

# 50



**domaćih  
zdravil,  
ki delujejo**

# Prva izdaja

## Povabilo k sodelovanju

Sodelujte in nam pošljite preizkušen nasvet,  
ki bi sodil v to knjižico.

Pišite na: [andrej@misteriji.si](mailto:andrej@misteriji.si).

**50**

**domačih  
zdravil,  
ki delujejo**

**Petdeset domačih zdravil, ki delujejo  
je posebna izdaja revije Misteriji.**

**Ni v prodaji!**

Revija Misteriji, Cigaletova 5, 1000 Ljubljana

Telefon: 01/231 93 60; ara@zalozba-ara.si

Odgovorni urednik: Jože Vetrovec

Ilustracije: Bojan Sumrak

Lektoriranje: Lili Epih

[www.misteriji.si](http://www.misteriji.si)

Ljubljana, junij 2009

# 50 domačih zdravil, ki delujejo

Zanimanje za naravne oblike zdravljenja v zadnjem času spet narašča in vse bolj pogosto brskamo po receptih, ki so jih poznale že naše babice. V knjižici pred vami je petdeset domačih, enostavnih in zelo učinkovitih nasvetov, ki pomagajo pri lajšanju vsakdanjih zdravstvenih tegob. Nekateri med njimi se vam bodo morda zdeli nenavadni, morda preveč tradicionalni, a njihova glavna lastnost je, da delujejo. Uporabljena zelišča lahko vzgojite ali poiščete in pripravite sami, po neznana in bolj zahtevna pa se raje podajte v (zeliščno) lekarno. A pazite! Če so vaše zdravstvene težave resne, se vendarle ne izogibajte obisku pri zdravniku. Seveda upamo, da to ne bo potrebno in da vam bosta življenje vendarle olajšala že dober nasvet in domače zdravilo.



# Afte

Tudi začinjeno hrano si lahko spet privoščimo brez neprijetnih občutkov, če afte pomirimo s čajem iz malinovih listov (*Rubus idaeus*). Zamešamo dve veliki žlici malinovih listov v skodelici vrele vode in pustimo, da se voda ohladi. Odlijemo in z nekaj požirki čaja po eno minuto trikrat na dan izpiramo usta. Tanini v njem bodo očistili afte in zmanjšali nabreklost sluznice ter tako pospešili celjenje. Čaj je po okusu nekoliko podoben pravemu čaju.

# Boleča ušesa

Bolečino in pritisk zaradi okužbe ušes pomagata premagati olji drobnocvetnega lučnika (*Verbascum thapsus*) in česna (*Allium sativum*). Obe olji delujeta proti bolečinam in bakterijam. Preden gremo spat, kapljice segrejemo na telesno temperaturo. Najpreprosteje to dosežemo, če damo stekleničko z oljem za eno do dve minuti pod pazduho. Nagnemo glavo in pet kapljic nakapljamo v bolno uho. Potem damo v sluševod za nekaj minut kosem vate, da kapljice ne iztečejo. Občutiti moramo takojšnje olajšanje.



# Bolečine v sklepih

Mazilo s kapsaicinom, narejeno iz pekoče kajenske paprike (*Capsicum frutescens*) ali čilija, prekine prenos bolečinskih dražljajev in nam vrne občutek, da so naši sklepi kot novi. Sklepe natremo z mazilom vsakih nekaj ur. Ko ga nanesemo prvič, nas bo koža najbrž nekoliko skelela, vendar bo neprijetni občutek po nekaj minutah minil. Pazimo, da se po nanosu mazila z rokami ne dotikamo oči ali njihove okolice, dokler si rok temeljito ne umijemo!



# 4

## Bradavice

Naslednji recept se bo morda zdel čudaški, a nekateri nanj prisegajo. Vsak dan ob istem času bradavico 15 sekund drgnemo s prstom. Drgnjenje spodbudi pretok krvi v predelu in naj bi spodbudilo imunski sistem k temu, da napade virus, ki je povzročil bradavico. Redno ponavljanje vsak dan ob istem času naj bi imunski sistem spodbudilo, da bi nato deloval sam.

