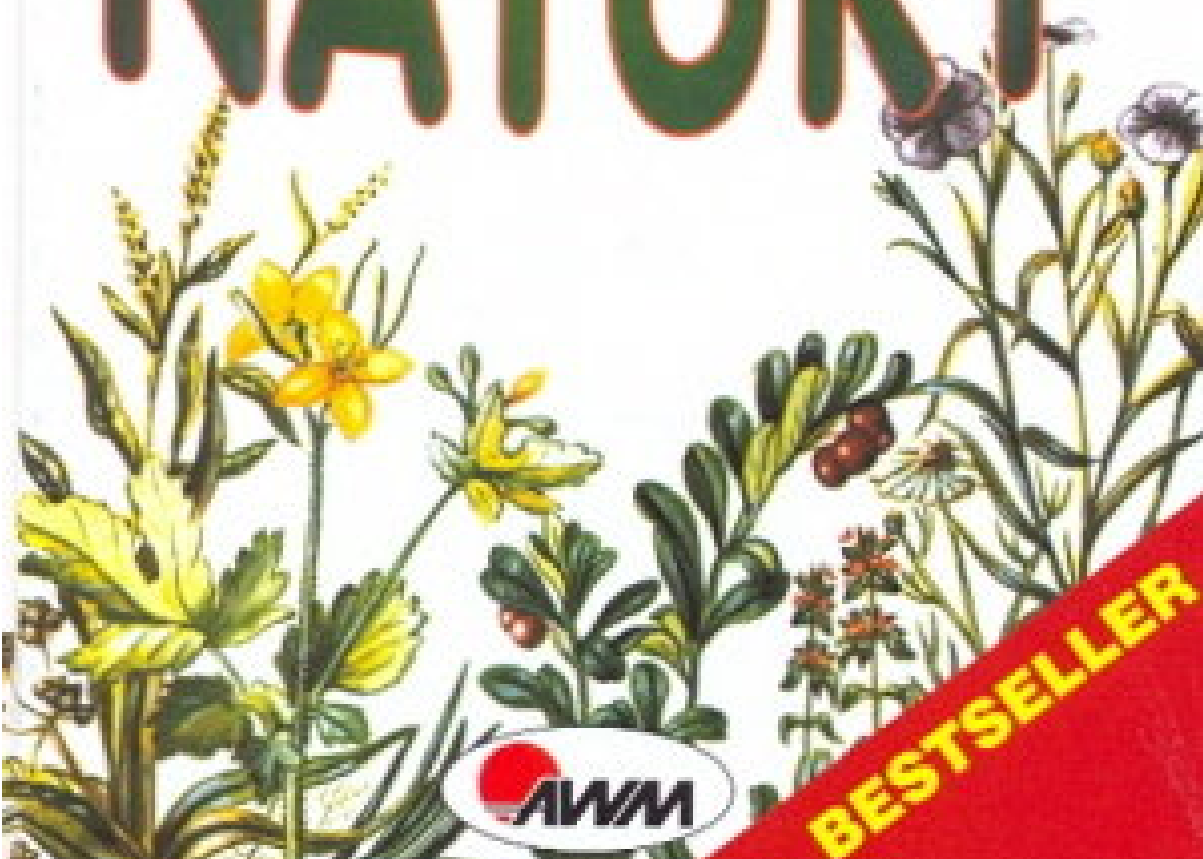


Jadwiga Górnicka

APTEKA

PORADNIK ZDROWIA

NATURY



BESTSELLER

Jadwiga Górnicka

APTEKA NATURY

Poradnik zdrowia



PRZEDMOWA

Książka obejmuje wiadomości i sposoby na utrzymanie zdrowia do pierwszych 100 lat życia, na odzyskanie zdrowia, które już trochę nie dopisuje, oraz na wyjście z wielu przewlekłych dolegliwości i schorzeń. Wiadomości te zawarte były w poprzednich wydaniach *Apteki natury* oraz w mojej książce *Zdrowie przez dotyk*. W tej ostatniej pozycji były podane sposoby wykonywania akupresury stóp, masażu Shiat-Sou, masaży specjalnych oraz szybkie skuteczne porady w nagłych przypadkach chorobowych, jak omdlenie, zwichnięcie stawu, stłuczenia mięśni, wiazadeł, ścięgien.

Ogólnie książka ta jest wartościowym poradnikiem dla osób trochę starszych, które nie chcą chorować i niedomagać, dla osób młodych, które chcą zachować zdrowie i energię tak potrzebną przy obecnym szybkim tempie życia i dla wszystkich, którzy mają już jakieś przewlekłe niedomagania i chcą się od nich jak najszybciej uwolnić, aby nie zachorować i nie utracić zdolności do pracy oraz zachować radość życia.

