

ISCELJUJUĆI I PODMLAĐUJUĆI LIMUN

U ovom poglavlju vam predstavljamo sakupljen materijal za praktičnu primenu limuna u lečenju mnogih bolesti. Priloženi recepti su se vekovima uspešno koristili na različitim geografskim podnebljima, a ponajviše u Rusiji.

Prehlade


Limun poseduje nezamenljive osobine – pomaže u izbacivanju toksina kroz kožu, olakšava rad bubrega, utiče na mikrobe i viruse gripa, kao i na još dvadeset vrsta bakterija. Dobro ga je koristiti u kombinaciji s čajevima za preznojavanje, kao što su, npr., od lipe i maline.

Grip i prehlada

Kod prvih simptoma prehlade može se pripremiti limunada: sitno iseckajte jedan limun i prelijte ga s dve čaše ključale vode. Ostavite je da stoji dvadeset


minuta. Nemojte dodavati šećer. Popijte je u roku od sat vremena. U slučaju epidemije gripa korisno je upotrebiti limunovo ulje. Stavite limun u ključalu vodu na jedan minut, zatim ga sameljite zajedno s korom, ali bez semena. Dodajte 100 gr margarina bez mlečnih komponenti i 1-2 kašike suvog grožđa. Smesu čuvajte i koristite je kao puter. U slučaju epidemije kao preventiva odlično pomaže uzimanje najmanje 6–8 kriški crnog hleba namazanih limunovim puterom.

Efikasan lek protiv gripa


 Pecite limun u rerni dvadeset minuta. Zatim ga preseците na pola i iscedite sok u čašu vruće vode. Pijte ga na svakih pola sata, dok vam ne prestane groznica i dok vam se ne snizi temperatura.

Da biste se zaštitili od gripa kada ste u doticaju sa obolelima, stavite kolut limuna u usta i držite ga dok ne prestane jako lučenje pljuvačke.


Protiv gripa i prehlade


 Tri limuna stavite da se peku u rerni i kad omekšaju, iscedite sok iz njih, dodajte dve kašike meda i kašiku konjaka. Dolijte 0,25 l vruće prokuvane vode. Napitak uzimajte vruć i u malim gutljajima. Pre ovoga je korisno pripremiti kupku s lekovitim biljkama (gospino bilje, lišće breze, cveće zove ili

lipe). Kada popijete sok, ležite u toplu postelju. U zavisnosti od težine oboljenja, primenjujte ovaj tretman 3-6 dana.

 Pomešajte sok od dva limuna sa 100 gr meda i rastvorite sastojke u tri čaše vruće prokuvane vode. Pijte ga umesto vode. Kod oboljenja sinusa i rinitisa korisno je stavljati u nos nekoliko kapi limuna 5-6 puta dnevno.

Protiv jakog kašlja

 Od velike pomoći će vam biti kuvani limun. Potrebno ga je kuvati desetak minuta na tihoj vatri. Zatim ga preseците na pola, iscedite sok u čašu, dodajte dve kašike glicerina, dobro promešajte i naspitate med da bi čaša bila puna. Ponovo sve dobro promešajte. Kod jakih i čestih napada kašlja uzimajte po dve kašičice ove smese tri puta dnevno pre jela, a takođe i pre spavanja. Ako je kašalj jak, ali redak i suv – po kašičicu smese pre i posle doručka, ručka, večere i obavezno pre spavanja. Proporcijalno tome koliko se kašalj smanjuje, nastavite da koristite smesu.


 Pomešajte u istoj proporciji sok od limuna, šećer u prahu i med. Smesu prokuvajte na slaboj vatri do istovetne gustine. Ovaj lek se naročito dopada deci – ima prijatan ukus i miris. Uzimajte po kašiku sirupa nekoliko puta na dan pri napadima kašlja.

Angina

Anginu su nekada lečili sa 30% rastvorom limunske kiseline. Njome su ispirali grlo svakih sat vremena. Ovaj način je posebno dobar za prevenciju (ako se nalazite u kontaktu s obolelim osobama) i u početnim stadijumima oboljenja. Ako vam nije pri ruci limunska kiselina, tada očistite 2-3 kolutova limuna i sisajte ih jedan za drugim što duže, a zatim ih progutajte. Tako radite svakih sat vremena do olakšanja zdravstvenih tegoba. Ako osetite da oboljevate od angine, potrebno je da pojedete ceo limun. Pritom ga žvačite polako, posebno koru. Posle ovoga ne treba ništa jesti sat vremena – kako biste omogućili svim biološki aktivnim sastojcima limuna da počnu s delovanjem na upaljenoj sluzokoži grla. Ovaj tretman je korisno ponavljati svaka dva sata. Ukoliko pripremite limunadu, to će vam pomoći ne samo da poboljšate svoje stanje, nego s njom možete da ispirate grlo u slučaju angine, laringitisa i dr. upala sluzokože.

Za lečenje angine, kašiku iseckanih grančica ili plodova kupine ili maline prelijte čašom i po ključale vode. Potrebno je da odstoji poklopljeno na pari pola sata. Zatim prohladite napitak jedan minut, procedite ga i dodajte mu sok od pola limuna. Pijte čaj dok je vruć, u malim gutljajima.

