčným octom liečiť pravidelným popíjaním ráno a večer 2 dl vody a 1 lyžice jablčného octu. Ak by sa toto užívalo len večer, tak sa tým stimuluje činnosť čriev pri nočnom spracovaní bielkovín.

Rany od bodnutia hmyzu je dobré ihneď natrieť neriedeným čistým jablčným octom a zatrieť čerstvo rozkrojenú cibulou. Rana sa tým vydezinfikuje a tiež prestane svrbieť.

Na bolesť v krku sa niekoľkokrát denne kloktá 1 dl teplej vody a 2 lyžice domáceho jablčného octu.

Popíjanie jablčného octu tiež pomáha pri znižovaní cholesterolu, aj pri detoxikácii organizmu.

Antiglykemický efekt kyseliny v jablčnom octe pomáha cukrovkárom so senzitivitou na inzulín.

Ak je jeho chuť pre vás príliš silná na to, aby ste ho len tak pochlipkávali, skúste ho primiešať do džúsov, šalátových dressingov, prípadne aj do obvyčajnej vody [42].

Poznámky používateľa:



Všeobecne :

Na bylinkový olej alebo ocot sa hodí čerstvý rozmarín, bazalka, ošúpaný cesnak, chilli papričky, šalvia, kôpor, tymián, alebo efektne kúsky farebného korenia. Dôležité je bylinky pred nakladaním do oleja nielen dobre poumývať, ale najmä vysušiť, inak vám bylinky rýchlo zhnijú a celý obsah budete musieť vyliať. Bylinky zalievajte kvalitným olejom. Najlepšie olivový, ak je jeho chuť pre vás silná, vymeňte ho za slnečnicový, ktorý natoľko neprebije chuť bylín ako olivový. Zalievajte až po hrdlo, aby boli bylinky ponorené, inak sa vám na hladine vytvorí pleseň.

Bylinky necháte lúhovať na teplom mieste min. 2 týždne, následne scedíte a dobre uzavriete a olej držíte na chladnom mieste. Vydurí nám niekoľko mesiacov.

Do veľkej sklenenej fľaše narovnáte čerstvé bylinky: žeruchu záhradnú, pokojne aj s kvetmi a semenami, tymian, medovčku, šalviu, mäta, pamajorán, ďalej 3 prepolené strúčiky cesnaku, 3 celé klinčeky, 5 guľičiek nového korenia, 10 guľičiek čierneho korenia, 2 bobkové listy a tri malé sušené feferónky. Zalejete 1 litrom červeného vínneho octu, zakryjete potravinárskou fóliou a dáte do chladu a temna na 4 týždne lúhovať. Počas tej doby niekoľkokrát premiešate.

Preceďte a uchovajte vo fľaši s uzáverom. Znamenity na dochutenie šalátov.

Poznámky používateľa:





ZDRAVIE

Kľúčové slová: Kľešte, vši a parazity

Vlasy zbežne pozriete a vydýchnete si, že to bol len planý poplach alebo ... tam nájdete drobné malé chrobáčky a nakľadené vajíčka. Pozor, aj v prvom prípade môže ísť už o vši, ale ak je v hlave len jedna – dve, nemusíte ich hneď objaviť a „diagnóza“ sa potvrdí až potom, keď bude mať dieťa zavšivavenú celú hlavu.

Vši vlasy milujú a je im jedno aké sú – hneďé, krátke, čisté, kučeravé... A hoci nepredstavujú pre ľudský organizmus extra veľké riziko, potrápia vás poriadne a žiaľ aj dlho (niekedy aj psychicky).

Živia sa ľudskou krvou, život samičky trvá asi 4 týždne a za túto dobu dokáže nakľásť až 150 hníd, ktoré rýchlo rastú a rozmnožujú sa. Svrbenie hlavy spôsobujú ich prechádzky po pokožke alebo jemné bodnutia, počas ktorých sajú krv. To nás vedie k následnému škrabaniu, ktorým si môžeme zaniest na pokožku bakteriálnu infekciu.

Čítali ste už množstvo poloprávd o tom, ako sa vši zbaviť. NIE JE pravda, že:

* Voš nemá rada čistotu a dodržiavanie hygieny. V skutočnosti vši hygiena a čistota vôbec neprekážajú. ☺

* Vši sa dajú odstrániť častým umývaním hlavy a bežným šampónom. To je tiež lož, možno nejaká sa samotným umývaním zmije, ale rozhodne sa nevyničia!

* Vši sa zničia v chlóranej alebo slanej vode. Lož!

* Pomôže petrolejový zábal. Pozor! Rozhodne neaplikovať na hlavu ani sebe, nieto ešte deťom!

* Vraj pomôže žehlička na vlasy alebo horúci fén. Len si zničíte vlasy!

Takže ako sa chrániť a uľahčiť si cestu k opät' čistým vlasom bez vši: Stále zostáva cenovo najvýhodnejšou a najprírodnejšou aj keď prácnou – mechanická metóda. Aby ste si to trochu uľahčili, zaobstarajte si veľmi hustý hrebeň (obvyčajne ho dostanete k šampónu proti všiam). Pred samotným vyčesávaním vlasy dieťaťa naolejujte. Napríklad kokosovým olejom, ktorý jemne vmasírujete dieťaťu do hlavy. Je výborným pomocníkom aj na vlasy bez vši, ktoré sú po ňom krásne zregenerované, hodvábne a lesklé. Toto sa im teraz zide, pretože časté umývanie a česanie zničí aj jemné detské vlasy. Pomôže vám však aj v tom, že keď budete tým hustým hrebeňom česať naolejované vlasy, vši nebudú prekľzavať hrebeňom ako na suchých vlasoch, ale doslova sa budú lepiť na hrebeň a po každom začesaní ho utriete do servítky – takto vyničíte najviac vši. Vlasy, ale musia byť dostatočne mastné (nebojte sa, kokosový olej sa zmyje ľahko).

Do kokosového oleja pred masážou zamiešajte pár kvapiek gerániovej, čajovníkovej alebo kajeputovej silice – už v minulosti sa používali na ničenie vši a nechajte pôsobiť aspoň pol hodinu. Následne vyčeste a zmyte. Po usušení vlasov prichádza druhá fáza – uložte dieťa do pohodlnej polohy, zapnite oblúbenú rozprávku alebo čokoľvek, pri čom ho udržíte a nasleduje mechanické vyberanie

hníd. Rozdeľte si vlasy dieťaťa podľa hustoty do 20 prameňov, a keď každý skontrolujete a povytahujete hnidy, zviažte ho do gumičky a oddelte od ostatných vlasov. Po skončení čistenia ešte dajte kvapku z použitej silice za ucho – jej pach nemajú vši v láske. Toto zopakujte každý deň po dobu jedného týždňa a mali by ste mať vyhraté. Ak je dieťa väčšie, rozložte na zem bielu plachtu alebo veľký papier a dieťa si môže vyčesávať hlavu aj niekoľkokrát za deň mechanicky, zohnuté, smerom od zátylka k čelu.

Voš vydrží mimo pokožky vlasov len 24 hodín, napriek tomu operte všetky čiapky, periny. Čo sa dá, dajte

do mrazničky na 24 hodín. Počas nasledujúceho týždňa ešte aplikujte silicu za uši, na krk a spánky.

Veľmi účinne pomáha aj macerát (studený výluh) z listov orecha vlašského. Nevýhodou je, že sa dá robiť len z čerstvých listov – ním premývajte vlasy pri umývaní. Čerstvé listy sú známe ako insekticíd (proti všiam, blchám, kliešťom). Pach listov odpudzuje hmyz a preto sa ich odvarom niekedy natierajú zvieratá v chlievoch. Listy orecha sa používajú aj do budy, keď potrebujete zbaviť psa blch. Najistejším riešením zostáva vždy vlasy ostrihať. U chlapcov je to bez problémov, u dievčat veľmi pomôže aj preriedenie hustých vlasov alebo aspoň podstrihnutie a hnidy sa tak z vlasov vytahujú oveľa jednoduchšie. Stále však nechápem maminky, ktoré si na dĺžke vlasov svojich detí tak zakladajú, že radšej ich budú trápiť agresívnymi prostriedkami z lekárne, akoby mali vlasy o niečo skrátiť [43].

Poznámky používateľa:



ZDRAVIE

Kľúčové slová: Kľiešť

Zoženite si vrecko rozmarínu a biely vínny ocot. Rozmarín vysypte do litra zovretej vody, odstavte a nechajte vylúhovať až do vychladnutia. Scedte a pridajte lyžicu bieleho octu. Zmes nalejte do rozprašovača a uchovávajte v chladničke.

A keď sa znova vyberiete na výlet na nepriateľské územie kľiešťov, nasprejajte sa od hlavy po päty a nešetríte ani oblečenie a obuv [44].

Poznámky používateľa:



Poznáte kapucínku? Ak nie, mali by ste zbystriť pozornosť, pretože to je malý zázrak prírody. Kapucínka je vysádzaná ako okrasná bylínka, pochádzajúca z južnej Ameriky, avšak táto vzácna bylínka sa vyznačuje aj liečivými vlastnosťami.