# Driska

Nemara je nelogično, toda za odpravo driske lahko koristijo bakterije, seveda dobre bakterije. Driska je namreč lahko znak za neravnovesje med dobrimi in slabimi bakterijami v črevesju. Jemanje probiotičnih dodatkov lahko neravnovesje odpravi. Izberemo izdelke, ki vsebujejo od šest do osem sevov živih organizmov, vključno z *Lactobacillus acidophilus* in *Bifidobacterium*. Priporočljivo

je vzeti tolikšen odmerek, da si zagotovimo 20 milijard živih organizmov na dan (kar lahko pomeni precejšnje število kapsul). Do izboljšanja mora priti v dnevni ali dveh; če se stanje ne izboljša, moramo k zdravniku.



# Glavobol

Tenzijski glavobol ublažimo tako, da si v sence vtremo nekaj kapljic eteričnega olja poprove mete (*Mentha piperita*). Neka nemška raziskava je pokazala, da poprova meta proti glavobolu deluje enako dobro kot gram paracetamola. Strokovnjaki za zelišče ne vedo natančno, kako deluje, vendar vse kaže, da prepreči pretok bolečinskih dražljajev v možgane.



# Glivična okužba nožnice

Skrajno neprijetno srbenje zaradi glivic odpravimo s svečkami, ki vsebujejo borno kislino. Borna kislina je blag antiseptik in deluje proti virusom in glivicam. Vsak večer vstavimo eno svečko, dokler je potrebno, a ne več kot 14 dni. Svečke z borno kislino kupimo v lekarni.



# Hemoroidi

Bolečine si lajšamo tako, da prhamo in oblivamo danko pet minut, dvakrat dnevno. Dobro denejo tudi mrzle sedeče kopeli. Izvajamo jih tako, da 10 sekund sedimo v hladni vodi (18 stopinj), noge pa namakamo v topli vodi oziroma jih grejemo. Na ta način preprečimo zastajanje krvi. Po kope-  
li telo ogrejemo.

Hemoroide preprečimo, če si zadnjico redno, po vsaki potrebi, oprhamo s hladno vodo.



# Ječmen na očesu

Topli obkladki, ki jih zdravniki svetujejo za zdravljenje ječmena, so učinkovitejši, če jih namočimo v raztopino smetlike (*Euphrasia officinalis*). Čajno žličko smetlike namočimo v skodelici vrele vode; pustimo 10 minut in odcedimo. V raztopino namočimo tkanino, jo rahlo ožamemo in položimo na ječmen za 15 minut dva- ali trikrat na dan.



# Kašelj

Sladki koren (*Glycyrrhiza glabra*) je nemara najbolj znan kot slaščica, vendar ga je v čaju mogoče uporabiti za ublažitev kašlja. Namočimo čajno vrečko sladkega korena ali čajno žličko posušenega v skodelico vrele vode. Pustimo stati pet minut in čez dan popijemo do tri vrčke. Kašelj se mora izboljšati zelo hitro, vendar s čajem nadaljujemo trikrat na dan še dva do tri dni. Sladki koren lahko zviša krvni tlak, zato ga ne smejo uporabljati tisti, ki imajo visok krvni tlak (hipertenzijo) ali sladkorno bolezen.

# Kolcanje

Se vam zdi, da ste preizkusili že vse recepte proti kolcanju, kar jih pozna ljudski glas? Morda vendarle še ne poznate naslednjega. Slamico damo v kozarec vode (2 dl), z jagodicama kazalcev si pritisnemo za uhlji na mestu, kjer se stikata vrat in spodnja čeljust, in popijemo vodo skozi slamico. Med tiščanjem na ti točki vodo popijemo, kolikor hitro moremo. Ko bo kozarec prazen, bi moralo biti konec tudi kolcanja.





# Koprivnica

Takoj ko začutimo, da začenja nastajati koprivnica, vzamemo 1000 mg vitamina C in 500 mg pantotenske kisline. Njuna kombinacija pomaga telesu izločati antihistaminske snovi, ki delujejo proti koprivnici. Če slednja ne izgine po prvem odmerku, odmerek ponovimo čez 10 minut. Uporabimo največ tri odmerke. Velika količina vitamina C lahko povzroči drisko. Če se pojavi, odmerek zmanjšamo.

12

# Krčne žile

Otekanje krčnih žil lahko omejimo na najmanjšo mero, če noge dvignemo in uporabimo obkladke z žajbljevim čajem (*Salvia officinalis*). Žajbelj je bogat s protivnetnimi snovmi in zmanjša oteklost, ker skrči vene. Namočimo šest čajnih žličk posušenega žajblja v treh skodelicah vrele vode, pustimo 30 minut in odlijemo (če pripravek uporabimo za obe nogi, količino podvojimo). Srednje veliko brisačo namočimo v tekočino in jo rahlo ožamemo. Sedemo nekam, kjer lahko noge položimo nad raven srca, in brisačo ovijemo okrog noge, ne da bi jih neprijetno stiskala.



