

svazek 25

KNIHOVNIČKA Meduňky

VÍTEJ,
ZIMO BÍLÁ
recepty pro
zdraví a krásu

Simona Procházková

VÍTEJ,
ZIMO BÍLÁ

recepty pro
zdraví a krásu

© Simona Procházková, 2013

ISSN 1804-655x

ISBN 978-80-905889-0-5

VÍTEJ, ZIMO BÍLÁ

recepty pro
zdraví a krásu

Simona Procházková

Meduňka

Svazek 25/14



Zima



Stromy už sundaly svůj pestrobarevný šat a čekají, až je pocukruje bílý sníh. Mráz začíná kouzlit na oknech obrázky a my se pomalinku chystáme na zimní čas plný klidu, odpočinku, rozjímání, vůní a setkávání...

Zanedlouho naše domovy opět provoní vůně skořice, vanilky a purpury, příbuzní se po dlouhé době zase sejdou u rodinného krbu, aby společně prožili vánoční svátky... My jsme pro vás, milí čtenáři, připravili takovou předvánoční inspiraci...

Poradíme vám také, jak si udržet v zimním období pevné zdraví, klidnou mysl a harmonii. Seznámíme vás s vůněmi i léčivými účinky domácího chleba, koření, ořechů, semínek, luštěnin a přineseme několik receptů na zimní tabuli.

REGENERACE ORGANISMU NA KONCI ROKU

Prosinec – měsíc tlustého střeva

V posledním měsíci roku je nejvíce ohroženo tlusté střevo. Málokdo si ale uvědomuje, že prapůvodní příčinou těchto potíží je slinivka. Slinivka má totiž pod „správou“ veškeré sliznice v těle. Tlusté střevo navíc koncem prosince čeká obrovská zatěžkávací zkouška ve formě bujarých oslav a to vše náš organismus zatěžuje. Tlusté střevo můžeme posílit popíjením čaje z bylinek nebo užíváním tinktury z kořene hořce žlutého, lékořice, zeměžluče, puškvorce či lnice.

Čím bychom měli prosinec začít a také skončit po vánoční tabuli? Očistou střev!

Najdeme si den, v kterém si můžeme dopřát klidový režim, kdy nemusíme vycházet ven ani přijímat návštěvy. Při této očistě používáme Zaječí kyselku hořkou, protože má silně projímavé účinky, ale zároveň nezpůsobuje křeče ve střevech.

❖ 1 láhev Zaječí kyselky bořké (dá se koupit v lékárně)

Postup: Ráno nalačno během 2 hodin vypijeme celou láhev Zaječí kyselky hořké a 1/2 litru vlažné vody. Následně navštívíme toaletu, dokud se střeva úplně nevyčistí. Tato rychlá detoxikace netrvá déle než dvě a půl hodiny. Odpoledne již můžeme konzumovat rýži, dušenou zeleninu či lehkou polévku a nesmíme zapomenout vypít 2 1/2 litru čisté neperlivé vody.

Kapičky na posílení tlustého střeva

✿ 1 lžička kořene bořce žlutého ✿ 1 lžička kořene lékořice ✿
1 lžičku kořene puškvorce ✿ 3 dl 60% libu

Postup: Léčivky přelijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2× denně protřepávat (aby se uvolnily léčivé látky). Po uplynutí této doby přecedíme a po dobu 4 týdnů užíváme 3× denně 30 kapek.

Lněné semínko čistí střeva

Během prosince doporučuji provádět tuto lněnou kúru:

Každý večer kolem 18. hodiny spolkneme 1 lžici lněných semínek a zapijeme je 3 dl vlažné vody.

Tlusté střevo a aromaterapie

Pro toto období jsou velmi vhodné vůně zázvoru, kardamomu, fenyklu, majoránky, anýzu. Doporučuji i pravidelné masáže oblasti střev kruhovými pohyby po směru hodinových ručiček směsí kvalitního rostlinného oleje s přidavkem některé z těchto silic.

Masážní olejíček

✿ 2 lžíce mandlového nebo olivového oleje ✿ 2 kapky éterického oleje z fenyklu ✿ 2 kapky éterického oleje z anýzu ✿ 2 kapky éterického oleje z majoránky

Jídelníček a tlusté střevo

V době, kdy posilujeme tlusté střevo, bychom měli omezit konzumaci cukru, ostrých koření, živočišných tuků, masa, mléčných výrobků, alkoholu a smažených jídel. Dopřávat si můžeme zeleninu, čerstvou zeleninovou šťávu, ovesné vločky, pohanku, lněné semínko, kroupy, rýži, a hlavně dodržovat dostatečný pitný režim.