Kapucínka bola vyhlásená za liečivú bylinu roka 2013 a označená za prírodné antibiotikum budúcnosti. Jej oranžovožlté kvietky kvitnú na dlhých stonkách od júna do októbra. Je veľmi citlivá na mráz, avšak je možné ju pestovať aj v črepníku. Zoženiete ju aj ako tinktúru, ktorá vám dokáže pomôcť pri viacerých problémoch. Kedy sa môžete na ňu spoľahnúť? Vtedy, ak:

1. Máte problémy s močovými či dýchacími cestami – kapucínka má vynikajúce antibiotické vlastnosti, je schopná riediť výlučky z priedušiek, pôsobí na baktérie stafylokokov a streptokokov. Spoľahlivo účinkuje pri zápalových ochoreniach močového mechúra, prostaty, ženských pohlavných orgánoch, obličiek, či zápaloch dýchacích ciest. Obsahuje veľa vitamínu C a posilňuje imunitný systém.
2. Bojujete s lupinami – kapucínka tlmí tvorbu lupín a pomáha proti vypadávaniu vlasov. Recept je veľmi jednoduchý: stačí, ak pridáte pár kvapiek tinktúry do šampónu pri každom zmývaní. Je lepšie, ak kapucínku aplikujete do šampónu, pretože pri vonkajšom použití môže mierne dráždiť pokožku. Ďalšou alternatívou je odvar, ktorý si pripravíte tak tiež veľmi jednoducho: dve hrste vňate kapucínky varíte na miernom ohni v 1 litri vody približne 10 -15 minút. Potom odstavíte a necháte vylúhovať 15 minút a scedíte. Tento odvar používajte na posledné prepláchnutie vlasov po umytí.
3. Máte problémy s pokožkou – ak trpíte suchou alebo začervenanou pokožkou, aj tu môže pomôcť kapucínka. Tak tiež pridajte pár kvapiek do telového mlieka, prípadne i sprchového gélu a vaša pokožka sa zjemní, uľahčí a zvláčni.
4. Máte poranenú pokožku – kapucínka dezinfikuje rany a ničí mikroorganizmy, ktoré môžu zapríčiniť zápal. Môžete ju aplikovať i v prípade povrchových spálenín, či na zmiernenie príznakov úpalu, najlepšie v podobe obkladov z rozdrvených listov.
5. Máte nepravidelnú menštruáciu – stačí si pripraviť kúpeľ z dvoch hrstí posekaných listov, kvetov či semien. Tento kúpeľ pomáha ženám s nepravidelnou menštruáciou.

Kapucínka je na našom trhu dostupná vo forme tabletiiek, tinktúr, ale dajú sa kúpiť aj semenka. Napriek tomu, že má kapucínka veľmi silný účinok, je ohľaduplná k telu. Ak však máte citlivejšiu pokožku, radšej najprv vyskúšajte, či nedostanete alergickú reakciu. Ak by ste si chceli tinktúru pripraviť doma, budete potrebovať približne 100g čerstvej, alebo 50g sušenej kapucínky, ktorú vložíte do zaváracieho pohára a zalejete s čistým liehom z lekárne, prípadne domácou pálenkou (aspoň 40%

alkohol), cca 400-500ml. V žiadnom prípade nepoužívajte denaturovaný alebo masážny lieh, ani priemyselný alkohol, pretože sú jedovaté. Uzavrite viečko a nechajte stáť 2-3 týždne, občas môžete

pretrepať a potom scediť do čistej nádoby. Najlepšie je uchovávať tinktúru v chlade a tme.

Táto zázračná bylínka pomáha nielen pri všetkých bakteriálnych ochoreniach, ale je vhodná aj ako prevencia. V indiánskej tradícii považujú kapucínku za rastlinu zasvätenú Slnku. Dodáva vraj čistotu a silu. Je to naozaj zázrak, ktorého pozitívne účinky nenechajú na seba dlho čakať [45].



Poznámky používateľa:

Levanduľa - pestovanie a starostlivosť

Na pestovanie je úplne nenáročná – darí sa jej aj v kvetináči, ešte lepšie však v záhone. Poďakuje sa najmä tým, ktorým sa nechce záhon príliš polievať, pretože má rada suchšie miesta a hlavne slnko, ktoré jej dodá sýtu farbu a prenikavú vôňu. Môžeme si ju dopestovať zo semienok, jednoduchšie však bude, ak si zakúpите rovno malú sadenicu alebo Vám niekto podaruje odrezok, ktorý sa najlepšie ujme na jar.

Vysádzať ju môžete okolo terasy, či na balkóne, prípadne si ju dať v kvetináči priamo na záhradný stôl, kde Vám bude účinne odpudzovať komáre. Niekoľko trsov si dajte tiež nepravidelne medzi zeleninu. Vôňa levandule totiž príliš nevoní krtkom, slimákovi a iným hlodavcom.

Ak sa chcete zbaviť klieštov a komárov, niekoľko kvapiek levandulovej silice rozriedite vo vode a nastriekate na nohavice a topánky pri prechádzke hustou trávou alebo lesom. Takto zriedená levandulová voda je tiež dezinfekčným prostriedkom na rôzne povrchy, či ako odpudzovač molí.

Najdôležitejšou časťou starostlivosti o levanduľu je strihanie. Ak ho zanedbáte, zostane z nej len riedka „metla“ s kvetmi na koncoch stoniek. Mala by sa strihať vždy po odkvitnutí (v auguste), do zimy si potom ešte stihne vyhnať výhonky, ktoré síce už nezačkvitnú, ale ochránia rastlinku pred mrazmi. V prípade, že si jej prezimovanie chcete poistiť, prikryte ju suchou trávou. Ďalší jemný strih prichádza na rad na jar. Tieto 2 strihy ročne Vám zaistia krásny hustý košatý vzhľad.

Využitie levandule v kuchyni:

Listy levandule si nájdu uplatnenie v kuchyni. Domovom levandule je Provensálsko a je teda neoddeliteľnou súčasťou provensálskeho korenia – môžete si ho vyrobiť zmiešaním sušených levandulových listov s rozmarínom, oreganom, tymianom a bazalkou. Hodí sa k pečenému mäsu, rybám a k hubovým jedlám. S množstvom opatrne – levanduľa má v jedle prenikavú vôňu a jemne horlkú chuť. Sušené kvety levandule môžete tiež pridať do dózy s trstinovým cukrom a takýto cukor potom používať do koláčov. Všetci hostia sa budú čudovať a hádať, čo to tak ozvláštnilo obyčajný koláč :)

Recepty z levandule v kuchyni:

Najjednoduchším a zároveň jedným z najúčinnějších receptov s levanduľou je:

Levandulový čaj:

Zalejte 1 čajovú lyžičku sušených alebo čerstvých levandulových kvetov horúcou vodou, nechajte lúhovať 10 minút. Tento čaj sa odporúča piť pred spaním alebo aj počas dňa pri psychickom vypätí, únave, migréne, nespavosti a nervozite. Upokojuje jeho chuť aj vôňa. Pomáha pri bolestivej



menštruácií, či bolestiach hlavy. Pre niekoho môže byť ťažší na žalúdok, vtedy množstvo upravte podľa vlastných potrieb.

Levandulový sirup (med) – záleží od hustoty a ako dlho varíme

Potrebuje asi 50 dkg levandulových vetvičiek, ktoré opláchneme a dáme do menšieho hrnca s vodou (3/4 -1l), pridáme dobre umyté a pokrájané 3 citróny a 3 ks celej škoric. Privedieme do varu a varíme asi 15 min. Odstavíme a necháme lúhovať 24 hodín. Na druhý deň scedíme a za stáleho miešania pridáme podľa chuti a toho, akú chceme mať hustotu (sirup/med) 1-2 kg kryštálového cukru (môže byť aj trstinový). Varíme do požadovanej hustoty, plníme do sklenených nádob umytých horúcou vodou a dobre uzavrieme. Po vychladnutí držíme v chlade. Využijeme na varenie, ako klasický sirup alebo na prevoňanie čaju.

ÚČINKY LEVANDULE:

Má široké využitie, v domácnosti, kuchyni, pri liečbe aj kozmetike. V liečiteľstve je to upokojujúci prostriedok, ktorý tíši migrénu a zbavuje nás bolesti hlavy, znižuje pocit nervozity, úzkosti a napätia, teda pôsobí na celý náš nervový systém pri depresii a hystérii. Vhodná aj pre epileptikov. Jej sila sa využíva aj pri liečbe dýchacích problémov, pri chrípke a angíne. Je skvelým pomocníkom pri popáleninách, má silné protizápalové účinky, pomáha pri lupienke, ekzémoch a vyrážkach. Skúste napr. naše levandulové mydlo s kozím mliekom. Je vhodná na všetky typy pleti a najmä pri masážach (aj malých detí). Je možné ju inhalovať, vtierať do pokožky, natierať boľavé miesta postihnuté reumou, dnou a zápalmi. Regeneruje pokožku. Levandulové prípravky sa používajú pri popáleninách, i pri týči od slnka. Vašu pokožku upokojí, zmierni alergickú reakciu a prispieva k regenerácii pleti. Levandulová voda je tiež vhodná na citlivú pokožku, pri prejavoch akné, kedy dezinfikuje pokožku a upokojuje. Stále častejšie sa vôňa levandule používa ako alternatívny spôsob k syntetickým liekom pri nespavosti v podobe levandulových vankúšov či vrecúšok. Podporuje tiež vylučovanie žlče. Používa sa i na problémy v ústnej dutine a skvele pôsobí pri plynatosti a zápche.



Oblíbeným je napr. levandulový kúpeľ: Pomáha pri nervozite, nespavosti, na upokojenie po psychicky náročnom dni. Zbaví vás stresu a podráždenosti. Zlepší stav kožných plesní, kožných problémov a omladí pokožku. Analgeticky pôsobí i pri reumatizme a bolestiach kĺbov. Urobte si silný výluh levandulovej vňate a kvetov v horúcej vode (asi 3 hrste na 1 liter vody), preceďte a vylejte do vane s ružou. Iný spôsob levandulového kúpeľa je, že si sušené kvety levandule dáte do pláteneho vrecúška a ponoríte do vane s vodou počas kúpeľa. Výhodou je, že po kúpeli môžete nechať levanduľu znovu vysušiť a použiť aj nabudúce (vydrží tak 2-3x podľa teploty vody a doby máčania). Byť vám navyše bude rozvoniat ako po aromalampe. ☺

Levandulová soľ: Dekorácia a zároveň liečivý kúpeľ je vhodný pre ľudí s lupienkou a inými kožnými problémami a ekzémami. Do sklenej fľaše vrstvíme postupne striedavo hrubozrnnú soľ a čerstvé kvety levandule. Po mesiaci môžeme začať používať do kúpeľa.

Levandulová masť: 1 kg bravčovej domácej masti zmiešame so 100g včelieho vosku a zohrejeme na 80 stupňov vo vodnom kúpeli. Pridáme 250 g levandulových kvetov a pár minút miešame, kým sa celá masa neprepojí. Následne odstavíme z ohňa a necháme odstáť 24 hodín. Na druhý deň jemne zohrejeme tak, aby sa dala masť preceďiť. Uskladníme na tmavom a chladnom mieste. Keďže do masťky nie sú pridávané žiadne doplnkové konzervačné látky, uchováваме najlepšie v chladničke. Používame napr. ako krém na ruky, prípadne na pleť – ale skôr v zime a na suchšiu pleť (je dosť mastná).