# Krvavitev iz nosu

Blago krvavitev iz nosu lahko hitro ustavimo z naslednjim preprostim, čeprav čudnim trikom. Odtrgamo košček rjave papirnate vrečke, ki jo dobimo v trgovini. Damo ga v usta med zgornjo ustnico in dlesen ter ga pustimo, dokler se krvavitev ne ustavi. Kako in zakaj ta ukrep deluje, ni znano.



# Mehurji

Mehurjev ne prebadamo, čeprav je skušnjava, da bi to storili, velika. Če namreč mehur odpremo, se močno poveča nevarnost za okužbo.

Pravilno ukrepamo, če kosem vate pomočimo v pripravek virginijskega nepozebnika (*Hamamelis virginiana*) in tega vsaj štirikrat na dan naneseemo na prizadeto kožo. Virginijski nepozebnik vsebuje adstringentne tanine, ki osušijo s tekočino napolnjeni mehur in olajšajo bolečino, ker pospešijo pretok krvi. Pripravek vsebuje tudi alkohol, ki deluje sušilno.

# 16

## Menstruacijski krči

Brogovita (*Viburnum opulus*) je odlično sredstvo za odpravljanje bolečin pri menstruaciji. Vsebuje vsaj šest spojin, ki sproščajo mišice, povrhu pa še salicin, protibolečinsko snov, sorodno acetilsalicilni kislini (aspirinu). Vsako uro vzamemo čajno žličko tekočega izvlečka brogovite, dokler krči ne popustijo. Če ne minejo v 48 urah, to rastlino nehamo jemati in obiščemo zdravnika.

# Mozolji

Mozolji so povezani z nečisto kožo in maščobami. Umazanijo lahko odstranimo z naslednjim postopkom. Sklonimo se nad posodo z vrelo vodo, glavo si pokrijemo z brisačo, da para deluje na obraz in razrahlja mastno umazanijo na koži. Nato z bombažno krpo naneseemo na kožo jabolčni kis (*Malus pumila*), na koncu pa obraz še namažemo s hladnim jabolčnim kisom, da se koža napne in pore zaprejo.



# Neprijetni vonj nog

Klorofil, ki daje rastlinam njihovo zeleno barvo, lahko odpravi neprijetni vonj nog. Dve ali tri čajne žličke tekočega klorofila damo v posodo s petimi litri tople vode in v njej stopala namakamo 15 minut. Potem jih obrišemo do suhega. Nosimo bombažne nogavice, ki omogočajo, da koža diha.



# Nespečnost

Če ne moremo zaspati, nam lahko pomaga blag rastlinski pripravek. Zaužijemo dve čajni žlički tekočega izvlečka baldrijana (*Valeriana officinalis*), ki ga zmešamo v 1/4 skodelice tople vode. Medtem ko čakamo, da začne delovati, beremo knjigo. Če se ponoči zbudimo, lahko brez tveganja vzamemo še dva dodatna odmerka baldrijana. Zavedati se moramo, da baldrijan nekatere

ljudi naredi živčne. Če nam sproži takšno reakcijo, namesto njega raje uporabimo čeladnico (*Scutellaria laterifolia*) ali pasifloronko (*Passiflora incarnata*).





# Okužbe sečil

Če čutimo, da se pripravlja okužba sečil, pijemo sok iz brusnic (*Vaccinium vitis-idaea*) ali borovnic (*Vaccinium myrtillus*). Oba vsebujeta snovi, ki premagujejo okužbe. Bolezenskim klicam preprečita pritrditev na stene sečil. Popijemo do dva kozarca stoddotnega brusničnega ali borovničevega soka na dan, dokler okužba ne mine. Če kupimo sadni koktajl z brusnicami, ga popijemo štiri kozarce na dan. Druga možnost je, da dvakrat na dan pri jedi vzamemo kapsulo brusničnega izvlečka (*Vaccinium macrocarpum*) v odmerku 2,5 grama. Če simptomi po dveh dneh ne minejo ali se celo poslabšajo, obiščemo zdravnika.

