



✉ Stále vzpomíná na své babičky, jejichž moudra



Stále vzpomíná na své babičky, jejichž moudra si celé dospívání zapisoval nejlepší nabídla čtenářům. Mezi osvědčenými tipy Heleny Brejchové jsou a přitom zapomenuté metody. Třeba jak se zbavit bolesti hlavy díky kávě díky křenovým plackám a bradavic pomocí masa naloženého v octu.

„Spousta rad našich babiček funguje, protože jsou opřené o selský rozum,“ říká Brejchová, píšící pod jménem Vrábková. „A ten když budeme mít, budeme dělat méně chyb,“ dodává.

Víte, kolik dobrých rad a mouder babiček jste celkem posbírala?

Počítat se to nedá, vstřebávala jsem je tak, jak život plynul, ale jsou to určitě stovky. S babičkou jsem žila ve Strakoniciích v domečku až do svých šesti let, protože jsem měla astma, což se suchým vzduchem v panelákovém bytě, kde bydleli rodiče, nešlo dohromady. Staré časy jsem měla vždycky ráda a pořád jsem si různá moudra zapisovala a schovávala do desek, abych pak všechno po dalších dvaceti letech probrala a to nejlepší potom použila ve třech knížkách.

Každý prášek na spaní je ale bohužel něco jako každodenní malá narkóza. Zabíjí mozkové buňky a je nejlepší cestou k demenci.

Jaké byly vaše babičky?

Od babičky Heleny, té, u které jsem dlouho bydlela, jsem pochytila hlavně vaření, protože ona byla sedm let hospodyně a kuchařka v Bratislavě u hudebního skladatele [Oskara Nedbala](#). Růžena, druhá babička, byla bylinkářka a mastičkářka. Uměla zaléčit spoustu neduhů. Její maminka i babička chodily k porodům jako porodní báby. Vyprávěla mi třeba, jak si jednou při žnících někdo rozsekl polovinu zadku. Prababička normální režnou nit protáhla slivovicí a navlékla běžnou jehlu. Chlap řval, ona ránu zašila, polila alkoholem – a nic nehnisalo.

Dokázala dát nohu do dlahy, dělala mastičky z kostivalu, spoustu věcí uměla vyléčit přírodně... A moje babička si leccos pamatovala. Sbírala bylinky a žila do dvaadevadesáti let.

Jaké jejich rady vám z dětství utkvěly?

Jednak ty, které známe. Třeba: Neskákej uříčená do vody, nepij ledové, nenos mokré boty, obleč se pořádně, z tepla se ještě nikomu nic nestalo, ale z nástydu a zimy můžeš i umřít... Ale otiskla se do mě spíš moudra jako například něco jako naše rodinné evangelium v podobě tří P: Pozdrav, popros, poděkuj. Nebo: Važ si hodných lidí a těch, kteří jsou vzdělaní, ale současně moudří. Dědeček totiž kvůli situaci v rodině studovat nemohl a vždycky říkával: „Mnoho inteligentních, málo moudrých.“ A dodával, že moudrost nejde vždy se vzděláním ruku v ruce. „Bud' pokorná, pomáhej slabším.“ Motto babičky, které často zmiňovala, bylo: „Heluško, neboj, na každého jednou dojde, boží mlýny melou, neoplácej zlo zlem, nemsti se a odpouštěj.“

Děda zdůrazňoval: „Bud' hodný člověk, na světě je jich hodně, i když si někdy myslíme, že to tak není. Dobro je potichu a zlo křičí.“ A také jsem často slyšela: „Žij tak, abys – až se ve stáří ohlédneš za svým životem – viděla rovnou čáru a nestyděla se za sebe.“ Tohle jsem si vzala nejvíc k srdci, předala synovi a snad i trochu posílám dál dvěma vnukům.

Jste také ta bylinkářská babička?

