

ZABUDNITE NA PLOMBY

Ak máte zubný kaz, môžete sa pokúsiť zub liečiť sami. Väčšina plomb obsahuje buď ortuť (toxín, ktorý poškodzuje mozog a nervový systém), alebo estrogén (biele plomby uvoľňujú estrogén a vedú k hormonálnym problémom).

Potrebujete len koreň kostihoja a škrupiny z domácich vajec, ktoré obsahujú 27 minerálov, hlavne veľa vápnika, takže je to ideálny materiál k regenerácii zubov. Zloženie vaječných škrupín sa veľmi podobá zloženiu zubov a kostí. Koreň kostihoja zasa urýchľuje rast kostí, zubov a tkanív. Preto sa nazýva kostihoj.

Domáce vajce je z tradičného domáceho chovu. Býva trochu hnedo prifarbené slepačincou a je drahšie. Vajcia z veľkochovov sú umyté. Trhovci na to prišli, nakúpili vajcia z veľkochovu, potreli ich slepačincou a predávali ako domáce. Slovenské normy sú často prísnejšie než v cudzine. Niekedy na obale býva nepravdivo napísané, že produkt je slovenského pôvodu. Preto musí byť na škrupine vajca pochádzajúceho z veľkochovu pečiatka obsahujúca skratku Sk.

Na posilnenie zubov je vhodné denne vypiť nápoj obsahujúci škrupinu z jedného domáceho vajca. Najlepšie je rozmixovať škrupinu na jemné čiastočky s čerstvým ovocím. Škrupinu pred mixovaním varte 5 minút, aby bola sterilná. Vhodný je napríklad banán, pretože udrží čiastočky zo škrupiny a neklesnú na dno nádoby. Tak doplníte telu vápnik a ostatné minerály. Je to lepšie, než užívanie tabletiiek čistého vápnika.

Používajte na zuby a ďasná aj samotný koreň kostihoja, najlepšie čerstvý. Ak je sušený, mierne ho varte asi 10 minút, aby zmäkol. Rozmixujte približne 5 cm kúsok koreňa v niekoľkých lyžiciach vody. Tekutinu premieľajte v ústach, vtlačajte medzi zuby až 20 minút a potom vyplňte. Pri dennom používaní sa pravdepodobne behom pár týždňov dostavia výsledky. Mnohé kazy sa tak môžu úplne vyliečiť. Kto má problémy s pečeňou, mal by postupovať opatrne, prípravok neprehĺtať a ústa si vypláchnuť. Po ozdravení zubov už v tom nepokračovať.

V ďalšom stačí si vyrobiť tinktúru z koreňa a tú používať denne namiesto zubnej pasty. Osvedčilo sa najprv si umyť zuby čistou vodou, potom do tinktúry namočiť zubnú kefku a pretrieť si zuby a ďasná. Veľmi dobré je do tinktúry namočiť aj tenkú kefku na čistenie medzier medzi zubami. Procedúra netrvá ani jednu minútu. Množstvo na kefke je nepatrné, nemôže uškodiť. Potom si môžeme vypláchnuť ústa, ale nie je to potrebné. Tinktúra pôsobí liečivo aj na hrdlo.

Pri bolesti zubov malý kúsok koreňa kostihoja, čerstvého alebo zmrazeného, ošúpe-me, rozžujeme a necháme bielu dužinu pôsobiť na bolestivom mieste. Môžeme kúsok dužiny natlačiť do deravého zuba a nechať ju tam po celú noc. Účinky sú výborné, potvrdené dlhoročnou skúsenosťou, teda žiadne JPP (jedna pani povedala).

Viac o kostihoji sa dočítate v nasledujúcom texte. Je to len časť informácií, ktoré sa dajú nájsť vo viacerých atlasoch liečivých bylín a na internete. Niektoré údaje pochádzajú aj z osobných praktických skúseností.

KOSTIHOJ LEKÁRSKY



Trváca bylina z čeľade borákovitých. Dorastá do výšky 60-90 cm. Stonka je drsná s chlpatými listami. Kvety sú červenkastofialé alebo bývajú aj ružovkastobiele. Hrubé korene sú zvonka čierne, zvnútra biele, sliznaté. Už starí Gréci používali čerstvý koreň kostihoja na hojenie rán. Plínius odporúčal kostihojový koreň variť, čím vznikla lepkavá masa účinne podporujúca zaceľovanie rán.

Správna domáca lekárnička je nemysliteľná bez kostihojovej tinktúry alebo masti. Lieči bolesti kĺbov, či chrbtice, drobné poranenia, ale výborne zaberá aj pri vážnejších poraneniach, pri zlomených kostiach, výronoch, natrhnutých šľachách a vlastne pri všetkom, kde došlo k poškodeniu nejakého tkaniva. Na to všetko niet lepšieho prostriedku, ako je kostihoj. Veď aj samotný názov rastliny to prezrádza.

