



 **PRODUCT**  
SUNNAR

# 30 RECEPATA ćurukotom

Husnija Sarkić, prof.

CAZIN, 2008.





# 30 recepata ĆURUKOTOM

---

*Priredio:*

*Husnija Sarkić, prof.*

*Prijevod:*

*Ebu Muhamed Usman Gičević*

*Cazin, 2008.*

ALERGIJA	12
ASTMA	15
PREHLADA, GRIPA	16
KAŠALJ	19
BOLESTI NOSA I SINUSA	20
BOLESTI UHA	21
BOLOVI OČIJU	22
INFEKCIJA MESA ZUBA	23
ZUBOBOLJA	24
RANE U USTIMA AFTE	25
AKNE	26
MASKA ZA LICE	26
LIJEČENJE RANA	28
OPEKOTINE	29
NEURODERMITIS	31
PERUTANJE KOŽE	32
ROBLEMI SA KOŠOM I KOŽOM	33
GUJIVNA OBOLJENJA	35

BOLOVI STOMAKA	..... 36
BOLOVI ŽELUCA	..... 37
UMOR	..... 39
MALAKSALOST	..... 39
POREMEĆAJ SPAVANJA	..... 40
NAPADI VRTOGLAVICE	..... 42
BOLOVI GLAVE, MIGRENA I PROBLEMI S KONCENIRACIJOM	..... 43
BOLESTI TUMORA	..... 45
HEMOROIDI	..... 46
BOLOVI ZGLOBOVA I REUMA	..... 48
ŠEĆER	
POVIŠEN KRVNI PRITISAK (TLAK) I KOLESTEROL	..... 50

## Uvod

---

Savremena i alternativna medicina, iako često imaju suprotstavljene metode i pristupe, isto tako nekad se znaju nadopunjavati. Takav jedan primjer imamo kada govorimo o biljci čurukot. Čurukot se koristio širom Balkana; u kuhinju uglavnom kao začini, a u medicini kao lijek u mnogim receptima. Cilj mi je osvježiti ta znanja i polaknuti nas na upotrebu čurukola.

Neki recepti su jednostavni i lakve svi mi možemo samostalno pripremati. Međutim, kad su u pitanju ozbiljne bolesti i malo složeniji recepti, ipak je potrebno pitati učene, jer negdje će se hidžamom daleko više postići od liječenja čurukolom, a negdje pak će biti potreban savjet i tretman liječnika. Ono što je jednako važno kod primjene svakog lijeka je discipliniranost. Dakle, nemamo pravo umanjivati niti uvećavati doze, biti neredovni u terapijama, modificirati sastave i nakon toga omalovažavati lijek.

Želeći rastereliti ovu brošuru izbjegao sam pisati o temama važnim za liječenje. Umjesto toga reći ću:

- Na nama je da izvršavamo ono što nam je Allah, dž.š. naredio, uzmemo ono što nam je dozvolio a klonimo se onog što nam je zabranio,
- Da hranimo sebe i svoju porodicu halalom,
- Da dušu liječimo Kur'anom a tijelo onim što nas je podučio Allahov Poslanik, Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem,
- I da se čvrsto oslanjamo na Allaha, računajući na povratak Njemu.
- Počinjem ovaj posao, vođen govorom Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: „Allah nije dao ni jednu bolest, a da za ju nije spustio lijek“ <sup>1</sup> „Čurukot (habbet) u sebi sadrži lijek za svaku bolest osim za smrt.“ <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Od Ebu Hurejre – Buharija i Ibn Madže