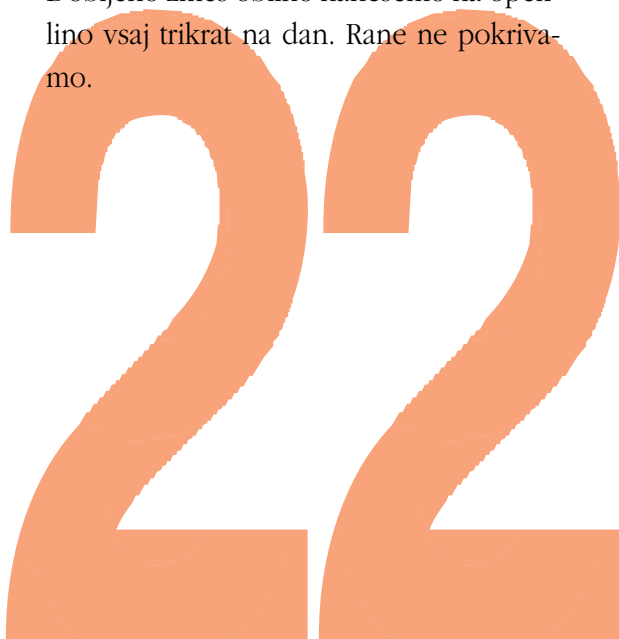
# Omotica

Omotico lahko premagamo s povsem navadno kuhinjsko začimbo. Pogosto zadošča, da damo v kozarec tople vode ščepec kajenske paprike (*Capsicum frutescens*) in to popijemo. Toplota vode in ostrina kajenske paprike spodbudita srce k živahnemu delovanju, tako da v možgane pride več krvi in kisika. Omotica in vrtočlavinica izgineta. Če napade omotice oziroma vrtočlavinice doživljamo večkrat, se raje posvetujemo z zdravnikom.



# Opekline

Eterično olje sivke (*Lavandula angustifolia*) je dobro znano kot dišava, vendar je odlično tudi pri blagih opeklinah; na primer takšnih, ki jih dobimo, če se dotaknemo vroče ponve. Poleg tega da olje pospeši celjenje in prepreči brazgotinjenje, preprečuje tudi okužbo na nežni novi koži. Opekline najprej obzirno očistimo z milom in vodo. Potem zmešamo en del čistega eteričnega olja sivke s tremi deli oljne podlage – na primer mandljevega ali oljčnega olja. Dobljeno zmes obilno naneseemo na opekline vsaj trikrat na dan. Rane ne pokrivamo.



# Otiščanci

Debelo, otiščano kožo zmehčamo z ricinovým oljem (*Ricinus communis*). Zjutraj kremo na otiščanec kapljo olja. Enako storimo, ko pridemo domov z dela in tik pred spanjem. Preden obujemo nogavice in čevlje, otiščano mesto prekrijemo z obližem. V nekaj tednih se stanje polagoma izboljša.

23

# Piki žuželk

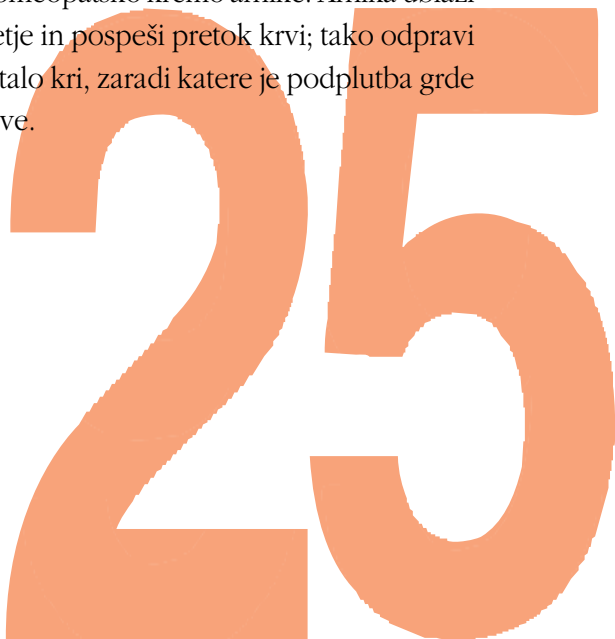
Srbenje zaradi pikov ublažimo s čebulo (*Allium esculentum*). Žveplo v čebuli nevtralizira snovi, ki povzročijo srbenje. Zadošča, da čebulo prerežemo na pol in s prerezano stranjo namažemo pičeno mesto.