Doma mám ty bylinky, které tam mít musím. Ať už proti kašli nebo různým zánětům. Takže nechybí třezalka, lipový květ, šípek, meduňka, řepík, ... Ale nepiji je denně. Většinou už však bylinky kupuji a sbírám minimálně. Nicméně si doma vyrábím mastičku na kolena, protože jsem měla úraz. Umíchám ji z vepřového sádla, kostivalu a přidám trochu měsíčku, který je skvělý na pokožku. Pěstuji doma aloi pravou, je výborná na spáleniny a v kuchyni se spálíme každou chvíli. Rozříznete aloi a přiložíte dužninou na ránu nebo pokapete vymačkanou šťávou. I babička už tenhle „zázrak“ pěstovala a léčila s ní také žaludek.

Jak?

Nasekala ji na kousky i s bodlinkami, svařila si cukrovou vodu na sirup, přihodila ještě do horkého aloi a nechala to třeba den stát. Pak šťávu s cukrem propasírovala a podávala jako lék na žaludeční vředy. Ale je možné aloi přímo užívat lžičkou – vyškrabat dužninu. A také je skvěle přiložit si rozříznutý list na bolavé dásně.

Kolik ze sesbíraných tajných tipů a rad babiček jste sama vyzkoušela?

Řekla bych, že osmdesát procent určitě. A nejen na sobě a na synovi, ale i na kamarádkách.

Čeho se týká nejvíc moudrých rad a tipů?

Zdraví, životního stylu. To pro ně bylo i tehdy nejdůležitější, stejně jako dnes pro nás. Ale dříve lidé žili daleko víc v souladu s přírodou a sami se sebou. V zimě jedli vydatnější potraviny, aby se tělo bránilo chladu a obalilo se tukem, na jaře automaticky jídelníček odlehčovali. Zatímco dnes se nutíme k dodržování kdejakých módních trendů v oblasti výživy, oni takovou starost neměli. „Jez od všeho trochu, budeš zdravý, hochu,“ říkávala babička a každý den se dědy ptala, na co má chuť. Někdy stál jen o polévku s tím, že ta je grunt a maso špunt. Jindy si přál něco pořádného od masa. I když se tehdy neřešil pojem intuice, lidé uměli daleko lépe než my zacházet se svým tělem a potřebami. O zdraví to platilo dvojnásob. Mohu uvést i konkrétní příklad za sebe.

Povídejte.

V době menopauzy mi hrozilo, že přijdu o dělohu. Dostala jsem hormonální léčbu. Položila jsem prášky doma na stůl a přesně věděla, že tohle jíst nesmím. Nedokázala jsem pozřít miniaturní tabletu, tělo se bránilo. Přitom není problém, abych spolkla velké antibiotikum, když je to nutné. A protože mi babička říkávala, že kontryhel je nejdůležitější ženská bylinka, která napomáhá regeneraci ženských orgánů, zpravidelňuje menstruaci a působí proti myomům, nasadila jsem si tříměsíční kúru s kontryhelovým čajem. Trpěla jsem v té době i anémií, a tak jsem si přidala červenou řepu, kokošku, která zmírňuje krvácení, mateří kašičku... A dělohu mám dodnes. To říkával už požehnaný léčitel páter Ferda ze Sušice (*katolický kněz a vyhledávaný léčitel [František Ferda](#), 1915–1991, pozn. red.*) a já tomu věřím: „Kdyby každá žena od dob puberty až do smrti vypila alespoň občas hrnek kontryhelového čaje, ubudou dvě třetiny ženských operací.“

Helena Brejchová (65)

Narodila se a žije ve Strakonících. Vystudovala ekonomickou školu a během života vystřídala dvanáct profesí. Byla recepční, obchodní ředitelkou, prodavačkou, účetní, uklízečkou i strakonickou místostarostkou a ceremoniálkou na pohřbech.

Psát knihy začala ve 42 letech (používá pseudonym Vrábková), největší úspěch měly tituly Co věděly naše babičky, poté Co vařily naše babičky a naposledy po covidu to byly Tajné tipy našich babiček.

Rady babiček nabízí také televizním divákům v seriálu Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli.

Píše rovněž o duchovnu (Živote, díky, Keltský horoskop, Sám sobě věštcem, A nezapomeň na ponožky) a také pro děti (O Hafíkovi, statečném pejškovi).

Co dělaly babičky, aby odolaly virózám a chřipkám?