<sup>2</sup> Od Ebu Hurejre – bilježe Buharija i Muslim

# Ćurukot / El – habbet / Crni kumin (kim) / Nigella Sativa - الحبة السوداء

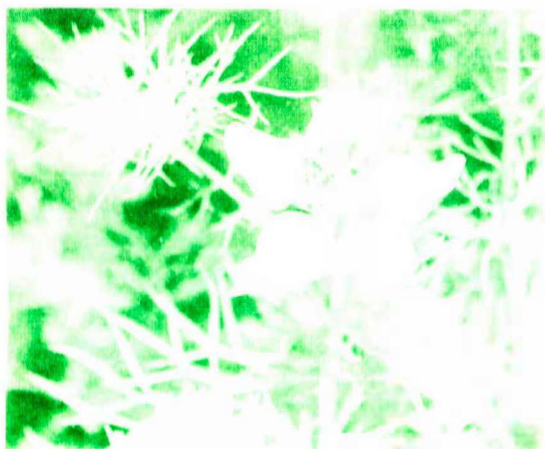
---

Ćurukot je jednogodišnja biljka visoka između 30 i 60 cm, sa slabijikom obraslom sitnim dlačicama i sjajnim zelenim listovima. Cvat je mliječno bijeli sa plavkastim ili zelenkastim vrhovima. Ubraja se u porodicu žabnjaka (Ranun Culaceae). Sjemenke crnoga kima nalaze se u četurama koje liče na kapsulice, i šire aromatski začinski miris koji podsjeća na komorač, anis; a poneki ga uspoređuju mirisom kamfora i cajeputa. Okus mu je lagano gorak i pikantan i zbog toga se koristi kao zamjena za crni papar u pravljenju kruha. Razlikujemo ga od druga dva varijeteta crnoga kima: Nigella Damascena i Nigella Arvensis.

Ćurukot (Nigella Sativa) prirodno raste u zapadnoj Aziji, jugoistočnoj Evropi i Bliskom Istoku. Kultiviran je u cijelome svijetu kao vrtna biljka. Najprikladniji ćurukot za svrhe liječenja



sadi se u oazama arabijske pustinje, gdje u svome prirodnom, toplom, oborinama siromašnom staništu ostvaruje idealan kemijski sastav.



Ćurukol ima sljedeće sastojke: 21% bjelancevina, 35% biljnih masnoća (više od 50% višestruko nezasićenih masnih kiselina koje su dragocjene), 38% ugljikohidrata i 6% drugih sastojaka. Ako bi išli detaljnije gledati, da bi razumjeli vrijednost terapijskog djelovanja ulja ćurukola, vidjet ćemo da ćurukol u velikom postotku sadrži zasićene i nezasićene

masne kiseline. Nezasićene masne kiseline su esencijalne kiseline koje ljudsko tijelo ne može samo proizvesti. S uljem čurukota u organizam dopijevaju korisne višestruko nezasićene masne kiseline (linolenska i linoleinska kiselina) koje nam omogućavaju sintezu imunoregulacijskih tvari – prostaglandina – tvari slične hormonima. Linolenska kiselina stabilizira stanične opne, dok prostaglandin sprečava upale te na taj način čurukot prekida bolesne imunološke reakcije koje su uzrok mnogih bolesti. Prostaglandin nam poboljšava djelovanje glatke miškulature, centralnog živčanog sistema, endokrinog sistema i metabolizma. Iz razloga što sadrži linolensku i linoleinsku kiselinu, ulje čurukota se preporučuje u tretmanima kod povećanog kolesterola, ekcema, premenstrualnog sindroma (PMS-a), reumatoidnog artritisa, multiple skleroze... Ulje čurukota sadrži i saponine čije djelovanje obuhvaća protupalno djelovanje, snižavanje šećera u krvi, antidepresivno djelovanje, ublažavanje nesanice...Jedan od važnijih sastojaka koji karakterizira ovo ulje je eterično ulje Nigelon

semohiprepion, čije je domicilno djelovanje kod bronhalne astme i hripavca.

O koristima i vrijednosti čurukota svjedoče i sve brojnija istraživanja, knjige i članci koji govore na tu temu. Neki koji su u tome postigli zapažene rezultate su između ostalih centara u SAD-u i Evropi Centar za istraživanja protiv raka «Hilton Head Island» i «Cancer Immunobiology Laboratory».