Srbenje bi moralo takoj prenehati. Prerezano čebulo shranimo v zaprti posodi v hladilnik in jo znova uporabimo, če se srbenje ponovi. Preden z njo ponovno namažemo pičeno mesto, odrežemo novo rezino, tako da je površina sveža.



# Podplutbe

Strokovnjaki zatrjujejo, da je arnika (*Arnica montana*), priljubljeno zeliščno zdravilo proti razbolelosti mišic, tudi najboljša za omejitev podplutb in njihovo hitro izginotje. Takoj ko se udarimo v koleno ali kakšen drug del telesa in opazimo oteklost ali obarvanje, prizadeti predel obzirno namažemo s homeopatsko kremo arnike. Arnika ublaži vnetje in pospeši pretok krvi; tako odpravi zastalo kri, zaradi katere je podplutba grde barve.



# 26

## Pretegnjene mišice

Dobra stara kopel z grenko soljo (magnezijev sulfat) je čudovita za razbolele in pretegnjene mišice. Grenka sol vsebuje magnezij, mineral, ki po absorpciji skozi kožo sprosti mišice. Blaži tudi bolečine in spodbuja naravno obnovo mišic. V kadi, polni tople vode, raztopimo dve skodelici grenke soli in se za 20 minut uležemo vanjo.

# Prhljaj

Če se želimo znebiti prhljaja, se moramo spopasti z njegovim vzrokom, to je kislo okolje (nizek pH) na našem lasišču. Da bi obnovili naravno alkalni pH lasišča, lase najprej umijemo in nanje naneseemo balzam (regenerator). Potem (še v kadi) lase prelijemo s skodelico jabolčnega kisa (*Malus pumila*), zmasiramo in splaknemo z vodo.





# Razdražena koža po britju

Po britju na kožo nanese mo krepko plast alojinega gela (*Aloe vera*). Takšen gel lahko kupimo v drogerijah, vendar je dobro izbrati izdelek, ki ima čim manj dodatkov in je narejen s stoođstočno alojo.

# 28

# 20

## Razpokane ustnice

Nikoli ne uporabljamo običajnih šmink za zaščito ustnic, vsebujejo namreč vazelin in nekatere tudi alkohol. Oba izsušita občutljivo kožo na ustnicah. Namesto tega razpokane ustnice navlažimo in zaščitimo z ricinovim oljem (*Ricinus communis*). Pri sebi imamo majhno stekleničko tega olja in ga s prstom čez dan večkrat nanesemo na ustnice. Če se nameravamo zadrževati na soncu, uporabimo naravni balzam za ustnice brez vazelina in alkohola ter z zaščitnim faktorjem 15. Nanesemo ga nekaj minut po tem, ko smo ustnice natrli z ricinovim oljem.

# Sončne opekline

Popoldanska malica lahko ublaži tudi opekline, ki jih je povzročilo sonce: če na kožo namažemo jogurt, takoj ko postane rožnata, jo ohladimo in obnovimo ravnovesje pH. Tako si bo lažje opomogla. Uporabimo navaden, polnomasten jogurt, ki naj ima čim manj aditivov. Pustimo ga na koži, dokler se ne ogreje. Potem ga splaknemo z mlačno vodo. Postopek ponavljamo, kolikor je treba.



# Srbečica

Srbenje, ki ga povzroči dotik strupene rastline, olajšamo, njegovo širjenje pa preprečimo z naslednjo doma pripravljeno pasto. Zmešamo veliko žlico soli in 1/8 čajne žličke eteričnega olja poprove mete (*Mentha piperita*) s pol skodelice zelene glin; dodamo dovolj vode, da nastane pasta. Dobljeno pasto izdatno nanesemo na izpuščaj in jo pustimo delovati 20 do 30 minut. Ostalo pasto shranimo v tesno zaprtem kozarcu in jo znova nanesemo, ko je potrebno. Zdravilo deluje proti srbenju, ker veže dražeča rastlinska olja in suši izpuščaj.



# 32

## Suha koža

Mandljevo olje (*Prunus dulcis*) in olje grozdnih pešk (*Vitis venifera*) sta najhitrejša pomoč za suho kožo. V kožo se vpijeta hitreje kot vlažila v kremah. Če je koža posebno suha in groba, je bolje izbrati gostejša olja, na primer ricinovo (*Ricinus communis*) ali avokadovo (*Persea gratissima*). Če smo nagnjeni k izpuščajem, poskusimo s filtriranim oljem jojobe (*Simmondsia chinensis*, *Simmondsia californica*). Na suhe predele kože dvakrat na dan nanesemo tanek sloj izbranega olja.



