**5 klasických receptov:**

200 g čučoriedok (čiernych ríbezlí)

1 veľký pomaranč

250 ml kefíru (acidka)

2 zrelé hrušky bez jaderníka

50 g špenátu

6 marhúľ

175 g manga

150 g mrkvy

voda

1 veľká mrkva

4 ružičky brokolice

2 veľké pomaranče

Veľká hrsť špenátu

1 jablko bez šupy a jadrovníka

**Na lepšiu pamäť:**

5 jadier vlašských orechov

1 pomaranč

1 kiwi

+ trochu kokosového masla

**Na angínu (piť 4 až 6-krát počas dňa):**

Šálka jahôd

Kúsoček zázvoru

1 figa

2 natrhané listy bielej kapusty

½ šálky mlieka (nie studeného)

**Alebo (každú hodinu 8-krát za deň):**

3 listy bielej hlávkovej kapusty

Ošúpaný citrón

Ošúpané 2 pomaranče

1 polievková lyžica medu alebo kokosového cukru

**Na zrazenie teploty a utlmenie bolesti v krku (maximálne 3-krát denne):**

2/3 šálky malín

2 polievkové lyžice medu alebo kokosového cukru

½ šálky zohriateho mlieka

**Na artritídu a bolesť kĺbov (3-krát denne vždy 15 minút po jedle):**

Šálka zrelých višní bez kôstok

1 šalátová ošúpaná uhorka

trochu petržlenovej vňate

a ideálne aj trochu čiernych ríbezlí

**alebo (2-krát denne 15 minút pred jedlom alebo hodinu po jedle):**

200 gramov zeleru

½ šálky čučoriedok

1 väčší rozpučený strúčik cesnaku

+ ale netreba: redkvička a med

**Alebo (1 smoothie po obede):**

Šálka čerstvých brusníc (aj mrazené)

Hrsť čiernych ríbezlí

**Alebo (2 porcie za deň):**

250 g cvikly

Hrsť čiernych ríbezlí

Trocha chrenu

**Na astmu (2 mesiace každý deň 1 dávka hodinu pred obedom):**

2 ošúpané avokáda

1,5 cm koreňa chrenu

1 strúčik cesnaku

1 pol. lyžica medu

Trochu mlieka

**Na aterosklerózu (2 až 3-krát):**

6 marhúľ alebo 2 veľké broskyne

Hrsť lesných jahôd alebo 200 g mrkvy

Petržlenová vňať

Voda

**Na aterosklerózu dolných končatín (1 dávka denne po jedle):**

½ šálky šípiek

½ šálky egrešov

voda

**Pri zápale očných viečok (1 porcia denne pred spaním):**

150 g šupiek z uhorky

2 kiwi

120 g malín

Na špičku noža jedlej sódy

**Pri bolesti na hrudi – na rozšírenie ciev a zníženie tlaku** **(4 až 6 dávok denne):**

Polievková lyžica nasekanej kôprovej vňate

1 dcl kefíru alebo nízkotučného jogurtu

Kávová lyžička medu

Voda

**Pri bolesti na hrudi – pri dýchavičnosti (1 dávka denne):**

½ šálky plodov hlohu

1 jablko

3 polievkové lyžice tekutého medu

1 rozmačkaný cesnak

Voda

**Na prečistenie krvi (1-krát denne pred spaním 1 mesiac):**

2 citróny s kôrou

2 – 3 strúčiky cesnaku

100 - 150 gramov mrkvy

Voda

Med – podľa chuti

**Pri bolesti na hrudi všeobecne (1 dávka ráno nalačno):**

½ banánu

1 citrón aj s kôrou

5 namletých vlašských orechov

1 polievková lyžica medu

**Pri bolesti celého tela - svaly, kĺby, únava (3-krát denne po jedle):**

1 jablko

1 stonka zeleru

250 g mäkkého bio tofu

1 dcl kefíru (acidka)