Levandulový olej: Vám spríjemní každú masáž, zregeneruje telo, upokojí svalové a nervové napätie. Má tiež protizápalové účinky a používa sa pri liečbe ekzémov a plesní. Levandulový olej sa hodí k ošetrovaniu pokožky celého tela. Priaznivo pôsobí pri popáleninách a upokojuje pokožku po opaľovaní. Levandulový olej ma protizápalové účinky, pôsobí antibioticky, povzbudzuje pankreas, tlmi bolesti hlavy psychického pôvodu. Celkovo levandula pôsobí sedatívne, čiže upokojuje.

Pripravíme si ho jednoducho: do malého zaváraninového pohárika dáme čo najviac čerstvých kvetov levandule v plnom kvete, zalejeme kvalitným olejom. Ja dávam olivový, ktorý sa potom skvele rozotiera a zároveň dobre vstrebe. Ak nechcete, aby Vám vôňa olivového oleja prerážala vôňu levandule, tak použijete kuchynský slnečnicový olej. Dobré umáčajte, uzavrite a nechajte na slnečnom mieste 4 týždne. Potom preceďte. Nemusíte uchovávať v chlade, nepokazí sa. Pri migréne odporúčam vmasírovať pár kvapiek takéhoto oleja aj do pokožky v oblasti spánkov. Pre tých, ktorí chcú celý proces urýchliť, odporúčam do deci oleja asi 10 kvapiek kvalitného esenciálneho levandulového oleja, pretrepať a máte hotový levandulový olej. ☺

Všestranná levandulová tinktúra: Je vhodná nielen na ošetrovanie pleti. Zriedená s vodou sa používa ako voda po holení, ako pleťová voda (riedime ju s destilovanou vodou), vtieranie levandulovej tinktúry pomáha proti reume a zápalu nervov. Pri chorobách dýchacích ciest možno levandulu aj inhalovať, pomáha i pri chrípke, z tinktúry je vynikajúce kloktadlo. Levandulová tinktúra pomôže v liečbe lupín a nadmerného vypadávania vlasov. Lokálne sa dokonca



používa proti plešivosti. Levandulová voda sa používa pri vypadávaní vlasov na masírovanie vlasovej pokožky a na jednoduchšie rozčesávanie vlasov bez vypadávania. Okrem bežnej dezinfekcie a čistenia pleti pri problémoch s akné ju môžeme použiť aj na osvieženie, pri dlhých cestách.

Priprava levandulovej tinktúry: 25g levandule zalejeme 250 g liehu alebo domácej pálenky (50-60%). Necháme vylúhovať po dobu dvoch týždňov. Scedíme a odložíme do tmavej nádoby.

Vôňa levandule: Nielenže voňavé vrecúška zaručene prevoňajú Váš byt, ale zároveň účinne odpudzujú mole a komáre, ktoré sa u nás aj napriek rôznym opatreniam objavajú :) Urobte si jednoduché vrecko na levanduľu z plátenej vreckovky alebo si kúpte naše vrecká na bylinky a naplňte ich levanduľou [47].

Poznámky používateľa

Všeobecne:

Lesk vlasov je predovšetkým známkou zdravých a silných vlasov. Ak sa teda pýtate ako na lesk vlasov, najdôležitejším faktorom bude ich zdravie. Matnosť vlasov ovplyvňuje celá rada vecí. Od zlej starostlivosti, cez stravu, prílišné namáhanie vlasov fénovaním, česaním, hrubým zaobchádzaním, atď. V dnešnej modernej dobe, kedy na trhu je niekoľko desiatok vlasových produktov nie je príliš ťažké sa o svoje vlasy dôkladne starať. Vlasy je potrebné mať hlavne dostatočne hydratované, aby sa príliš nevysušovali

Domáce tipy na lesklé vlasy:

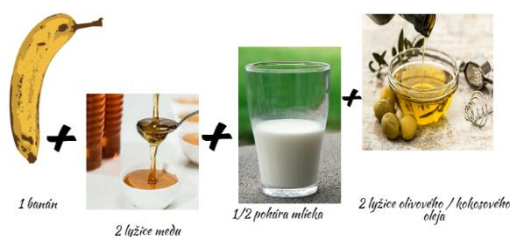
- Aby vlasy neboli suché: Potrebujete: olivový, mandľový alebo kokosový olej. Vmasírujte olivový, kokosový alebo mandľový olej ku koreňom a po celej dĺžke vlasov, zabaľte do uteráka (odporúčam staršieho), necháte pôsobiť cca 30 -60 min.. Následne umyjete klasicky vlasy tak ako ste zvyknúť.
- Pre silné a zdravé vlasy: V miske rozmiešate vajce, pridáme olej, vmasírujete po dĺžke celých vlasov. Zabaľte do uteráka a necháte pôsobiť cca 60 min.; následne zmyjete šampónom. Ak máte často mastiace sa vlasy nenášajte masku ku koreňom.
- Pre lesklé vlasy: Aby boli vlasy pekne lesklé je dobré do šampónu pridajte pár kvapiek citrónovej šťavy, alebo éterického citrónového olejčeka. Citrón dodá vlasom potrebné vitamíny.
- Pokiaľ máte jemné vlasy náchylné na lámanie a iné poškodenie, bude pre vás ideálnym pomocníkom práve pivo.
- Použitie: Masku na vlasy by mala obsahovať ½ šálky piva, vajíčko a 1 ČL slnečnicového oleja. Vlasy s maskou znovu zabaľte do fólie a následne do uteráka. Po 30 minútach od nanesenia dôkladne zmyte a nechajte vlasy voľne vysušiť



BANÁNOVÁ MASKA NA VLASY:

Použitie: Vložte banán ho do mixéra. Pre tento recept je najlepší veľmi zrelý banán. Potom pridajte med, kokosový / olivový olej a mlieko. Zmes naozaj dobre vymiešajte. Nemali by v nej zostať žiadne kúsky. Mala by vzniknúť hladká pasta. Z vlasov sa maska bude tak lepšie vymývať. Naneste túto masku od koreňov až po končeky a vlasy zabaľte

Banánová maska na vlasy



do kúpacej čiapky alebo uteráka, aby ste zabránili nepríjemnému kvapkaniu masky na podlahu. Nechajte pôsobiť po dobu 30 minút. Potom vlasy dôkladne opláchnite a umyte šampónom.

Avokádo: je dobre známe pre svoje výživné a hydratačné vlastnosti. Avokádo obsahuje vitamín E a bielkoviny. Pôsobí ako antibakteriálne činidlo, a tým chráni pokožku hlavy a vlasy pred vznikom kožných ochorení.



Príprava: Zmiešajte avokádo a vaječný žĺtok spolu v mixéri. Vistite sa, že je pasta hladká a potom pridajte citrónovú šťavu. Tá neutralizuje vôňu z vaječného žĺtka. Masku aplikujte na vlhké vlasy od koreňov až ku končekom. Zabaľte vlasy do sprchovacej čiapky. Masku nechajte pôsobiť 20 až 25 minút. Dôkladne opláchnite studenou vodou a umyte šampónom ako obvykle. Pre viditeľnejšie výsledky aplikujte túto masku raz týždenne [48].

Poznámky používateľa:



Všeobecne:

O morskej soli sa často hovorí aj ako o zdravšej verzii oproti tej našej klasickej. Tým hlavným dôvodom je najmä nižší obsah sodíka, ktorý nášmu organizmu až natoľko nevyhovuje. Ďalším dôležitým bodom je aj samotné zloženie. Morská soľ obsahuje veľa vitamínov C a A. Tým pádom sa automaticky stáva veľmi dôležitou zložkou aj pri starostlivosti o pleť. Tieto dva vitamíny ju totiž udržiujú v lepšej kondícii, vyzeráte vďaka nim mladšie. K tomu ešte obsahuje aj 26 rôznych minerálov.

Možnosti využitia :

Minerálny peelíng : Ku najčastejším spôsobom používania patrí forma peelíng. Morská soľ totiž výborne zbavuje telo odumretých buniek. Zároveň ju však vyživuje, takže pôsobí hneď dvoma smermi. Ideálne je spojiť ju len s jednou ďalšou zložkou, aby sa ich vlastnosti len podporili a neprekombinovali ste to. Najlepšie je takáto spolupráca s prírodnými olejmi. Toto zároveň pôsobí aj ako výborná masáž. V tom prípade sa však nepoužíva hrubozrná soľ, ktorá vás zbavuje odumretých buniek, ale tá jemnejšia, ktorá sa mierne vmasíruje do pokožky. Pri správnom masírovaní vás morská soľ dokáže zbaviť bolesti, pomôže pri dlhodobých zápaloch a skvele sa tak zároveň pokožka pripraví na letnú sezónu a častejší pobyt na slnku.

Ľahká detoxikácia: Vďaka svojmu zloženiu sa môže použiť tak tiež pri detoxikácii organizmu. Postačí vám na to veľmi jednoduchá kúra formou horúceho kúpeľa. Soľ na vás bude pôsobiť hneď dvoma smermi. Z pokožky vám odstráni všetky toxíny a vďaka minerálom ju hlboko očistí. Druhou pomocou je zase vdychovanie výparov, ktoré budú pôsobiť podobne ako pobyt pri mori. Postupne vám uvoľnia dýchacie cesty a budú pôsobiť preventívne pred rôznymi ochoreniami.

Jednoduchou použiteľný sprej: Hitom ostatných mesiacov je tak tiež sprej, ktorý má v sebe výťažky z morskej soli. V podstate ide o tekutinu, v ktorej je hlavnou zložkou rozpustená soľ a k tomu sú niekedy pridané aj nejaké ďalšie komponenty. Sprej je veľmi obľúbený najmä kvôli jednoduchému používaniu. Morskú soľ si takto môžete kedykoľvek aplikovať na telo, vmasírovať rukami a nechať pôsobiť. Tak tiež sa takýmto spôsobom používa aj na vlasy, ktoré vyživuje, podporuje ich rast a sú vďaka nej aj lesklejšie a jemnejšie na dotyk.