Väčšinou sa zbiera koreň na jeseň, v mesiacoch september až november, keď sú lístky žlté. V predjarí sa hľadá dosť ťažko, zhnednuté lístky splývajú so zemou. Na zimu sa celá liečivá sila kostihoja sústreďuje v koreni. Korene siahajú hlboko, preto čím je mäkkšia pôda, tým jednoduchšie je vykopávanie. V lete sa zberajú aj listy.

Najprv treba koreň dôkladne poumývať. Následne ho pokrájať na malé kúsky, kým je ešte čerstvý, pretože keď uschne je veľmi tvrdý. Sušíme podobne ako huby, najprv rýchlo pri teplote do 60 °C a potom dosušíme v teplej miestnosti. Čerstvý koreň sa dá po celý rok uchovať v mrazničke, v plastovej fólii alebo v uzavretej nádobe.

Kostihoj hojí aj hlboké a hnisavé rany, rezné rany, vrede predkolenia a hemoroidy. Dokáže pomôcť aj pri ranách, ktoré sa nechcú zaceliť, stále hnisajú a krvácajú. Kostihoj totiž okrem výrazných regeneračných účinkov zastavuje aj krvácanie a má dokonca prírodné analgetické účinky, čiže zmierňuje bolesť.

Mnohí ľudia si s kostihojom dokázali pomôcť pri kĺbovom reumatizme a bolestiach chrbtice. Liečba môže trvať dosť dlho, avšak v niektorých prípadoch nastáva výrazné zlepšenie už za dva týždne.

Kostihoj pri vnútornom užívaní dobre lieči aj zápaly žalúdka, žalúdočné a dvanástnikové vrede, aj iné ochorenia. Tu však treba pamätať, že kostihoj obsahuje určité malé množstvo pyrolizidínových alkaloidov, ktoré pri dlhodobom vnútornom užívaní pôsobia toxicky na pečeň. Tieto látky sa však stávajú jedovatými iba vtedy, keď prídu do styku s pečňovými enzýmami. Niektorí odborníci začali preto kostihoj odmietať, že je nebezpečný. Pri dlhodobom vnútornom užívaní by sme si mohli poškodiť pečeň.

Liečivé účinky kostihoja však aj pri vnútornom užívaní ďaleko prevyšujú jeho negatívne účinky a užívanie jednej čajovej lyžičky tinktúry dvakrát denne počas doby troch týždňov nám neublíži.

Pri vonkajšom používaní je kostihoj bezpečný, pretože jeho alkaloidy sa nedostávajú do kontaktu s pečevnými enzýmami a nevznikajú tak jedovaté zlúčeniny. Na vonkajšie účely môžeme kostihoj používať bez vedľajších účinkov aj dlhodobo.

Kostihoj obsahuje látky potrebné k regenerácii porušených tkanív a kostí: draslík, fosfor, vitamíny A, C, B₁₂, triesloviny a hojivý sliz. Účinnou zložkou tohto slizu je alantoin, ktorý podporuje delenie a rast buniek. Výhodou pravých prípravkov je aj to, že obsahujú látky, ktoré zmierňujú bolesť na miestach, kde ich aplikujeme, pôsobia analgeticky. Musíme však použiť takú masť alebo tinktúru, ktoré boli pripravené pocitvým spôsobom. V niektorých komerčných výrobkoch sú suroviny zbavené veľkého množstva účinných látok. Niektoré výrobky s vyobrazenými liečivými rastlinami sú syntetického pôvodu a obsahujú umelé arómy a farbivá.

MASTI

Recept na masť 1: Je viacero možností, ako pripraviť kostihojovú masť v závislosti na tom, aké použijeme masťové základy. Vyžaduje to istú prax. Môžeme použiť masť, ktorú si pripravíme zo včelieho vosku, rastlinného oleja a kostihojového slizu. Namiesto včelieho vosku môžeme použiť aj vosk z bielej sviečky. Masťový základ pripravíme tak, že do nádoby pridáme určité množstvo vosku, pomaly ho rozpustíme. Do ešte horúceho vosku pomaly prilejeme približne 2 diely teplého oleja a paličkou všetko zamiešame. Do takto pripraveného masťového základu pridáme určitý malý podiel teplého kostihojového slizu a zase dobre všetko zamiešame. Dobre rozmiešanú masť dáme do téglikov až tesne pred úplným stuhnutím a necháme stuhnúť. V riedkom stave by sa mohli jednotlivé zložky oddeliť. Kostihojový sliz pripravíme tak, že rozmixujeme kostihoj na kašu a tú pretlačíme cez plátno. Alebo použijeme tinktúru. Zahustenú časť kaše môžeme zmraziť a použiť na obklady.