# Alergija

---

## A. ZAŠTITA SA MLJEVENIM ČURUKOTOM/ HABBETOM

Sastojci:

100 g sjemena  
čurukola  
500 g meda

Priprema:

Čurukolovo sjeme  
dobro samljati, te ga  
pomiješati s medom.



*Upotreba:*

*Uzimati po jednu veliku kašiku tri puta dnevno 15 – 20 minuta prije jela. Ujutro najbolje na prazan želudac.*

*Smjesu potrošiti u roku od 7 – 8 dana.*

*Ovo je samo pripremna, tzv. imunizacijska smjesa koja će olakšati cjelokupnom organizmu daljnu redovitu upotrebu ulja. Prvenstvena upotreba je kod alergije, ali se koristi i kod jačanja imuniteta kod djece i odraslih, povećanje apetita i drugog.*

## **B. ULJE ČURUKOTA/ HABBETA**

Nakon primjene pripravka sjemena s medom,  
pije se samo čurukotovo ulje.

*Doza za odrasle:*

3 puta dnevno po veliku kašiku od 8 do 12 sedmica.

*Doza za djecu:*

2 puta dnevno po malu kašiku ukupno 8 do 10 sedmica.

## **C. INHALACIJE:**

Kod jakih alergijskih napada na dišni sistem uraditi inhalacije na sljedeći način:

U ½ l vrele vode staviti 2 velike kašike ulja i inhalirati se uveče prije spavanja. Nakon inhalacija obavezno prekriti lice i mirovati.

Kod izraženijih alergijskih napada piti habbet čaj! Nakon inhalacija najmanje 12 sati se ne izlagati hladnoći.

## **D. HABBET ČAJ**

1 čaša vrele vode  
1 kašiku mljevenog čurukota  
 $\frac{1}{2}$  kašike anisa  
1 malu kašiku kamilice  
Mješavinu čaja preliti vrelom (neprokuhalom) vodom i ostaviti 10 minuta. Po želji zasladiti medom i popiti u nekoliko intervala.  
Piti čaj 3 puta dnevno prije jela.  
Terapija s čajem traje 4 – 6 sedmica.

## **E. LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM**

- Bijeli luk
- Kora divlje trešnje
- List divizme
- Kopriva
- Kunica.

## **F. ISHRANA**

Izbjegavati materije na koje je njihov organizam alergičan.

Isključiti: šećer, žitarice, mliječne proizvode, govedinu, krompir, jaja, paradajz, jagode, kahvu, cigarete.

Piti svježe iscijeđene sokove.

# Astma

---

## ULJE

Sastojci:

Ulje čurukota / habbela  
Med



Upotreba:

Ujutro i uveče uzimali veliku kašiku ulja s medom, prije doručka i večere na 15-tak minuta. Zadržali u ustima da se rastopi, izmješa i tek tad progutati.

# Prehlada, gripa

---

## ČAJ PROTIV PREHLADE

### Sastojci:

1 kašika dobro  
mljevenog habbeta  
1 mala kašika  
slatkog drveta  
½ kašike anisa  
1 mala kašika  
kamilice

### Priprema:

1. Sve sastojke  
samljati i sasuti  
u jednu veliku  
šalicu.
2. Posudi  
kipućom  
vodom (90 °C).
3. Čaj ostaviti 10  
minuta, zatim  
procijediti.



### Upotreba:

Ovaj se čaj pije u toku bolesti  
3 – 4 puta dnevno, a u malo  
boljem stanju 1 dnevno.



## LIJEČENJE UDISANJEM PARE

### Sastojci:

1 časma bijelog  
luka  
2 kašike meda  
1 mala kašika  
dobro mljevenog  
habbela  
1 l vrele vode

### Priprema

1. Bijeli luk nožem dobro isitniti (ne mljeti)
2. Med promiješati sa habbelom i bijelim lukom
3. Sve ove sastojke preliti vrelom vodom.

