

Tanja Dolinšek



Preizkušeni recepti naših babic

Za zaščito zdravja svojega telesnega organizma lahko veliko storimo sami. Zlahka se lahko naprimer izognemo stranskim učinkom raznih tablet, ki so čisto nepotrebne za lažji prehlad ali kašelj. Zanimivo je, da lahko sestavine največkrat najdemo kar na domačem vrtu ali bližnjem travniku. Prisluhnimo nasvetom naših starih staršev, zaradi tega ne bomo naivni, vredno je poskusiti in si vzeti nekaj časa zase. Sledi nekaj preprostih nasvetov, kako lajšamo nekatere zdravstvene tegobe.

Čebula proti prehladu, gripi ali pljučnici

Pri vsakdanji kuhi nemalokrat pozabimo na čebulo in jo premalo uporabljamo. Prav tako tudi česen, ki je najboljši naravni antibiotik takoj za čebulo. Svežo čebulo najprej sesekljamo na drobne koščke. Nato koščke ovijemo v čisto gazo ali krpo. Na trdni površini s kuhinjskim kladivom potolčemo po gazi, dokler čebula ne odda svojega soka in gaza ne postane mokra. Obolela oseba naj bo v ležečem položaju, gazo mu previdno položimo na prsi ali vrat, najbolje na oba dela. Kot smo že omenili, je čebula naravni antibiotik in na tak način nam iz telesa vzame strupe. Ta postopek lahko ponavljamo večkrat. Zdravi tudi astmo in bronhitis. Čebula

ima močan vonj, ki je za marsikoga neprijeten. A glede na njen zdravilni učinek nas to ne sme ovirati.

Zdravljenje z ilovico

Ilovica je težka, manj rodovitna prst iz gline, pomešane s peskom. Dobimo jo v naravi, lahko pa jo tudi kupimo v lekarnah.

Od pet do deset dag ilovice premešamo in grejemo na štedilniku, vse dokler ne postane tekoče oblike. Nato dodamo od dve do tri jedilne žlice vinskega kisa. Dobljeno zmes premažemo na čisto sterilno gazo in z njo pokrijemo obolelo mesto. Po treh urah gazo zavržemo, učinek pa se pokaže po enem dnevu.

Ilovico lahko uporabljamo tudi kot naravno kozmetiko, za čiščenje kože - tako imenovano obrazno masko.

Tako kot pri prejšnjem postopku tudi tokrat premešamo ilovico in vinski kis. Še toplo zmes kar z rokami ali vato naneseemo na obraz. Ko se ilovica strdi in posuši, jo z vodo speremo z obraza. Pomaga pri utrujeni koži, zdravi akne in gladi starostne gube.

Zdravilo proti uhajanju vode

Omenjene težave so pri ženskah, zlasti tistih nad petdesetim letom starosti, vse bolj pogoste. Pojavljajo se vnetja ledvic ali mehurja.

1.)

Equisetum pratense (travniška preslica)
Štiri jedilne žlice preslice v litru vode zelo počasi kuhamo pol ure. Tako dobimo presličin čaj, ki ga po požirkih pijemo vsak dan in težave z uhajanjem vode bodo kmalu preteklost.

2.)

Prvi dan na tešče pojemo eno poprovo zrno. Drugi dan dve zrnji, tretji dan tri in tako dalje, vse do petnajstega dne. Nato postopek ponovimo v obratni smeri in



sicer vsak dan eno zrno manj, dokler ne pridemo spet na začetek. Primerno tudi za otroke, ki močijo posteljo.

Površinske rane, udarnine, zatekline

1.)

Čisto krpo namočimo v jedilno olje. Krpa mora biti prepojena z oljem, nato jo nežno ovijemo na površino obolelega mesta. Najboljši učinek dosežemo, če krpo pustimo na rani skozi celo noč. Rezultat bo viden zjutraj, seveda če smo postopek izvedli pravilno.

2.)

Najpomembnejša sestavina timijana je eterično olje, ki vsebuje 50 odstotkov timola. Uporablja se pri vnetjih dihal, saj raztaplja sluz.

V sveže olje damo nekaj vejic timijana, imenovanega tudi materina dušica (*Thymus*), in pustimo stati nekaj minut. S pripravkom se lahko namažemo po obolelih rokah ali nogah, tudi večkrat na dan.





