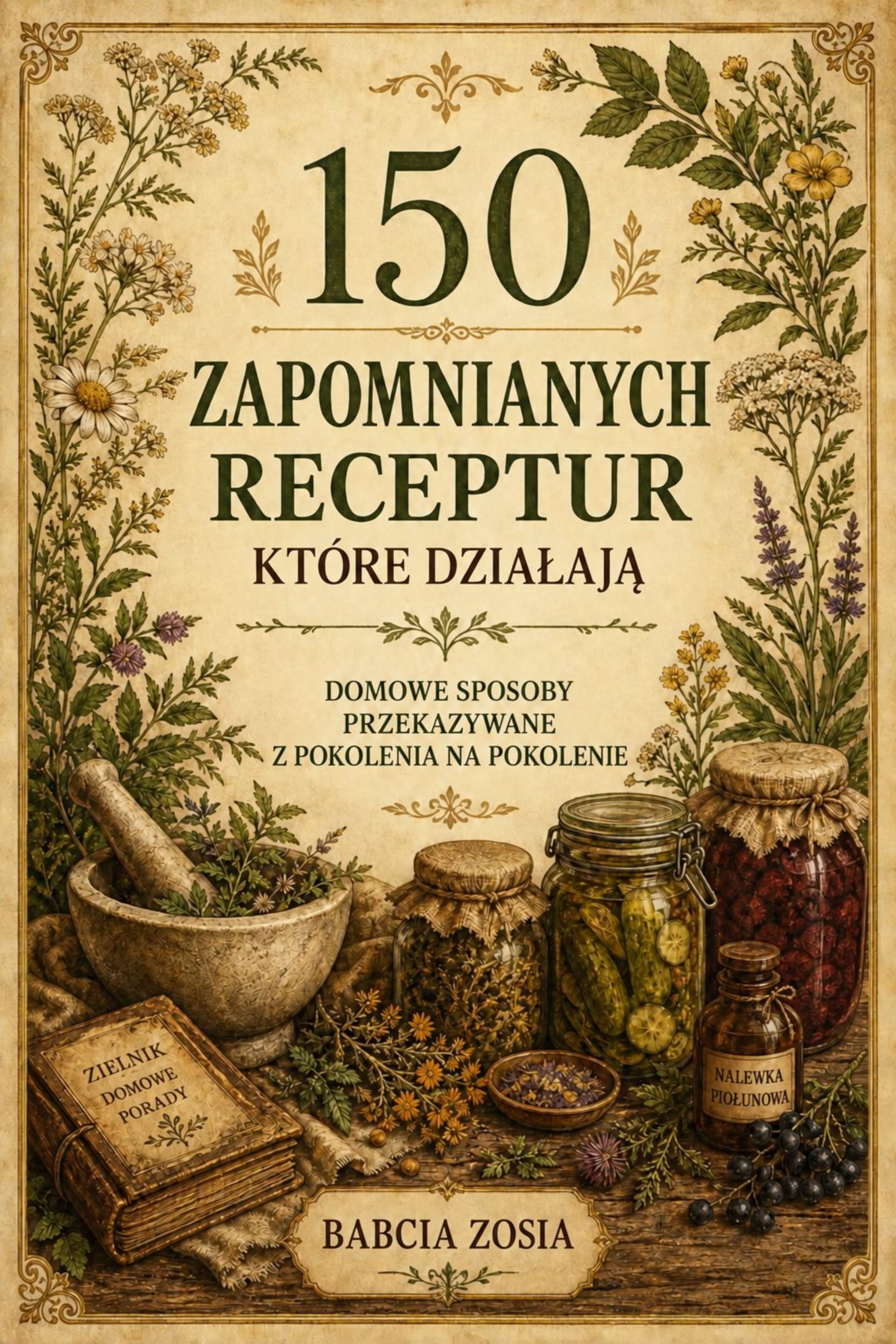