Slovo imunita neskloňovaly. Přes zimu byl pořád na stole šípkový čaj, jedla se jablka a křížaly, děda měl pořád pod mističkou na stole kyselé zelí a byli otužilí. Spali ve studených komorách, myli se pod pumpou, prádlo babičky máchaly v potoce v ledové vodě, všichni chodili v dřevácích kolikrát i v zimě. Hodně se pohybovali venku, a když promrzli, doma se hned převlékli a zahřáli u pece. Vyvarovali se průvanu. Nemarodili tolik, a když už, dokázali to vyležet. Chřipka patří do postele aspoň první tři dny. Vyhrát, vypotit a pak tělu dopřát alespoň týden na pozvolný návrat do tempa. Když nemoc rychle potlačíme a zarazíme dnešními léky, není divu, že se často vrátí.

Měly babičky rady, jak se nachlazení rychle zbavit?

Citrony nebyly, a tak se sázelo na bylinky a zábaly. Při horečce předně chladit čelo, případně dlaně a chodidla do studeného. Pily se malinové šťávy, protože maliník sráží teplotu. Když bylo hodně zle, fungovaly studené zábaly, jaké se dávají i dnes. Kašel se léčil teplými obklady. Dnes je známý olejový, ale babičky nahřívaly kapesník nebo plenu v horkém rozpuštěném sádle. Teplé pak položily na hrud', na to pergamen – dnes třeba mikrotenový sáček –, na to ručník a teplou deku nebo peřinu. Na zvětšené uzliny při angíně ordinovaly měkký tvaroh, který vytahuje záněty a ulevuje od bolesti. Opět přikrýt a zabalit plenkou dosucha. Také se kloktalo šalvějovým výluhem nebo vlažnou vodou s troškou soli či stopečkou slivovice. A když jsem u toho tvarohu – táhne i záněty, a dokonce i vodu z kolen.

Léčilo se také křenovými plackami. Jak?

Jako malé mi tyhle zábaly dělávaly babičky pořád. Nastrouhal se najemno křen a smíchal se s trochou mouky – případně i trochou vody – tak, aby vznikla kašička. Směs se namazala na kapesník či plenu, tělo pod plackou se namazalo sádlem nebo krémem a kapesník s křenovou kaší se namazanou stranou položil na hrudník. Poté se zakryl plenou a dekou a nemocný zůstal pod peřinou v teple asi patnáct minut. Někdy začne křen na kůži trošku pálit, objeví se možná i červené flíčky, ale křen táhne zánět z průdušek a plic ven.

Co je dobré po chřipce v době rekonvalescence? „Celer, mrkev, petržel. Kořenová zelenina dokáže docela hezky srovnat minerály ve vypoceném těle. Proto se doporučují vývary v podobě polévky, ale nemusejí být masové, klidně jen zeleninové,“ radí Helena Brejchová.

Jak se bojovalo s nepříjemnými záněty dutin?

Na to mám bezvadnou metodu, o které málokdo ví. Jednou jsem takhle zachránila sousedku s urputným zánětem dutin, na který nezabírala už ani antibiotika, a hrozila jí operace. Vzpomněla jsem si, že babička jednou dědu léčila tak, že uvařila brambor ve slupce, rozpůlila ho podélně, vzala jemný kapesníček a horký brambor mu vmáčkla na čelo slupkou ven. Zavázala ho jako sendvič, nahoru ovázala gázu a nechala působit do vychladnutí. Poradila jsem to sousedce. Párkrát to zkusila, slyšela, jak jí rupe v hlavě... Dutiny se úplně uvolnily a hleny samy vytekly. Klidně to můžete udělat třikrát denně.

Které další bylinky si babičky braly na pomoc?

Určitě vařily čaje z podbělu, divizny, jitrocele a slézu na kašel. Mátový čaj pomáhá k uvolnění dýchání, mlsaly se lékořicové pastilky. Čaje sladíme medem, kterým můžeme ošetřit i horečkou rozpraskané rty. Mlsáme ho po lžičkách, zklidní nám sliznici hrtanu.

