



RECEPTI ZA ZDRAVLJE MOLITVE

Sadržaj knjige

Uvod — Sećanje, koreni i snaga prirode

1 Srce i krvni sudovi

 Recepti za jače srce, čistiju krv i smirenje pritiska

2 Varenje i želudac

 Biljni čajevi i prirodni lekovi za varenje i miran stomak

3 Imunitet

 Snaga tela kroz prirodu, med, orah i toplotu zemlje

4 Zglobovi i kosti

 Čišćenje, obloge, bilje i molitve za pokretljivost

5 Energija i snaga

 Napici i prakse koje bude telo i duh

6 Koža, kosa i nokti (lepota i mladost)

 Recepti za negu, sjaj i prirodnu lepotu

7 Žensko zdravlje

 Trave i molitve za harmoniju tela i duše

8 San, nervi i glavobolja

 Biljni čajevi, umirujuće molitve i prakse za miran san

9 Težina i metabolizam

 Recepti za ravnotežu tela, detoks i lakoću

10 Čišćenje od parazita

 Bilje i rituali za unutrašnju čistoću i snagu

11 Vene i proširene vene

 Kućni lekovi i obloge za lagane noge

12 Molitve bake

 Svetitelji i molitve koje su čuvalе porodicu

Zaključak — Put zdravlja, harmonije i radosti

Uvod

Postoje knjige koje nastaju iz znanja, a postoje i one koje se rađaju iz sećanja. Ova knjiga je druga vrsta. Ona je upila u sebe ne samo bilje, molitve i obrede, već i dah predaka, njihovu ljubav i veru u snagu prirode.

Po majčinoj liniji imala sam baku travarku. Znala je svaku biljku u šumi, svaki koren u zemlji, svaki cvet na livadi. Govorila je: „Biljka je molitva zemlje. Samo treba da je čuješ.“ U njenim rukama suvo lišće postajalo je lek, gorki čajevi vraćali su snagu, a jednostavne molitve skidale bol.

Po očevoj liniji imao sam dedu. Poslednje godine svog života proveo je u kraju gde stepe prelaze u visoke planine sa ledenim vrhovima. Tamo me je učio da slušam vetar, da primećujem znakove, da osećam snagu vatre i vode. Njegove prakse bile su jednostavne, ali u njima se osećala dubina drevnosti.

I baka i deda nikada nisu pisali knjige. Oni su znanje prenosili usmeno. Shvatila sam da mnogo toga može zauvek nestati ako ga ne sačuvam. Tako je rođena ova knjiga.

Ovde su sakupljeni recepti i saveti koji su pomagali našim porodicama kroz decenije. Ovo nije suvoparna enciklopedija, već živa zbirka. U svakoj glavi nalaze se ne samo recepti, već i podsetnik: zdravlje nije u tableti, već u ravnoteži tela, duše i duha.

 **Važno:** recepti ne zamenjuju lekarski savet. Kod hroničnih bolesti, trudnoće i upotrebe lekova – uvek se posavetujte sa lekarom.

Poglavlje 1. Srce i krvni sudovi

Uvod u poglavlje

Srce nije samo mišić. U narodnoj tradiciji zvali su ga „dom duše“, a krvne sudove „reke života“. Kada krv slobodno teče, čovek je pun snage i radosti. Kada se sudovi začepi, dolazi umor i bolest.

Baka je uvek govorila: „Sudovi vole lakoću i čistu krv. Ne opterećuj ih masnom hranom i zlim mislima.“

1. Čajevi i napici

Glog za srce

1 kašika suvih plodova ili cvetova gloga

250 ml ključale vode

Ostaviti 20 minuta. Piti po ½ šolje ujutro i uveče.

Delovanje: jača srčani mišić, poboljšava cirkulaciju.

Majčina dušica za pritisak

1 kašičica biljke

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Uzimati po 1 kašiku 3 puta dnevno.

Delovanje: smiruje i snižava pritisak.

Šipak

2 kašike suvih plodova

500 ml ključale vode

Ostaviti preko noći u termosu. Piti kao čaj.

Delovanje: jača krvne sudove, bogat vitaminima.