Doprajte si aj, krém alebo zábal na vlasy. Morská soľ zabráňuje vypadávaniu vlasov, pomáha odstraňovať vyrážky. V minulosti prevládal názor, že používanie morskej soli pokožku zbytočne vysušuje, no nie je to celkom tak – keď sa soľ dostane pod kožu, vyživuje jej spodné vrstvy viazaním vody, prekrvuje ju a dokonalo hydratuje.

TIP: Môžete si pripraviť aj vlastnú masku na tvár – jednoducho zmiešajte morskú soľ s dostatočným množstvom vody, až kým nevznikne pastová konzistencia. Naneste na tvár a po dvadsiatich minútach dôkladne opláchnite vodou [49].

Poznámky používateľa:



Tinktúra je druh tekutého liečiva – výluh získaný z bylín extrakciou vhodného rozpúšťadla. Macerovaním sa uvoľnia všetky prospešné látky na potrebnú liečbu. Takmer zo všetkých liečivých bylín je možné dostať tinktúru. Veľkou výhodou macerátov je dlhá životnosť. Pri vhodnom skladovaní vydržia aj niekoľko rokov.

Tinktúry si môžeme rozdeliť na dve kategórie :

- na vonkajšie použitie,
- na vnútorné použitie.

Výroba tinktúry je veľmi jednoduchá záležitosť. Najdôležitejšou ingredienciou sú nasušené alebo čerstvé bylinky v podobe kvetov, listov, vňate, plodov alebo koreňa. Ďalšou zložkou je 25-60% alkohol. Ako vhodnú variantu môžete použiť lekárenský lieh, ktorý kúpite v ktorejkoľvek lekární alebo namiesto neho môžete použiť kvalitnú vodku, teda biely alkohol bez chuti a zápachu. Okrem týchto dvoch ingrediencií je dôležitá vhodná nádoba. Najlepšia je sklenená a v tmavej farbe, ktorú je pred použitím potrebné sterilizovať. Macerovať budete niekoľko týždňov, počas ktorých macerát nevystavujeme slnku. Recept na výrobu tinktúry závisí od samotnej bylinky a dĺžky jej macerovania.

Základný recept: Nadrobno nakrájanú rastlinu dáme do uzatvárateľnej nádoby (sklenenej alebo keramickej), zalejeme alkoholom (aspoň 1cm nad bylinu – ak by nebola dostatočne ponorená môže sa stať, že začne oxidovať). Tinktúru premiešame, nádobu uzavrieme a uskladníme na tmavom mieste pri izbovej teplote na požadovanú dobu. Doba výluhu je zväčša 14 dní avšak poznáte bylinky, ktoré na maceráciu potrebujú podstatne dlhší čas. Napr. pri pagaštane kónskom sú to už 3-4 týždne. Ak extrahujete listy, treba nádobu každý deň pretrepať, pretože listy zvyknú plávať na povrchu. Po uplynutí doby precedíte (prefiltrujete cez gázu) vzniknutý roztok, dáte do nádoby, v ktorej ju budete skladovať. V lekární zakúpите aj liekovky, ktoré sú najvhodnejším variantom na uskladnenie výluhu. Po otvorení skladujte v chladničke.

Tinktúry, ktoré by mali byť súčasťou každej domácej bylinkovej lekárnice.

Nechtitíková tinktúra

Použitie : zlepšenie a úprava defektov na koži, zle hojace sa rany, vysušenie akné, modriny.

= pomer 1:5, 90% alkohol, macerácia kvetov = 3-4 týždne.

Skoroceľová tinktúra

Použitie : uštipnutie, popáleniny, pomliaždeniny, modriny, škrabance, zapálené a zle hojace sa rany.

= pomer 1:5, 40% alkohol, macerácia listov = 2 týždne.

Alchemilková tinktúra

Použitie : podpora tvorby materského mlieka, predchádzanie zápalov prsných žliaz, zlepšenie a úprava menštruácie, podpora otehotnenia.

= pomer 1:5, 25%, macerácia vňate = 2 týždne

Dávkovanie : Užíva sa väčšinou 15 kvapiek 3x denne po dobu 3-6 týždňov alebo 1 kvapka na 1 kg hmotnosti na deň. Rozdeliť na 2-3 dávky. (príklad hmotnosť je 60 kg, to je 60 kvapiek na deň, túto dávku si rozdelíme na dve alebo tri dávky teda 20 kvapiek 3x denne alebo 30 kvapiek 2x denne).

Šalviová tinktúra

Použitie : bolesti zubov, dezinfekcia po vytrhnutí zubu, zápal ďasien, hojenie áft/infekcií, zápal hrdla. Pomer 1:3, 45 - 60% alkoholu, macerácia listov = 2 týždne.

Dávkovanie : kloktadlo – 1PL do 1,5 dcl vody

Imelová tinktúra

Použitie : zlepšenie funkcie imunity. Pomer 1:5, 40% alkoholu, macerácia = 4-6 týždňov.

Dávkovanie : 15-20 kvapiek 2x denne (dlhodobo).

Kapucínková tinktúra

Použitie : pri infekciách močových, dýchacích ciest, pri hubových ochoreniach (mykózy) tráviaceho traktu, liečba akné, ochrana pred opakovanými infekciami. Pomer 1:5, 40% alkoholu, macerácia kvetov = 2 týždne.

Dávkovanie : Užíva sa väčšinou 15 kvapiek 3x denne po dobu 3-6 týždňov alebo 1 kvapka na 1 kg hmotnosti na deň. Rozdeliť na 2-3 dávky. Príklad : hmotnosť je 60 kg, to je 60 kvapiek na deň. Túto dávku si rozdelíme na dve alebo tri dávky, teda 20 kvapiek 3x denne, alebo 30 kvapiek 2x denne.

Tinktúra z pagaštanu konského

Použitie : reuma, kŕčové žily, bolesti kŕčov/kŕbov a poruchy lymfatického obehu. Pomer 1:3, 40% alkoholu, macerácia plodov = 3-4 týždne.

Tinktúra z echinacei

Použitie : zlepšenie imunity (vnútorné použitie), pomoc pri ekzémoch, kožných zápaloch, popáleninách aj pri kŕčových žilách (vonkajšie použitie). Pomer 1:5, 40% alkoholu, macerácia kvetov = 2 týždne.

Dávkovanie : Užíva sa väčšinou 15 kvapiek 3x denne po dobu 3-6 týždňov alebo 1 kvapka na 1 kg hmotnosti na deň. Rozdeliť na 2-3 dávky. Príklad : hmotnosť je 60 kg, to je 60 kvapiek na deň. Túto dávku si rozdelíme na dve alebo tri dávky, teda 20 kvapiek 3x denne, alebo 30 kvapiek 2x denne.

Tinktúra z medvedieho cesnaku

Použitie : dezinfekcia tráviaceho traktu, odstránenie črevných problémov. Pomer 1:5, 60% alkoholu, macerácia listov = 3 týždne.

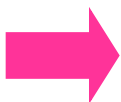
Medovkovaná tinktúra

Použitie : nespavosť, nervozita, tráviace ťažkosti – najmä plynatosť a kŕče. Pomer 1:5, 60% alkoholu, macerácie vňate = 1 deň.

Dávkovanie : Užíva sa väčšinou 15 kvapiek 3x denne doba podľa potreby [50].



Poznámky používatele:



Hovorí sa, že vlasy sú korunou krásy, ale nie v prípade, keď máte problém s lupinami. Zbaviť sa ich nie je jednoduché a najmä je to dlhotrvajúci problém. Nájsť vhodné prípravky je „umenie“. Pri bežných produktoch z drogerie a lekárne vám nemusí vyhovovať viacero z nich. V jednoduchosti je krása a platí to aj pri kozmetike. Vaše vlasy a pokožka hlavy si zaslúžia kvalitné výrobky, ktoré nemusia obsahovať 20 zložiek, nezrozumiteľných názvov.

Stále opakovaná téma bio kozmetiky má opodstatnenie. Cez kožu sa do tela dostávajú na jednej strane zdraviu prospešné látky, avšak na strane druhej aj tie škodlivé.

Vznik lupín je následkom nadmerného množenia huby známej ako *Pityrosporum ovale*. Stres, nevhodná strava a znížená konzumácia ovocia a zeleniny, zvýšená tvorba mazu a nešetrné zaobchádzanie s vlasovou pokožkou, hormonálne výkyvy a zmena ročných období sú faktormi, ktoré tak tiež ovplyvňujú vznik neželaných lupín. Svrbenie pokožky hlavy zapríčiňuje premnoženie kvasiniek. Jej následné škrabanie môže povrch pokožky poraniť a zaniest do nej infekciu.

Je ťažké sa zbaviť v krátkom čase nežiaduceho problému, ale dá sa mu predchádzať šampónmi, nepoužívaním kaderníckych potrieb – tužidlá, laky na vlasy ale aj nepoužívaním samotných vlasových farieb. Lupinám predídete aj dôkladným oplachovaním šampónu. Pri dlhodobom aplikovaní šampónov sa lupiny môžu znova objaviť, pretože sa im pokožka prispôsobí a ich účinky sa znížia. Skúste si nájsť viac druhov, ktoré budete obmieňať. Je dôležité aby ste si vlasy neumývali príliš horúcou vodou. Po umytí ich môžete oplachovať jablčným octom zmiešaným s vodou v pomere 2:1.

Typickou bylinkou spájajúcou sa s lupinami je žihľava. Postačí silný výluh z liečivej rastlinky, ktorým si po umytí prepláchnete pokožku hlavy a vlasy. Takáto vodička nezapácha a nie je potrebné ju premývať. Vlasovú vodu si vyrobíte aj z tymianu, rozmarínu, mäty a šalvie.

Doplňte do stravy selén, zinok, vitamín B, jedzte viac ovocia a zeleniny. Posilnite si imunitu a zvýšte príjem tekutín. Doprajte si častejšie oddych a zbavte sa stresu. Odporúča sa obmedziť pivo kvôli látkam ktoré obsahuje. Tieto látky môžu pokožku podráždiť a zvýšiť tak tvorbu lupín. Vlasy si každý deň češte a nepoužívajte fén.

Vyrobte si vlastný šampón proti lupinám

Prísady:

- 100g tekutého kastílskeho mydla,
- 30g destilovanej vody,
- 30g mandľového oleja,
- 30g bambuckého masla,
- 110g kokosového oleja,
- 20 kvapiek esenciálneho oleja z rozmarínu,



- 5 kvapiek eukalyptového éterického oleja.