**Pri zápale priedušiek – pri rannom kašli (maximálne 4 porcie denne):**

2 jablká

30 g nasekanej kôprovej vňate

2 cm chrenu (nestrúhať)

1 polievková lyžica medu

**Alebo - vhodné i pre deti a na suchý kašeľ (3 – 4 krát denne):**

Pomaranč aj s kôrou

½ cvikly

2 polievkové lyžice medu

1/3 šálky teplého mlieka

**Pri akútnej bronchitíde (3-krát denne 20 minút pred jedlom):**

2 citróny s kôrou

2 polievkové lyžice medu

1 šálka teplého mlieka

**Pri chronickej bronchitíde (4 koktejly za deň):**

Hrsť malín

½ šálky jahôd (môžu byť aj lesné)

Teplé mlieko

Pri cirhóze pečene (4-krát denne):

2 veľké rajčiny

200 g brokolice

1 dcl kapustovej šťavy

voda

(1 dávka ráno nalačno):

200 g cvikly

200 g redkvičky

1 dcl nízkotučného jogurtu

voda

**Pri čiernom kašli (4-krát denne):**

250 g špargle

1 citrón bez šupky

1 strúčik cesnaku

Voda

**Pri depresii (3 – 6 koktejlov denne):**

250 g cukrového melónu

1 veľká broskyňa

Voda

**Pri hemofílii (denne ráno nalačno):**

200 g špenátu

20 g nasekanej jarnej cibuľky

3 mrkvy

Voda

**(3-krát denne):**

3 rajčiny

1/3 šálky jahôd

voda

**Na horúčku (3-krát denne):**

Šálka malín

1 kiwi

1 mandarinka

**(veľmi účinný – až 15 dávok za deň):**

400 g vodného melónu (červený)

2 kiwi

**Na noc (pred spaním):**

1 pomaranč

1 citrón

1 jablko

1 veľká rajčina

½ cvikly (alebo 75 ml cviklová šťava)

**Pri chrípke (4-krát denne):**

Šálka malín (aj mazených)

15 – 20 g cibule

1 redkvička

1 mrkva

Trochu horúceho mlieka

**Alebo (8 dávok denne v pravidelných intervaloch:**

15 – 20 g strúhaného chrenu

1 viazanička redkvičky

½ citróna bez kôry

Niekoľko malín

Polievková lyžica medu

1/3 šálky teplého mlieka

**Alebo – ak je človek unavený a zoslabený po chrípke(ráno a večer):**

2 pomaranče s kôrou

Kôra z 1 citróna

1 stredné jablko

1/3 šálky kefíru

**Pri chudokrvnosti (3-krát denne):**

½ šálky bezkôstkového hrozna

½ šálky odkôstkovaných višní

1 rozdrvený vlašský orech

**Alebo (mesačná kúra vždy ráno nalačno):**

Nastrúhaný koreň chrenu v dĺžke 3 až 4 cm

Namletá menšia hrsť liekových orieškov

½ cvikle

2 až 3 listy bielej hlávkovej kapusty

voda

**Alebo (denne nalačno, pri ťažšom stave 3 porcie počas 1 hodiny):**

¼ čiernej redkvičky

1 mrkva

1 strúčik cesnaku

½ šálky mlieka

**Po infarkte myokardu (3–krát denne pred jedlom):**

šálka jahôd (môžu byť aj lesné)