2. Mešavine i namirnice

Med i limun

1 narendani limun pomešati sa 2 kašike meda.

Uzimati po 1 kašičicu ujutro.

Delovanje: jača krvne sudove, podržava srce.

Mešavina sa belim lukom

5 čenova belog luka, usitniti

3 kašike meda

Pomešati, ostaviti da odstoji 3 dana. Uzimati po 1 kašičicu pre jela.

Delovanje: čisti krvne sudove.

3. Spoljašnja sredstva

Obloge sa slanom vodom

1 kašika soli na 200 ml tople vode

Namočiti tkaninu, obmotati noge 30 minuta.

Delovanje: smanjuje otroke, poboljšava cirkulaciju.

4. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, učvrsti srce moje i sudove moje. Daj krvi da teče lako, a duši mojoj da živi u radosti.“

Praksa dede

Sesti pored vatre ili sveće. Duboko udahnuti, a pri izdahu izgovoriti: „Odlazi težina, dolazi snaga.“ Ponoviti 7 puta.

Poglavlje 2. Varenje i želudac

Uvod u poglavlje

Stomak je centar snage čoveka. U narodu su govorili: „Kako radi želudac, tako ide i život.“

Baka je znala trave za žgaravicu, težinu i grčeve.

1. Čajevi i napici

Kamilica

1 kašika cvetova

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti po ½ šolje posle jela.

Delovanje: smanjuje upalu, pomaže kod gastritisa.

Neven

1 kašika cvetova

250 ml ključale vode

Ostaviti 20 minuta. Piti po ½ šolje 2 puta dnevno.

Delovanje: obnavlja sluzokožu.

Kopriva

1 kašičica listova

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti ujutro.

Delovanje: čisti krv, poboljšava varenje.

2. Mešavine i namirnice

Med sa toplom vodom

1 kašičica meda na čašu tople vode ujutro, natašte.

Delovanje: pokreće varenje, blago čisti želudac.

Laneno seme

1 kašika semenki

250 ml ključale vode

Ostaviti preko noći. Piti po ½ šolje ujutro.

Delovanje: oblaže sluzokožu, pomaže kod gastritisa.

3. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, blagoslovi hranu moju i oganj u stomaku mome. Neka želudac moj bude jak, a telo zdravo.“

Praksa dede

Sesti, staviti ruke na stomak. Na udah zamišljati kako u stomak ulazi toplina. Na izdah – kako odlazi težina. Ponoviti 7 puta.

Хвала 🙏

Ево превода поглавља 3–5 на савремени српски.

Poglavlje 3. Imunitet

Uvod u poglavlje

Imunitet je štít čoveka. Ako je snažan, bolesti zaobilaze.

Baka je govorila: „Štít se kuje dok si zdrav, a ne kad bolest dođe.“

1. Čajevi i napici

Šipak

2 kašike plodova

500 ml ključale vode

Ostaviti preko noći. Piti kao čaj.

Delovanje: jača imunitet.

Lipa sa medom

1 kašika cveta lipe

250 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Dodati med.

Delovanje: jača i greje telo, deluje kao blag diaforetik.

2. Mešavine i namirnice

Beli luk sa mlekom

2 čena belog luka izgnječiti

200 ml toplog mleka

Popiti uveče.

Delovanje: jača organizam, štiti od prehlade.

Med sa orasima

100 g meda

100 g oraha

Pomešati i jesti po kašiku ujutro.

Delovanje: prirodna podrška imunitetu.

3. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, zaštititi me od bolesti. Daj telu mom snagu, duši mojoj radost, a mislima mojim svetlost.“

Praksa dede

Stati bosim nogama na zemlju. Duboko udahnuti i zamišljati kako snaga zemlje ulazi kroz noge i jača celo telo.

Poglavlje 4. Zglobovi i kosti

Uvod u poglavlje

Zglobovi su pokret, a kosti su oslonac. Bez njih čovek ne može napred.

Baka je govorila: „Kosti hrane iznutra, a zglobove grej spolja.“

1. Čajevi i napici

Preslica

1 kašika biljke

200 ml ključale vode

Ostaviti 20 minuta. Piti po $\frac{1}{2}$ šolje 2 puta dnevno.