Prehlad otroka

Na štedilniku v kozici pogrejemo kuhinjsko olje, dokler ne postane toplo, a pozor, ne sme biti prevroče. Nato toplo olje namažemo po otrokovih prsih, tako bo hitro padla vročina in otrok se bo bolje počutil. Najbolje storimo, če otroka namažemo, preden gre spat, tako da učinek deluje skozi celo noč.

Prvi otroški zobki

Na vrtu nabereemo svežo meliso, jo očistimo in iz nje skuhamo čaj. Za naše malčke z bolečinami pri rasti prvih zobkov je pitje tega čaja pravi balzam in otrok se lažje spopade s tujkom. Ima mirnejšo noč, mi pa manj skrbri.

Zatiranje črevesnih glist

Čeprav imamo možnost v lekarni kupiti česnovne tablete proti glistam, si lahko pomagamo tudi z domačim zdravilom naših babic. Prvi simptomi so podočnjaki in izguba apetita.

1.)

Strok česna olupimo in prerežemo na polovico, tako da dobimo ravno površino. Z eno polovico česna se namažemo pod nosom, okoli popka in z drugo polovico česna še okoli zadnjika. S tem bomo pregnali gliste, najbolje, da postopek ponavljate tri dni.

2.)

Na čajno žličko sladkorja kanemo malo olja in nekaj kapljic sveže iztisnjene limoninega soka. Nato počasi pojemo pravkar pripravljeno zdravilo.

Proti stresu

Stres je za marsikoga od nas stalni spremljevalec. Na hitro ga lahko ublažimo tudi z naravnimi sestavinami. Skuhamo si čaj iz svežega rožmarina (*Rosmarinus officinalis L.*) ali mete (*Marrubium vulgare*). Kmalu zatem, ko



čaj popijemo, začutimo pomirjevalni učinek.

Bolečine v želodcu

Uporabimo vinsko rutico (*Ruta graveolens*).

Skuhajmo si čaj iz vinske rutice. Ko je čaj pripravljen, ga odstavimo s štedilnika. Vanj damo sodo, sladkor in nekaj kapljic vinskega kisa. Takoj zatem, ko dodamo sodo, napitek zavre, potrebno ga je spiti na dušek, dokler še vre.



Bolečine v mišicah, krči

Za marsikatero sledečo tegobo uporabimo doma pripravljeno kremo iz ognjičevih cvetov.



Zdravi: ožilje, krčne žile, blaži artritis, celjenje ran, akne in opekline.

Iz ognjiča lahko pripravimo tudi čaj, ki pomaga pregnati prehlad in celo rakava obolenja.

Priprava mazila:

Na zmernem ognju raztopimo pol kilograma rastlinske masti. V mast nato stremo dve pesti cvetov ognjiča (lahko dodamo tudi eno pest ameriškega slamnika) in kuhamo naprej, dokler se cvetovi v masti ne razgubijo in postanejo komaj vidni. Pripravljeni zmes pustimo stati 24 ur in naslednji dan znova prekuhamo, počasi do ene ure. Potem počakamo, da se mazilo ohladi in precedimo ga v manjše posodice ali lončke.

Znižanje telesne temperature

Stepemo jajčni beljak, sladkor in sok ene limone. Po zaužitju tega napitka se čistijo pljuča. Pomaga tudi pri prehladu in gripi.

Kurje oko

V posodico stisnemo nekaj strokov česna in dodamo drobno mleto sol. Vse skupaj dobro premešamo, položimo na mesto, kjer je kurje oko, in trdno pokrijemo z gazo. Drugi dan gazo odstranimo in stopala namakamo v vroči vodi. S tem bo kurje oko odpadlo.

Lasna luskavica in prhljaj

Premešamo šentjanževo olje, med in jajčne rumenjake. Pripravek si nanesemo na lase in zmasiramo lasišče. Pustimo stati tri ure, nato si lasišče speremo. Deluje kot lasna maska.



Hypericum perforatum L

Pomanjkanje železa v krvi

V posodo damo 1 l refoška, 1 l medu in sok polovice limone. Po desetminutnem vrenju odstavimo iz ognja in vsako jutro na tešče popijemo tri požirke.

