

KOSMETIKA z přírody

Co udělat proti lomivosti nehtů

Střídavou lázeň použijeme na ruce a nohy. Koupeme je v teplém olivovém oleji a následně v odvaru z přesličky rolní. Nehty na rukou i nohou koupeme 2x za týden. Vysoký obsah křemičitanů v přesličce posiluje nehty a olivový olej jim dodává výživu a činí je pružnými.

Jak na tvrdou kůži

Ve vinném octě macerovat několik drčených stroužků česneku, až zcela rozměknou. Pak tuto kaši nanést na postižená místa a převázat. Nechat působit 24 hodin, případně i více v těžších případech.

Přírodní tužidlo na vlasy

Medové tužidlo velmi dobře fixuje vlasy a nelepí. Do 1/4 litru vody přidáme lžičku medu a trochu octa. Nastříkáme na vlhké vlasy mechanickým rozprašovačem. Vlasy pak vyfoukáme a upravíme.

(wg)

Přírodní léčba dysfunkce štítné žlázy

Možná jste se s takovým onemocněním ve svém okolí setkali. Doporučují se tyto čajové směsi: srdečník lékařský (*Leonurus cardiaca* L.), karbínec obecný (*Lycopus europaeus* L.), svízel, kopřiva

Čajové směsi k obkladům:

a) **dubová kůra**

b) **1 díl libečku a 2 díly popence břechťnaolistého, vařit dvě minuty ve vodě, pak na dvě hodiny přiložit jako obklad na krk – lehce převázat**

c) **stejným způsobem obklad železníkem (*Herba verbenae*, sporýš lékařský)**

Užíváme **orlíčkový med** – do 250 g medu přidat buď rozsekaný čerstvý list orlíčku nebo jednu čajovou lžičku sušeného, umletého. Pokud možno přidat do medu ještě i jednu lžici lékořice či její šťávu. Lze jako základ použít med, který je už obohacen lékořicí a už pak přidat pouze orlíček. Lze také častěji jíst lékorky nebo tzv. pendrek.

Často jíst **drůbeží vnitřnosti, kozi maso, černý rybíz (plod), pít čaj**



Železník

FOTO: Petr Kocián, www.kvetenacr.cz

z listu či rybízovou šťávu, česnek – to vše obsahuje jód, prvek, který štítná žláza pro svou funkci potřebuje.

Udělat si **bezinkový likér** – do poloviny sklenice navrstvit bezinky, dolít alkoholem – vodka, žitná – na měsíc postavit do okna na slunce či na teplé místo v bytě. Pak přecedit a přidat 250 g cukru svařeného se čtvrtí či půl litrem vody, podle toho zda likér chceme mít silnější či slabší. Obě tekutiny smíchat – pít denně 2x jednu likérovou sklenku. Tento prostředek pomáhá rovněž při nachlazení, bronchitidě, zlepšuje i krvetvorbu, což je u onemocnění štítné žlázy důležité.

Při užívání léků dbát na krevní obraz. Je třeba jej nechat vyšetřit každé tři týdny, protože léky ničí krevní destičky, které jsou důležité ke krevní srážlivosti. Při jejich nedostatku mohou i malé ranky být příčinou rozsáhlých krvácení!

Waltraud Gregorová

CUKETKŮV Cizrnový Falafel

Poslední dny čím dál více experimentuji s netradičními surovinami. Já měl chuť smažit, škvířit, fritovat a proto – falafeloooo!

Falafel je tradiční pokrm ve spoustě arabských zemí a v Izraeli, s rostoucí migrací však brzy zdomácněl i západním světem. Jedná se o fritované koule vyrobené z okořeněné směsi cizrny (izraelské), fazolí Fava (arabové) nebo obojího. Variabilní součástí falafelové směsi jsou cibulka, česnek, petrželová nať, koření (chili, koriandrová nať, kmín), sezamová semínka nebo sezamová pasta tahini. Velice zde záleží na regionu a tak receptury velice kolísají, i když základní myšlenka zůstává stejná. Jedná se o velmi levné a dostupné jídlo (+ vegetariánské!) dominující zejména v oblasti rychlého a pouličního občerstvení (viz. dokonalý falafel Maoz), kde se nejčastěji podává s chlebem pita spolu s různou oblohou (omáčky, grilovaná zelenina, saláty).