Delovanje: jača kosti, pomaže kod osteoporoze.

Kopriva

1 kašičica suvih listova

250 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti ujutro i uveče.

Delovanje: čisti zglobove, jača kosti.

Lovorov list

5 listova

300 ml vode

Kuvati 5 minuta, ostaviti 3 sata. Piti po kašiku pre jela.

Delovanje: izbacuje so, pomaže kod gihta.

2. Spoljašnja sredstva

Kupusov list

Lagano izlupati list kupusa, staviti na bolan zglob, učvrstiti tkaninom.

Delovanje: smanjuje bol i upalu.

Slana kupka

3 kašike soli

1 litar tople vode

Držati bolne zglobove 15 minuta.

Delovanje: smanjuje otok, olakšava pokret.

3. Mešavine i namirnice

Ljuskica jajeta sa limunom

Skuvati ljuske 5 minuta, osušiti i samleti. Pomešati sa sokom od limuna. Uzimati po pola kašičice.

Delovanje: prirodni kalcijum.

4. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, učvrsti kosti moje i zglobove moje, da hodam lako i bez bola.“

Praksa dede

Stati sa blago savijenim kolenima. Na udah podići ruke, na izdah spustiti i zamišljati kako bol izlazi iz tela.

Poglavlje 5. Energija i snaga

Uvod u poglavlje

Energija je svetlost u čoveku. Ako ona gori, život je radostan. Ako se ugasi, sve postaje sivo.

Baka je govorila: „Energija voli pokret i čistu krv.“

1. Čajevi

Ruzmarin

1 kašičica ruzmarina

200 ml ključale vode

Ostaviti 10 minuta. Piti ujutro.

Delovanje: razbuđuje, jača pamćenje.

Žalfija

1 kašičica listova

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti po pola šolje ujutro.

Delovanje: daje snagu, jača nerve.

Kopriva

1 kašika listova

250 ml ključale vode

Ostaviti 20 minuta. Piti kao čaj.

Delovanje: daje energiju, jača krv.

2. Mešavine i namirnice

Začajni napitak

prstohvat cimeta

2 karanfilića

komadić đumbira

Preliti ključalom vodom, ostaviti 10 minuta.

Delovanje: razgoni krv, budi snagu.

Šipak

2 kašike plodova

500 ml ključale vode

Ostaviti preko noći. Piti ujutro.

Delovanje: jača organizam.

3. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, ispuni telo moje energijom, a dušu moju svetlom. Neka me snaga i radost nikad ne napuste.“

Praksa dede

Sesti pravo, zatvoriti oči. Na udah zamišljati kako zlatna svetlost ulazi u telo, na izdah – kako umor izlazi. Ponoviti 9 puta.

Poglavlje 6. Koža, kosa i nokti

Uvod u poglavlje

Koža, kosa i nokti su ogledalo zdravlja. Kada blistaju, znači da je telo u ravnoteži.

Baka je govorila: „Lepota dolazi iznutra, a priroda pomaže spolja.“

1. Čajevi i napici

Kopriva za kosu

2 kašike listova

500 ml ključale vode

Ostaviti 30 minuta. Koristiti kao biljni regeneratorski.

Lipa za kožu

1 kašika cvetova

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Koristiti za umivanje i brisanje lica.

Šipak za mladost

2 kašike plodova

400 ml ključale vode

Ostaviti preko noći. Piti po ½ šolje dnevno.

2. Spoljašnja sredstva

Piling od soli i meda

1 kašika meda + 1 kašičica soli. Utrljati u kožu, pa isprati.

Delovanje: čisti i hrani.

Maska od krastavca

Narendati krastavac, naneti na lice 15 minuta.

Delovanje: osvežava i hidrira.

3. Mešavine i namirnice

Limun za nokte

Utrljavati sok od limuna u nokte jednom dnevno.

Delovanje: jača i izbeljuje.

Beli luk za rast noktiju

Utrljati sok belog luka u nokte 5 minuta, zatim isprati.

Delovanje: ubrzava rast i jača ploču nokta.

4. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, daj telu mome lepotu i zdravlje, a duši – svetlost i radost.“

Praksa dede

Pogledati se u ogledalo, nasmejati se i tri puta reći: „Zdrava sam, lepa sam, sijam.“

Poglavlje 7. Žensko zdravlje

Uvod u poglavlje

Žensko zdravlje je temelj harmonije. Kada je u redu, žena sija i greje sve oko sebe.

Baka je govorila: „Ženska snaga je u ritmu i blagosti. Kad ritam čuvaš, zdravlje ostaje.“

1. Čajevi i napici

Hajdučka trava kod bolova

1 kašika biljke

250 ml ključale vode

Ostaviti 20 minuta. Piti po ½ šolje 2 puta dnevno.

Delovanje: smanjuje grčeve, reguliše ciklus.

Žalfija za ravnotežu

1 kašičica listova

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti po ½ šolje ujutro.

Delovanje: podržava hormonski balans.

Kopriva kod obilnih krvarenja

1 kašika listova

250 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti po ½ šolje 2 puta dnevno.

Delovanje: smanjuje gubitak krvi.

2. Spoljašnja sredstva

Sedeća kupka sa kamilicom

2 kašike kamilice

1 litar ključale vode

Ostaviti da se ohladi do prijatne toplote. Sedeti 10 minuta.

Delovanje: smanjuje upalu.

3. Mešavine i namirnice

Semenke bundeve

Jesti šaku sirovih semenki svakodnevno.

Delovanje: podržava žensko zdravlje i hormone.

4. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, blagoslovi moje žensko zdravlje. Neka telo moje bude u harmoniji, a duša moja u svetlosti.“

Praksa dede

Staviti ruke na donji stomak. Na udah zamišljati kako se tu skuplja svetlost, na izdah – kako se širi kroz celo telo.

Poglavlje 8. San, nervi i glavobolja

Uvod u poglavlje

San je obnova, a nervi su tanke žice duše. Kada su čisti, čovek je srećan.

Baka je govorila: „San leči ono što trave ne mogu.“

1. Čajevi i napici

Matičnjak

1 kašika biljke

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti uveče.

Delovanje: smiruje, poboljšava san.

Lavanda

1 kašičica cvetova

200 ml ključale vode

Ostaviti 10 minuta. Piti pred spavanje.

Delovanje: otklanja teskobu.

Kamilica

1 kašika cvetova

250 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti po ½ šolje uveče.

Delovanje: opušta.

2. Protiv glavobolje

Čaj od đumbira

mali komad korena đumbira

200 ml ključale vode

Ostaviti 10 minuta. Piti kod prvih znakova bola.

Slani oblog

1 kašika soli

200 ml tople vode

Namočiti tkaninu, staviti na potiljak 10 minuta.

Ulje nane

Utrljati kap ulja u slepoočnice.

3. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, podari mi mir i odmor. Neka san moj bude čvrst, a misli jasne.“

Praksa dede

Leći na leđa, zatvoriti oči. Brojati udah i izdah do deset, zatim krenuti ispočetka. Raditi dok ne nastupi san.

Poglavlje 9. Težina i metabolizam

Uvod u poglavlje

Težina je ravnoteža – ne samo hrane, već i misli. Kada je poremećena, telo šalje znakove.

Baka je govorila: „Višak kilograma dolazi od teških misli.“

1. Čajevi i napici

Lovorov list

3 lista

200 ml vode

Kuvati 5 minuta, ostaviti 30 minuta. Piti po $\frac{1}{4}$ šolje ujutro.

Delovanje: poboljšava metabolizam.

Cimet sa vodom

$\frac{1}{2}$ kašičice cimeta

200 ml tople vode

Ostaviti 10 minuta. Piti ujutro.

Delovanje: ubrzava razmenu materija.

Kopriva

1 kašika listova

250 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti ujutro i u podne.

Delovanje: čisti organizam.

2. Mešavine i namirnice

Jabukovo sirće

1 kašičica na čašu vode ujutro.

Delovanje: smanjuje apetit, pokreće metabolizam.