Prevelika kislina v želodcu

81 zrelih hrušk denemo v trilitrski kozarec, prelijemo z refoškom, toliko, da je kozarec poln. Pripravek pustimo stati deset dni. Po desetih dneh zaužije-

mo eno hruško, drugi dan dve hruški in tretji dan tri hruške. Četrti dan zaužijemo dve hruški in peti dan le eno hruško. Postopek ponavljamo, dokler ne zmanjka hrušk. Vino odpijemo sproti in ne vsega na koncu.

Bolečine v ušesu

V polovico jajčne lupine kanemo nekaj kapljic jedilnega olja. Dno lupine z vžigalnikom segrejemo, tako da postane tekočina topla, nato jo prelijemo v



obolelo uho. Pri segrevanju moramo biti previdni, saj olje ne sme biti prevroče, ko ga zlijemo v uho.

Pri bolečini v ušesu si vanj lahko kanemo tudi nekaj kapljic natreskovega listnega soka. (*Sempervivum tectorum L.*)

Težave s šenom

Na obolelo mesto potresemo bukov pepel in bolečine se zmanjšajo.

Žulji na nogah

Kadar imamo na nogi žulj, damo v čevlje, v katerih hodimo, liste širokolistnega trpotca (*Plantago major*). Deluje tudi preventivno, tako da ga vstavimo v nove čevlje, še preden se žulj pojavi.



Kozmetika iz domače kuhinje ...

Kozmetika ima večtisočletno zgodovino in tradicijo. Beseda izhaja iz grščine (kosmeo) in pomeni "krasiti". Zibelka kozmetike je stari Egipt, odkoder se je razširila po vsem Sredozemlju, kjer je posebej plodna tla našla v antični Grčiji. Človek se je torej že od pradavnine ukvarjal z lepšanjem svoje zunanosti in v ta namen uporabljal različna pomagala. Celo v Svetem pismu najdemo podatek, da je hčerka Tobije nosila ime "Keren ha Puch", kar pomeni "kozmetična pločevinka," in lepa Egipčanka Nefretete je že 3000 let pred našim štetjem uporabljala črtalo za oči in senčilo za veke ...

Nega in kozmetika skozi čas

Egipčani - vsakodnevna nega kože

Na splošno sta bila nega in čiščenje kože v starem Egiptu zelo natančna in vsakodnevna. Uporaba kozmetike je bila vsesplošno razširjena, saj so se z njo ščitili pred žgočim soncem, peskom in muhami, ki so veljale za prenašalke bolezni. Nega kože in telesa je bila torej tako ženska kot moška domena. Vsakodnevno so se razvajali s kopelmi, masažami in dišečimi olji. Egipčani so predvsem pazili na oči. Poudarjali so jih z zeleno ali črno barvo, delno iz higienskih in delno iz religioznih razlogov. Tako so upodabljali boga sonca Ra s črno obrobljenim očesom. Od tod je kozmetika dobila magičen pomen, izdelava make upa pa je bila v rokah svečenikov.

Stari Grki - bela polt in atletsko telo

Grki so prevzeli vedenje o kozmetiki in negi od Egipčanov. Za Homerja je bila popolna ženska koža "bolj bela od slonovine", medtem ko je lepotni ideal moškega predstavljala temnejša, od sonca ožgana koža. Moški so živeli po načelu "zdrav duh v zdravem telesu", kar je vključevalo aktivno in športno življenje na prostem. V boju proti odvečni maščobi so uvedli dieto. V antični Grčiji je bila tako ženska kot moška lepota izredno pomembna. Glavno merilo lepote je bilo usklajeno, atletsko telo in pri ženskah bela, sijoča polt.

Rimljani - hedonisti tudi v kozmetiki

Rimljani so uporabljali kozmetiko čez vsako mero, predvsem ženske. Porabile so ogromno časa za ličenje in izdelovanje obraznih mask iz najrazličnejših rastlinskih in organskih snovi. Ker so ljubile, tako kot Grkinje, svetlo polt, so za osnovo uporabljale svinčeno belilo z dodatkom medu in maščob. Trepalnice in obrvi so si poudarjale s sajami, za bolj sijočo polt pa so si obraz napudrale z zmetim sivo modrim hematitom. Moški so se najraje prepuščali izdatnim masažam z dišečimi olji in kopelim. Z razpadom rimskega cesarstva se je drastično skrčila tudi uporaba kozmetike in make upa.

