

INFARKT MYOKARDU

Infarkt myokardu je ťažká klinická forma ischemického ochorenia srdca, podmienená akútnou nedostatnosťou zásobovania krvou. Predstavuje záverečnú fázu koronárnej nedostatčnosti alebo presnejšie nedostatčnosti koronárneho krvného obehu.

Recepty:

1. Hrnček plodov hlohu, $\frac{1}{2}$ hrnčeka lesných jahôd, menšia uhorka poľná, voda. *Odporúčané užívanie:* 3 dávky za deň.
2. 1 – 2 jablká (je možné použiť nedozreté, ideálne odroda antonovka alebo golden delicious, $\frac{1}{2}$ hrnčeka čiernoplodých jarabín, 1 strúčik cesnaku, voda. *Odporúčané užívanie:* 3 – 6 dávok denne.
3. 2 stredné jablká, hrnček moruší, voda. *Odporúčané užívanie:* až 10 dávok za deň. Pacienti rehabilitujúci po prekonanom infarkte by toto smoothie mali piť čo najviac.
4. 2 – 3 menšie jablká, pretlačený strúčik cesnaku, ľad. *Odporúčané užívanie:* 1 dávka podľa potreby, t. j. pri bolesti v srdcovej oblasti, k predchádzaniu záchvatu.
5. Hrnček plodov hlohu, $\frac{1}{2}$ hrnčeka umletého ľubovoľného sušeného ovocia, voda. *Odporúčané užívanie:* 3 dávky každý deň, vždy pred jedlom. Užíva sa ako preventívny prostriedok.
6. Hrnček lesných alebo záhradných jahôd, $\frac{1}{2}$ hrnčeka hrozienok, 1 kávová lyžička nasekaných mäťových lístkov, voda. *Odporúčané užívanie:* 3 dávky denne, vždy pred jedlom.
7. Šťava z 2 citrónov, 200 g sušených marhúl rozomletých na mäsovom strojčeku, 200 g hrozienok, 2 vlašské orechy, 1 kávová lyžička medu,

voda. *Odporúčané užívanie*: 2 dávky denne medzi jedlami.

8. ½ hrnčeka šípok, 1 citrón rozmixovaný s kôrou aj kôstkami, 1 polievková lyžica medu. *Odporúčané užívanie*: 1x ráno nalačno.
9. ½ hrnčeka plodov jarabiny čiernoplodej, 1 jablko, hrst čiernych ríbezlí, voda. *Odporúčané užívanie*: 2 dávky denne. Tento koktail je kontraindikovaný pri zvýšenej zrážanlivosti krvi, zvýšenej kyslosti žalúdočných štiav a vredovom ochorení.
10. 3 – 4 mrkvy, 2 polievkové lyžice rastlinného oleja lisovaného za studena, voda. *Odporúčané užívanie*: prvé dni choroby užívať 2 – 3 dávky denne po dobu najmenej 10 dní.

INFEKCIA TENKÉHO ČREVA (lambliaza)

Pôvodcom lambliazy je zvláštny druh hlístu – lamblia.* Ich veľkosť je iba niekoľko mikrometrov, u človeka sa pohybujú najmä v horných partiách tenkého čreva. Niektoré zdroje sa domnievajú, že sa môžu nachádzať aj v žlči, takže spôsobujú zápal žlčníka a pečenej žľazy.

Recepty:

1. 200 g rozmixovanej brokolice, 100 g trniek, 3 – 4 cm nastrúhaného chrenu, voda. *Odporúčané užívanie*: až 6x denne pri diagnostikovaní hlístov.
2. 4 stredné mrkvy, 3 – 5 trniek alebo sliviek (nemusia byť dozreté), voda. *Odporúčané užívanie*: až 2 dávky za deň, ráno nalačno a večer pred spaním.
3. 1 – 2 uhorky, 150 – 200 g rozmixovanej cibule, ½ hrnčeka očistených a najemno natlčených tek-

* pozri *Jak se zbavit parazitů*: G. Malachov, Eugenika 2012

vicových semiačok, voda. *Odporúčané užívanie:* až 4 dávky denne.