Recept na masť 2: Použijeme 30g čerstvých listov, 250g lekárskej vazelíny. Vazelínu roztopíme v menšej nádobe vo vodnom kúpeli. Listy kostihoja posekáme na malé kúsky, pridáme do vazelíny a varíme na miernom ohni vo vodnom kúpeli asi hodinu. Zmes precedíme cez sitko a hustú časť vyžmýkame cez plátno. Ešte teplú masť prelejeme do misiek, počkáme kým stuhne, zakryjeme a skladujeme v mrazničke. Masť je veľmi účinná. Uloženú v chladničke spotrebujeme do 3 mesiacov.

Recept na masť 3: 4 až 6 koreňov kostihoja jemne pokrájame a krátko zapražíme približne v 250 g masti. Cez noc necháme postáť, nasledujúci deň ohrejeme, precedíme a vylisujeme cez plátno. Naplníme do malých nádob a uschováme v chladničke. Masť používame aj namiesto kašovitéch obkladov. Podľa Trebenovej masť je nenahraditeľná pri liečbe poranení ľudí a zvierat.

Recept na masť 4: 30 aj viac čerstvých a zdravých listov kostihoja pokrájame na drobno. Rozohrejeme bravčovú masť, nasypeme do nej posekaný kostihoj a 3 minúty pražíme. Odložíme, zakryjeme, na druhý deň slabo prihrejeme, precedíme cez gázu do nádobiek a po vychladnutí dáme do chladničky. Používame aj na potretie boľavých miest.

TINKTÚRA

Obkladmi z tinktúry sú vhodné a veľmi účinné pri poraneniach každého druhu, pomliaždeninách a zlomeninách. Korene sa umyjú, nadrobno pokrájajú, naložia do pohára, zalejú sa ražnou pálenkou alebo ovocným liehom a postavia sa na teplé miesto. Lieh musí korene zakrývať. Alebo koreň pokrájame na menšie kúsky, zalejeme silnejšou vodkou a rozmixujeme. Necháme to niekoľko dní odstáť v uzavretom pohári a v tme. Potom zmes scedíme a zbytok zo sita ešte vyžmýkame cez plátenko. Získame hnedú slizovitú tekutinu ktorú môžeme použiť napríklad na ošetrovanie zubov a ďasien. Zahustenú časť môžeme zmraziť a príležitostne použiť na obklady.

MACERÁT Z KOREŇOV

2 čajové lyžičky nadrobno nakrájaných koreňov macerujeme cez noc v 1/4 litri studenej vody. Ráno trochu ohrejeme a precedíme. Popíjame po dúškoch.

LISTOVÉ OBKLADY

Čerstvé listy umyjeme, rozvaľkáme na doske, priložíme na postihnuté miesto a obviažeme. Alebo listy sparíme a teplé priložíme. Pri artritíde je údajne vonkajšie použitie bezpečnejšie a účinnejšie než vnútorné. Obklady sa používajú pri reumatických bolestiach, dne, bolestiach kostí, pri poruchách prekrvenia v nohách, pri kŕčových žilách a na doliečovanie zlomenín kostí, pri ktorých sa používajú aj sedacie kúpele.

KAŠOVITÉ OBKLADY

Dobre vysušené korene jemne zomelieme na prášok. Nasypeme do šálky vriacej vody, pridáme niekoľko kvapiek jedlého oleja, rýchlo vymiešame na kašu, natrieme na ľanové plátno, ešte teplé priložíme na choré miesto a obviažeme.

KÚPELE

Úplný kúpeľ: 500 g čerstvých alebo vysušených listov necháme stáť cez noc v 5 litroch studenej vody. Na druhý deň všetko zohrejeme do varu, prelejeme do plátnového vrečka, zaviažeme a dáme do vody vo vani. Alebo to precedíme cez sito.

Sedací kúpeľ: Pripravuje sa z 200 g čerstvých listov podobne ako úplný kúpeľ.

KOSTIHOJOVÉ VÍNO

2 až 5 čerstvých, umytých koreňov jemne pokrájame a dáme na 5-6 týždňov do 1 litra prírodného bieleho vína. Popíjame dlhší čas, len po kalíškoch. Je to vynikajúci prostriedok na pľúcne choroby.



V literatúre o prírodnej liečbe sa nachádza mnoho ďalších receptov na použitie kostihoja lekárskeho pri rôznych ochoreniach, aj v kombinácii s inými rastlinami.