Są tu też podane metody terapii zupełnie zapomniane w epoce leczenia chemią, np.: argilloterapia - leczenie pospolitą gliną, leczenie poprzez uzupełnienie brakujących mikroelementów i odtrucie w sytuacji postępującego zanieczyszczenia środowiska oraz rozwoju chorób cywilizacyjnych: jak nadmiar cholesterolu, wczesna miażdżycza naczyń tętniczych mózgu, serca i tętnic kończyn dolnych, niedoceniane leczenie preparatami pszczelimi, tak skutecznie przyspieszającymi powrót do zdrowia i do pełnej sprawności.

Uważny Czytelnik znajdzie tu skuteczne recepty na choroby krwi, węzłów chłonnych, ziarnicę złośliwą, zakrzepicę, choroby serca i układu krążenia, schorzenia gośćcowe i reumatyczne, schorzenia kobiece, schorzenia pęcherza moczowego, prostaty, kamice nerkową, schorzenia przemiany materii, schorzenia układu pokarmowego, schorzenia skóry, schorzenia układu oddechowego, jak się hartować, aby nie łapać łatwo infekcji i jak łatwo wyleczyć przeziębienie, jak oczyścić woreczek żółciowy i drogi żółciowe w wątrobie, jak rozpuścić i urodzić kamienie nerkowe, co stosować, aby się nie tworzyły nowe, jak oddychać, aby łatwiej wydalać toksyny.

Oczywiście zawsze dobrze jest być w kontakcie z lekarzem naturalistą i stosować jednocześnie leczenie wspomagające, np.: odpowiednie żywienie, dobrane dla siebie zioła, kąpiele, pić świeże soki z jarzyn, które ułatwiają i przyspieszają powrót do zdrowia, oraz masaże stóp i całego ciała.

Wdzięczna będę za wszelkie uwagi Czytelników - tak pozytywne, jak i krytyczne.

Jadwiga Górnicka

Projekt okładki *Jerzy Mostowski*

Opracowanie ilustracji *Xaweny Piwocki*

Opracowanie redakcyjne

Elżbieta Stefańska

Elżbieta Zawadzka

Opracowanie techniczne *Elżbieta Gołębiewska*

© Copyright by Jadwiga Górnicka

ISBN 83-7250-014-2

Wydawca

Agencja Wydawnicza „Morex”

Jerzy Mostowski

ul. Wspólna 17a, 05-090 Janki k. Warszawy

Fotoskład

BIS-PRESS Warszawa

Druk i oprawa

„Drogowiec”, Kielce

**ŻYWIENIE
TO ZDROWIE
LUB CHOROBA**

ŻYWIENIE

O znaczeniu prawidłowych zestawów produktów spożywczych w leczeniu chorób metodami naturalnymi

Medycyna ostatnich lat poczyniła ogromne postępy w rozpoznaniu zależności pomiędzy stanem zdrowia człowieka a sposobem jego odżywiania. Szczególnie wiele nauka dowiedziała się o takich dziedzinach, jak biologiczna wartość pokarmów, procesy trawienne i przemiany materii, wpływ na zdrowie i znaczenie pokarmowe białka, aminokwasów egzogennych, węglowodanów, tłuszczów, witamin, biopierwiastków i wody.

Rozważania na temat związków między odżywianiem a stanem zdrowia należy poprzedzić ogólną uwagą, że zapotrzebowanie na produkty spożywcze jest zindywidualizowane, a nadto zróżnicowane u ludzi zdrowych i chorych. Każdy powinien poznać swoje indywidualne potrzeby, gdyż nawet uniwersalne zalecenia, że należy jadać czosnek ze względu na selen, jabłka, ponieważ zawierają pektyny, natkę pietruszki, jako bogate źródło witaminy C, a czereśnie ze względu na wiele witamin B₅, oraz pić mleko, gdyż znajduje się w nim komplet aminokwasów egzogennych, a nadto wapń - nie mogą być uogólniane.

Białko. Oprócz węglowodanów i tłuszczów należy do podstawowych składników pokarmowych. Jest zasadniczym tworzywem cytoplazmy - substancji budulcowej komórek, budulcem enzymów, hormonów i hemoglobiny. Wszystkie białka proste składają się z aminokwasów, które są związkami organicznymi.

Na kilogram wagi ciała człowiek potrzebuje przeciętnie 0,5 g białka, choć bywają nieznaczne odchylenia indywidualne. Zapotrzebowanie organizmu na białko wzrasta w stresach, chorobach zakaźnych, przy braku snu, wykonywaniu ciężkiej pracy fizycznej, w warunkach wysokiej temperatury, w stanach bólu, obawy i lęków. Normy dziennego spożycia białka wynoszą 30-55 g. Powinno to być białko pełnowartościowe, a więc takie, które zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne.