½ šálky hrozienok

5 lístkov mäty

voda

**Alebo (2 porcie denne medzi jedlami):**

2 citróny

200 g sušených marhúľ

200 g hrozienok

2 vlašské orechy

1 kávová lyžica

voda

**Alebo (denne 1-krát nalačno):**

½ šálky šípiek

Citrón aj s kôrou

1 polievková lyžica medu

**Na očný jačmeň (1 – 2 krát denne):**

½ zrelého manga

100 g ovsených vločiek namočených vo vode

100 g nízkotučného jogurtu

Trocha čučoriedok alebo čiernych malín

Voda

**Na kašeľ – veľmi účinný (1 porcia každé dve hodiny – 8-krát za deň):**

2 – 3 veľmi zrelé hrušky

30 g lístkov mäty

1 kávová lyžička medu

Teplé mlieko

**Alebo (3-krát za deň každé 4 hodiny):**

250 g listov bielej hlávkovej kapusty

Kôra zo 4 mandariniek

1 jablko

1 hruška

½ šálky teplej vody

**Alebo (2-krát denne po jedle):**

2 prezrelé (načernaté) banány

1 redkvička

½ cvikle

2 cm nastrúhaného koreňa chrenu

Med a mlieko podľa chuti

**Na nočný kašel (pred spaním):**

300 g nasekaného šalátu

½ šálky malín

½ šálky teplého mlieka

**Na kŕčové žily (dlhodobo 2-krát denne):**

1 nezrelá rajčina

2 zrelé rajčiny

2 vlašské orechy

4 lieskové oriešky

Niekoľko šípiek

**Alebo (3-krát denne):**

4 zrelé rajčiny

1 jedlý gaštan

voda

**Alebo – pri viditeľných uzlíkoch (8-krát denne):**

½ šálku zeleného hrášku

½ šálku červeného hrozna

2 rajčiny

**Pri laryngitíde (5-krát za deň):**

4 mrkvy

50 g hrozienok

2 kávové lyžičky medu

2 polievkové lyžice kyslej smotany

**Pri laryngitíde – na vrátenie hlasu (2-krát denne po raňajkách a po večeri):**

Šálka čučoriedok

1 vajce

¼ kávovej lyžičky čierneho korenia

¼ kávovej lyžičky škorice

**Na migrénu - pri silnom nástupe bolesti hlavy** **(1 nápoj):**

2 citróny s kôrou

Voda

**Alebo (6 dávok denne):**

3 redkvičky

½ zemiaka

½ hrušky

Voda podľa chuti

**Alebo – migréna spojená so žalúdočnými problémami (4-kát denne):**

2 zemiaky

1 citrón

1 pomaranč

Rovnaké množstvo mäty, bazalky a rozmarínu

Voda podľa chuti

**Na točenie hlavy (1-2 porcie denne):**

2 redkvičky

1 uhorka

1 vaječný žĺtok

2 namleté vlašské orechy alebo 6 mandlí

**Pri nadváhe (8 dávok za deň, vylúčte iné nápoje):**

250 g ananásu

2 pomaranče

**Alebo - zmenšuje tukové zásoby (3-krát denne po jedle):**

300 g obyčajnej tekvice

50 g listov púpavy

voda

**Alebo (3-krát denne 15 minút pred jedlom alebo 40 minút po ňom):**

5 jabĺk

20 g petržlenovej vňate

voda

**Pri nachladnutí (6-krát denne):**

1 pomaranč

100 g malín (aj mrazených)

100 g zeleru

50 g listov zeleného šalátu

1 granátové jablko

1 polievková lyžica medu

**Alebo (4 dávky denne):**

½ šálky šípiek

2 stredné cvikle

Med podľa chuti

**Na posilnenie a obnovu imunity (3 dávky denne):**

1,5 cvikly

1 hruška

1 zelené jablko

Polovica citróna

**Alebo (denne po raňajkách a najneskôr hodinu pred spaním):**

300 g červeného hrozna

100 g bieleho hrozna

1 polievková lyžica namletých mandlí

voda

Na nespavosť

**Pri rakovine pŕs (3-krát denne po rádioterapii):**

200 g obyčajnej tekvice

2 kiwi

2 rozomleté vlašské orechy

50 ml nízkotučného jogurtu

(2 – 3 krát denne):

Šálka šípok

1 pomaranč

2 vlašské orechy

voda

(4-krát denne):

200 g mrkvy

2 kiwi

Niekoľko egrešov

Hrsť hrozna

Voda

**Na nízky krvný tlak**