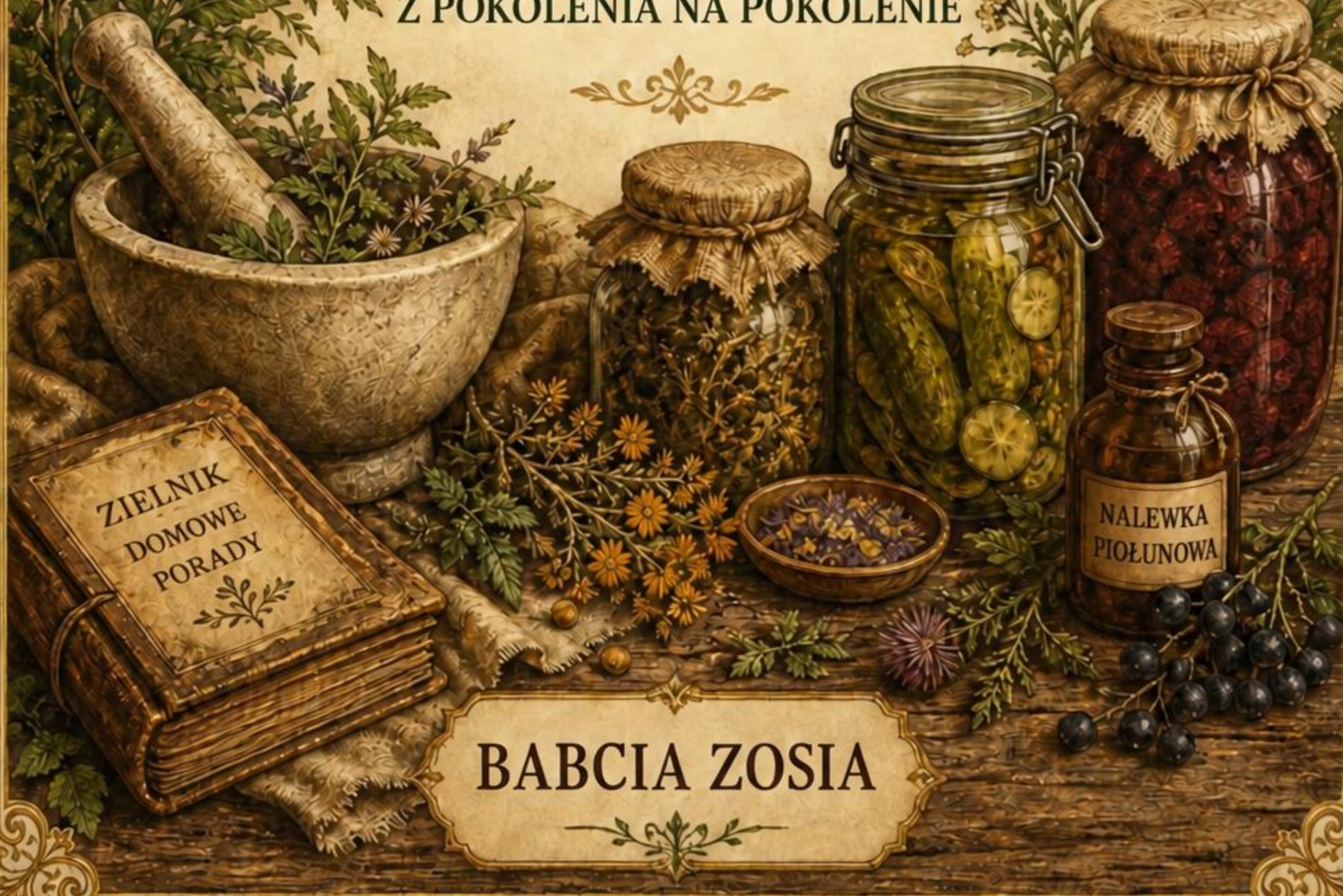




