

## EKZÉMY

Chronické onemocnění pokožky alergického původu charakterizují záněty jejích svrchních vrstev. Ekzém se objevuje jako reakce na působení vnějších nebo vnitřních podnětů, a může vzniknout při zhoršení suché vyrážky, která přejde v mokrou, a tedy v ekzém.

### Recepty:

1. ½ papáji, 5–8 menších cherry rajčátek, ½ hrušky bergamotky se slupkou i peckami, 1 kávová lžička žitné mouky, voda. *Doporučené užívání:* 2 dávky denně nejméně 2–3 dny po sobě, aby se ekzém začal viditelně ztrácet.
2. Šálek rakytníku, ½ hrušky bergamotky rozmixované se slupkou i peckami, 100 g chřestu, 10 ml rajčatové šťávy, voda. *Doporučené užívání:* až 4 dávky denně.
3. Dužina z 1 pomeranče (bez kůry), šťáva vymačkaná ze 2 citronů, 200 g hroznů (lze použít nedozrálé) nebo 150 g hroznové šťávy, voda. *Doporučené užívání:* 2–5 porcí za den. Koktejl popíjejte raději brčkem, protože kyseliny v něm obsažené ničí zubní sklovinu.
4. 50 g lesních jahod, 150 g zahradních jahod, 1 citron nebo limetka rozmixovaná s kůrou, 50 ml mléka nebo jogurtu, voda. *Doporučené užívání:* 2–3 dávky denně.
5. ½ šálku plodů červené kaliny, ½ brambory bez slupky, 1 menší mrkev, 1 kávová lžička olivového oleje, voda. *Doporučené užívání:* 2–3 dávky denně. Pro děti vhodné až od 7 let.
6. 70–100 g několika druhů fazolí umletých na mlýnku na kávu (nebo jakkoli jinak rozmělněných),

kousek kořene zázvoru (dle chuti), 4 sladko-kyselé mandarinky bez kůry, 5 g semen černé ředkve, 50–70 ml mléka či jogurtu, voda. *Doporučené užívání:* 2x denně nezávisle na jídle. Koktejl pomáhá hojení ekzému a čistí krev.

7. 1–2 pomeranče, 7–10 kapek vlašovičnickové šťávy (z lékárny), nejméně 200 ml mléka a minimálně ½ šálku ledové vody. *Doporučené užívání:* 1x denně večer před spaním.

## EPILEPSIE

Jedná se o jedno z nejrozšířenějších chronických neurologických onemocnění člověka, jež se projevuje náchylností organismu k náhlému záchvatu křečí, česky též *padoucnice*.

### Recepty:

1. 200–250 g melounu vodního, 150–200 g melounu cukrového, 150–200 g dýně, voda. *Doporučené užívání:* všem, kdo mají sklony k epilepsii (objevily se u nich záchvaty, a to nejednou), se doporučuje pravidelně začínat den 1 dávkou takového koktejlu, a sice v kteroukoli roční dobu a stále.
2. 200 g melounu vodního, 200 g višni bez pecek, 5–7 namletých lískových oříšků, 1 polévková lžice medu, voda. *Doporučené užívání:* 1 dávka denně jako profylaxe nebo 1–2 koktejly naráz k odstranění křečí.
3. 2 jablka, 1/3 střední cibule, voda. *Doporučené užívání:* 1 dávka za den vždy před spaním, pravidelně – záchvaty se zmírní a budou se opakovat s výrazně nižší frekvencí.

4. 100 g manga, 3 polévkové lžice čerstvě vymačkané citronové šťávy, ½ šálku syčené vody, voda. *Doporučené užívání:* 1–2 smoothie denně.

## FRIGIDITA

Frigidita se vyskytuje u mladých žen a může být primární či sekundární. Primární frigiditou rozumíme neschopnost sexuálního zrušení u žen na počátku pohlavního života, druhotnou pak náhlé nebo postupné vytracení touhy po sexuálním životě.