Někteří nedají dopustit na syrovou cibuli a česnek...

To ano, ale moc nedoporučuji jíst je na prázdný žaludek bez dalších potravin, protože příliš dráždí žaludeční šťávy a mohou vám víc uškodit než pomoci. Takže aspoň na chleba. Česnek je výborný na inhalaci při rýmě. Najemno si ho nastrouháte a dýcháte ho nosem, případně ho nasypete do horké vody a dýcháte páru s česnekovými silicemi. Proti kašli je bezvadný cibulový sirup: Nakrájíte cibuli na jemná kolečka,

zasypete moučkovým cukrem – třeba na dvě cibule čtyři až pět lžic cukru. Promícháte, přiklopíte a necháte v pokojové teplotě. Pak vymačkáte přes plátýnko sladkou cibulovou šťávu a užíváte lžící takového sirupu až třikrát denně. Podobně léčí průdušky také šťáva z nahrubo nastrouhané černé ředkve s cukrem, která velmi pomáhá i astmatikům.

Co pomáhalo při zánětech ledvin a močových cest?

Hlavně teplo, bederní pásy, brusinky v jakékoli podobě, pak čaj ze zlatobýlu, a především z protizánětlivé lichořeřišnice, která se už dnes dostane i v kapičkách. Při potížích s ledvinami velmi opatrně s ředkvemi a rebarborou.

Co je dobré po chřipce v době rekonvalescence?

Celer, mrkev, petržel. Tahle kořenová zelenina dokáže docela hezky srovnat minerály ve vypoceném těle. Proto se doporučují vývary v podobě polévky, ale nemusejí být masové, klidně jen zeleninové. Anebo můžete zeleninu využít do pomazánek. Já si ji kolikrát po nemoci nakrájím na kousky v poměru tři ku dvěma ku jedné, vařím v osolené vodě doměkka a piji pak vývar místo čaje. Býváme horečkami dehydratováni. A i sůl je tady důležitá.

Znaly babičky něco jako jarní únavu?

O ničem takovém nemluvily. Spíš už jim to zimní zahálení bylo dlouhé a na jaro se těšily s tím, že je potřeba něco dělat. Tehdy lidé také v zimě daleko víc spali, zatímco my máme díky umělému osvětlení spánku po celý rok pořád stejně. A také se pořád stejně honíme v práci. Příroda v zimě spí, lidé by měli v tomto období přirozeně také víc odpočívat, tělo potřebuje aspoň v zimě trochu vypnout.

Sílu aloe znala už babička Heleny Brejchové: „Nasekala ji na kousky i s bodlinkami, svařila si cukrovou vodu na sirup, přihodila do horkého aloi a nechala to třeba den stát. Pak šťávu s cukrem propasírovala a podávala jako lék na žaludeční vředy.“

Měly by babičky rady proti bolesti?

Když babičku bolela hlava a bylo to v létě, v tu ránu měla na čele okurkové slupky, případně studený obklad. Někdy stačí si jen sednout, zklidnit se a zavřít oči. Ovšem vím, že výborně funguje vlažná káva, do níž vymačkáte půlku citronu. Vůbec to není dobré. Ale citron, ač je kyselý, působí v těle jako zásada. A hlava často bolí, protože je organismus překyselený. Káva rozšiřuje cévy, takže nám takový nápoj rychleji pomůže.

Jak si pomoci od pálení žáhy?

S překyselením žaludku bojuje hodně lidí. Babičky radily jedlou sodu, já zase věřím v citron. Stačí si šťávu vymačkat na lžici a spolknout,

případně zapít vodou. Citron je tak trochu na všechno. Když nemáme zubní pastu, dají se s ním například také krásně vyčistit zuby. A když jsme u té kávy, kdo ji sladí cukrem a potom bojuje právě se žáhou, ať začne sladit kávu karamellem. Doma si ho snadno připravíte z cukru, nalámete do skleničky, uchováte a sladíte.

Babičky mívaly i všelijaké rady, jak lze zatočit s bradavicemi.

Doporučila byste nějakou?