Spożywanie białka w ilościach przekraczających wymienioną tu normę może spowodować przeciążenie wątroby i nerek zmuszając je do usuwania zbędnego balastu, co doprowadza te narządy do patologicznego przerostu.

Piątą część wagi ciała stanowi białko. Bierze ono udział w utrzymaniu równowagi wodnej w organizmie. Syntetyzowanie białek jest potrzebne do tworzenia antyciał niezbędnych do zwalczania infekcji bakteryjnych. W skład mięśni, kości, krwi, enzymów, nerwów, błon itp. wchodzi odmienne białka. Wszystkie białka roślinne składają się z identycznych aminokwasów. Do syntezy własnego białka organizm ludzki potrzebuje 22 aminokwasy, z których osiem musi otrzymywać z zewnątrz (stąd ich nazwa: egzogenne) z pokarmem. Aminokwasy są niezbędne jako materiał do syntezy

białek krwi i tkanek. Liczne z nich biorą udział w specjalnych reakcjach chemicznych, służą do tworzenia polipeptydów, hormonów białkowych i enzymów.

Ważne będzie i pożyteczne dla naszych rozważań zapoznanie się z aminokwasami egzogennymi oraz ich podstawowymi funkcjami. Prezentując je - w nawiasach - podaję w gramach wysokość dziennego zapotrzebowania przez organizm.

1. Fenyloalanina (1,1) bierze udział w procesach transaminazy, wpływa na tworzenie adrenaliny i noradrenaliny;
2. Izoleucyna (0,7) jest glukogenna i ketogenna, intensyfikuje przemianę materii;
3. Leucyna (1,1) jest ketogenna;
4. Lizyna (0,8) działa na wzrost, gromadzi się w surowicy krwi, gdzie stanowi swoiste przeciwciała rozpuszczające obce komórki bakteryjne;
5. Metionina (1,1) stanowi główne źródło organicznych związków siarki dla przemian ustrojowych, chroni wątrobę przed zmianami, może być użyta w procesach detoksykacji organizmu, jako naturalny lek przeciwdziałający chorobom wątroby i miażdżycy;
6. Treonina (0,5) wpływa na zużytkowanie tłuszczów w wątrobie, występuje w mięśniach, hemoglobinie i proteinach fosforowych, niszczy ją hydroliza kwaśna;
7. Tryptofan (0,25) wpływa na działanie wit. B₆, przekształca się w wit. B₃ = PP, niedobory tryptofanu wywołują pelagrę;
8. Walina (6,8) jest glukogenna, jej brak wywołuje nadwrażliwość, ataksję (bezwład ruchowy), zakłócenia w koordynacji mięśniowej, przewodzi prąd elektryczny i ma ogromne znaczenie w procesach widzenia, gdyż występuje między czopkami i pręcikami siatkówki a nerwem wzrokowym odprowadzającym impulsy elektryczne powstałe w percepcji wrażeń świetlnych do kory mózgowej, gdzie następuje rozpoznanie światła.

Istnieją nadto aminokwasy częściowo egzogenne, do których zaliczamy tyrozynę, która współdziała w tworzeniu hormonów wydzielanych przez organy wewnętrzne, histydynę, argininę i cysteinę, która przyspiesza gojenie ran.

Prawie wszystkie rośliny są zasobne w lizynę i tryptofan, toteż pełne pokrycie potrzeb białkowych organizm może uzyskać tylko w wyniku odżywiania, na które składa się różnorodność pokarmów. Zalecam więc spożywanie kasz, pieczywa, mąki z dodatkiem mleka bądź roślin strączkowych, np. fasoli, grochu, soczewicy, soi. Brak lub niedobór metioniny w roślinach strączkowych może być uzupełniony metioniną zawartą w ziarnach zbóż, a brak lizyny w zbożu - lizyną roślin strączkowych.

Struktura aminokwasów jest stała i nie może być naruszona, gdyż nawet nieznaczne zmiany w jej składzie mogą wywołać poważne następstwa fizjologiczne. Zastąpienie jednego aminokwasu innym w sekwencji na przykład stu lub więcej aminokwasów w łańcuchu polipeptydowym może znacznie obniżyć bądź całkowicie znieść aktywność biologiczną i wywołać na przykład anemię.

Promienie rentgena i nadfioletowe powodują denaturację białka, to znaczy zmiany jego fizycznych i fizjologicznych właściwości. Następuje utrata aktywności enzymatycznej.