Srednji vek - krščansko je, se ne umivati

V srednjem veku je krščanstvo pridobivalo vedno večji pomen in v skladu z njim so se izoblikovali tudi novi lepotni ideali. Nega telesa in uporaba lepotnih pripomočkov je postalo "pogansko početje". V srednjeveških nabožnih spisih najdemo stavke, kot je sledeči: *Ženske si naj ne pudrajo in šminkajo obraza, saj jih Bog pri poslednji sodbi ne bo prepoznal.*

Posebej težko je bilo lepim ženskam, saj jim je bila naložena Evina krivda izгона iz raja in so veljale za posebej nevarne zapeljivke v greh. Kljub vsemu ni bil videz povsem nepomemben. Ideal je bila svetla, blede koža in kdor si je lahko privoščil, se je izogibal sonca. Higieni

pa vendar niso pripisovali večjega pomena. Ne umivati se je bilo - krščansko.

Renesansa - kar je grdo, je od hudiča

V renesansi so bile starodavne grške in rimske kulture znova odkrite. Lepo telo ni več simboliziralo skušnjave hudiča, prej obratno - vse grdo je bilo diabolno. Moški in ženske so se zdaj zopet več posvečali svojemu telesu in videzu, vendar so vodo in milo le redko uporabljali. Zdravniki so bili mnenja, da je voda vir kužnih bolezni, kar je povzročilo pravi strah pred umivanjem.

Barok - parfum namesto vode

V času baroka je bila telesna higiena celo prepovedana. Kdor si je kljub temu privoščil kopel, ni ušel trdi kazni. Izobraženci so bili trdno prepričani, da voda zmehča kožo, zapre pore ter povzroči zadušitev. Običajna higiena poteka tako, da se prsti in obraz omočijo s parfumom, sledovi umazanije pa se prekrijejo z veliko količino pudra. Celo sam sončni kralj Ludvik XIV. se je skopal le enkrat na leto in to spomladi. Tako najdemo v celi palači v Versaillesu le dve kopalnici in eno stranišče!

19. in 20. stoletje - čas velikih sprememb

Leta 1789 se je začela francoska revolucija in propad plemstva. Puder, šminka in lasulje so tonile v pozabo. Sicer so še vedno porabili veliko časa za lase in make up, vendar je to sčasoma postala

zgoj ženska zadeva. Za moške je vsako odvečno "lišpanje" postalo nemožato in izumetničeno. 19. stoletje je tudi čas, ko je kopalna kad in njena uporaba postala nekaj vsakodnevnega. Emancipacija je prinesla prvi veliki val hujšanja in tudi krajše ženske frizure. V 20. stoletju se je lepotni ideal oblikoval predvsem v kino dvoranah. Marlene Dietrich, Audrey Hepburn in Marylin Monroe so utelešale lepoto tistega časa in milijone žensk jih je želelo posnemati. V 60-tih letih se je rodila ideja modela *Twiggy* (42 kilogramov pri 1,70 metra telesne višine) in predvsem ženskam prinesla novo bolezen - anoreksijo.

V današnjem času ne izgubljam več besed o pomembnosti osebne higiene. Tekoča voda, mila, šamponi, kreme, pudri, parfumi in kopalna kad so za nas nekaj tako vsakdanjega, da si življenja brez teh dobrin ne moremo predstavljati. Vendar se tudi danes soočamo z določenimi težavami. V vsej zmešnjavi izdelkov industrijske kozmetike pozabljamo na nešteto sintetičnih snovi, ki jih ta vsebuje, in mnogokrat povzročajo veliko škodo ne le naši koži, ampak tudi našemu zdravju. Pri vsem tem pa nas narava oskrbuje z najboljšimi in najcenejšimi lepotnimi sredstvi, pa še nadežnim in nehumanim poskusom na živalih se izognemo.

Sadje in zelenjava - naravna lepotna sredstva

"Eno jabolko na dan drži zdravnika stran," pravi stara modrost. Jabolko krepi zobe in dlesni, hkrati razkuži ustno votlino in odpravi zadah. Če ga zaužijemo zjutraj na tešče, spodbuja prebavo. V



domači kozmetiki je zelo priljubljeno, saj je kot maska primerno za vse vrste kože in gladi gube: jabolko naribamo in dodamo 2 žlici polnomastnega jogurta ter žličko medu. Pustimo delovati 15-20 minut, nato speremo s toplim mlekom.