150

ZAPOMNIANYCH RECEPTUR KTÓRE DZIAŁAJĄ

DOMOWE SPOSOBY
PRZEKAZYWANE
Z POKOLENIA NA POKOLENIE



BABCIA ZOSIA



Od ponad dziesięciu lat mieszkam na polskiej wsi. Tutaj jest cicho. Tutaj człowiek uczy się dostrzegać to, czego nie zauważa w mieście.

Przez te lata zbierałam przepisy przekazywane z rąk do rąk: od sąsiadów, od starszych mieszkańców wsi, ze starych zeszytów. Wiele sprawdziłam na sobie. Niektóre zaskoczyły nawet mnie.

Ta książka nie zastępuje lekarza. Przypomina jednak, że natura wymyśliła rozwiązania na długo przed aptekami. Proste składniki, które są w każdej kuchni albo rosną pod nogami.

Zebrałam tu 150 przepisów. Na stawy i naczynia, na sen i nerwy, na skórę i włosy, dla dzieci i dorosłych. Każdy z dokładnymi proporcjami i kolejnymi krokami.

Korzystajcie. I dbajcie o siebie.

150 PRZEPISÓW - 11 UKŁADÓW ORGANIZMU



Cała ludowa mądrość w jednej książce.

1. Układ nerwowy i sen - 13 przepisów
2. Odporność - 14 przepisów
3. Zdrowie hormonalne - 13 przepisów
4. Oddychanie - 14 przepisów
5. Serce i naczynia - 14 przepisów
6. Skóra i włosy - 14 przepisów
7. Trawienie - 14 przepisów
8. Kości i mięśnie - 14 przepisów
9. Zdrowie kobiet - 14 przepisów
10. Zdrowie mężczyzn - 13 przepisów
11. Zdrowie dzieci - 13 przepisów

Każdy przepis z dokładnym składem, przygotowaniem krok po kroku i ostrzeżeniami.



1. Napój z gałką muszkatołową na bezsenność
2. Okład z ziemniaka na potylicę przy napięciowym bólu głowy
3. Kąpiel stóp z gorczycą na napięcie nerwowe
4. Sok z cebuli z miodem na wyczerpanie nerwowe
5. Nasiona kolendry na napięcie nerwowe i drażliwość
6. Olej z czarnuszki z cytryną na przewlekły stres
7. Sok z buraka z selerem na bezsenność spowodowaną wysokim ciśnieniem
8. Okład z kapusty z olejem kamforowym na napięciowy ból głowy
9. Odwar z szyszek sosnowych na wyczerpanie nerwowe
10. Kąpiel z gałązkami świerku na napięcie nerwowe
11. Ciepłe mleko z kurkumą i czarnym pieprzem na przewlekłą bezsenność
12. Herbatka imbirowa z goździkami na niepokój i przyspieszone bicie serca
13. Orzechy włoskie z kefirem na zaburzenia snu



Przepis nr 1

Napój z gałką muskatołową na bezsenność

Obniża poziom kortyzolu przed snem i w ciągu 20 minut pomaga organizmowi przejść w tryb odpoczynku.

5 min | Łatwy | Układ nerwowy i sen

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka naturalnego miodu
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- szczypta gałki muskatołowej - dosłownie na czubku noża
- 200 ml ciepłej wody

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej wodę do 40-50°C. Nie używaj wrzątku, bo miód straci swoje właściwości.
2. Rozpuść miód w ciepłej wodzie.
3. Dodaj ocet jabłkowy i wymieszaj.
4. Dodaj szczyptę gałki muskatołowej.
5. Wypij powoli, małymi łykami, 20 minut przed snem.

OSTRZEŻENIA

Nie stosuj przy wrzodach żołądka i nadkwaśności. Gałka muskatołowa w dużych ilościach jest toksyczna - używaj tylko szczypty.



Gałka muskatołowa zawiera mirystycynę - naturalną substancję, która uspokaja układ nerwowy. Efekt daje właśnie połączenie z miodem i octem; każdy z tych składników osobno działa słabiej.

- Babcia Zosia



Przepis nr 2

Okład z ziemniaka na potylicę przy napięciowym bólu głowy

Rozluźnia napięte mięśnie szyi i potylicy, które utrudniają zasypianie.

15 min | Łatwy | Układ nerwowy i sen

SKŁADNIKI

- 1 średni surowy ziemniak
- czysta bawełniana ściereczka lub gaza

PRZYGOTOWANIE

1. Zetrzyj surowego ziemniaka na drobnej tarce.
2. Rozłóż papkę na gazie złożonej na pół.
3. Połóż się na plecach i przyłóż okład do potylicy.
4. Pozostaw na 15 minut, leżąc bez ruchu.
5. Zdejmij okład i wytrzyj potylicę suchą ściereczką.

OSTRZEŻENIA

Nie stosuj na uszkodzoną skórę potylicy. Jeśli pojawi się pieczenie, natychmiast zdejmij okład.



Ziemniak zawiera skrobię i potas, które przez skórę łagodzą skurcz naczyń krwionośnych. Dlatego pomaga tam, gdzie tabletka nie zawsze sobie radzi - działa miejscowo.

- Babcia Zosia



Przepis nr 3

Kąpiel stóp z gorczycą na napięciu nerwowe

Łagodzi napięcie nagromadzone w ciągu dnia i w 20 minut przygotowuje ciało do snu.