VÁNOČNÍ POHÁDKA BEZ KONCE...

Když vůně pryskyřic z vánočního stromku nasytí vzduch, vábivá chuť bylin omámí naše smysly, dlouhé večery nás „něžně“ uzemní a ukolébají ke snění... je čas užít si chvilky pohody! Zavrtat se do hebké deky... a čichem utonout v libých vůních linoucích se z aromalampy...

Nádherné vůně květů, listů, jehličí, pryskyřice, kůry a plodů, to je aromaterapie. Je to jedna z nejpríjemnějších metod k obnovení celkového zdraví. Aromaterapie využívá přirozených vůní k prevenci i samotné léčbě onemocnění, k harmonizaci těla i duše a ke zvýšení celkového pocitu pohody.

Čich je spojen s podvědomím, emocemi a pudy...

Vliv vůní na lidské podvědomí je velmi silný. Čich je totiž nejvíce ze všech smyslových vjemů spojen s naší emocionalitou. Čichové vjemy jsou propojeny s emocemi, už jen proto, že v mozku se nachází čichové a emocionální centrum těsně vedle sebe. Není tedy divu, že v uvolňování myslí a těla nachází stále významnější prostor léčba vůněmi.

Příjemné chvíle s aromalampou...

Aromalampa, ačkoli není jediným způsobem využití aromaterapie, je rozhodně způsobem nejznámějším. Provoní den, zlepší náladu a podpoří uzdravovací procesy. Už samotný pohled na hořící svíčku a voňavou páru zahřeje duši, zvláště pokud je venku nevlídno.

Jak používat aromalampu?

- Aromalampu stavíme vždy na bezpečné místo a z dosahu dětí. Nikdy ji nenecháváme bez dozoru.
- Zpočátku je vhodnější nalít do misky teplou vodu (nesmí mít více než 50 stupňů Celsia), do ní nakapeme příslušný éterický olej, v množství jedna až 2 kapky na metr čtvereční místnosti, pak teprve zapálíme čajovou svíčku.
- Teplota vody v lampě nesmí dosáhnout bodu varu, protože by se zničily přirozené léčivé vlastnosti éterického oleje.
- Po použití aromalampu omyjeme mýdlem a nakonec opláchneme octem.

Pozor! Léčivou sílu mají jen čisté přírodní oleje!

Éterické oleje si můžeme koupit v bylinkářstvích, obchodech se zdravou výživou, přes internet nebo i v lepších drogeriích. Na trhu je spousta firem, které tyto produkty nabízejí. Ne vždy se však jedná o kvalitní výrobek. Proto je při nákupu nutné dbát na to, aby na lahvičce či obalu bylo uvedeno, že je olej 100% přírodní! Silice, u níž je například uveden údaj pouze 95 %, nikdy nekupujeme. Zbýlých 5 % jsou syntetické dráždivé přísady, které naopak mohou způsobit migrénu, alergii či astmatický záchvat. Dále nás etiketa informuje, zdali můžeme olej nanášet neředěný na kůži, jestli je vhodný k masážím nebo pouze k inhalaci do aromalampy.

Vánoční vůně

Myrta – Éterický olej z této rostliny je velmi vhodný pro sváteční chvíle s blízkými. Myrta má velmi rozjasňující, očišťující a povzbuzující účinky.

Borovice – Vůně borovice posiluje vitalitu, moudrost, pozitivitu a celkově harmonizuje.

Vanilka – Vanilková vůně uklidňuje, rozjasňuje, dodává chuť do práce, pomáhá zvyšovat sebedůvěru a navozuje klidnou atmosféru.

Meduňka

Skořice – Bez vůně skořice si snad vánoční čas ani neumím představit. Její teplé, kořeněné aroma dodává potřebnou energii a vitalitu.

Mandarinka – Mandarinkový éterický olej má nádhernou sladkou vůni. Jemně stimuluje psychiku, povzbuzuje nervovou činnost a zároveň uvolňuje a zklidňuje. Vnáší do života radost, optimismus a lehkost.

Levandule – Éterický olej z levandule podporuje vlastní obranyschopnost organismu, zklidňuje, pomáhá při nervovém napětí, depresích, nespavosti. Tato silice pomáhá udržet emoční a duševní rovnováhu. Přináší vřelost, sebenaplnění a pohodu. Levandule je oblíbenou vůní, je vhodná již pro novorozence.