4. 3 – 4 strúčiky cesnaku roztláčeného na kašu, 200 – 250 g tekvice, 200 – 250 g melóna vodného, voda. *Odporúčané užívanie:* až 10 dávok za deň, vždy pol hodiny pred jedlom. Kúra: 7 dní.
5. 300 – 400 g dužiny melóna cukrového, 200 – 300 g rozmixovaného stredu melóna cukrového s vláknami a semiačkami, voda. *Odporúčané užívanie:* 4 dávky za deň, asi 30 – 40 minút pred jedlom. Je to najjednoduchší a absolútne neškodný spôsob, ako hlísty vypuďiť. Hodí sa aj pre deti, avšak s podmienkou, že melón vyrastal bez použitia pesticídov. V opačnom prípade hrozí otrava.
6. 2 – 3 stredné mrkvy, 200 g melóna cukrového, 1 kávová lyžička konopného oleja. *Odporúčané užívanie:* 1 dávka za deň, nalačno, dlhodobo (minimálne 20 dní).
7. ½ hrnčeka plodov rešetliaka (recept funguje iba v lete, v období dozrievania plodov, v sušenom a mrazenom stave sa liečebné látky strácajú), 200 g melóna cukrového, voda. *Odporúčané užívanie:* 1 – 2 dávky denne.
8. 200 g rozmixovaných listov bielej kapusty, 200 g melóna cukrového, 50 g rozmixovaných tekvicových semiačok, 2 polievkové lyžice konopného alebo ľanového oleja, voda. *Odporúčané užívanie:* pravidelne pol hodiny pred jedlom. Prostriedok je účinný najmä v boji proti lamblíám, ktoré postihli pečeň a žľčník.

INKONTINENCIA (samovoľný únik moču)

Za inkontinenciu je považované samovoľné nechcené uvoľňovanie moču bez nutkania na močenie. Príčiny môžu byť rôzne: infekcia, prílišná únava, psychická alebo fyzická trauma, preľaknutie, oslabenie zvierača močovej trubice, nepravidelná stavba alebo trauma močových ciest, pooperačný stav, ochorenie miechy alebo niektoré iné ochorenia nervovej sústavy.

Recepty:

1. Stredný banán, ½ okrúhlice, trocha brusníc, 1 kávová lyžička semienok kôpru. *Odporúčané užívanie:* 3 – 4 dávky denne pri častom nutkaní na močenie.
2. ½ hrnčeka brusníc, ½ hrnčeka kukuričných zŕn, dužina 1 granátového jablka rozmixovaná spoločne so zrnčkami a blanami, 1 kávová lyžička žitnej múky, trochu vody. *Odporúčané užívanie:* 3x denne po jedle, najmä pri veľkom podráždení močového mechúra a častom nútení.
3. Banán, 100 g čučoriedok, 50 g zmesi bylínok ľubovníka a zemežlče, trochu vody. *Odporúčané užívanie:* až 6 dávok denne. Všeobecne je tento koktail považovaný za silný prostriedok, ktorý dokáže za krátky čas vyliečiť inkontinenciu u ľudí akéhokoľvek veku.
4. ⅓ hrnčeka brusníc, rovnaké množstvo čučoriedok, polievková lyžica žitnej múky. *Odporúčané užívanie:* 2x denne medzi jedlami. Kúra: 1 mesiac. Výnimočne dobre sa prejavuje pri inkontinencii detí.
5. Dužina z 2 banánov, 20 – 30 g semien horčice poľnej, 1 kávová lyžička medu, trochu vody. *Odporúčané užívanie:* 2 koktaily denne.

6. Hrnček šípok, ½ hrnčeka sušených čučoriedok. *Odporúčané užívanie*: 3 dávky denne, vždy po jedle.
7. Hrnček ostružín, kávová lyžička žitnej múky, kávová lyžička medu, trochu vody kvôli príjemnej konzistencii. *Odporúčané užívanie*: 4 dávky denne pri inkontinencii.
8. Zmiešajte v rovnakom pomere ostružiny, brusnice, plody kaliny, pridajte rozmixované lístky alebo vňať ľubovníka, 50 g nasekaného petržle-
nu. *Odporúčané užívanie*: až 8x denne (pri po-
cite smädu). Počas liečby nie je možné užívať
žiadne iné nápoje.

JAČMENNÉ ZRNO

Vriedok, ktorý sa tvorí na okraji viečka, vzniká zvyčajne následkom hnisavého zápalu riasových väčkov alebo mazovej žliazky na kraji viečka. Najčastejšie vzniká následkom prechladnutia oka, najmä pri silnom a studenom vetre.