Pewne pokrycie potrzeb białkowych, jak już wspomniałam, uzyskuje się dzięki urozmaiconym pokarmom. Układ trawienny człowieka rozkłada białka na pojedyncze aminokwasy, które przenikają przez półprzepuszczalne błony komórkowe, aby ulec swoistej przebudowie w związki właściwe dla danego organizmu.

Białko o wysokiej przyswajalności mają jajka, mleko, ser, ryż, a następnie mięso, które jest uważane za źródło pełnowartościowego dającego zdrowie i siły białka, ale ma niewiele tryptofanu, metioniny i waliny. Białko jarzyn jest w pełni przyswajalne. Najkorzystniejsze proporcje aminokwasów występują w jajkach i mleku.

Dobrym sposobem podniesienia wartości białkowej pokarmu jest łączenie produktów roślinnych zawierających uzupełniające się aminokwasy egzogenne. I tak na przykład dzięki spożywaniu ryżu z mlekiem aż 30 proc. więcej otrzymujemy białka aniżeli w przypadku oddzielnego spożycia tych artykułów. Połączenie fasoli z ryżem przysparza jeszcze więcej, bowiem 43 proc. białka w stosunku do sumy białka zawartego w każdym z tych produktów spożywanych oddzielnie. A oto inne przykłady korzystnych połączeń, najbardziej odpowiednie proporcje oraz procentowy wzrost białka: fasola lub groch i mąka pszenna - 0,5 : 3 g, wzrost o 33 proc; fasola lub groch i kukurydza - 1,2 : 2, wzrost o 50 proc.; ryż lub mąka z mlekiem w proszku - 3 : 1/3, wzrost o 13 proc., 3 duże ziemniaki i dwie łyżki mleka w proszku - wzrost o 7 proc.

Mleko jest doskonałym uzupełnieniem wszystkich produktów mających niedobór lub brak lizyny oraz izoleucyny, szczególnie zalecane jest jako dodatek do produktów zbożowych, jak kasze, mąki, makaron. Dwie łyżki mleka w proszku dodane do jednej szklanki mąki podnoszą jej wartość białkową o 45 proc.

Do bardzo dobrych połączeń należą chleb z serem, kasza z mlekiem. Rośliny strączkowe bogate w izoleucynę i lizynę uzupełniają wartość białkową kasz, ryżu, makaronu, mąki, kukurydzy, płatków owsianych i innych zbożowych, a także nasion słonecznikowych, sezamowych, dyni i orzechów. Produkty zbożowe uzupełniają się korzystnie z fasolą, grochem, serem, mlekiem, jajkami. W świeżych warzywach występują małe ilości metioniny (wyjątek stanowi tu kukurydza, szpinak i grzyby), dobrym więc ich uzupełnieniem są ziarna sezamowe, orzechy, kasza jaglana, ryż i kukurydza. Ryż i kukurydza tworzą szczególnie cenne połączenia z fasolką szparagową, groszkiem zielonym, brukselką, podobnie jak grzyby, które mogą być dodawane do rozmaitych jarzyn. Dobrym uzupełnieniem każdej potrawy, zarówno zbożowej, jak i jarzynowej, są jajka, a dodatek mleka, twarogu, żółtego sera podnosi wartość każdej potrawy jarskiej, mleko bowiem, podobnie jak jajka, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, a zwłaszcza jest zasobne w lizynę. Soja, która ma więcej tryptofanu niż mleko, stanowi pozytywny wyjątek wśród roślin strączkowych.

Gotowane białko wywołuje w przewodzie pokarmowym procesy gnilne, podczas których wytwarzają się produkty toksyczne. Część z nich zostaje wydalona z kałem, ale część jest wchłaniana przez tkanki ciała, by tworzyć źródła ognisk zapalnych i złogi. Głównym miejscem ich odkładania jest tkanka tłuszczowa. Zatrucia białkowe powodują ośpienie uczuciowe, osłabienie aktywności, zamknięcie się w sobie, zaburzenia procesów myślenia. Jedną z metod leczenia tych zatruć jest głodówka, która również pomaga w przypadkach zaburzeń przemiany materii, co dotyczy także egzemy, astmy oskrzelowej, nadciśnienia, kamicy żółciowej, stwardnienia żył.

Spożywanie nadmiaru produktów mącznych, cukru, białka powoduje ogólne zatrucie organizmu, stany zapalne oczu, zapalenie spojówek, zapalenie tęczówki, zapalenie rogówki. Wady wzroku, mające przyczynę w zatruciu pokarmowym, można wyleczyć stosując głodówkę. Wówczas następuje wydalenie produktów spalania blokujących mięśnie i naczynia krwionośne otaczające oczy, co doprowadza do odprężenia i rozluźnienia mięśni i poprawy wzroku.