## Suhe oči

Rešitev za suhe oči je nekaj več potočenih solz. Najpreprosteje lahko solzenje spodbudimo tako, da damo na veke vlažne tople obkladke. Majhno krpo namočimo v toplo vodo, jo ožamemo, se uležemo, zapremo oči in si krpo položimo na oči za 15 minut. To naredimo dva- do trikrat na dan.

# Suhost nožnice

Vzrok za suhost nožnice je neravnovesje hormonov v telesu. Olje vitamina E v kombinaciji s svetilko, cimicifugo (*Cimicifuga racemosa*) obnovi hormonsko ravnovesje in s tem tudi vlaženje nožnice. Olje iz šestih kapsul vitamina E stisnemo v majhno skodelico, dodamo pet čajnih žličk kreme črnega kohoša in premešamo. Mešanico dva- do trikrat na dan nanesemo na zunanji del nožnice in njeno notranjost. Nadaljujemo, dokler težava ne mine.

34

# Telesni vonj

Če se neprijetnega telesnega vonja kljub dobri higieni ne moremo znebiti, morda tiči težava v zamašenih porah. Če koža ne more pravilno odstranjevati odpadnih snovi, se lahko pojavi neprijeten telesni vonj. Če kožo pred vsakim prhanjem obzirno suho ščerkamo, odstranimo odmrlo kožo, ki zadržuje odpadne snovi. Primerno ščetko za telo lahko kupimo v večini drogerij.

Če ščerkamo z dolgimi, nežnimi gibi, bi v smeri proti srcu, izboljšamo tudi pretok krvi, kar pripomore k učinkovitejšemu razstrupljanju telesa. S tem sicer ne odpravimo potrebe po deodorantu, a ga lahko uporabimo manj.





# 36

## Ureznine

Antioksidantne lastnosti vitamina E, ki koristijo srcu, pospešijo tudi celjenje ureznin. Kapsulo z vitaminom E prebodemo s sterilno iglo in oljno tekočino stisnemo na rano vsaj trikrat na dan. Če je rana resnejša, jo pokrijemo z obližem. Izbrati moramo naravni vitamin E (d-alfa tokoferol). Raziskave kažejo, da ima večjo antioksidacijsko moč kot sintetični vitamin E.

# Utrujene oči

Za poživitev utrujenih oči si dvakrat na dan privoščimo kamilične obkladke (*Matricaria camomilla*, *Camomilla recutita*). Kamilice naj bi pronicale skozi veke, pomirile očesno tkivo in odpravile nabreklost kapilar. Obkladke pripravimo tako, da čajno žličko suhih cvetov kamilice ali čajno vrečko kamilic za 20 minut namočimo v skodelici vroče vode. Odlijemo. Pustimo, da se čaj ohladi, vanj namočimo krpico, jo ožamemo, se uležemo, zapremo oči in si krpo položimo na oči za 15 do 20 minut.

37

# Utrujenost

Če smo preutrujeni, potrebujemo predvsem spanje. Do hitre požitve lahko pomaga vrčec čaja mate (*Ilex paraguariensis*). Mate vsebuje kofein, vendar v manjši količini kot kava. Vsebuje tudi teobromin, snov, ki daje energijo. V vrelo vodo za 5 do 10 minut namočimo čajno vrečko mateja ali čajno žličko posušene rastline. Popijemo. Čaj, ki ima okus po zemlji, je dober sam ali z mlekom in sladkorjem.



# Vetrovi

Kadar nas napenja, zgrizemo prgišče janeževih (*Pimpinella anisum*, *Foenicullum vulgare*) ali koprovih (*Anethum graveolens*) semen. Njihove sestavine sprostijo mišice v prebavilih in omogočajo ujetemu plinu, da se izloči. Semena lahko kupimo v vsaki večji trgovini. Dodatna korist: osvežijo tudi dah.