### Recepty:

1. 170–200 g nasekaného špenátu, 200 g zelených nesladkých hroznů (ideálně bez pecek), voda. *Doporučené užívání:* 3 dávky denně ½ hodiny před jídlem nebo hodinu po něm.
2. Šálek zahradních jahod, 20–40 g nadrcených květů vstavače (čerstvých nebo sušených), 3 cm kořene zázvoru, voda. *Doporučené užívání:* 1–4 porce denně.
3. 200 g zahradních jahod, 3 cm rozmixovaného kořene zázvoru, 50–100 ml mléka, kefiru nebo jogurtu, voda. *Doporučené užívání:* 2x denně mezi jídly nebo 1x denně před spaním, dlouhodobě.
4. 1 banán, 1 okurka, špetku nadrceného muškátového oříšku, ½ šálku mléka, ½ šálku silné svařené a zchlazené kávy, voda. *Doporučené užívání:* 2–3 dávky denně.

## HEMOFILIE

Toto onemocnění se projevuje silným krvácením i při nejmenších pohmožděninách, přičemž krev z rány nezadržitelně teče následkem špatné aráženlivosti.

### Recepty:

1. Šálek zralých višní, trocha petrželové natě, lze přidat 2 nasekané listy jitrocele, voda. *Doporučené užívání:* každý den nejméně 2 dávky.
2. ½ šálku višní, ½ šálku plodů kaliny, trocha nasekané petrželky a šťovíku, voda. *Doporučené užívání:* až 4x denně.
3. 200 g nasekaných špenátových listů, 15–20 g nasekané jarní cibulky, 2–3 mrkve, voda. *Doporučené užívání:* každé ráno na lačno, 1 dávka denně.
4. 2 mrkve, 3–4 listy bílého zelí, 2–3 řapíky celeru, 100 g zeleného hrášku (bez lusků), voda. *Doporučené užívání:* každý den 1–2 dávky jako profylaxe.
5. 3 menší rajčata, ⅓ šálku zahradních nebo lesních jahod, voda. *Doporučené užívání:* až 3x denně.

## HEMOROIDY

Hemoroidy označujeme uzlovité rozšíření cév spodní části tlustého střeva, přičemž se tyto uzly mohou nacházet uvnitř konečníku nebo blízko k povrchu. Nemocný přitom trpí silným svěděním v oblasti řitního otvoru a bolestí v konečníku a zádech.

### Recepty:

1. 6–7 meruněk, ½ okurky polní bez slupky a semínek, voda. *Doporučené užívání:* až 6x denně.

2. 3 střední okurky bez slupky a semínek, 2 namleté vlašské ořechy, voda. *Doporučené užívání:* až 3 dávky denně.
3. Středně velká okurka bez slupky a semínek, 2 listy bílého zelí bez žilek a vláken, 1 brambora, šťáva z 1 citronu, voda. *Doporučené užívání:* 1–2 smoothies za den při bolestivých hemoroidech.
4. ½ šálku rakytníku, hrst ovesných zrn nadržných nebo namletých na masovém strojku, menší množství nasekaných lodyh rebarbory. *Doporučené užívání:* 2 dávky denně ráno na lačno a večer hodinu po večeři.
5. Na struhadle nastrouhejte 1 nebo 1 ½ středně velké červené řepy, smíchejte ji s najemno nastrouhanou mrkví a bramborou, přidejte ½ šálku mléka a vše rozmixujte do jednotlivé směsi, podle chuti přidejte vodu. *Doporučené užívání:* až 3 dávky denně, zejména pokud se hemoroidy dostaly ven a bolestivě otekly – koktejl rychle uklidňuje a pomáhá k jejich snadnému navrácení.
6. Šálek malin, 2 lžičky másla, sušený květ řebříčku (z lékárny), podle chuti mléko. *Doporučené užívání:* 1–2 porce denně. Tiší bolest a urychluje uzdravení i u zanedbaných případech.
7. 2 jablka, šálek kuliček hroznového vína. *Doporučené užívání:* až 12x za den. Již staří léčitelé tvrdili, že šťáva z hroznového vína toto onemocnění doslova vymývá.
8. Banán, 2–6 utřených stroužků česneku bez slupek, voda. *Doporučené užívání:* 1–2 dávky za den, pokud není kontraindikace nebo individuální nesnášenlivost česneku. Česnek se v žalud-