Poznámka: Rozmarín by nemali používať tehotné ženy, epileptici alebo osoby, ktoré majú problém s krvným tlakom, či deti do 10 rokov.

Inštrukcie:

Odvážte si kastílske mydlo spolu s destilovanou vodou a nalejte do dobre tesniacej nádoby (vhodná je sklenená fľaša s tesniacim uzáverom.) Pridajte mandľový olej a tekutinu pretrepte. V rajničke si roztopte kokosový olej a bambucké maslo, ktoré pridáte do zmesi na šampón. Znova dôkladne pretrepte aj niekoľkokrát po sebe. Ako posledné pridajte éterické olejčky a znova tekutiny vo fľaši pohybom premiešajte.

Použitie:

Pretrepte fľašu s dostatočným predstihom pred každým použitím, keďže použité oleje sa môžu oddeliť. Nalejte alebo nastriekajte kúsok šampónu priamo na vlasy a vlasovú pokožku. Pozor na penu aby sa nedostala do očí. Šampón nechajte pôsobiť po dobu 1-2 minút. Na záver dôkladne opláchnite [51].

Poznámky používateľa:

--



DOMÁCNOST

Kľúčové slová: *Využitie octu
v domácnosti - súhrn*

Rady pre využitie octu v domácnosti

1. Počítač a myš možno poumývať octom rozriedeným vodou. Nezabudnite však odpojiť ich z elektriny. Platí to aj pre žalúzie.
2. Odtok – ocot a jedlá sóda čistí a odstraňuje zápach. Lievikom nasypete do odtoku pol šálky sódy a potom šálku octu. Keď prestane peniť, prepláchnete horúcou vodou a po 5 minútach prepláchnete studenou vodou. Ak odtok zle odteká pol šálky soli a 2 šálky vriaceho octu + potom voda.
3. Biely vínný ocot odstraňuje plesne.
4. Cenovky a etikety z fľaš odstránite octom.
5. Chrómové armatúry postriekajte octom a vyleštíte handričkou. Aj rodinné striebro.
6. Pozor – ocot nepoužívajte na perly!
7. Škvyrny z koberca – 2 lyžice soli rozmiešate v polovici šálky octu alebo zmiešajte po lyžici octu a kukuričného škrobu.
8. Drevené obloženie – pol litra teplej vody, 4 lyžice bieleho alebo jablčného octu a 2 lyžice olivového oleja. Votrite a preleštíte.
9. Očistí stierače aj nálepky z auta.
10. Námraza - 3 diely octu a diel vody natrite na okno.
11. Čistí chladničku, ak v nej máte smrad môžete tam nechať špongiu s octom alebo tanierik s pomletou kávou.
12. Očistenie mikrovlnnej rúry - l šálka vody a štvrt šálky octu – povarte 5 min. Keď vychladne, namočte tam špongiu a umyte.
13. Mastné škvyrny na sporáku a obkladačkách umyte neriedeným octom. Potom pretrite čistou vodou.
14. Riad - 3 lyžice octu dajte do pripravku na umývanie riadu.
15. Do panvice - dajte 2 šálky octu a 10 min. povarte. Nebude pripekať.
16. Odstráni masť na variči a v rúre.
17. Očistí otvárate na konzervy a škvyrny na riade – aj sklenenom. Aj termosku.
18. Boj proti moliam - do nádoby dajte 1,5 šálky jablčného octu a niekoľko kvapiek prostriedku na riad, nechajte v komore a mole sa utopia.
19. Keď sa dusí mäso, do vody pridajte niekoľko lyžíc jablčného octu – nezrazí sa.
20. Niekoľko kvapiek dajte do vody, v ktorej sa varia vajcia.
21. Krásne vlasy – 1 lyžička jablčného octu, 2 lyžice olivového oleja a 3 bielka – 30min. na hlave a potom umyte šampónom.
22. Škvyrny z ovocia zmiznú z rúk po umytí octom.
23. Preč s lupinami – 2 šálky jablčného octu a 2 šálky studenej vody opláchnite po šampóne.

24. Svalová únava - do vane pridajte 2 šálky jablčného octu, je to liek proti boľavým svalom a únave, ale aj proti modrinám.
25. Ráno sa umyte pod pazuchami octom a nechajte uschnúť.
26. Lieči kurie oká a mozole. Aj plesne na nohách. (Chlieb ponorte do octu a na nohu ako obklad.)
27. Výborne pôsobí pri umývaní okien, keď sa pridá do vody s čistiacim prostriedkom
28. Kloktadlo – 1 pohár teplej vody, 1 lyžica jablčného octu a 1 lyžička soli.
29. Herpes – 3 x denne potrite bielym octom.
30. Pletové tonikum – ¼ šálky jablčného octu a ¼ šálky vody – na tvár a uschnúť.
31. Neriedený jablčný ocot dajte na starecké škvrny a nechajte pôsobiť 10 minút – obľednú.
32. Ak nechty pred lakovaním potriete octom, vydržia dlhšie.
33. Potrite včelie bodnutie.
34. Odstráni plesne zo sprchovacieho závesu. Na koľajničky v sprche nalejte trochu octu a kefkou vydrhnite.
35. Vyčistí aj škáry medzi kachličkami a chrómové kofútiky, zrkadlá a kľučky.
36. Ocot a sóda bikarbóna vyčistia vane a kachličky.
37. Sprchovú hlavicu s vodným kameňom ponorte na 10 min. do vody s octom.
38. WC - 2 šálky octu nalejte do záchodu na noc, odstráni usadeniny.
39. Plesň odstránite roztokom z 3 lyžíc bieleho octu, 1 lyžičky bóraxu a 2 šálok horúcej vody.
40. Zachovanie farby oblečenia - jediná šálka bieleho octu do posledného plákania. Bielizeň bude biela, ustáli farebné oblečenie, zbaví ju statickej elektriny, bude mäkká a voňavá a zabije baktérie.
41. Keď šatstvo farbí namodro alebo nazeleno (často aj rifle) – namočte pred prvým práním na 10 minút do neriedeného octu.
42. Bieli ponožky a odstraňuje žltý nádych.
43. Pripálenú škvrnu od žehličky pretrite octom.
44. Pokrčené oblečenie dajte na vešiak a postriekajte ho 1 diel octu a 3 diely vody.
45. Pozor, jablčný ocot nepoužívajte na pranie!
46. Neriedený biely ocot odstráni škvrny po krvi, kofy, farby na vlasy, kečupu a červeného vína, škvrny od potu, dezodorantu, kávy.
47. Roztokom vody a octu utierajte podlahu a hlavne z kobercov odstráni prach a oživi farbu. Odmastí radiátory, vetráky.
48. Nastriekajte na staré tapety- pôjdu ľahšie dolu.
49. Sadra pomalšie stuhne keď pridáte niekoľko kvapiek bieleho octu.
50. Skrutky a matice – pridajte trochu octu ak sú hrdzavé [52].



Sóda bikarbóna

Kľúčové slová: **Využitie sódy bikarbóny**

Rady pre využitie sódy bikarbóny pre zdravie :

Balíček sódy bikarbóny si dnes môžete kúpiť za menej ako 2 eurá. V podstate ide o najlacnejší domáci liečivý prostriedok, ktorý máte po ruke. Môže sa používať aj pri malých zraneniach a nehodách.

1. Prírodný deodorant

Ak sa chcete vyhnúť parabénom a hliníku nachádzajúcich sa v mnohých deodorantoch a antiperspirantoch, vyskúšajte zmiešať štipku sódy bikarbóny s vodou. Táto jednoduchá zmes je účinným a jednoduchým prírodným deodorantom. Môžete si ju priamo natrieť pod pazuchy. Pôsobí rovnako dobre ako klasické komerčné antiperspiranty, no na rozdiel od nich nepredstavuje pre zdravie žiadne riziko.

2. Pri uštipnutí hmyzom a poprŕhlení

Naneste zmes zo sódy bikarbóny a vody na rany po uštipnutí hmyzom, účinne vám pomôže zmierniť bolesť alebo svrbenie. Môžete ju tiež vo vysušenej podobe vyskúšať na odreniny. Je tiež účinná pri svrbivých vyrážkach a poprŕhlení. Sóda bikarbóna pomáha zmierniť menšie podráždenie pokožky a svrbenie tým, že neutralizuje toxíny a dráždivé látky na jej povrchu.

3. Pálenie záhy, tráviace problémy a bolesť vredov

Väčšina voľnopredajných antacid obsahuje nejakú formu bikarbonátu. Sóda bikarbóna funguje okamžite tým, že neutralizuje žalúdočné kyseliny, pomáha zmierniť pálenie záhy, tráviace problémy a dokonca bolesti žalúdočných vredov. Dávkovanie je zvyčajne 1/2 čajovej lyžičky úplne rozpustenej v pol pohári vody, ktorý sa užíva každé dve hodiny (neužívajte viac ako 3,5 čajových lyžičiek za 24 hodín alebo 2 čajové lyžičky, ak máte nad 60 rokov).

Sóda bikarbóna by sa mala užívať len príležitostne, nie pri chronických stavoch. Dávajte si pozor, aby ste nekonzumovali nadmerné množstvo, ktoré môže spôsobiť vážnu nerovnováhu elektrolytov a kyselín/zásad v tele.

4. Máčanie chodidiel

Pridajte 3 polievkové lyžice sódy bikarbóny do vane s teplou vodou, aby ste sa osviežili. Môžete si tiež zoškrabať zoschnutú kožu na chodidlách so zmesou zo sódy bikarbóny. Vyrobite si ju tak, že do jedného dielu vody pridáte 3 diely sódy bikarbóny. Použiť sa dá na telo i tvár. Zmes vody a sódy bikarbóny je prírodná, lacná a dostatočne jemná na to, aby ste ju používali hoc aj každý deň.

5. Relaxácia

Zmiešajte vodu vo vani so sódou bikarbónou a jablčným octom a pripravte si z nich kúpeľ. Pomocou takejto vody pri jej odtekaní si navyše očistíte vaňu a odtok.

6. Prostriedok na čistenie rúk

Zmiešajte 3 diely sódy bikarbóny s jedným dielom vody, aby ste si vyrobili prírodný prostriedok na čistenie rúk, ktorý odstráni všetky nečistoty a neutralizuje zápach.