Nie należy się przejadać. Powoduje to otyłość, a jedzenie przekraczające możliwości wydzielania potrzebnych enzymów trawiennych wywołuje nadfermentację. Wówczas część pokarmu staje się nieprzydatna i zalega w żołądku i jelitach. Krew, komórki, tkanki stają się wtedy zagłodzone. U młodych ludzi powstaje sytuacja sprzyjająca powstawaniu stwardnienia rozsianego (SM). Zaburzenia metabolizmu u dzieci powodują powstanie poważnych wad umysłowych.

Wymagania nowoczesnej diety spełniają: mąka i kasze, warzywa liściaste i zielone: szczypiorek, sałata, szpinak, szczaw, kapusta, rzeżucha, pietruszka, jarmuż, warzywa korzeniowe: ziemniaki, buraki, rzepa, marchew, pietruszka, seler, brukiew, chrzan, oraz inne warzywa: dynia, kabaczek, salsefia, kalafior, pomidory, rzodkiewka, cebula, ogórek, groszek zielony, cykoria, cukinia, kalarepa, por, czosnek, papryka, kapusta, fasolka zielona, szparagi, owoce świeże i suszone, orzechy, grzyby, miód, migdały, razowy chleb, mleko, jajka, twaróg, ser żółty.

Gotowanie niszczy witaminy i enzymy. Spożywanie gorących potraw niszczy śluzówkę i enzymy trawienne w ludzkim organizmie. Regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego ułatwia spożywanie bogatych w enzymy surowych warzyw i owoców.

Słowo o błonniku (celulozie). Należy do węglowodanów, jest zbudowany z cukru prostego, jakim jest glukoza. Nie nadaje się jako produkt spożywczy (pokarmowy), ale jest pożądany, wręcz nieodzowny. Organizm ludzki od tysiącleci przywykł do błonnika, a jego brak wywołuje liczne choroby. Obecność błonnika w jelitach ułatwia ich ruchy perystaltyczne (robaczkowe), co sprzyja wypróżnianiu i eliminuje zaparcia. Błonnik występuje w chlebie razowym, otrębach, warzywach, świeżych owocach, grubych kaszach. Jest najbardziej rozpowszechnionym produktem w świecie.

Działanie podobne do błonnika mają pektyny - wielocząstkowe cukry występujące w roślinach. Pektyny redukcją ilość cholesterolu spożywanego z tłustymi pokarmami. Zapobiegają miażdżycy i zawałowi serca. Wystarczy każdego dnia zjeść dwa jabłka, aby nie dopuścić do nadmiaru cholesterolu. Pektyna dobroczynnie działa przy biegunkach, przeciwdziała rozwojowi bakterii fermentacyjnych i usuwa je z kałem, zapobiega zatruciom ołowiem i strontem 90, niszczy stafylokokki i streptokoki. Wodny roztwór pektyny ułatwia gojenie ran dochodzących aż do kości i przyspiesza powstawanie zdrowej tkanki. Pektyny leczą również rany wewnętrzne: wrzody i krwawienia w całym przewodzie pokarmowym. W cytrusach najbogatsza w pektyny jest biała błonka znajdująca się pod aromatyczną skórą. Bogata w pektyny jest skórka jabłka, a więc należy je spożywać nie obrane. Dobrym źródłem pektyn są czereśnie, winogrona, porzeczki, agrest, maliny, pomidory, morele, rodzynki, banany. Błonnik i pektyny, wit. C, wapń, magnez chronią przed zatruciami wywołanymi przez skażone środowisko.

Podstawowe zasady łączenia pokarmów

Jednoczesne spożywanie niewłaściwie dobranych pokarmów wywołuje ostre choroby, a nawet może spowodować zejście śmiertelne. W dietetyce ma duże znaczenie, co się je i z czym. W zależności od indywidualnej tolerancji organizmu - poszczególne połączenia są przyjmowane gorzej lub lepiej.

Zaznaczałem, że¹ człowiek ma precyzyjne i niezawodne mechanizmy trawienia i przyswajania, przez które spożywanie - jednoczesne spożywanie - rozmaitych produktów, białka, skrobię, cukier i tłuszcz, nie jest dobrze tolerowane. Enzymy, których jest blisko 1800, działają w określonych granicach temperatury i każdy z nich katalizuje tylko jedną, ściśle określoną reakcję.