Falafel z cizrny

Udělat dobrý falafel není žádná sranda a pokud jste si někdy dali opravdu dobrý falafel „od araba“, dáte mi za pravdu. Možností, kudy se vydat, při výrobě vlastního, je mnoho. Můžete vyzkoušet instantní falafelovou směs (většinou bez „chemie“) nebo některou z tisíce dostupných receptur. Já, jako falafelový nováček, jsem na první pokusy zvolil hodně jednoduchou směs z cizrny, na které si to všechno pěkně natrénuji a později se vydám dále...

Na falafel z cizrny budete potřebovat tohle minimum:

konzervu cizrny (400 g, přirozenější alternativa je rozmražená, nebo uva-

řená cizrna, ale je to složitější a nemám odzkoušeno), vajíčko trochu mouky, malá cibule na jemno, česnek (drčené stroužky dle chuti) petrželku (dle preference), kvalitní olej na smažení (buď nižší sortu olivového nebo třeba slunečnicový), pepř, sůl.

Postup

Je středně složitý (musíte umět mačkat, hnětat, dělat kuličky a smažit): důkladně rozmačkejte cizrnu na kaši, přidejte a promíchejte česnek, koření (správně osolte!), nadrobno nasekanou petrželku a cibulku, v míchejte do směsi vejce, dle konzistence přidejte mouku tak, aby vám z výsledné směsi šlo uhnětat kuličky, ovoidy, nebo něco na ten způsob, ušoulejte koule velikosti středoevropského vlašského ořechu s tolerancí jeden centimetr, usmažte v alespoň třicetimetrové vrstvě oleje (nebo fritujte) do zlatova, zbavte přebytečného oleje a podávejte.

Tenhle základní cizrnový falafel není ani moc ostrý ani chuťově výrazný. Mísí se v něm příjemná „oříšková“ chuť cizrny, česneku a petrželky. Doporučuji před finálním smažením, vyzkoušet jednu testovací kuličku, podle které upravíte koření (zejména sůl). Falafel jsem si vychutnal jen tak bez přílohy s česnekovým dipem ze zakysané smetany, s grilovaným lílkem a sekanými rajčátky s cibulkou.

Příští falafel si rozšířím o tahini, sezamová semínka, a chillies. Pořád mám taky ještě v záloze jednu instantní směs, pokud se mi podaří sehnat další, bude následovat falafelo-koulovací bitva :)

www.cuketka.cz

Ukázka z publikace: NEBOJTE SE VAŘIT **BIO**

Přiloha: Jáhlové knedlíčky pro 3 osoby

SUROVINY: 1/2 SÁČKU JÁHEL, 1 VEJCE, 1/4 HRNÍČKU CELOZRNNÉ PŠENIČNÉ NEBO ŠPALDOVÉ MOUKY, 2 TENKÉ PLÁTKY MÁSLA, 1 LŽIČKA SOLI

Jáhly 3x spaříme horkou vodou a zalijeme v poměru 1:2 (jáhly : voda), osolíme lžičkou soli a vaříme do měkka cca 10 minut. Po vychladnutí smícháme se zbylými ingrediencemi a tvarujeme větší kuličky, které vaříme ve vroucí vodě až vyplavou napovrch.



Proč je biohovězí lepší než maso z konvenčních velkochovů?

Biohovězí pochází ze speciálních masných plemen chovaných v podstatě oseloročně na nechemicky ošetřovaných pastvinách a je zcela prostá antibiotik a růstových hormonů. Biohovězí je velice nutričně hodnotná, neboli obsahuje 4x více železa než tolik spotřebitelsky oblíbené kuřecí maso z velkochovů.



Jaké mají biozinky přednosti?

Biozinky pocházejí z ekologicky pěstované rývy vinné, tedy bez pesticidů a syntetických hnojiv. Rozdíl je i ve zpracování, které se obědve bez šrý. Nemusíme je tedy oplachovat horkou vodou.