7. Odstránenie triesok

Pridajte lyžicu sódy bikarbóny do malého pohára s vodou, a potom namáčajte postihnutú oblasť dvakrát denne. Takýmto spôsobom vyjdú triesky samé už po niekoľkých dňoch.

8. Vyliečenie popálenín od slnka

Pridajte 1/2 šálky jedlej sódy do vlažnej vody do kúpeľa a namáčajte postihnutú oblasť, aby ste onedlho pocítili úľavu. Keď vyjdete z vane, nechajte pokožku uschnúť skôr ako poutierate zvyšky sódy. Môžete tiež pridať zmes sódy bikarbóny a vody ako chladný obklad a aplikovať ho priamo na popáleniny.

9. Vyšší športový výkon

Bežci na dlhé trate už dlho používajú „sódový doping“, respektíve tablety s obsahom sódy bikarbóny pred pretekmi, aby si zvýšili výkon a tempo. Predpokladá sa, že má na telo podobný účinok ako sacharidy. Rovnako sa ukázalo, že sóda bikarbóna zvyšuje rýchlosť medzi plavcami. Aj keď vám to nenavrhujem skúšať doma, je to ďalší príklad prínosov sódy bikarbóny:

„V podstate je hydrogénuhličitan sodný zásaditou látkou, ktorá zvyšuje pH krvi. Zdá sa, že pri intenzívnom aeróbnom cvičení ako sú rýchly beh alebo plávanie sa produkuje kyselina mliečna najrýchlejšie. Sóda bikarbóna vtedy znižuje a vyrovnáva kyslosť produkovanú vo svaloch.“

10. Pasta na zuby a ďasná

Sóda bikarbóna má mierny brúsiaci účinok, čím pomáha odstraňovať povlak, leštiť, čistiť zuby a osviežovať dych. V jednej revízii údajov z piatich kontrolovaných klinických štúdií sa zistilo, že zubná pasta obsahujúca sódu bikarbónu „zvýšila účinnosť odstraňovania povlaku čistením zubov kefkou výrazne viac“, než umývanie zubov so zubnou pastou neobsahujúcou sódu bikarbónu.

Sóda bikarbóna má tiež antibakteriálne účinky. Bolo zistené, že zabíja baktériu, ktorá výrazne prispieva k vzniku zubného kazu. Pre výrobu neuveriteľne účinnej zubnej pasty zmiešajte 6 dielov sódy bikarbóny s 1 dielom morskej soli. Vložte obe ingrediencie do mixéra a miešajte ich 30 sekúnd, potom zmes umiestnite do nejakej uzatvárateľnej nádoby. Namočte si do nej špičku ukazováka a naneste si malé množstvo zmesi na ďasná. Začnite od horných vonkajších ďasien, a potom prejdite na vnútornú hornú stranu, pokračujte na spodnú časť vonkajších ďasien a spodnú časť vnútorných ďasien. Takto rozotrite zmes na všetky zuby a celé ďasná. Vyplňte zvyšok. Po 15 minútach si ústa prepláchnite vodou. Táto zmes je neuveriteľne účinná na ničenie baktérií.

Pri tejto činnosti však musíte byť opatrní, pretože sóda bikarbóna môže brúsiť vašu zubnú sklovinu.

11. Bielenie zubov

Pre prirodzené vybielenie zubov si rozpučte jednu zrelú jahodu a zmiešajte ju s 1/2 čajovej lyžičky sódy bikarbóny. Rozotrite zmes na zuby a nechajte pôsobiť 5 minút. Potom si zuby vyčistite a opláchnite vodou. Túto metódu by ste nemali praktizovať viac ako raz týždenne, pretože nadmerné používanie by mohlo poškodiť zubnú sklovinu.

Ako používať sódu bikarbónu ako prírodný čistiaci prostriedok?

Ak je pre vás ťažké uveriť, že niečo také jednoduché ako je sóda bikarbóna, by mohlo skutočne očistiť váš dom, zvážte toto: Sóda bikarbóna sa používala na čistenie a obnovu vnútorných medených stien Sochy slobody počas jej obnovy v roku 1986. Účinne odstránili sadzu bez poškodenia medi. Keď to fungovalo na Soche slobody, prečo by to nemalo fungovať aj okolo vášho domu?

Tu sú niektoré z najčastejších použití sódy bikarbóny na čistenie domácnosti:

1. Sóda bikarbóna je úžasná na vyčistenie vašej vane a kuchyne. Vložte ju do sklenenej nádoby s vrchnákom z nehrdzavejúcej ocele, ktorá má otvory a len sypte sódu bikarbónu na rôzne povrchy a vyčistíte ich. Môžete k nej pridať niekoľko kvapiek vášho obľúbeného esenciálneho oleja. Levanduľový olej a tea tree olej majú silné antibakteriálne vlastnosti.

2. Sóda bikarbóna zmiešaná s jablčným octom predstavuje šumivú kombináciu, ktorá má niekoľko použití. Na vyčistenie odtoku nasypť sódu bikarbónu do sifónu, potom to zalejte jablčným octom a nechajte bublať 15 minút. Opláchnite vodou. Je to bezpečnejšia alternatíva oproti nebezpečným čistiacim prostriedkom na odpad.

3. Namočte hrnce a panvice do teplej vody a sódy bikarbóny na 15 minút, aby ste ľahšie zmyli pripečené zvyšky jedla.

4. Použite sódu bikarbónu na vyčistenie vášho grilu.

5. Vyčistite detské hračky v zmesi 4 polievkových lyžíc sódy bikarbóny a 1/4 litra vody.

6. Sódu bikarbónu môžete použiť ako zmäkčovač bielizne, alebo aby bolo vaše oblečenie belšie a jasnejšie (pridajte šálku sódy k bielizni na pranie).

7. Sóda bikarbóna je prírodný čistič koberec. Posypť ju na koberec, nechajte pôsobiť 15 minút, a potom ju povysávajte.

8. Ak chcete vyleštiť svoje striebro bez použitia toxických leštidiel, naplňte kuchynský drez horúcou vodou, pridajte list alobalu a sódu bikarbónu a nechajte vaše strieborné predmety namáčať, až kým nebudú čisté. Je to jednoduchý a zábavný spôsob čistenia striebra.

9. Poprášte sódu bikarbónu do vašich topánok ako prírodný deodorant.

10. Ak v kuchyni niečo vysmážete, použite sódu bikarbónu, aby udušila výpary.

11. Posypť sódu bikarbónu na prírodnú kefu, aby ste odstránili nečistoty a zvyšky z ovocia a zeleniny.

12. Vyroberte si pastu zo sódy bikarbóny a vody a použite ju na vyčistenie špiny z vášho sprchovacieho kúta a vane [53].



Olivový olej sa využíva nielen v domácnostiach, ale aj v kozmetike. Najväčšie účinky olivového oleja na pleť sú antioxidantné, protizápalové, regeneračné, hydratačné, stimulačné a ošetrojúce.

Na kvalitu olivového oleja vplýva sila lokality, prírody, nadmorskej výšky, slnka, vzduchu a všetkého, čo tam je, kvalita pôdy bez pesticídov a chemikálií, krajina ovplyvňuje silu rastliny, ktorá tam rastie. Dôležité je tiež spracovanie kamennými mlynmi (nie masová výroba). Olivový olej má byť najneskôr do 48 hodín lisovaný plod. Len vtedy je zaručené, že ten obsah všetkých dôležitých zložiek tam bude. Pri kontrole je veľmi dôležitý stupeň kyslosti, teda ako rýchlo tento olej oxiduje.



V nasledujúcich riadkoch vám preto prinášame užitočné rady ako ho používať a ktorý si vybrať:

Teplá a slnko

Svetlé sklo a plastová fľaša sú najväčšími nepriateľmi kvality vášho oleja. Aby oleje zostali neporušené vplyvom slnka a vzduchu, kupujte ich len v tmavých zelených alebo hnedých sklenených fľašiach. V opačnom prípade si môžete zdravotne viac uškodiť ako pomôcť.



Blízky zdroj tepla ani vystavenie priamemu slnečnému svetlu olejom vôbec neprospievajú. Teplá totiž spôsobuje, že sa v ich začínajú rozkladať prospešné polyfenoly. Chuť a aróma sa tým výrazne menia a vitamíny sa strácajú. Najlepšie miesto preň, podobne ako pre väčšinu vašich potravín, bude vaša špajza.

Na farbe nezáleží

Ďalšou chybou súdovania kvality olivového oleja je skúmanie jeho farby. Tá je však len indikátorom časového odstupu medzi zberom a lisovaním. Môžete tak natrafiť na jeho svetlozelenú až po zlatožltú farbu a kvalitou sa pritom vyrovnajú.

Znehodnotenie prehriatím

Ak olivový olej zahrejete na vysoké teploty, znehodnotíte jeho prirodzené antioxidanty. Tento druh oleja tak nie je určený pre tepelnú úpravu každého jedla. Svoje hodnoty stráca pri zahriatí nad 180°C. Extra panenský olivový olej je určený výlučne na studenú kuchyňu. Jeho aromatické vlastnosti a jemná chuť by sa vplyvom tepla vytratili.