Jasmín – Vůně jasmínu pomáhá zmírňovat pocity smutku, úzkosti, strachu. Dále ho můžeme s úspěchem použít při napětí a nespavosti. Jasmín je takový balzám na duši.

Meduňka – Meduňka má nádherné citronové aroma. Celkově uklidňuje, harmonizuje a zlepšuje náladu.

Kadidlovník – Kadidlovník přináší uvolnění a pomáhá přijmout nové. Je vhodný pro dlouhé zimní večery.

Bazalka – Éterický olej z této jednoleté byliny má velmi zklidňující a uvolňující účinky. Vlastně celkově aktivizuje duševní činnost. Bazalka přináší takzvaně nový vítr do života.

Růžová palma – Její aroma je svěží, jemně nasládlé. Celkově harmonizuje a zlepšuje náladu. Působí lehce sedativně.

Hřebíček – Vůně hřebíčku zvyšuje duševní i tělesnou výkonnost, rovněž bych ho doporučila při slabé vůli a nedůvěře v sebe.

Pomeranč – Aroma této rostliny se hodí při pocitech beznaděje, ztrátě sebedůvěry, vyčerpání. Vůně pomeranče pomáhá člověku získat určitý nadhled.

Bergamot – Bergamot je nízký strom se špičatými listy a velmi zajímavou vůní. Jeho plody jsou žluté, mají hruškovitý tvar a příjemnou nakyslou chuť. Éterický olej z bergamotu bych doporučila při zvýšené náladovosti, úzkosti, neklidu, nespavosti a depresi. Bergamot vnáší do duše radost.

Meduňka

Jedlové šišky – Tato vůně má velmi hlubokou působnost. Je vhodná při celkové nervozitě, strachu, nespavosti, depresi. Vnáší klid do duše a tak odlehčuje nervové soustavě.

Santalové dřevo – Aroma santalu je exoticky orientální. Tato sílice odstraňuje napětí a navozuje dobrou náladu.

Jalovec – Jalovcová sílice má svěží, dřevité až borovicové aroma. Její vůně odvádí splíny a dodává tělu potřebný klid a nadhled.

Růže damašská – Aroma korunních plátků této růže má silně uklidňující a uvolňující účinky, také zvyšuje koncentraci, pozornost a vnímavost. Růže damašská má vysokou léčitelskou hodnotu.

Tipy na voňavé vánoční směsi

Vánoční poblazení

✿ 3 lžičce vlažné vody ✿ 3 kapky 100% přírodního éterického oleje z levandule ✿ 2 kapky éterického oleje z citronu ✿ 1 kapka éterického oleje z hřebíčku ✿ 1 kapka éterického oleje z mandarinky ✿ čajová svíčka

Postup: Do misky v aromalampě nalijeme vodu, přidáme sílice, zapálíme svíčku a necháme provonět místnost.

Vánoční snění

✿ 3 lžičce vlažné vody ✿ 3 kapky 100% přírodního éterického oleje z meduňky ✿ 1 kapka éterického oleje z borovice ✿ 1 kapka éterického oleje z hřebíčku ✿ 1 kapka éterického oleje z bergamotu ✿ čajová svíčka

Postup: Do misky v aromalampě nalijeme vodu, přidáme sílice, zapálíme svíčku a necháme provonět místnost.

Vánoční atmosféru si můžeme užít i ve „vaně“. Pro inspiraci uvádím několik tipů na voňavé koupelové směsi.

Meduňka

Voňavé poblazení

✿ 2 lžičice mandlového oleje nebo smetany ✿ 3 kapky 100% přírodního éterického oleje z levandule ✿ 1 kapka éterického oleje z meduňky ✿ 2 kapky éterického oleje z bergamotu

Postup: Přísady smícháme dohromady, vzniklou směs přidáme do vody ve vaně a může začít příjemný odpočinek.

Doteky lesa

✿ 4 lžičice mořské soli ✿ 2 kapky éterického oleje ze smrku ✿ 2 kapky éterického oleje z borovice ✿ 2 kapky éterického oleje z jedlových šišek

Postup: Ingredience smícháme dohromady, vzniklou směs přidáme do vody ve vaně a může začít léčivá procedura.

Andělský polibek

✿ 2 lžičice mléka ✿ 1 lžičice medu ✿ 3 kapky éterického oleje ze santalu ✿ 1 kapka éterického oleje z růžové palmy ✿ 2 kapky éterického oleje z citronu

Postup: Přísady smícháme dohromady, vzniklou směs přidáme do vody ve vaně a může začít příjemný relax.