# 39

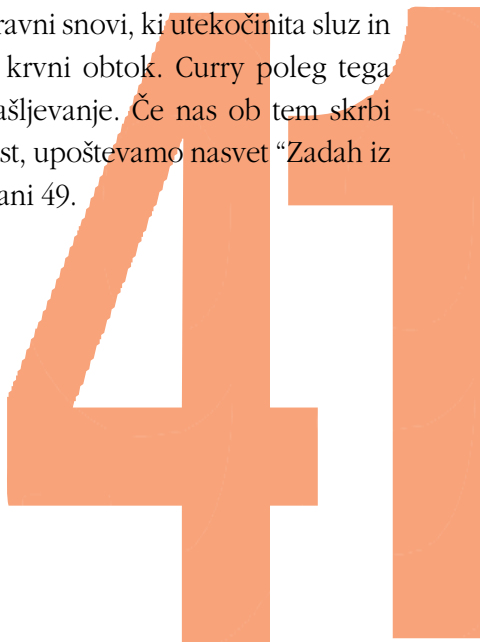
# Vnete dlesni

Dlesni spiramo z žajbljevim čajem (*Salvia officinalis*) ali s toplo vodo z dodatkom izvlečka žajblja; 15 kapljic na kozarec vode. Žajbelj deluje pomirjajoče in preprečuje vnetja sluznice. To lahko storimo večkrat na dan.



# Vnetje dihal

Dah bo morda nekoliko trpel, toda če imamo zaradi vnetja dihal “zabasana pljuča,” lahko zelo pomaga krožnik dušene čebule (*Allium cepa*) s curryjem. Rahlo dušimo dve narezani čebuli, dodamo čajno žličko curryja v prašku in dve veliki žlici deviškega oljčnega olja. Dušimo, dokler se čebula ne zmehta. Čebula vsebuje kvercetin in žveplo, dve naravni snovi, ki utekočinita sluz in pospešita krvni obtok. Curry poleg tega olajša izkašljevanje. Če nas ob tem skrbi zadah iz ust, upoštevamo nasvet “Zadah iz ust” na strani 49.



# Vnetje žrela

Večina ljudi ve, da ameriški slamnik (ehinacea; *Echinacea spp*) premaga prehlad. A tekoči izvleček te rastline deluje tudi kot blag lokalni anestetik, zato lahko dobro pomaga pri vnetju žrela. Zmešamo pol čajne žličke tekočega izvlečka ameriškega slamnika z 1/4 skodelice vode, grgramo in pogoltnemo. To počnemo vsako uro (do dva dni), dokler bolečine v žrelu ne minejo.



# 43

## Zabuhle oči

Če imamo zjutraj zabuhle oči, vzamemo kocko ledu. Zavijemo jo v papirnato brisačo in jo po nekaj minut podržimo na vsaki vek. Hlad bo zmanjšal oteklost.





# Zadah iz ust

Proti zadahu iz ust ni boljšega zdravila, kot je peteršilj (*Petroselinum crispum*). Ta rastlina, ki jo v kuhinji veliko uporabljamo, je bogata s klorofilom. Klorofil je zeleno rastlinsko barvilo, ki uničuje bakterije, krive za zadah. Požvečimo ga vejico, potem ko smo jedli surovo čebulo ali česen oziroma kadar koli imamo v ustih slab okus.

# Zamašen nos

Za očiščenje zamašenih obnosnih votlin je najboljši hren (*Armoracia lapathifolia*). Olja v tej rastlini spodbudijo pretok krvi v nosni sluznici, to pa utekočini sluz. Čajno žličko narezanega svežega hrena zmešamo z malo jabolčnega kisa ali medu in to zaužijemo na kruhu (kis oziroma med hrenu vzameta njegovo ostrino). Medtem ko žvečimo, globoko dihamo; že sami hlapi pomagajo proti zamašenosti.



# 46

## Zaprtje

Če ne maramo suhih sliv, imamo za odpravo zaprtja še drugo možnost. Suhe fige (*Ficus carica*) so enako učinkovite kot suhe slive. Vsebujejo topne in netopne vlaknine; ene in druge pomagajo očistiti črevo. Še več, fige lahko že hitro zagotovijo vsaj 20 odstotkov dnevno potrebne količine vlaknin, to pa je več kot katera koli druga vrsta sadja. Ob prvih znakih zaprtja si privoščimo štiri ali pet fig in hkrati popijemo vsaj en kozarec vode. Če v treh urah ni učinka, vsake tri ure pojemo še nekaj fig, dokler ne izpolnijo naloge.