### Upotreba:



Velikom peškirom prekriti glavu i paru oko 15 minuta udisati. Ovo praktikovati 3 puta dnevno. Inhalacije ne raditi kod niskih vanjskih temperatura ili se ne izlagati neposredno poslije inhalacija niskim temperaturama. Najbolje je nakon inhalacija zamotati cijelu glavu i ležati na leđima bar jedan sat.

## ISHRANA

Izbjegavati ili potpuno isključiti za vrijeme bolesti iz ishrane crveno meso. Uzimajte što više voća, voćnih napitaka i čajeva.



# Kašalj

## A. HABBET SIRUP

*Sastojci:*

1 česma bijelog luka  
1 kašika meda  
1 mala kašika  
mljevenog habbета

*Priprema:*

Bijeli luk isitniti nožem  
Med malo zagrijati u  
vodi i promiješati  
Bijeli luk, med i habbet  
izmiješati i ostaviti da  
se ohladi.



*Upotreba:*

Prije doručka uzimati po jednu  
malu kašiku. To praktikovali oko tri  
nedjelje.

## B. LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Ovdje se koristi i čaj protiv prehlade –  
vidi prethodni recept.

## C. ISHRANA

Dati prednost voću, povrću,  
mahunarkama i svježe cijedenim sokovima od  
voća i povrća. Jestli bijeli i crveni luk, mrkvu,  
grašak, brokulu, rižu i bijelo meso. Unositi  
dovoljnu količinu vitamina A i C.

# Bolesti nosa i sinusa

---

## ULJE I MED

*Sastojci:*

Ulje čurukola / habbela

Med (manuka med)



*Upotreba:*

Više puta dnevno mazati nosnice s uljem čurukola, jako ušmrkivati, potom izbacivati sekret. Prije spavanja u nosnice stavite meda veličine zrna pšenice. Radite ovo dok ne vidite rezultate.

# Bolesti uha

---

## ULJNE KAPI

*Sastojci:*

2 kašike habbet  
ulja  
2 kašike  
mljevenog  
habbeta

*Priprema:*

1. Habbet ulje pažljivo zagrijati u tavi
2. Mljeveni habbet u zagrijano ulje dodati i dobro izmiješati
3. Zatim ulje procijediti i ostaviti da se ohladi.



*Upotreba:*

Ulje tri puta ukapavati po 2-4 kapi. Doza za djecu je duplo manja. Ukapavanje vršiti niz stijenku ušne školjke, kako bi mogao izaći zrak.

# Bolovi očiju

---

## TEKUĆINA ZA OBLOGE

*Sastojci:*

1 šalica vode  
1 kašika mljevenog  
čurukola

*Priprema:*

Čurukol kratko  
prokuhati i 10  
minuta ostaviti da  
djeluje, potom  
procijediti.



*Upotreba:*

Dvije vate umočiti u tekućinu,  
iscijediti i staviti na oči. Oko 10  
minuta ostaviti da djeluje.

# Infekcija mesa zuba

---

## PRAH

### *Sastojci:*

1 kašika habbela  
1 kašika anisa  
1 kašika sljenskog  
karanfila

### *Priprema:*

Habbet, anis i  
sljenski karanfil  
samljati da se  
dobije prah. Sve  
sastojke izmiješati  
/spojiti!



### *Upotreba:*

3 puta dnevno poslije pranja zuba  
uzimati jednu malu kašiku praha.  
Smjesu držati neko vrijeme u  
ustima, a zatim se može i  
progutati.

## LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Žvačite jedan do dva lista čuvarkuće  
dva puta dnevno.

# Zubobolja

---

## Sastojci:

2 kašike mljevenog  
habbela  
2 čaša jabukovog  
sirćeta

## Priprema:

1. Jabukovo sirće kratko prokuhati i sklonuti s vatre.
2. Habbet rastvorili u sirćetu i još 5 minuta prokuhati uz neprestano miješanje.