Rady pre využitie olivového oleja v domácnosti

1. Dve polievkové lyžice olivového oleja denne sú výbornou prevenciou proti mozgovej mŕtvici.
2. Olivový olej má v sebe polyfenoly, ktoré udržiavajú hladinu cholesterolu v rámci zdravého rozsahu.
3. Panenský olivový olej potláča chuť na jedlo a znižuje dopyt po cukre v tele.
4. Vďaka kyseline olejovej znižuje riziko vzniku cievnych ochorení.
5. Listová zelenina s olivovým olejom je skvelým zdrojom prevencie proti ischemickým ochoreniam.
6. Používanie olivového oleja v kozmetike je dobré na zníženie čiernych pupákov a akné.
7. Je obzvlášť dôležitý pri ochrane červených krviniek pred oxidáciou.
8. Olivový olej sa používa aj pri ošetrovaniach spálenej pokožky zo slnka.
9. Vďaka prítomnosti fytochemikálií zabíja nádorové bunky a potláča gény rakoviny prsníka.
10. Pravidelné užívanie olivového oleja môže v niektorých prípadoch zvrátiť a ovplyvniť stratu pamäti.
11. Podporuje trávenie a zažívaci trakt.
12. Údajne znižuje riziko infarktu u mužov až o 82 percent.
13. Kombináciou olivového oleja a včelieho vosku dosiahnete balzam na pery, ktorý ich zvláčni.
14. Posilňuje vlasy, dodáva im na pružnosti a upokojuje ich.
15. Využíva sa aj ako kondicionér, ktorý hydratuje suchú pokožku.
16. V kombinácii so stredomorskou kuchynou dodáva na vitalite v neskoršom veku.
17. Extra panenský olivový olej poskytuje ľahký spôsob ako dostať do svojho jedálnička minimálne upravené potraviny.
18. Olivový olej sa v minulosti používal ako mydlo, ktorým zoškrabali z povrchu kože nečistoty, je veľmi dobrý na čistenie pleti.
19. Používa sa tiež na udržiavanie lesku dreveného nábytku.
20. Odstraňuje škvrny na pokožke, po jeho nanosení a zotrení je pokožka hebká, jemná a hladká.
21. Olivový olej s lyžičkou cukru alebo soli je výborným peelíngom na telo.
22. Svojou štruktúrou je veľmi blízky prírodným olejom, čiže dokáže nahradiť aj krémy na telo.
23. Vďaka vitamínu E a hydroxytyrosolu zabráňuje degenerácii buniek v koži.
24. Vonkajšie použitie nikdy neupcháva póry a ani ich nevytvára, práve naopak bez pocitu mastnej



pleti - prospieva.

25. Zvyšuje elasticitu pleti a zabraňuje ovisnutiu kože.

26. V kombinácii s medom, ktorý obsahuje cukor a citrónovú šťavu je výbornou zmesou na odstránenie hrošej päty.

27. Jeanne Calment je najstaršou evidovanou ženou na svete a vo veku 122 rokov užívala denne olivový olej zvonka aj zvnútra.

28. Olivový olej môžete kombinovať s opaľovacím krémom, čím dosiahnete jednoliatosť opálenia.

29. Zázrak v podobe olivového oleja môžete zmiešať s väčšinou kozmetických prípravkov.

30. Olivový olej je výbornou základnou zložkou mnohých druhov esenciálnych olejov.

31. V spojitosti s avokádom vytvoríte zmes, ktorú môžete použiť ako domácu masku na tvár.

32. V kombinácii s medom a vajíčkom vytvoríte domácu pletovú masku na zjednotenie pleti.

33. Slúži ako prírodný vitamínový doplnok, a to vďaka vitamínu E.



34. Olivový olej ako kľúčadlo používali v minulosti speváci a mnohí z nich ho takto používajú aj dodnes.

35. Olivový olej je výborným masážnym prostriedkom a telo regeneruje.

36. V minulosti sa používal aj na posvätné účely – údajne zlepšuje spiritualitu človeka.

37. Konzumácia olivového oleja zlepšuje pleť smerom zvnútra von.

38. Olivový olej je prírodným osobným mazivom, ktoré sa používa v kombinácii s latexovými kondómami.

39. Antioxidanty v olivovom oleji pomáhajú ako prevencia proti degeneratívnym ochoreniam.

40. Svetová organizácia zdravia odporúča olivový olej ako najzdravší zdroj tuku.

41. Olivový olej v sebe obsahuje toľko antioxidantov a živín ako mnoho ponúkaných zdravých potravín.

42. Olivový olej spolu s kakaovým maslom znižuje výskyt strií.

43. Znižuje hladinu kyselín a práve to môže byť jedným z dôvodov, prečo sa súčasne znižuje aj krvný tlak.

44. Olivový olej sa používa na krásu aj ako olej do kúpeľa.

45. Prvé mydlo na svete bolo vyrobené z olivového oleja.

46. Aplikácia olivového oleja v kombinácii s mletou kávu minimalizuje celulitídu.

47. Olivový olej na tampóne môžete pokojne používať aj ako odličovač mejkapu.

48. Olivový olej je výbornou náhradou za maslo v kuchyni, rovnako aj pri kombinácii s pečivom.

49. Málokto tuší, že olivový olej pomáha zabíjať vši – tie sa objavujú najmä u detí.



50. *Olivovým olejom môžete zlepšiť kvalitu a lesk srsti vášmu domácemu miláčikovi – mačke [55].*

Poznámky používateľa:



Využitie jablčného octu

1. *Lupiny* – pridajte šálku jablčného octu do vášho šampónu, zmiešajte a používajte ho každý deň.
2. *Bolesť v krku* – zmiešajte ¼ šálky jablčného octu s ¼ šálky teplej vody a kloktajte každú hodinu.
3. *Zápach nôh* – do kúpeľa nôh nalejte 4 šálky jablčného octu, 1 a pol šálky jedlej sódy a 1 a pol šálky teplej vody.
4. *Plynatosť a zápch* – rozmiešajte lyžicu jablčného octu v teplej vode a vypite pred jedlom.
5. *Pálenie záhy* – pridajte polievkovú lyžicu jablčného octu do vody alebo čaju a vypite.
6. *Čistenie pleti* – namočte malý uterák v jablčnom octe a potom aplikujte na tvár.
7. *Spálenie slnkom* – zmiernite bolesti a minimalizujte lúpanie použitím handričky namočenej v jablčnom octe na spálenú oblasť.
8. *Bielenie zubov* – ráno kloktajte jablčný ocot a potom si vyčistite zuby ako obvykle.
9. *Zlý dych* – pridajte 1/2 polievkovej lyžice jablčného octu do šálky vody a kloktajte zmes v ústach po dobu 10 sekúnd.
10. *Liečba akné* – zmiešajte jeden diel jablčného octu na 3-4 diely vody, aplikujte priamo na kožu čistým vatovým tampónom, opláchnite po 10 minútach.
11. *Univerzálny čistič* – zmiešajte 1 diel jablčného octu, 1 diel vody a 2-3 kvapky esenciálneho oleja a dajte do nádoby s rozprašovačom.
12. *Odstraňovač zápachu* – zmiešajte 1 diel vody a 1 diel jablčného octu a dajte do nádoby s rozprašovačom.
13. *Prostriedok na burinu* – jablčný ocot zmiešajte s vodou, prostriedkom na riady, soľou a citrónovou šťavou.
14. *Kožné bradavice* – na vrch bradavice priložte vatový tampón namočený v jablčnom octe a zaistite obvazom. Nechajte pôsobiť cez noc a ráno odstráňte.
15. *Popáleniny* – čo najskôr aplikujte jablčný ocot na popáleninu.
16. *Modriny* – aplikujte ohriatu šálku jablčného octu s 1 čajovou lyžičkou soli.
17. *Upchatý nos* – zmiešajte lyžičku jablčného octu v pohári vody a vypite.
18. *Voda po holení* – zmiešajte jablčný ocot a vodu v pomere 1:1.
19. *Dezodorant* – vtrite trochu jablčného octu do podpazušia, pohlcuje to pachy a octový zápach sa stratí, akonáhle uschne.
20. *Bolesti svalov* – zmiešajte lyžicu jablčného octu s vodou a vypite pre úľavu od bolesti.
21. *Pletové tonikum* – aplikujte pár kvapiek na vatový tampón a rozotrite na vašu T-zónu alebo iné miesta, aby ste zabránili tvorbe vyrážok.

22. *Pletová maska* – zmiešajte jablčný ocot a bentonitový íl v pomere 1:1, pridajte 1 lyžicu medu. Aplikujte na pokožku. Nechajte túto detoxikačnú masku na hĺbkové čistenie pórov pôsobiť 10-15 minút a potom opláchnite teplou vodou.
23. *Žalúdočná nevoľnosť* – vyrobte si kokteil: 2 čajové lyžičky jablčného octu, 1 lyžica čerstvého zázvoru, 1 lyžica čerstvej citrónovej šťavy, 250ml perlivej vody a med podľa chuti.
24. *Detoxikačný kúpeľ* – do kúpeľa pridajte 1 šálku jablčného octu s $\frac{1}{3}$ až 1 šálkou soli do kúpeľa a 5-10 kvapiek éterických olejov.
25. *Kožné plesne* – použite jablčný ocot priamo na kožu, pre tých, ktorí majú citlivú kožu, je lepšie ho zriediť vodou.
26. *Pach moču na oblečení* – pridajte $\frac{1}{2}$ šálky jablčného octu do práčky.
27. *Zvýšenie energie* – pridajte lyžicu alebo dve jablčného octu do pohára vychladeného zeleninového nápoja alebo do pohára vody a vypite.
28. *Kvasinková infekcia* – pridajte 1 a pol šálky jablčného octu do kúpeľa a sedzte v ňom po dobu 20 minút.
29. *Alergia* – 1 polievkovú lyžicu jablčného octu zmiešajte vo vode s 1 polievkovou lyžicou medu a pite tento nápoj pravidelne.
30. *Detoxikácia pečene* – 1-2 polievkové lyžice jablčného octu zmiešajte v 250ml pohári s vodou a vypite ráno.
31. *Chudnutie* – zmiešajte 2 lyžičky octu v pohári vody a vypite to pred každým jedlom, alebo popíjajte pomaly celý deň.
32. *Zníženie opuchu* – potierajte si opuchnuté nohy alebo ruky jablčným octom [56].