Łączenie w jednej potrawie lub w jednym posiłku artykułów spożywczych wymagających różnych soków trawiennych stawia cały układ trawienia wobec bardzo trudnych wymagań. Wszystkie substancje pokarmowe, które w takich warunkach stają się nie do strawienia, ulegają procesom, gnilnym i wywołują nadfermentację. Trzeba bowiem wiedzieć, że trawienie prawie każdej substancji pokarmowej odbywa się stopniowo, a każdy z etapów wymaga innego enzymu. Każdy wchodzący do akcji enzym może skutecznie wypełnić swoje zadanie, jeśli jego poprzednik także zrobił, co do niego należy, np. jeśli białko nie zostało rozłożone przez pektyny, to enzym, który je rozkłada na aminokwasy nie będzie mógł wykonać swoich powinności. Pepsyna działa w środowisku kwaśnym, a odczyn alkaliczny obecny w żołądku uniemożliwia jej rozkładanie białka. Pتيالina, enzym zawarty w ślinie, już w ustach rozpoczyna proces rozkładu skrobi na glikozę, ale może działać tylko w środowisku łagodnie alkalicznym. Niszczy ją zarówno kwas jak i silna reakcja zasadowa. Jeśli więc pokarm skrobiowy został zmieszany z kwasem, to blokuje on działanie ptialiny i cała skrobia przechodzi do żołądka w stanie nie strawionym. Tam po pewnym czasie wywołuje nadfermentację. Trawienie białka rozpoczyna się w żołądku pod wpływem pepsyny i przebiega prawidłowo w obecności kwasu solnego. Jednak nadmiar kwasu hamuje jej aktywność. Jeżeli więc spożywa się kwas razem z białkami, to uniemożliwia się ich trawienie. Błędem jest więc popijanie dań białkowych i skrobiowych sokami z kwaśnych owoców (np. pomarańcze, grejpfruty), a także kompotem czy wodą z cytryną. Nie należy też spożywać ich razem z sałatkami przyprawianymi sokiem cytrynowym czy octem.

Trawienie tłuszczów zaczyna się dopiero w dwunastnicy pod wpływem soku trzustkowego, ale zanim tam się znajdzie - hamuje w żołądku wydzielanie pepsyny i innych soków żołądkowych, co o dwie godziny opóźnia trawienie innych, znajdujących się tam pokarmów - białka, mięsa.

Im więcej pokarmów z różnych grup wprowadza się jednocześnie, tym więcej wytwarza się bakterii gnilnych i fermentacyjnych. Enzymy stają się wówczas obezwładnione.

W każdej fazie trawienia mięsa, jajek, mleka inna jest siła działających na nie enzymów. Na mleko najsilniej działa sok żołądkowy dopiero w ostatniej godzinie trawienia, a na mięso w pierwszej. Nie należy więc jadać ich razem, gdyż to dezorganizuje procesy trawienia wszystkich trzech substancji białkowych.

Pomiędzy posiłkami należy robić odpowiednio długą przerwę, dlatego też nie należy jadać drugich śniadań i podwieczorków, gdyż pokarmy na pół przetrawione mieszają się ze świeżymi i wytwarza się szkodliwa dla zdrowia sytuacja. Owoce należy spożywać w charakterze osobnego posiłku, ich składniki bowiem - skrobia, cukier, białko - nie harmonizują z żadnym innym pokarmem i jadając je z innymi artykułami spożywczymi, utrudnia się trawienie jednych i drugich. Owoce, do których spożycia zachęca łatwość trawienia, nie ulegają rozkładowi w ustach ani żołądku, szybko przechodzą do jelita i tam zostają łatwo i szybko strawione przy wykorzystaniu całej ich masy, która zostaje przyswojona przez krew i tkanki. Zmieszane z innymi pokarmami tracą część swych bardzo cennych wartości.

Jaki wniosek z tych rozważań? Otóż nie ulega kwestii, że cała dotychczasowa sztuka kulinarna musi być poddana rewizji, albowiem jest odpowiedzialna za przykre następstwa zalegania pokarmu w żołądku. Nowoczesna wiedza o łączeniu pokarmów kwestionuje większość potraw i posiłków mających trwale miejsce na naszych stołach. Do szczególnie ciężkich należą zestawy skrobi z białkiem, tłuszczami i owocami. Niewskazane są połączenia z białkiem i warzywami, zwłaszcza zielonymi, liściastymi.

Dobre połączenie to warzywa z białkiem lub ze skrobią, a także z tłuszczem - olejami. Dobrym zestawem są różne warzywa w jednej potrawie czy posiłku, ale nie należy mieszać więcej niż czterech składników nawet spośród dopuszczalnych. Przy każdym posiłku jadać tylko jeden rodzaj białka lub jeden rodzaj skrobi.

Tłuszcz opóźnia trawienie białka i skrobi, ułatwia natomiast trawienie i przyswajanie warzyw.