## Upotreba:

Ispirite usta ovom smjesom više puta dnevno, najbolje poslije jela. Zadržite smjesu što duže u ustima. Zatim je možete čak i progutati što će vam dodatno pomoći. Nije najboljeg okusa, ali je veoma zdravo.



# Rane u ustima

---

## **HABBET PASTA**

*Sastojci:*

1 kašika ulja čurukota/habbeta

1 kašika suncokretovog ulja



*Upotreba:*

Zadržite ulja u ustima, mućkajte sve dok ne postane potpuno bijela tečnost. Tek tad ispljunite.



# Akne i maska za lice

## A. ĆURUKOTOVA KREMA PROTIV AKNI

### Sastojci:

2 čaše jabukovog  
sirćeta  
1 čaša dobro  
mljevenog ćurukota  
1 čaša ćurukotovog  
ulja

### Priprema:

Jabukovo sirće  
pomiješati s mljevenim  
ćurukotom i ostaviti  
oko 6 sati. Nastali  
sastav filtrirati, te  
nastalu tekućinu  
ostaviti da stoji 24 sata.  
Tekućinu koja se  
pojavi (bud. kajmak)  
pažljivo  
odstraniti. Preostali  
sastav pomiješati  
ćurukotovim uljem u  
odnosu 1:1.



### Upotreba:

Kremu više puta dnevno nanijeti.  
Najefikasnije dejstvo se postiže ako  
se krema nanese uveče prije  
spavanja ili poslije pranja lica.

## B. MASKA ZA LICE

*Sastojci:*

*1 kašika čurukot ulja*

*1 kašika meda*

*Priprema:*

Čurukot ulje pomiješati s medom. Ako je med kristaliziran, prethodno ga rastopiti (ne na većoj temperaturi od 40 °C).



*Upotreba:*

Lice dobro očistiti, nanijeti masku i ostaviti da djeluje oko 15 minuta.

## C. LIJEČENJE OSTALIM LIJEKOVITIM BILJEM

Da lice postane ljepše:

- Masirati maslinovim ili čurukotovim uljem,
- Masirati ponekad sokom od mladih krastavaca,
- Umivati se u čaju nane,
- Protiv bubuljica prati lice lipovim čajem.

# Liječenje rana

## KREMA ZA RANE

### Sastojci:

3 kašike mljevenog  
habbela  
2 kašike habbel ulja  
1 kašika jabukovog  
sirćeta.

### Priprema:

1. Habbel sjeme zagrijati u tavi.
2. Pepeo habbela pomiješati s
3. uljem i jabukovim sirćetom, kako bi nastala krema.



### Upotreba:

Najbolje je prvo očistiti ranu s malo jabukovog sirćeta, pomažući se sterilnim gazama. Zatim ostaviti da se rana osuši, te nanijeti kremu na ranu. Da bi se spriječila infekcija, zaviti sterilnim gazama i zavojem.  
Napomena: Rane bolje zarastaju otvorene, ako ne prijeti mogućnost inficiranja.

# Opekotine

## HABBET PROTIV SUNČEVIH OPEKOTINA

*Sastojci:*

Nekoliko kapi  
habbet ulja

*Priprema:*

Nanijeti ulje na opečenu kožu i ostaviti neko vrijeme da djeluje. Ubrzo ćete primijetiti djelovanje habbета.



*Upotreba:*

Poslije 20 minuta djelovanja ulja, ulje oprati mlakom vodom.

## LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Mjehuri od opekotina ne smiju se otvarati, nego na opečeno mjesto staviti suh i sterilan zavoj. Opekotine III i IV stepena liječi samo ljekar! Također se mogu koristiti obloge sa listovima sljeza namoćeni u ulje, jabukovim sirćetom i listovima kupusa.

Poseban učinak u liječenju opekotina ima manuka med.

## ISHRANA

Preporučuje se ishrana bogata vitaminima A, D, C; paprika, blitva, kupus, mrkva. Piti velike količine tečnosti. Naročito piti svježe cijeđen sok nara i mrkve.