Efikasan način lečenja laringitisa:


 Pola čaše limunovog soka i čašu meda prokuvati na slaboj vatri. Uzimajte po jednu kašičicu u petominutnim intervalima dok vam se stanje ne poboljša.

Bronhitis

U slučaju **jakog bronhitisa** potrebno je samleti dva limuna (sa korom, ali bez semena). Dodati 300 gr šećera i promešati. Dodati 0,5 l piva i kuvati u zatvorenoj posudi na pari pola sata, povremeno mešajući. Uzimajte po kašiku tri puta dnevno, pola sata pre jela.


Kod hroničnog bronhitisa: 6 kašika kaše od limuna, 4 kašike kaše od rena i 2 kašike sitno izrendane crne rotkve. Prelijte sa 1 l ključalog belog vina. Ne-ka stoji dva sata, ali ga povremeno promućkajte. Procedite napitak i zasladite ga medom po ukusu. Pijte svakih sat vremena po 50 gr, a pre ručka i večere po 100 gr.

Gubitak daha (zaustavljanje disanja)

 Sameljite pet limunova (s korom, bez koštica) i pet čenova belog luka. Dodajte 0,5 l meda. Mešavinu ostavite na tamnom mestu, povremeno je mućkajući. Uzimajte četiri kašičice jednom dnevno, s pauzama


između kašičica od jednog minuta, i što je moguće duže držite smesu u ustima. Ne preskačite dane u lečenju. Ova smesa je dovoljna za mesec dana. Ako je gubitak vazduha povezan sa starošću, tada je količinu sastojaka potrebno udvostručiti.

Sredstvo protiv gubitka daha ujedno poboljšava i krv. Naročito se preporučuje gojaznim osobama starijeg izrasta:

 Sameljite 400 gr belog luka i nacedite sok od 24 limuna. Pomešajte sok i beli luk, pa sipajte mešavinu u staklenu teglu sa širokim grlom. Preko tegle povežite gazu i ostavite smesu da stoji 24 dana. Pre upotrebe lek treba dobro promešati. Uzimajte po kašičicu leka pre spavanja, razmućenog u pola čaše vode. Posle 10-14 dana iščeznuće vam umor, a pojaviće se bodrost, pri čemu ćete i bolje spavati.

Bronhijalna astma

Kod bronhijalne astme se preporučuje sledeći recept:

 Pomešajte dve čaše soka od šargarepe sa dve čaše soka od cvekle, dve čaše soka od crne rotkve, dve čaše soka od brusnice (crvene borovnice) i čašu soka od aloje (aloja treba da bude stara najmanje tri godine, a nedelju dana pre isecanja listova nemojte zalivati biljku). Sameljite 10 limunova s korom, ali bez semena. Dodajte 200 ml alkohola i 500 gr šećera. Sve sastojke sipajte u staklenu teglu i neka stoje 20 dana

na tamnom mestu povremeno ih mešajući drvenom kašikom. Zatim smesu procedite, a iz ostataka takođe iscedite tečnost. Uzimajte po 30 gr tri puta dnevno, pola sata pre jela, strogo se pridržavajući satnice!


Za lečenje i prevenciju bronhijalne astme: pripremite smesu od podjednako zastupljenih sokova: aloje, crnog luka, limuna, crne rotkve, cvekle, brusnice, meda, šećera i alkohola. Sve dobro promešajte i čuvajte u frižideru. Uzimajte po dve kašike tri puta na dan, pola sata pre jela.

Tuberkuloza pluća

Posle jela se preporučuje uzimanje svežeg žumančeta sa sokom od limuna. Pacijent treba što češće da jede, najbolje svaka dva sata.

Infekcije

Malaria

 Sitno iseckajte ceo limun i prelijte ga čašom vode. Kuvajte dok polovina vode ne ispari. Dobijenu masu procedite. Dodajte kašiku votke i ponovo vratite na vatru da masa proključa. Dodajte 50 mg kinina

u prahu, dobro promešajte i ohladite. Popijte ujutro pre jela celu količinu naskap. Kura lečenja traje tri-četiri dana.

Tvrđi se da su tri limuna tokom tri dana lečenja dovoljna za izlečenje od malarije, a dobro je, u toku dana, pojesti i ceo limun.

Šarlah i difterija

Šarlah i difteriju su nekad lečili 30% rastvorom limunske kiseline. Tim rastvorom se ispiralo grlo na svakih sat vremena. Ovaj način je posebno dobar za prevenciju (ako se nalazite u kontaktu sa obolelim) i u početnom stadijumu bolesti. Isecite limun na kolutove i sisajte ga što duže, a zatim ga progutajte. Tako treba činiti svakog sata, dok ne nastupi olakšanje. Difterijske naslage u grlu je korisno mazati sveže iscedenim sokom od limuna 5-6 puta dnevno.

Kolera

U slučaju ove bolesti korisno je piti vodu s limunovim sokom ili mešavinu soka od pomorandže i limuna.