Banana je zelo lahko prebavljiva in hranljiva in v kozmetiki izredno cenjen sadež, saj izvrstno gladi gube ter koži vrača vlažnost in prožnost. Banano preprosto zmečkamo in jo nanesimo na obraz. Pustimo delovati 20 do 30 minut in jo nato speremo s toplim mlekom. Maska je primerna za vse vrste kože. Za maksimalni učinek jo moramo uporabljamo vsaj dva do trikrat na teden.

Če je vaša koža podhranjena, izsušena, razpokana in nečista, ji vsaj enkrat na teden privoščite masko iz *rumenjaka*. Na kožo ima globinski učinek, deluje hranilno, jo gladi in naredi prožno. Rumenjak je tudi odlično sredstvo v boju proti prhljaju in celo *proti izpadanju las*: v dva rumenjaka umešamo sok pol limone in nekaj kapljic ruma ali vinjaka ter pripravek dobro zmasiramo v lasišče. Pustimo delovati pol ure, nato temeljito speremo in ne uporabljamo drugih šamponov, balzamov in fena.

Med, imenovan tudi "tekoče zlato", krepi živčni sistem in srce, osveži delovanje žlez, razbremeni jetra in ledvice, izboljša prebavo ter poživi in čisti kožo. Stari Grki so ga uporabljali predvsem v medicini, torej v zdravilne namene. Z njim so zniževali vročino in celili odprte rane. Arabci še danes ohranjajo tisočletno tradicijo in si z medom sladkajo čaj in kavo.

Na splošno je priporočljivo, da zaužijete dve jedilni žlici medu na dan - zjutraj in zvečer, pred obrokom.

Korenček vsebuje dragocene hranilne snovi, ki so pomembne za zdravje in



lepoto. Če boste zjutraj, opoldne in zvečer spili kozarec sveže stisnjene korenčkovega soka, vam bodo drugi kaj kmalu zavidali vašo na novo pridobljeno mladost. Slabokrvnim ljudem se bodo vrnila rožnata lica, utrujenost pa bo izginila. Zakaj? V korenčku se skrivajo zdravilne moči, ki očistijo in razstrupijo celo telo. Poleg tega bo razbremenil vašo ledvico, jetra in mehur.

Na žalost prepogosto pozabljamo na zdravilno moč *krompirja*, ki je izvrstno preventivno sredstvo proti zunanjim in notranjim razjedam, bulam in tvorom. Krompir je tudi izredno hranilo za utrujeno kožo: skuhamo en krompir, ga olupimo, zmečkamo, primešamo malo mleka in en rumenjak. Še vročo zmes nanesimo na obraz, pustimo delovati 20 minut in speremo najprej z vročo, nato z mrzlo vodo.

Surov, nesoljen *paradižnik* osveži kri, oskrbi telo z vitamini in krepi vid. Veliko hollywoodskih lepotic prisega na paradižnikov koktajl kot lepotilno sredstvo številka ena! Soku petih sveže stisnjenih paradižnikov dodajte strok naribanega česna in 5 gramov sesekljanega drobnjaka. Koktajl spijte zjutraj na tešče in že kmalu bodo mozolji in kožne nečistoče izginile z vašega obraza. Cenen je tudi kot prva pomoč pri mozoljih: surove kolobarje sadeža preprosto položimo na prizadeta mesta in pustimo delovati nekaj minut.

Jagode delujejo osvežujoče in so posebej primerne za suho kožo z razširjenimi žilicami. Jagode zmečkamo, dodamo in

kislo smetano in čajno žličko medu. Nanesemo na obraz, pustimo delovati 20 minut in speremo s toplim mlekom. Jagode so tudi odlično sredstvo za beljenje zob in krepitev dlesni. Sadež preprosto zmečkamo in si s pasto masiramo zobe in dlesni.