Cukier dezorganizuje proces trawienia innego pokarmu, owoców, warzyw, białka i skrobi, a alkohol strąca pepsynę i uniemożliwia strawienie każdego białka. Mleko należy pić samo, gdyż tylko wtedy na pewno nie zaszkodzi. Podobnie owoce. Wtedy są najzdrowsze, gdy są spożywane oddzielnie bądź z innymi owocami tego samego stopnia kwaśności.

Dieta optymalna zakłada więc spożywanie przy każdym posiłku jednego tylko pokarmu, podczas gdy nasze obyczaje kulinarne pozostają w rażącej sprzeczności z możliwościami trawiennymi przewodu pokarmowego.

Produkty spożywcze wskazane

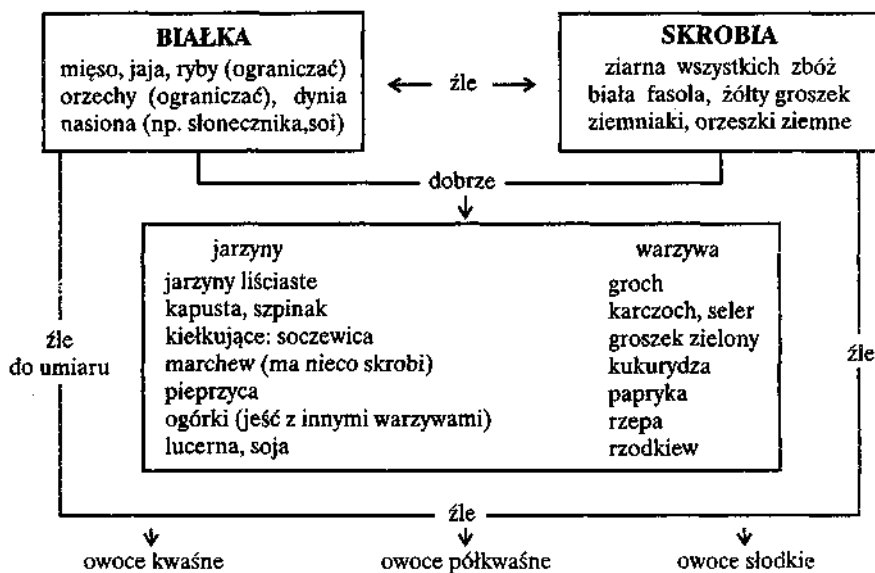
Należą do nich: kasza gryczana, która zawiera rutynę ułatwiająca przyswajanie wit. C i więcej lizyny niż inne zboża; jest ona mniej kaloryczna niż inne kasze. Kasza kukurydziana, kasza jagłana, są silnie zasadotwórcze i lekko strawne. Ryż jest lekko strawny i obniża poziom cholesterolu we krwi. Komponuje się dobrze z jarzynami, grzybami, zielonym groszkiem lub brukselką. Zielona fasolka szparagowa jest zasadotwórcza; konserwowana nie ma kwasów organicznych, miedzi, siarki, chloru, manganu i innych biopierwiastków. Dobrym uzupełnieniem fasoli białej są kasze, ryż, pieczywo, sery, jajka, kukurydza, orzechy i grzyby. Dużo lizyny i siarki ma groch zielony, który jest zasadotwórczy, podobnie jak soja. Kwasotwórczy jest orzech włoski. Słonecznik obniża poziom cholesterolu i miazdżycza kwiaty leczą malarię i śledzionę. Surowe jajka kurze zawierają awidyny blokujące przyswajanie przez organizm biotyny B8=H koniecznej do prawidłowej pracy skóry, porostu włosów, prawidłowej przemiany materii i utrzymania odporności na niektóre choroby. Chorym na wątrobę lub żołądek podaje się żółtka, a nie białka, żółtko ma więcej białka aniżeli białko jaja, białko żółtka jest też lżej strawne. Jajka i omlety można smażyć na maśle, gdyż białko ścina się już w temperaturze 60 st., zanim zacznie się palić masło. Nie należy smażyć na maśle innych produktów, spalone bowiem wytworzą toksyczną akroleinę. Zawałowcom i miazdżycowcom radzę nie jadać żółtek, a jedynie smażone lub gotowane białka, które nie zawierają cholesterolu.

Przejsie do prawidłowego odżywiania należy zacząć od stopniowego ograniczania spożycia cukru, pasteryzowanego mleka, produktów mlecznych, białego chleba, ciastek, napojów z kwasem węglowym, tataru, parówek, alkoholu, papierosów, zakąsek mięsnych, konserw, prefabrykowanych produktów spożywczych, soli, nadmiaru przypraw, octu winnego, kawy z mlekiem, lodów, słodyczy, czekolady, dużych ryb, np. tuńczyka.