# Neurodermitis

## ULJE ZA KOŽU OD HABBETA

### Sastojci:

3 kašike  
mljevenog  
čurukota  
3 kašike  
habbet ulja

### Priprema:

1. Habbet ulje pažljivo zagrijati u tavi
2. Mljeveni habbet u zagrijano ulje dodati i dobro izmiješati
3. Zatim ulje procijediti i ostaviti da se ohladi.



### Upotreba:

3 puta dnevno ulje površno nanijeti. Koristite što hladnije ulje. Može se držati i u frižideru.

# Perutanje kože

---

## ULJE ZA KOŽU OD HABBETA

### *Sastojci:*

3 kašike habbet  
ulja  
3 kašike  
mljevenog  
habbeta

### *Priprema:*

Habebet ulje pažljivo u tavi zagrijati. Mljeveni habbet dodati i dobro izmiješati. Zatim ulje procijediti i ostaviti da se ohladi.



### *Upotreba:*

3 puta dnevno mazati. Ulje se može čuvati i u frižideru. Bolje je čošće, ali manje mazati.



# Problemi sa kosom i kožom

---

## SMJESA ZA KOSU

### Sastojci:

2 kašike mljevenog  
habbela  
1 kašika jabukovog  
sirćeta  
1 šalica (200 ml)  
maslinovog ulja.

### Priprema:

1. Habbet dobro  
promiješati sa  
jabukovim  
sirćetom i  
maslinovim uljem
2. Dobro izmiješati i  
ostaviti da stoji  
oko 30 minuta



### Upotreba:

Ovu smjesu svako veče nanijeti na kosu, zatim masirati najmanje 5 minuta i ostaviti da djeluje oko 20 – 30 minuta. Zatim kosu oprati šamponom.

## KREMA ZA KOŽU

### Sastojci:

2 kašike jabukovog  
sirćeta  
1 čaša mljevenog  
habbela  
habbel ulje

### Priprema:

1. Jabukovo sirće u habbel dobro izmješati i ostaviti da stoji oko 6 sati
2. Zatim taj sastav filtrirati i ostaviti da stoji oko 2 sata
3. Tekućinu koja se je pojavila pažljivo odstraniti
4. Sastav koji nam ostaje promiješati sa habbel uljem u omjeru 1:1.



### Upotreba:

Kremu više puta dnevno na kožu nanijeti. Bolje je češće, ali manje nanositi kremu.

# Gljivna oboljenja

## SIRUP

*Sastojci:*

2 čaše jabukovog  
sirćeta  
1 čaša mljevenog  
habbela  
1 čaša habbet ulja

*Priprema:*

1. Prvo prokuhati jabukovo sirće
2. Zatim dodati habbet i uz neprestano miješanje ostaviti da ključa 5 minuta.
3. Zatim dodati habbet ulje
4. Sklonuti s vatre kad dobijemo sastav u vidu sirupa.



*Upotreba:*

Uzimati 3 puta dnevno po jednu kašiku prije jela.

# Bolovi stomaka

## SOK PROTIV BOLOVA

Sastojci:

2 čaše jabukovog  
sirćeta  
1 čaša dobro  
mljevenog čurukola  
1 čaša čurukotovog  
ulja

Priprema:

1. Jabukovo  
sirće zagrijati  
(na temp.  
od 50° C) i  
dodati  
sjeme  
čurukola te  
promješati.
2. Zatim dodati  
čurukotovo  
ulje i ostaviti  
da se ohladi.



Upotreba:

Uzimati 3 x dnevno po jednu kašiku  
soka prije jela.

# Bolovi želuca

---

## HABBET/ ĆURUKOT MLIJEKO

### Sastojci:

200 ml mlijeka  
2 kašike Habbet  
ulja  
1 kašika meda

### Priprema:

1. Mlijeko u jednoj posudi malo zagrijati
2. Zatim dodati habbet ulje
3. Med dodati ovom sastavu i dobro promiješati dok se sastoji ne rastvori u mlijeku.