Recepty:

1. 100 g póru, 1 limetka rozmixovaná s kôrou aj kôstkami, 1 rozmixovaný list aloe, 1 – 2 strúčiky cesnaku, voda. *Odporúčané užívanie*: 2 dávky za deň, ráno pri raňajkách a večer pred spaním.
2. ½ menšieho červeného jablka, 50 g nadrvených listov aloe, 1 strúčik cesnaku, 50 ml teplého mlieka. *Odporúčané užívanie*: koktail začnite užívať čo najskôr pri prvých príznakoch jačmenného zrna, vždy po 2 hodinách, až do 8 dávok za deň, po dobu 2 – 3 dní. **Nepriďavajte vodu!**
3. ½ zrelého manga, 100 g namočených (vo vode) ovsených vločiek, 100 g nízkotučného jogurtu, trochu lesných plodov podľa chuti (napríklad

5 – 6 ostružín), voda. *Odporúčané užívanie*: 1 – 2 dávky denne.

KARDIOSKLERÓZA

Jedná sa o postihnutie srdcového svalu a chlopní následkom rozvoja zjazveného tkaniva, ktoré vedie k prudkému zníženiu schopnosti sťahovať sa. Predstavuje dôsledok reumatizmu alebo aterosklerózy koronárnych artérií.

Recepty:

1. ½ hrnčeka plodov hlohu, ½ hrnčeka višní, 150 g špargle, voda. *Odporúčané užívanie*: až 3x denne.
2. 200 g šípok, 1 polievková lyžica nadržveného anízu, ½ hrnčeka mlieka alebo nízkotučného jogurtu, voda. *Odporúčané užívanie*: 2 dávky za deň, vždy ráno a večer.

KAŠEĽ

Kašeľ predstavuje jeden z najtypickejších symptómov ochorenia dýchacej sústavy, ktorý vzniká pri zápale sliznice dýchacích ciest (hrtanu, priedušnice, priedušiek) a pľúcneho tkaniva a tiež vtedy, ak sa do dýchacích ciest dostane peľ, štipľavý plyn, tabakový dym, tekutina a podobne.

Recepty:

1. 2 – 3 menšie zrelé (alebo dokonca prezreté) hrušky, 20 – 40 g nasekaných lístkov mäty, 1 kávová lyžička medu, teplé mlieko. *Odporúčané užívanie*: 1 dávka vždy po 2 hodinách, maximálne 8 dávok denne. Toto smoothie pomáha pri akomkoľvek kašli.
2. 200 – 250 g rozmixovaných listov bielej kapusty, rozmixovaná kôra zo 4 mandarínok, 1 jablko,

- 1 hruška, ½ hrnčeka teplej vody alebo ohriateho mlieka. *Odporúčané užívanie*: 3 dávky za deň, v 4 – hodinových intervaloch.
3. 3 – 4 mandarínky rozmixované spolu s kôrou, 2 – 3 mrkvy, ½ hrnčeka ohriateho mlieka. *Odporúčané užívanie*: až 6x denne.
4. ½ hrnčeka kľukvy, 1 mrkva, 1 utretý strúčik cesnaku, 1 polievková lyžica medu, ½ hrnčeka mlieka. *Odporúčané užívanie*: 1 dávka ráno nalačno. Smoothie sa osvedčuje na upokojenie kašľu, ktorý trápi predovšetkým ráno.
5. 300 g posekaných listov zeleného šalátu, ½ hrnčeka malín, ½ hrnčeka teplého mlieka. *Odporúčané užívanie*: 1 dávka večer pred spaním, pokiaľ sa kašeľ spúšťa zvyčajne v noci.
6. 6 – 8 marhúl, ½ čiernej reďkvi, 1 polievková lyžica medu. *Odporúčané užívanie*: 2 dávky denne, vždy po jedle. Koktail pomáha pri neprestávajúcim kašli.
7. ½ veľkej reďkvi, 150 – 200 g šípok, ½ rozmixovanej cibule, 15 g sušených semiačok kôpru, ½ hrnčeka teplého mlieka. *Odporúčané užívanie*: 3 – 6 dávok za deň.
8. 1 jablko, 1 hruška a 1 dula rozmixované aj s jadrovníkmi, 5 – 6 veľkých jahôd, ½ červenej repy. *Odporúčané užívanie*: až 6x denne.
9. 7 – 9 zrelých jabĺčok odrody reneta, 2 polievkové lyžice medu. *Odporúčané užívanie*: 3 dávky za deň k ľahšiemu vylučovaniu hlienov.
10. 1 zemiak, ½ cibule, 1 červené jablko, 100 – 150 g červeného alebo čierneho hrozna, 1 kávová lyžička medu. *Odporúčané užívanie*: 2 dávky denne. Koktail je prospešný najmä pri neustálom kašli u detí.