Limona ima visoko vsebnost vitamina C. Njen sok dela v kuhinji, v gospodinjstvu, v domačem zdravilstvu in v kozmetiki prave čudeže: če vas nadleguje *glavobol*, si skuhajte črno, nesladkano kavo in ji dodajte sok ene limone. Kmalu bo glavobol izginil. Limona se je izkazala tudi kot učinkovito sredstvo za lajšanje bolečin pri *parodontozi*: nekaj minut na dan si masirajte dlesni s koščkom limone. *Limonina kopel* se priporoča vsem nervoznim ljudem, saj pomirja živce in spodbuja krvni obtok. Za kopel potrebujete 6 limon, ki jih razrežete na kolobarje in jih za nekaj ur položite v mrzlo vodo, ki jo nato dolijete vodi za kopanje.

Po delu na vrtu ali v kuhinji boste *trdovratne madeže* z rok najlažje odstranili z limono, vaša koža pa bo mehka in prožna. Z vodo razredčen limonin sok je odličan tonik za obraz, ki ga lahko uporabljamo vsak dan. Sadna kislina v limoni temeljito očisti pore in preprečuje nastanek novih kožnih nečistoč.



Tudi *paprika* se odlikuje po visoki vsebnosti vitamina C in vitamina E. Uživati jo moramo seveda surovo, saj izgubi s toplotno obdelavo velik delež svojih dragocenih vitaminov. Solata iz paprike, ki jo začinite z limoninim sokom in olivnim oljem ter pustite stati 20 minut, je odlična hrana za celotni živčni sistem, hkrati pa uravnava tudi motnje v funkciji spolnih hormonov.

Mleko nas spremlja od rojstva do pozne starosti. Ni le eno izmed najpopularnejših hranil, tudi v kozmetiki je izredno cenjeno. Že Kleopatra in Popeja sta prisegali na mleko kot najpomembnejše lepotilo. Strokovnjaki so dokazali, da mleko vsebuje faktor rasti, ki spodbuja stare celice k obnovi. V domači kozmetiki ga uporabljamo skoraj pri vseh doma izdelanih maskah za obraz.



Oljčno olje ni le zdrav dodatek hrani (znižuje krvni tlak in ureja prebavo), temveč tudi nepogrešljiva sestavina v receptih domače kozmetike. Že v antiki so uporabljali oljčno olje za negovanje kože, las in nohtov. Vedeli so tudi, da izvrstno pomaga pri celjenju ran in odrgnin. Oljčno olje se odlikuje predvsem po nenasičenih maščobnih kislinah, ki so zelo podobne naravni sestavi kože, zato ga koža lažje in bolje sprejema kot marsikatero kremo iz priznanih laboratorijev.

Primerno je predvsem za suho in občutljivo kožo, saj jo mehča in pomirja. Njegova uporaba se priporoča po vsaki doma izdelani maski za obraz. Do-

volj je že nekaj kapljic, ki jih nežno vtremo v kožo.

Česen je znan kot odličen antibiotik. Njegove blagodejne učinke so poznali že v starem Egiptu. S česnom so povezane različne legende, med drugim naj bi odganjal vampirje in varoval pred zli duhovi. Česen pomaga pri težavah s krvnim obtokom, pri boleznih srca in ožilja ter znižuje krvni tlak. Učinkovito blaži razna vnetja prebavil, uporabljamo pa ga tudi proti črevesnim parazitom. V kozmetiki ga uporabljamo predvsem za odpravo aken. Olupimo strok česna, ga prepolovimo in z njegovim sokom namažemo prizadeta mesta ter pustimo delovati čez noč.

Kumarica je v domači kozmetiki izredno priljubljena zaradi svoje bazičnosti. Če jo zaužijemo surovo, neolupljeno in nesoljeno, deluje očiščevalno in zdravilno. Kumarični sok je izreden tonik za obraz. Nikoli ne zavržite njenih olupkov, saj pomlajujejo in osvežijo kožo. Olupke si preprosto položimo na obraz, vrat in dekolte ter pustimo delovati 20 minut. Ne spiramo!

Zelena je zelenjava, ki se velikokrat znajde na lestvicah najbolj zdravih živil. Za stare Grke je bila sveta rastlina. Surova zelena, začinjena z oljčnim oljem, limoninim sokom in čebulo, izboljša delovanje žlez, pomaga pa tudi pri odpravi alkoholnega mačka. Kogar motijo sončne pege, si jih lahko odpravi oz. osvetli s sokom te zelenjave. Liste zelene poparimo z vročo vodo in jih položimo na pegasta mesta.