### Upotreba:

3 puta dnevno po jednu kašiku popiti prije jela.

## **LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM**

- Kod kiseline u želucu (žgaravice) uzimati svježe cijeden sok kupusa.

## **ISHRANA**

- Zabraniti sebi pušenje.
- Umanjiti kahvu, ne piti je ujutro prije jela, niti kasno uveče.
- Češće poslati natilu i uzimati datule.



# Umor i malaksalost

## HABBET PROTIV UMORA

Sastojci:

2 kašike habbeta

1 kašika Gelee  
royale (matična  
mliječ)

Priprema:

1. samljati habbet,  
ostaviti u  
posudu

2. zatim Gelee  
royale dobro  
promiješati sa  
habbetom.

Ovaj sastav  
čuvati na  
hladnom mjestu  
(ali ne u  
frižideru).



Upotreba:

Dva puta dnevno prije doručka i  
ručka uzeti po jednu veliku kašiku.  
Ovo praktikovati 4 nedjelje. Po  
mogućnosti prošetajte naveče i  
uhvatite svježeg zraka.

# Poremećaj spavanja

## ČAJ ZA NERVE

*Sastojci:*      *Priprema:*

1 čaša  
habbela  
1 l vode

Vodu prokuhati, pa tek nakon  
jedne minute sasuti habbel sjeme,  
poklopiti i ostaviti 10 minuta da  
stoji, zatim procijediti, te ostaviti u  
temos.



*Upotreba:*

U toku dana raspoređeno popiti 1 l  
čaja. Prvu šalicu popijte prije jela,  
a zadnju 1 – 2 sata prije spavanja.

## LJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Pijte sladak i topao čaj od kamilice  
prije spavanja. Ostale biljke: kantarion,  
cvijet lipe, hmelj.



## **ISHRANA**

Izbjegavati kahvu i čaj. Alkohol i duhan su zabranjeni (haram).



# Napadi vrtoglavice

## HABBET NAPITAK PROTIV VRTOGLAVICE

Sastojci:

200 ml vode  
1 kašika  
mljevenog  
habbeta

1 mala kašika  
mljevenog  
sljenskog  
karanfila

Priprema:

1. Vodu kratko  
prokuhati
2. Zatim habbet i  
sljenski karanfil  
promiješati sa  
vodom
3. Sve sastojke uz  
neprestano  
miješanje opet  
prokuhati.
4. Skloniti s toplote i  
ostaviti da se  
ohladi.



Upotreba:

Svako jutro napitak nanovo  
pripremati i popiti prije doručka.

# Bolovi glave, migrena i problemi s koncentracijom

## PRAH

### Sastojci:

2 kašike  
habbete  
1 kašika  
anisa  
2 kašike  
stjenskog  
karanfila

### Priprema:

1. Habbet sjeme dobro samljati
2. Anis i stjenski karanfil dobro samljati i izmiješati sa habbetom
3. Ostavili u tamnu teglu i čuvati na suhom i hladnom mjestu.



### Upotreba:

2 puta dnevno prije doručka i ručka po 1 malu kašiku praha uzimati. Prah dobro sažvakati. Prah se ne smije razblažiti sa tečnošću.

## **LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM**

Ponekad se glavobolja može liječiti izazivanjem povraćanja, a ponekad je potreban odmor, izbjegavanje buke i spavanje. Osim ovog korisna je hidžama.

Također je korisno i nanošenje kne na glavu.

# Bolesti tumora

## HABBET SIRUP

### Sastojci:

2 kašike habbel  
ulja  
2 kašike habbета  
1 kašika matične  
mliječi (Gelee  
royale).

### Priprema:

1. Habbel ulje u tavi malo zagrijati.
2. Mljeveno sjeme habbета dodati u zagrijano ulje, te dobro izmiješati.
3. Zatim dodati matičnu mliječ, promiješati i ostaviti da se ohladi.