ku netráví, a když vychází se stolicí ven, „vypaluje“ bolavé střevo, a tak pomáhá hojení.

## HERPES (opar)

Jde o virové onemocnění s charakteristickým výsevem seskupených puchýřků na pokožce a sliznicích.

### Recepty:

1. 2–3 kaki,  $\frac{1}{3}$  šálku brusinek, 3–4 plody mochně, voda. *Doporučené užívání:* co nejčastěji v období vnějšího projevu oparu, a to až 20–25 porcí za den.
2. 100 g plodů vlochyně, 100 g klikev, 100 g celeru,  $\frac{1}{2}$  střední zelené hrušky, rozmixovaná kukuřičná zrna\*, 1 stroužek česneku, 10–15 g šťovíku. *Doporučené užívání:* až 4 dávky denně počínaje prvními symptomy onemocnění až do úplného vyléčení.
3. 300 g celeru, 10–15 g nasekaných lopuchových listů, voda. *Doporučené užívání:* až 12x během dne vždy po hodině, pokud se boláky objevily v nose a chřípí nosu opuchlo, a také v případě, že puchýřky na rtech zmizely, ale na tváři zůstaly nepříjemné stopy.
4. 1–2 menší hrušky, 10–20 plodů řešetláku, voda. *Doporučené užívání:* 1–2 dávky za den.

## HOREČKA

### Recepty:

1. Šálek černého rybízu,  $\frac{1}{2}$  šálku rakytníku, 150–200 ml převařené vody. *Doporučené užívání:* až 4 dávky za den, pít za tepla.

---

\* pokud možno bio vzhledem k riziku genetické modifikace neboio zrn

2. 50 g malin, 50 g černého rybízu, 1 jablko, převarovaná voda podle chuti. *Doporučené užívání:* až 8x za den.
3. Šálek malin, 1 kivi, dužina z 1 mandarinky. *Doporučené užívání:* 3 dávky denně. Nepoužívejte led!
4. ½ šálku malin, ½ šálku trnek, 50 ml horkého mléka, med podle chuti. *Doporučené užívání:* až 6 dávek během dne a samozřejmě před spaním.
5. Šálek černého rybízu, 1–2 sladké zralé kivi, 50 ml teplého mléka. *Doporučené užívání:* až 4 dávky v průběhu dne.
6. 300–400 g melounu vodního, 1–2 kivi. *Doporučené užívání:* až 15 dávek za den. Velmi prospěšný koktejl!
7. ½ šálku lesních nebo zahradních jahod, ½ kdoule, 2 polévkové lžice medu, lze přidat mléko podle chuti. *Doporučené užívání:* až 3 dávky denně.
8. Šálek malin, trocha borůvek, trocha černého rybízu, 1 rozmixovaný plod fejšoy, podle chuti 1–3 polévkové lžice tekutého medu. *Doporučené užívání:* podle potřeby k rychlému snížení horečky při chřipce.
9. ½ šálku ostružin, 1 kaki, ½ dužiny z citronu bez pecek, 1 polévková lžice medu. *Doporučené užívání:* až 3 dávky za den.
10. Smíchejte ve stejném poměru dužinu pomeranče, citronu, jablek, rajčat, přidejte ½ červené řepy nebo 50–75 ml řepné šťávy. *Doporučené užívání:* 1 pohár denně před spaním.