Poznámky používateľa:

--

Poznámky

Zdroje :

- [1] <https://plnielanu.zoznam.sk/c/2207/zlato--striebro-ci-bizutka-ako-cistit-sperky--aby-vyzeralakonove><http://www.sperkykaty.sk/tip-ako-cistit-sperky/>
- [2] <https://tojenapad.dobrenoviny.sk/3-overene-recepty-na-domace-cistice-kobercov/>
- [3] <https://tchiboblog.sk/ako-odstranit-skvrny-od-kavy/>
<https://damskajazda.webnoviny.sk/rady-starych-mam-ako-si-poradit-so-skvrnami/>
<https://casprezeny.pluska.sk/clanok/123170/ako-vycistit-flak-od-mejkapu-na-novom-tricku-takto-si-hravo-poradite-aj-so-skvrnou-od-ruzu>
- [4] <https://www.webnoviny.sk/efektivny-domaci-cistic-na-kozene-predmety/>
- [5] <https://tojenapad.dobrenoviny.sk/3x-inak-vyrobte-si-domaci-cistit-na-okna-lepsi-ako-z-obchodu/>
- [6] <https://tojenapad.dobrenoviny.sk/15-malo-znamych-sposobov-ako-vyuzit-obycajnu-kuchynsku-sol/>
- [7] <https://casprezeny.pluska.sk/clanok/113142/vyhadzujete-supky-z-bananov-chyba-dokazu-neuveritelne-veci-10-tipov-ako-ich-vyuzi>
- [8] <https://blog.mall.sk/byvanie/8-sposobov-ako-vyuzit-kavovy-grunt-395.html>
- [9] <https://tojenapad.dobrenoviny.sk/uzasne-tipy-a-rady-ako-vyuzit-kostky-z-ceresni/>
- [10] <https://ahojmama.pravda.sk/clanky/vyrobte-si-z-jedneho-puru-na-riad-sedem/10229-clanok.html>
- [11] <https://tojenapad.dobrenoviny.sk/uzasna-vona-vianoc-bez-umelych-voni>
- [12] <https://casprezeny.pluska.sk/clanok/112954/toto-by-ste-necakali-10-genialnych-sposobov-ako-vyuzit-pouzite-cajove-vrecuska-v-domacnosti>
- [13] <https://www.mimibazar.sk/clanek/789/vajecne-skrupiny-nevyhadzujte-budu-sa-hodit>
- [14] <https://www.poctivepotraviny.sk/magazin/clanok/epsomska-sol-v-zahrade>
- [15] <https://www.badatel.net/bananove-supky-nevyhadzujte-tu-je-20-sposobov-ako-ich-vyuzit/>
<http://www.pluska.sk/izahradkar/uzitkova-zahrada/ekozahrada/nevyhadzujte-supky-z-bananov-vyuzite-ich-dame-vam-tipy>
- [16] <https://blog.mall.sk/byvanie/8-sposobov-ako-vyuzit-kavovy-grunt-395.html>
- [17] <https://urobsisam.zoznam.sk/zahrada/zelenina-a-ovocie/pouzite-cajove-vrecuska-nevyhadzujte-takto-ich-mozete>

- [18] [vhttp://www.pluska.sk/izahradkar/uzitkova-zahrada/ekozahrada/tipy-prakticke-vyuzitie-soli-zahradkara.html](http://www.pluska.sk/izahradkar/uzitkova-zahrada/ekozahrada/tipy-prakticke-vyuzitie-soli-zahradkara.html)
- [19] <https://www.pluska.sk/izahradkar/uzitkova-zahrada/hnojenie-poda/nevyhadzujte-ich-z-vajecnych-skrupin-je-skvele-hnojivo.html>
<https://www.poctivepotraviny.sk/magazin/clanok/vajecne-skrupiny-ako-hnojivo>
- [20] <https://www.poctivepotraviny.sk/magazin/clanok/vajecne-skrupiny-ako-hnojivo>
<https://www.pluska.sk/izahradkar/uzitkova-zahrada/hnojenie-poda/vajecne-skrupiny-posluzia-zahrade-zlepsia-kavu.html>
<https://sk.madlovefarms.com/4965-we-use-egg-shell-as-fertilizer-for-garden-and-vegetable-garde>
- [21] <https://www.info.sk/sprava/74051/drevny-popol-sa-da-zaujimavo-vyuzit/>
- [22] <http://www.info.sk/sprava/102252/epsomska-sol-12-najlepsich-vyuziti/>
- [23] <https://www.badatel.net/3-lahke-sposoby-liecbymykozy-nechtov-koze-muzov-aj-zien/>
- [24] <https://fitastyl.sk/clanky/vyziva/pravda-o-kokosovom-oleji-alebo-tuku-ak-chcete>
- [25] <https://dran.webnoviny.sk/uzivat-cajovnikov-olej/>
<https://zdravovyziva.sk/oleje-esencialne-aromaterapia/200-tea-tree-cajovnikov-olej-15ml-health-link.html>
- [26] <https://www.badatel.net/tento-super-jednoduchy-recept-vas-navzdy-zbavi-mykozy-nechtov-na-nohach/>
- [27] <https://www.dobrarada.sk/clanok/vyskusajte-magicky-kupel-zo-sody-bikarbony.html>
- [28] <https://www.badatel.net/soda-bikarbona-nocna-mora-farmaceutickeho-priemyslu/>
- [29] <https://www.badatel.net/neuverite-co-vsetko-dokaze-12-cajovej-lyzicky-himalajskej-soli-denne/>
<https://www.peknetelo.eu/zdrave-potraviny/himalajska-sol/>
<https://babickinazahrada.sk/blog/himalajska-sol-ruzovy-zazrak-z-himalaji-n393>
- [30] <https://fitshaker.sk/dopraj-si-zdravie-mora-8-vyhod-morskej-soli-pre-tvoje-telo/>
- [31] <https://tojenapad.dobrenoviny.sk/15-malo-znamych-sposobov-ako-vyuzit-obycajnu-kuchynsku-sol/>
- [32] <https://casprezeny.pluska.sk/clanok/113142/vyhadzujete-supky-z-bananov-chyba-dokazu-neuveritelne-veci-10-tipov-ako-ich-vyuzi>
<https://plnielanu.zoznam.sk/c/3625/petermate-radi-banany-potom-vyuzite-aj-bananovu-supku>

- [33] <https://www.kamzakrasou.sk/supky-z-cibule-a-ich-zazracne-ucinky-odteraz-ich-uz-nevyhodis-/17109?parent=89442><https://www.zdravieastyl.sk/prirodna-medicina/251-cibulovy-caj-liek-na-vsetky-respiracne-problemy>
- [34] <http://www.foodfest.sk/cesnak-liek/>
- [35] <https://www.aktuality.sk/clanok/480887/babske-recepty-na-chripku-kasel-a-nachladnutie-ucinne-a-lacne/>
- [36] <https://casprezeny.pluska.sk/clanok/113028/vyhadzujete-usadeninu-z-kavy-chyba-ani-sa-vam-nesnivalo-na-co-vsetko-ju-mozete-vyuzit>
- [37] <https://dran.webnoviny.sk/kapustny-list-ako-liek/>
- [38] <https://www.zdravieastyl.sk/prirodna-medicina/99-domaca-vyroba-jablcného-ocot>
- [39] <https://www.kamzakrasou.sk/poznas-liecive-vlastnosti-horcice-nie-je-ich-vobec-malo-/15773><http://www.ozonyx1.eu/index.php/2017/05/11/zena-si-pocas-kupela-dala-do-vane-horcicu-ked-zistite-dovod-urobite-to-aj-vy/>
- [40] <https://plnielanu.zoznam.sk/c/3563/pri-upratovani--pre-zdravie-ci-krasu-skrupiny-z-vajicka-vyuzijete-aj-vy>
- [41] <https://www.aktuality.sk/clanok/480890/doprajte-telu-ocistu-pat-tipov-na-ucinny-detox/>
<https://www.philips.sk/c-m-ho/priprava-jedla/detoxikacia-ocista-tela>
- [42] <https://www.dobrarada.sk/clanok/vyrobt-si-doma-jablcný-ocot.html>
- [43] <https://babickinazahrada.sk/blog/ako-sa-zbavit-vsi-n176>
- [44] <https://babickinazahrada.sk/blog/proti-klietom-n135>
- [45] <https://babickinazahrada.sk/blog/kapucinka-maly-zazrak-prirody-n428>
- [46] <https://babickinazahrada.sk/blog/vysoky-a-nizky-krvny-tlak-n158>
- [47] <https://babickinazahrada.sk/blog/poznavame-bylinky-levandula-n60>
- [48] <http://mladagazdinka.sk/leskle-zdrave-vlasy-recept/>
<https://www.nanogen.sk/maska-na-v>
- [49] <https://diva.aktuality.sk/clanok/40695/morska-sol-prelieci-a-zaroven-pomoze-vasej-krase/>
- [50] <https://babickinazahrada.sk/blog/vyroba-bylinkovej-tinkury-doma-n479>
- [51] <https://babickinazahrada.sk/blog/otravne-lupiny-ako-s-nimi-zatocit-n584>

- [52] http://www.tvnoviny.sk/my-zeny/1693949_gazdinky-mame-50-rad-o-octe.-urcite-ich-neolutujete
- [53] <https://www.badatel.net/11-uzasnych-zdravotnych-prinosov-pouzivania-sody-bikarbony/>
- [54] <https://feminity.zoznam.sk/c/892973/50-ne-uveritelnych-benefitov-olivoveho-oleja-ma-toho-v-sebe-viac-ako-si-myslite#ixzz5TcnLmp8F>
<http://www.info.sk/sprava/41237/olivovy-olej-tomuto-sa-vyhnite/>
https://www.google.sk/search?q=olivov%C3%BD+olej&rlz=1C1AOHY_skSK709SK709&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiNuJ-tsf7dAhWJxosKHWiZC-sQ_AUIDigB&biw=1280&bih=709#imgsrc=OR6_Qe6sahED4M:
- [55] <https://feminity.zoznam.sk/c/892973/50-ne-uveritelnych-benefitov-olivoveho-oleja-ma-toho-v-sebe-viac-ako-si-myslite>
<http://www.ukulate.cz/olivovy-olej/kosmetika>
https://www.google.sk/search?q=olivov%C3%BD+olej+a+k%C3%A1va+proti+c elulit%C3%ADde&rlz=1C1AOHY_skSK709SK709&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjqhdyTgpDeAhUBBywKHRKvBPwQ_AUIDigB&biw=1280&bih=709#imgsrc=VRVCXycgSpd7_M:
- [56] <https://www.info.sk/sprava/71076/jablcný-ocot-32-sposobov-ako-vám-zmeni-zivot/>

A stylized, hand-drawn map of Europe and Africa. The landmasses are colored in shades of green and yellow, while the surrounding water is blue. The drawing uses thick black outlines and expressive brushstrokes, giving it a folk-art or children's book illustration feel. The map is oriented with Europe at the top and Africa below it, with the Mediterranean Sea between them.

Napísal: Daniela Kováčová

Grafické úpravy: Lucia Čierňavová