Pokud nejde o mateřské znaménko, ale skutečně o bradavici, vezmeme kousíček masa o velikosti bradavice – nejlepší je hovězí – a ten na 24 hodin namočíme do octa. Pak ho vyndáme, přiložíme na bradavici a utáhneme náplastí. Počkáme dalších 24 hodin. Ve velké většině případů bradavice pukne, že ji pak i s kořínkem pinzetou úplně vyndáme. Anebo jen pukne. Pokud ještě není od okolní zdravé tkáně uvolněná, můžeme proces zopakovat. Poprvé jsem tuhle metodu úspěšně vyzkoušela u své maminky.

Zní to jako zázrak. Máte další nějaký podobný?

Babička uměla léčit i bércové vředy, které bývají urputné a ani lékaři si s nimi kolikrát nevědí rady. Ale bohužel si recept přesně nepamatuju. Víím, že chodila do lesa na borovicovou smolu, kterou vařila s vepřovým sádlem. Pak do toho vychladlého dala nadrobounko nasekaný jitrocel. Touhle mastí poté mazala bércové vředy. Fakt je, že jitrocel celí rány. Věřím, že i samotný jitrocelový list naklepaný paličkou na maso a přiložený na ránu zmůže hodně. Další zázrak úplně na všechno, co hnisá, je řepík.

Nejčastější příčinou potíží i úmrtí jsou dnes kardiovaskulární problémy. Čím se dříve léčil vysoký krevní tlak?

Když už byl lékařem změřený a potvrzený, léčil se hlohem, který tlak snižuje. Víím, že když mého otce v době normalizace vyhodili z práce a byl v obrovském stresu, prohlásila babička, že než si půjde pro léky, budeme vařit hloh. Opravdu mu z něj vařila čaje a on je pil každý den. Později už jen sem tam. Dalších deset let prožil bez potíží a bez léků. Užíval je až pak ke stáru. Je jisté, že nárůst kardiovaskulárních onemocnění přímo souvisí se stresem i množstvím informací o tom, co děláme špatně a co bychom měli zlepšit. Máme stále mnoho „musů“. Bohužel nepohoda, neklid a strach – tedy hlava, psychosomatika – tělu velí. Je potřeba hlídat si psychiku. Říkat si, že za každým mrakem vyjde

slunce a žádná kaše se nejl tak horká... Pomáhat si vnitřním klidem, dýchat pomalu a vědomě. Znáte to... Dodnes říkáme, že se z toho musíme vydejchat! Platí to ale doslova.

Jak si pomáhaly ke klidu babičky?

Myslím, že na nervy si občas nalily šampričku, nějaký likérek. Nebo si uvařily meduňku s medem či si daly něco sladkého a neřešily, že cukr je jed. Upekly si buchty, jedly se často kvasnice, v nichž je hodně vitamínu B, který je proti stresu výborný. Neměly tolik negativních informací, a tudíž ani stresu, jako máme dneska. Všichni víc fyzicky pracovali na vzduchu, proto byli celkově zdravější.

Vysoký tlak? „Když už byl lékařem změřený a potvrzený, léčil se hlohem, který tlak snižuje,“ říká Helena Brejchová. „Když mého otce v době normalizace vyhodili z práce a byl v obrovském stresu, prohlásila babička, že než si půjde pro léky, budeme vařit hloh.“

Trpěli naši prapředci také nespavostí?

Spali mnohem lépe než my. Dnes žijeme v době nadužívání hypnotik. Každý prášek na spaní je ale bohužel něco jako každodenní malá narkóza. Zabíjí mozkové buňky a je nejlepší cestou k demenci. Doporučuji chodit spát zhruba ve stejný čas a zkusit třeba vypít dávno osvědčené kozlíkové kapky se dvěma decilitry piva. K alkoholismu to nepovede, ale na spaní pomůže. Babička se každý večer v posteli krátce pomodlila, je to mantra klidu před usnutím.

S naší dobou měli dříve lidé společné i to, že je bolela záda, i když z jiných důvodů. Jak je léčili?