# 47

## Zgaga

Da bi lahko uporabili sredstvo proti zgagi, moramo poiskati prostor z obloženimi tlemi. Sliši se nenavadno, vendar se obnese. Dvignemo se na prste, kolikor visoko moremo, potem pa pustimo, da nam pete hitro udarijo ob tla. Ponovimo 20- do 30-krat. Držimo se za kakšno oporo, če je to potrebno, da ohranimo ravnotežje. Pomik navzdol potegne kislino, ki povzroča zgago, nazaj v želodec.

# Zobobol

Ključvajoč zobobol ublažimo z eteričnim oljem nageljnovih žbic (*klinčki; Syzygium aromaticum*). Evgenol, aromatična sestavina žbic, deluje proti bolečinam in uničuje bakterije. Da bi olje nanесли, kosem vate (lahko navit na zobotrebec) namočimo v olje in z njim namažemo razbolelo dlesen in zob. Ponovimo štirikrat do petkrat na dan, dokler ne pridemo do zobozdravnika.



# Zvišana telesna temperatura

Če zvišano temperaturo ohranjamo, lahko to pomaga premagati viruse, ki povzročajo bolezni. Kadar imamo rahlo temperaturo (do 38 stopinj), se zavijemo v odejo in popijemo skodelico rmanovega čaja (*Achillea millefolium*). Čaj pripravimo tako, da dve čajni vrečki rmana ali dve čajni žlički suhega rmana namočimo v skodelici vrele vode; pustimo 15 minut. Znova segrejemo, da zavre; ko se čaj ohladi, ga srkamo v majhnih požirkih. Temperatura se nam lahko nekoliko zviša ali zniža in začnemo se znojiti. Če je naša začetna telesna temperatura do 38,5 stopinje, popijemo čaj in izpustimo odejo. Medtem vsakih 30 minut izmerimo temperaturo. Končno se bo znižala. Če imamo temperaturo 39 stopinj ali več oziroma se nam po pitju čaja zviša nad 39 stopinj, moramo poklicati zdravnika. Opisane postopke ne smemo uporabljati pri otrocih in nosečnicah; v takšnih primerih se moramo takoj posvetovati z zdravnikom.

# Želodčne težave

Kadar nam dela težave želodec, popijemo veliko skodelico kamiličnega čaja (*Matricaria camomilla*, *Camomilla recutita*). Eterična olja v tej rastlini lajšajo mišične krče v prebavilih. Zmanjšajo lahko tudi izločanje pepsina, prebavnega encima, ki poslabšuje želodčne težave. Bolje je, da čaj pripravimo iz posušenih kamiličnih cvetov kot iz čajnih vrečk, ki so manj močne. Eno do dve čajni žlički damo v vrelo vodo, pustimo 20 minut, odlijemo in počasi srkamo.



**ODPRLI SMO SPLETNO TRGOVINO  
WWW.MISTERIJI.SI**



Sprehodite se po naših spletnih oddelkih:

- Informirani izdelki
- Osebna zaščita
- Energetski nakit
- Prijeten dom
- Osebna nega
- Zdravstveni pripomočki
- Radiestezijski pripomočki
- Knjige in CD-ji ...



## Naročite si tiskano izdajo revije **Misteriji!**

Kot je storilo že nekaj tisoč ljudi. Povsem enostavno: Pokličite **01/231 93 60** in od naslednjega meseca vam bo pismonoša že dva dni pred prihodom revije na kioske prinesel **Misterije** na vaš dom.



### **To pa še ni vse!**

Kot naročnik boste brezplačno dobili klubsko kartico z vašim imenom, da boste lahko kupovali in uporabljali vrsto storitev vsaj 10 odstotkov ceneje. **Misteriji** so, čeprav vam jih prinesemo domov, za naročnika 10 oziroma 15 odstotkov cenejši. Letno ali polletno naročnino (45,90 oziroma 24,30 €) plačate šele ko dobite položnico. Tudi kadar revijo naročite za darilo svojcu ali prijatelju. In še več, obdarovancu pošljemo ne le revijo, marveč tudi čestitko v vašem imenu.

### **In ne le to!**

Ko naročite **Misterije**, boste prejeli darilo, Merilec stresa.

### **Pa tudi to še ni vse!**

Kot naročnik boste lahko uveljavljali posebne akcijske popuste, ki znesejo tudi do 20 odstotkov. In še kaj dobrega se vam lahko zgodi, ko pokličete **01/231 93 60** in postanete naročnik revije, ki je med nami že petnajst let.