Salata od kupusa

Kupus + šargarepa + malo limunovog soka.

Delovanje: čisti creva, pomaže pri varenju.

3. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, pomози telu mom da bude u ravnoteži, duši da bude u miru, a mislima u svetlosti.“

Praksa dede

Pre jela sesti mirno, zatvoriti oči i reći: „Ova hrana daje mi snagu, a ne težinu.“

Poglavlje 10. Čiščenje od parazita

Uvod u poglavlje

Čistoća iznutra znači zdravlje. Paraziti oduzimaju snagu i kvare raspoloženje.

Baka je govorila: „Da bi ti bilo lako, izbaci ono što je tuđe.“

1. Čajevi i napici

Pelin gorak

1 kašičica biljke

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti po kašiku ujutro i uveče, 5 dana.

Delovanje: čisti organizam.

Semenke bundeve

Šaku semenki pojesti ujutro, 7 dana.

Delovanje: blago i efikasno sredstvo.

Beli luk sa mlekom

1 čen belog luka

200 ml mleka

Kuvati 5 minuta, piti toplo.

Delovanje: izbacuje parazite.

2. Mešavine i namirnice

Semenke kopra i kima

Pomešati po 1 kašičicu i žvakati ujutro.

Delovanje: pomaže čišćenju creva.

3. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, očisti telo moje od svega što je tuđe i nepotrebno. Neka u meni ostane samo svetlost i snaga.“

Praksa dede

Sedeti kraj sveće i zamišljati kako sve strano izgara u plamenu.

Poglavlje 11. Vene i proširene vene

Uvod u poglavlje

Vene su putevi krvi. Kada su čiste, kretanje je lako.

Baka je govorila: „Noge su oslonac života. Čuvaj ih.“

1. Čajevi i napici

Kesten

1 kašika cvetova ili kore

250 ml ključale vode

Ostaviti 30 minuta. Piti po ½ šolje dva puta dnevno.

Delovanje: jača vene.

Kopriva

1 kašičica listova

200 ml ključale vode

Ostaviti 15 minuta. Piti ujutro.

2. Spoljašnja sredstva

Kupusov list

List malo izlupati i staviti na vene preko noći.

Jabukovo sirće

Utrljati u noge ujutro i uveče.

3. Molitva i praksa

Molitva bake

„Gospode, učvrsti vene moje i krv moju. Podari nogama mojim lakoću i snagu.“

Praksa dede

Leći na leđa, podići noge uz zid 10 minuta i zamišljati kako krv slobodno teče.

Poglavlje 12. Molitve bake

Molitva svetitelju Nikoli

„Sveti Nikola, zaštiti me od nevolja, učvrsti srce i dom moj.“

Molitva Presvetoj Bogorodici

„Presveta Bogorodice, pokrij me svojim pokrovom, sačuvaj zdravlje i mir u duši.“

Molitva svetom Pantelejmonu

„Sveti Pantelejmon, iscelitelju, isceli bolesti moje i daj telu mom snagu.“

Molitva Anđelu čuvaru

„Anđele čuvaru, vodi me putem svetlosti, sačuvaj od zla i bolesti.“

Molitva svetom Đorđu Pobeditelju

„Sveti Đorđe, učvrsti duh moj i pomoz mi da savladam teškoće.“

Zaključak

Ova knjiga sakuplja ono što sam nasledila od svojih predaka: bakine molitve i travarske recepte, dedine prakse, jednostavna sredstva iz prirode i duboku veru u snagu čoveka.

U rukama držite samo mali deo znanja koje je vekovima pomagalo ljudima da sačuvaju zdravlje, lepotu i unutrašnju ravnotežu.

Svet narodne mudrosti beskrajno je bogat. Još mnogo tema čeka da se otkrije: disajne prakse, energetsko čišćenje, rituali za različite životne situacije.

Nadam se da će vam ove stranice biti ne samo zbirka recepata, već i podrška i podsetnik: zdravlje i snaga žive u nama, a priroda je uvek tu da pomogne.

Neka ova knjiga bude prvi korak na vašem putu zdravlja, harmonije i radosti.

S ljubavlju,

Tanita Astra