Vím, že děda si je mazal slivovicí nebo třezalkovým olejem, který babička vyráběla. Třezalka je totiž dobrá nejen na nervy, ale také mírní

bolesti, hlavně v páteři. Při bolestech zad se prohřívali u sálavého tepla z kamen s kožešinovým pásem na bedrech. Já ještě tatínkovi mazala záda alpou. Mohl to však být jakýkoli alkohol, ve kterém jsem týden nechala louhovat třeba dvacet hřebíčků, koření, jehož silice působí protizánětlivě i proti bolesti. Je to skvělé na klouby – ramena, kolena, kyčle – zasažené artrózou.

Je něco, za co by nás dnes babičky pochválily?

Určitě za to, že nastává renesance domácího vaření, kdy se zase začíná víc vařit, využívá se zdravějších a přírodních surovin. Měly by radost, jak velmi rozvinutý máme vzdělávací systém. Za nich se tolik studovat nemohlo, protože bylo málo škol a nebyly podmínky. Byly by nadšené i pokrokem v medicíně. Vezměte si třeba jen zápal plic, při kterém se tehdy čekalo na osmý den, jestli nemocný vůbec přežije. Kdyby zjistily, že máme spoustu léků na nemoci, na něž se dřív umíralo, považovaly by to za zázrak a byly by šťastné.

Které ingredience babičkám nesměly chybět v kuchyni? Byla jim sůl nad zlato?

Stoprocentně. Pamatuji si, že babička za ty nejzákladnější dvě věci, bez nichž by se v kuchyni neobešla, považovala sůl a pepř. Bez soli je všechno bez chuti, navíc byla užitečná i při dalších činnostech. Leccos jí vyčistily, nakládaly do ní zeleninu, konzervovaly její pomocí maso, ... Za báječný považovaly kmín, dnes opomíjený. Vytahuje z těla močovinu, která bývá příčinou dny. Ale hlavně mi babička prozradila svůj ze všeho nejdůležitější kuchyňský trik.

To jsem zvědavá!

Často jsem se jí ptala: „Babi, jak se naučím dobře vařit?“ „Musíš vařit s láskou,“ odpovídala. Nejlepší trik spočívá v tom, aby nás vaření těšilo. Všechno jde potom nějak samovolně dopředu.

Co dříve nesmělo chybět na zahrádkách?

Rozhodně pažitka, petrželka, cibule, česnek, mrkev, celer. A pak to, co je napadlo. Babička se snažila udržet i to, co vydrží co nejdéle do zimy. Jako třeba růžičkovou kapustu nebo kadeřavou petrželku.

Co se vám osvědčilo z dalších kuchařských triků?

Málokdo ví, že připálené pečivo nemusíme vyhazovat, ale je možné ho ostrouhat a sníst. Neokrajovat... Květák a zelí musíme zásadně vařit bez poklice, aby nás tolik nenadýmaly. Když dusíme maso a je pořád tvrdé, přidáme k němu šampurli rumu, koňaku, nějakého alkoholu, který způsobí, že maso rychleji změkne. Nebo když šleháte piškotové těsto, je potřeba ho vymíchávat pořád jedním směrem, bude pak nadýchanější. Přesolené jídlo – polévka, omáčka – vyřešíme přidáním a povařením syrového bramboru, který natáhne přebytečnou sůl a který pak vyndáme. Solit se má spíš méně, protože druhý den je jídlo chuťově výraznější. Připálenou omáčku neodškrabovat ode dna, ale rychle přelít do jiného kastrolu...

Legendární a moudrá Babička Boženy Němcové (na snímku je filmová verze z roku 1971). Co by se jí nelíbilo na dnešní době? „Určitě by se jí nelíbil spěch, touha po úspěchu, tlak na výkon, kdy pořád něco honíme,“ odhaduje Helena Brejchová. „Naši předkové se v hospodářství dost nadřeli, ale uměli také odpočívat.“

Jeden tip radí přidat do těsta na palačinky minerálku, že budou nadýchanější. Dělal to naše babičky?

To jsem neslyšela, ale je pravda, že když dělala babička kynuté knedlíky, občas říkala, že je zadělá sodovkou, aby byly nadýchanější. A kladla mi na srdce, že u kynutých těst musí být všechny ingredience stejné teploty. A také to, že sůl, tuk a droždí by nikdy neměly přijít přímo k sobě. Sůl a cukr do mouky, kvásek zvlášť a tuk až nakonec.

