



BeMacroBio

Domácí lékárna

Zuzana Terešová

Domácí lékárna

Často máme doma suroviny a potraviny, které kromě toho, že je používáme při přípravě jídla, mohou posloužit i jako lék. Zde je přehled těch nejzákladnějších včetně jejich využití.

bílé zelí
bílá ředkev – daikon
cibule
zázvor
houbičky shiitake
sezamový olej
sůl (ideálně jemná mořská)
kroupy, rýže, pohanka, hatomugi
bílé tofu
čaj bancha, hojicha, kukicha
kuzu
ječné nebo rýžové miso
sojová omáčka
řasa Nori
švestičky umeboshi / umepasta / umeocet
mrkvový nebo jablečný most
ječný nebo rýžový slad, amasaké
kořen nebo prášek lotusu nebo jádra meruněk
instantní wakame
mrkev
citron

Horečka :

- **bílé zelí, kroupy (nebo hatomugi), houbičky shiitake, bílé tofu, daikon**
- **bílé zelí** – zápěstí a kotníky omotat studenými listy bílého zelí (ze sklepa nebo z lednice), další list přivázat na čelo a jeden přiložit zezadu na krk
- nebo několik listů zelí jemně nasekat, smíchat s trochou bílé mouky, směs dát do kapesníku nebo gázi a přivázat na čelo
- **kroupy (nebo hatomugi)** – na pánvičce na sucho opražíme hrst krup do zlatova. Dáme je vařit do půl litru vody po dobu 10-15 minut. Zcedíme a můžeme pít samotné nebo přidat pár kapek sojové omáčky. Pro větší účinnost lze tento nápoj kombinovat s houbičkou shiitake. Malým dětem bych ale dávala pouze odvar z opražených krup a zelné zábaly popsané výše. Místo krup můžeme použít hatomugi.

- **houbičky shiitake** – 1-2 houbičky máčíme cca 30 minut až hodinu, nakrájíme, vaříme 10-15 minut, zcedíme a do vývaru přidáme pár kapek sojové omáčky
- **bílé tofu** – obklad připravíme rozmačkáním asi 1/3 kostky bílého tofu se lžičkou bílé mouky, směs dáme do gázy nebo kapesníku a připevníme na čelo. Měníme po 15-20 minutách. Tento obklad můžete použít i při vymknutém kotníku – v tom případě k němu přidáme ještě cca 10% nastrouhaného kořene zázvoru – tofu bude místo chladit, aby nedošlo k velkému otoku a zázvor zabrání krevní sraženině.
- **daikonový nápoj** – 1.-2 lžíce nastrouhaného daikonu spaříme převařenou vodu nebo čajem bancha a vypijeme nebo stejné množství daikonu 1-2 minuty povaříme, zcedíme, dochutíme pár kapkami sojové omáčky a vypijeme; pokud se potřebujeme zapotit, přidáme šťávu z nastrouhaného zázvoru

Únava, nachlazení, bolesti hlavy, žaludeční nevolnost:

- čaj bancha / hojicha / kukicha – ráno přidat pár kapek umeocta, večer sojové omáčky
- ume-sho-kuzu – postup viz „Zdravotní nápoje“
- ume-sho-ba – do uvařeného bancha čaje přidáme pár kapek sojové omáčky a umebošku
- při fyzické práci a vyčerpání, především pak v chladných dnech, přikládat na oblast ledvin zázvorové obklady
- po příchodu z práce, při podráždění, hypoglykemii – zahřát si sklenici mrkvové nebo jablečné šťávy či moštu, banchu se sladem, kuzu se sladem = nejrychlejší způsob jak zvýšit hladinu cukru v krvi, jejíž nízká hladina bývá příčinou tohoto stavu

Lehké řezné rány : naslinit kousek řasy Nori a přiložit na krvácející ránu místo náplasti

Štípnutí komára nebo včely: místo potřít rozříznutou cibulí, daikonem nebo umeoctem

Opary : místo potřít tenkou vrstvou ječného nebo rýžového misa

Zázvor :

- obklady na ledviny – do velkého hrnce (minimálně 5-6 litrů) dáme vařit vodu, po uvaření počkáme 5-10 minut, mezitím si nastrouháme cca ¼ kg zázvoru, vymačkáme ho do vody a drť v kapesníku nebo gáze k tomu přidáme vylouhovat na 10 minut; ve výluhu namočíme složený froté ručník, dobře ho vyždímáme a dotýcnému šťastlivci (ležící v posteli) položíme na oblast ledvin, zakryjeme dalším ručníkem, případně i peřinou či dekou; necháme několik minut prohřívát a 2-3-4x zopakujeme
- v kombinaci s tofu na vyvrknutý kotník
- s olejem na uvolnění kašle (viz dále)
- při nachlazení do nápojů a miso polévky, na zapocení se

Kašel:

- nápoj z kořene **lotosu** – jednotlivé varianty viz „Zdravotní nápoje“
- **iadérka meruněk** - krátce povařit několik jadérek a sníst je, případně vypít i odvar
- na suchý kašel – smíchat 1:1 **rýžový slad** či sirup s **nastrouhaným daikonem**, denně si dát 1-2-3 lžice přelité horkým banča čajem (babička mi dělávala cibuli s medem...)
- **obklad ze sezamového oleje a zázvoru** – z mých zkušeností nejosvědčenější lék na kašel u dětí – na pánvičce zahřejeme 3 lžice sezamového oleje a přidáme trochu šťávy ze zázvoru. V této směsi namočíme klasické froté žínky nebo nastříhané pruhy ze starého froté ručníku, přivážeme je dětem zepředu na hrudník a na záda mezi lopatky. Směs má být teplá, ale ne horká, abychom nespálili dětem pokožku. Zároveň zvedneme polštář do úhlu cca 45 stupňů, díky čemuž se bude dětem lépe dýchat a kašel je nebude budit ze spánku.

Umeboshi :

- lék číslo 1, první pomoc, noste 2-3 s sebou, hlavně na cesty do subtropů a tropů, kde hrozí průjmy, viry, infekce,... a dejte si každý den jednu – je to lepší než antibiotika
- **klíště** - „zabalit“ kouskem švestičky **umeboshi**, počkat cca 7-10 minut, klíště se pustí samo, zbytek umebošky sníst
- výborné při únavě, šoku, mdlobách, křečích, překyseleném žaludku, kocovině,

Kuzu

- škrob z kořene rostliny kuzu, což je keř vinné révy
- posiluje a reguluje zažívání, má uklidňující účinek na střeva, vhodný při špatném trávení, při průjmu (v tom případě udělat kuzu tak husté, že v něm bude „stát“ lžice)
- má silně alkalyzující účinek, čistí krev, vhodný při předmenstruačních křečích
- zvyšuje vitalitu, vhodný při nachlazení, horečce, únavě, bolestech hlavy, cekovém vyčerpání

Popáleniny:

- např. v kuchyni o rozpálený hrnec – rychle pod studenou vodu, ještě lépe do studené vody se solí (zamezí vzniku puchýřů; někdo právě z tohoto důvodu používá na lehčí popáleniny miso) a následně přiložit studené **bílé tofu** nebo náplast z bílého tofu (popsáno u „Horečky“)

Základní lékárnička na cesty:

- kuzu, miso
- umeboshi nebo umepasta
- sojová omáčka
- kvalitní čaj (banča, hojicha,...)
- řasa Nori
- instantní wakame
- obilný slad
- bílé tofu (pokud vím, že na místě je lednice)

Bonusy co nejsou na videu

Střevní problémy :

1/ Zácpa :

- instantní wakame + citron – půl čajové lžičky instantní řasy wakame namočíme do 1 dcl vlažné vody a přidáme šťávu z půlky citronu, necháme 10 minut postát a vypijeme / sníme
- při chronické zácpě jíst pravidelně ovocný kompot s agarem, napařovat si ke každému jídlu zelenou vláknitou zeleninu, omezit či vyloučit konzumaci moučných pečených výrobků, cvičit, masírovat si dolní část břicha hranou dlaně po směru hodinových ručiček, zaměřit se na kvalitu dechu!!

2/ Průjem:

- uvařit si husté kuzu - 2 čajové lžičky kuzu rozpustit ve čtvrt litru vody a 1-2 minuty povařit, přidat pár kapek sojové omáčky, pít 2-3x denně
- opražit rýži, případně pohanku, uvařit ji v dvojnásobném množství vody se špetkou soli a každé sousto 50x žvýkat (ještě lépe 100x); k obilí můžete přidat uvařit mrkev; malým dětem, jangovým a starším lidem raději uvařit rýžový krém z kulatozrné natural rýže (poměr s vodou 1:8-10, vařit se špetkou soli nebo řasou kombu na mírném ohni cca hodinu až hodinu a půl) – rýžový krém je výborný i při léčbě chřipky, nachlazení a celkové slabosti
- pokud nejste schopni nic pozřít a jde to z vás horem i dolem (např. při salmonelle) a je nutné trávicí trakt zároveň „desinfikovat“, tak opražte pohanku, povařte jí ve vodě (1 : 5) se solí (nebo s řasou wakame a dochutit misem) a česnekem, scedte a tekutinu vypijte
- externě používat slané obklady - do sáčku z bavlněné látky dát na pánvičce nebo v troubě zahřátou sůl, přiložit na dolní část břicha a přes to dát polštářek z pohankových slupek (déle se udrží teplo a pohankové slupky mají stejně jako sůl „stahující“ efekt)
- slaná koupel chodidel - povařit vodu se solí, nalijte s další vodou do lavoru a máčejte si nohy dokud je voda opravdu teplá; možno použít i sůl MeineBasse
- rýžové chlebíčky

3/ Zvracení :

- uvařit si husté kuzu – postup viz „průjem“
- uvaříme čaj kukicha a přidáme do něj pár kapek sojové omáčky – tento nápoj je výborný i pro zkidnění podrážděného žaludku, pokud nemáme u sebe kuzu, při celkové slabosti, únavě a bolestech hlavy (především v oblasti čela)



Domácí lékárna

© Zuzana Terešová
www.bemacrobio.cz
2016