●ovaj sastav čuvati u tegli na hladnom i suhom mjestu (ne u frižideru).



### Upotreba:

Tri puta dnevno uzimati prije jela po jednu malu kašiku sirupa. Th praklikovati 6 nedjelja, zatim smanjiti dozu na 2 puta po jednu malu kašiku.

# Hemoroidi

---

## KREMA

*Sastojci:*

- 1 kašika habbet ulja
- 2 kašike habbeta

*Priprema:*

- 1. Habbet sjeme dobro zagrijati (do pepela).
- 2. Pepeo ostaviti da se ohladi, a zatim dodati habbet ulje, da bi nastala krema.



*Upotreba:*

Dva puta dnevno (i poslije svakog izlaska u toalet) detaljno se očistiti, posušiti i kremu pažljivo namazati.

## **LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM**

Mogu se hemoroidi mazati mješavinom meda i kantarionovog ulja. Piti čaj od cvijeta divizme i bokvice.

## **ISHRANA**

Hrana bogata vlaknima, magnezijumom, vitaminima A i C. Uzimati dnevno najmanje 2 litre vode.

# Bolovi zglobova i reuma

## HABBET SIRUP

### Sastojci:

2 kašike  
habbet ulja  
2 kašike  
mljevenog  
habbeta  
Vazelinska  
podloga

### Priprema:

1. Habbet ulje u posudi blago zagrijati na umjerenoj temperaturi.
2. Dobro – mljeveno sjeme habbeta dodati u zagrijano ulje, te duže miješati, dok ne nastane krema.
3. Kad se malo ohladi dodati vazelinsku podlogu, radi gustoće. ●ovaj sastav čuvati u tegli na hladnom i suhom mjestu (može i u frižideru).



### Upotreba:

Oštećene zglobove dva puta dnevno sa ovom kremom masirati. Utrljavati duže kružnim pokretima.



# Šećer

## HABBET PROTIV ŠEĆERA

Sastojci:

1 čaša  
habbete  
1 čaša  
omana  
1 čaša  
origana  
1 čaša kore  
jabuka

Priprema:

1. Habbet, oman i origano, samljati i smiješati u jednu posudu
2. Kore jabuka malo isilniti i ostaviti jedan dan da se suše (ne koristiti kore prskanih jabuka). Zatim ih dobro samljati i promiješati sa ostalim sastojcima
3. Prah čuvati u tegli na hladnom i suhom mjestu.



Upotreba:

Oko 15 minuta prije obroka 1 kašiku praha uzeti. To praktikovati 4 nedjelje a zatim smanjiti dozu.

# Povišen krvni pritisak (tlak) i kolesterol

## HABBET PASTA

### Sastojci:

1 mala kašika  
dobro mljevenog  
habbela  
2 kašike meda  
1 česma bijelog  
luka

### Priprema:

1. Izgnječili bijeli luk.
2. Med malo zagrijati  
tako da se  
rastvori, (leglu  
držati u toploj vodi  
najviše do 40 °C)
3. Habbet, bijeli luk i  
med u jednoj  
posudi dobro  
izmješati.

Pastu pripremati svakog  
jutra nanovo.



### Upotreba:

Uzimati dobivenu pastu prije  
doručka 20 dana! Po potrebi se  
može produžiti ih.

Pasta mora biti na sobnoj  
temperaturi.

Pri upotrebi, pastu rastopili na  
jeziku prije gutanja!

## **LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM**

- Bobice borovnice,
- Korijen pirike,
- Medvjedi luk.

## **ISHRANA**

Smanjiti unošenje hrane koja je bogata kolesterolom: jaja, mozak, džigerica, bijeli bubrež, divljač. Umjesto životinjske masti koristiti kukuruzno ulje. Jestli više povrća, voća i žitarica koje ne sadrže kolesterol. Jestli sirovi bijeli i crveni luk.

Vitamini: E, C i A.