Co ještě byste od babiček ráda předala kuchařkám dál?

Že houby by se neměly vařit déle než deset minut, protože obsahují devadesát procent vody. Čím déle je vaříme, tím jsou tvrdší. Voda z nich totiž mizí a stanou se z nich gummy. Vejce lze nahradit škrobovou nebo sójovou moučkou... Takových rad je spousta. Například se moc neví, že formičky na pracny by se po upečení vánočního cukroví neměly mýt v jaru, ale buď vůbec, nebo případně jen vlažnou vodou. A utřít dosucha. Jakmile je totiž odmastíte, nepůjdou pracny příště vyklápět. Babičky také dokázaly všechno zužitkovat, ale zároveň nikdy nenechávaly nakrojené potraviny volně ležet, ale schovávaly je vždy zabalené, aby jimi lednice ani kuchyň nenačichly. Když po česneku nebo cibuli bylo cítit prkýnko, potřely ho buď citronem, anebo posypaly solí, vydrhly kartáčkem a umyly. Špinavé talíře odmašťovat moc nepotřebovaly, protože strážníci obvykle vylízali talíře nebo je vytřeli chlebem. Nádobí se nechávalo odmočit v dřezu, na mytí se používala nejvíc soda a na špinavé hrnce klidně písek z řeky a drátěnka.

Co ještě patří k jejich tajným fíglům na jarní úklid?

Okenní tabulky se myly octovou vodou, stejně jako sváteční sklo. A koberce? Ty se moje babička Helena naučila čistit v Bratislavě u Oskara Nedbala. Hadrem namočeným v mýdlové vodě smetla z koberce nejhrubší špínu. Potom vyždímala skoro dosucha kyselé zelí a poházela jím koberec. Postupně ho hned zas po řadách hadrem stahovala a nakonec znovu vše umyla hadrem a čistou vodou. Sama jsem to doma zkoušela na malém kousku koberce a vážně to docela fungovalo. Zelí rozjasní barvy a koberec náramně osvěží.

Co dnes nevíme o praní a odstraňování skvrn?

Rozlité červené víno hned musíme sypat solí. Pomáhá i citron a pak proplachovat a hodně mydlit. Krev nesmí do teplé vody, takže hned máchat ve studené. Prádlo se dřív namáčelo, protože nebyly umělé tkaniny, ale bavlna a len. Bílé se mohlo vyvářet a bílit na slunci. Mastnou skvrnu na zdi ještě moje maminka likvidovala střídou z chleba a pomazala křídou.

Kdyby vaše babičky dnes byly mezi námi, měly by k našemu stylu života nějaký komentář?

Určitě by se jim nelíbil spěch, touha po úspěchu, tlak na výkon, kdy pořád něco honíme. Naši předkové se v hospodářství dost nadřeli, ale uměli také odpočívat. Všichni známe přikázání: Neděli jako svátek světit budeš. A já si opravdu myslím, že by si lidé měli jeden den v týdnu vyhradit na nicnedělání. Na luxus toho, být sám se sebou a užít si den, chodit co nejvíc do přírody. Dnes lidé myslí, že odpočívají, ale to by museli zahodit mobily, vzdát se internetu, což málokdo dokáže.

Přišla jste na nějakou již překonanou babiččinu radu, která nefunguje?

Stoprocentně se mýlily v tom, že dávaly na spáleniny tuk, olej nebo vaječný bílek. Nebo ji dokonce sypaly moukou. Nejedna babička nevěděla, že spáleniny se mají především chladit. Po jejich léčbě se poranění naopak často ještě zhoršilo. Někaké chyby určitě dělaly, ale spousta jejich moudrostí a rad dodnes platí. Už proto, že byly opřené o selský rozum. Ten když budeme mít, budeme dělat méně chyb i my.“

Zdroj: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/helena-brejchova-zdravi-bylinky-babicka-moudro-detstvi-lecba.A240305_084358_ona-vztahy_krd?zdroj=top