20 min | Łatwy | Układ nerwowy i sen

SKŁADNIKI

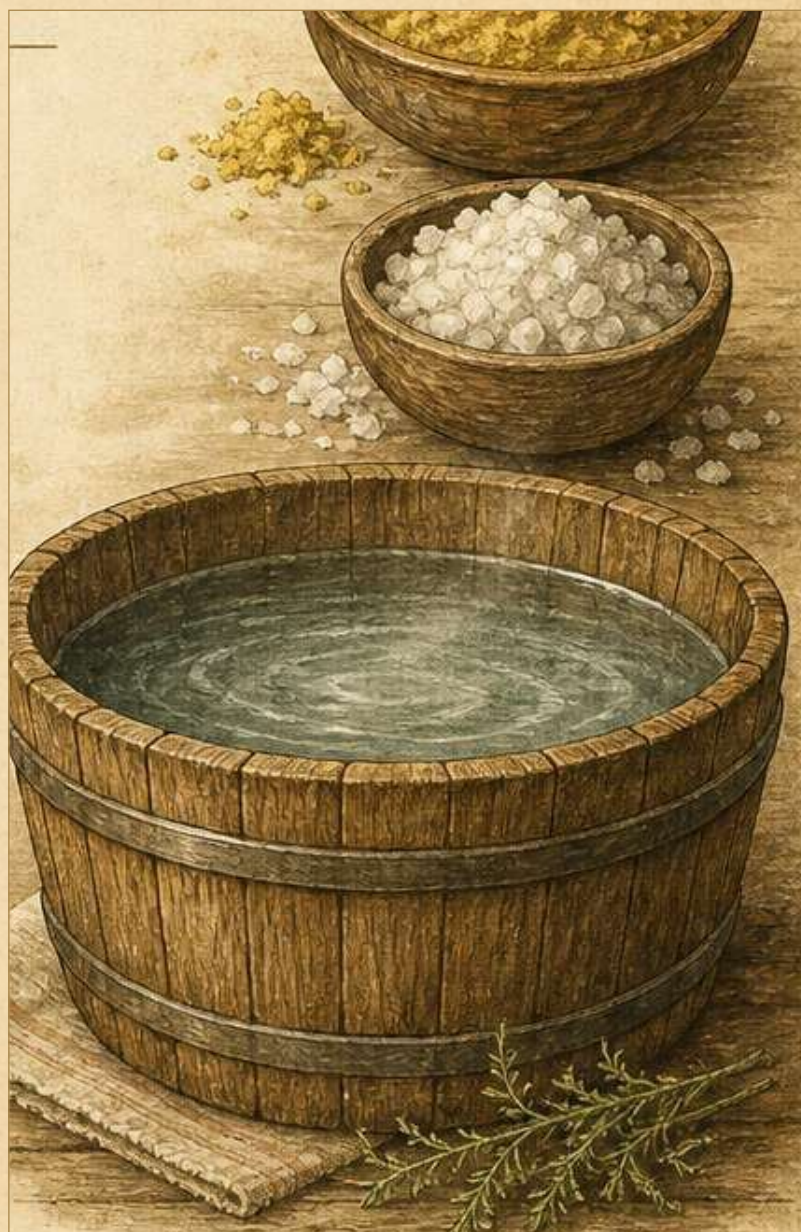
- 1 łyżka gorczycy w proszku
- 1 łyżka soli morskiej
- 3 l ciepłej wody o temperaturze 40-42°C

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej ciepłą wodę do miski.
2. Dodaj gorczycę i sól morską, rozprowadź je w wodzie i wymieszaj.
3. Zanurz stopy do kostek.
4. Trzymaj je w wodzie dokładnie 20 minut - nie dłużej.
5. Wytrzyj stopy do sucha i od razu połóż się spać.

OSTRZEŻENIA

Nie stosuj przy żylakach, otwartych ranach na stopach i podwyższonej temperaturze ciała. Woda powinna być przyjemnie ciepła, nie gorąca.



Gorczyca pobudza krążenie w nogach i dosłownie odciąga krew od głowy. Dlatego po takiej kąpieli głowa przestaje szumieć i przychodzi sen. Sól dwukrotnie wzmacnia ten efekt.

- Babcia Zosia



Przepis nr 4

Sok z cebuli z miodem na wyczerpanie nerwowe

Regeneruje układ nerwowy przy długotrwałym stresie i przewlekłym zmęczeniu.

10 min | Łatwy | Układ nerwowy i sen

SKŁADNIKI

- 1 średnia cebula
- 1 łyżka naturalnego miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz cebulę i zetrzyj ją na drobnej tarce.
2. Odcisnij sok przez gazę - powinno wyjść około 2 łyżek.
3. Wymieszaj sok z cebuli z miodem, aż składniki dobrze się połączą.
4. Przyjmuj po 1 łyżeczce trzy razy dziennie, 30 minut przed posiłkiem.
5. Stosuj przez 2 tygodnie.

OSTRZEŻENIA

Nie stosuj przy wrzodach żołądka i zapaleniu żołądka z nadkwaśnością. Nie podawaj dzieciom poniżej 3 lat.



Cebula zawiera kwercetynę - substancję, która regeneruje komórki nerwowe. Miód zwiększa jej wchłanianie. To połączenie stosowano na wyczerpanie nerwowe na długo przed pojawieniem się witamin w aptekach.

- Babcia Zosia