Można jeść wiele surowych i gotowanych jarzyn, trochę gotowanego mięsa (kura, kurczak). Lepiej zrezygnować z nadmiaru mięsa i ryb, a zastąpić je jogurtem. Jeść chleb ciemny, razowy, czerstwy, gdyż świeży powoduje szkodliwe śluzy. Jadać kiełki zbożowe. Napoje należy pić 20 min przed posiłkiem, a nie podczas jedzenia. Nie spożywać słodyczy (skrobia) z produktami białkowymi. Jeść więcej pożywienia surowego niż gotowanego.

W przypadku złego trawienia stosować trzydniową dietę złożoną z soków owocowych lub przejść na czysto wegetariańskie pożywienie (owoce, jarzyny), aby układ trawienny mógł odpocząć. Gdy zachodzi potrzeba - brać enzymy trawienne. Między posiłkami popijać napary z ziół. Co najmniej dwa razy w tygodniu jeść surowe lub gotowane jarzyny.

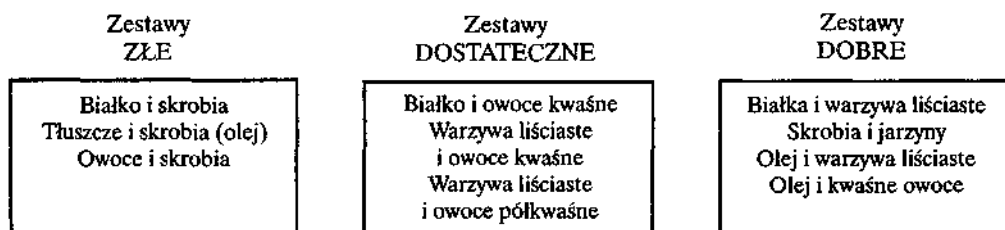
A oto tabela informująca o jakości poszczególnych zestawień artykułów spożywczych:



Owoce kwaśne: grejpfruty, cytryny, pomarańcze, ananasy, porzeczki, truskawki, czarne jagody, granaty.

Owoce półkwaśne: jabłka, gruszki, morele, brzoskwinie, mandarynki, wiśnie kwaśne, mango.

Owoce słodkie: banany, daktyle, figi, winogrona, śliwki, owoce suszone.



Pragnącym odżywiać się racjonalnie proponuję zapoznać się (i stosować) z następującymi regułami:

1. Najlepiej - ze względu na dobre trawienie - spożywać posiłek składający się z jednego produktu spożywczego.
2. Jeśli nie chcemy przestrzegać reguły 1. układamy posiłki wg zasad prawidłowych zestawów.
3. Łączyć nie więcej niż cztery produkty z jednej grupy.

4. Posiłek nie powinien zawierać więcej niż jeden produkt białkowy.
5. Tłuszcze (oleje) spowalniają trawienie. Najlepiej są one przyswajane z jarzynami i owocami, natomiast źle ze skrobią i białkami.
6. Pomidory powinny być spożywane na surowo.
7. Świeży ogórek nie powinien być łączony z pomidorem.
8. Melony każdego gatunku należy spożywać bez żadnych dodatków.
9. Mleko krowie i jego produkty powinny być spożywane osobno.
10. Mleko krowie zawiera dużo kazeiny.
11. Lepsze jest mleko kozie.
12. Jogurt można spożywać z dojrzałymi półkwaśnymi owocami, warzywami liściastymi i kiełkującymi nasionami, ziarnami.
13. Jeśli spożywa się owoce osobno, co jest wskazane, zaleca się ich dobór według rodzaju pestek (brzoskwinie, mirabelki, oliwki, czereśnie, wiśnie); owoce cytrusowe; owoce mające blaszki gniazd pestkowych (jabłka, gruszki); melony; owoce suszone.
14. Jarzyny i warzywa są zasadotwórcze, zawierają bowiem duże ilości pierwiastków alkalicznych. Zasadotwórcze są także: kawa, piwo, cola, wino, mleko, soki owocowe.
15. Mięso, wędliny, jaja, ryby, masło, drożdże, orzechy, skrobia, czekolada, kakao, tłuszcze, oleje, majonez, sery, produkty mleczne - są kwasotwórcze.
16. Banany można jadać z owocami półkwaśnymi.
17. Nie jadać zbyt wiele orzechów arachidowych: są trudno strawne.
18. Do wszystkich produktów trudno strawnych można dodawać zmielony kminek z majerankiem, co ułatwia proces trawienia.
19. Stosować, ale z umiarem przyprawy trawienne: pieprz naturalny i ziołowy, mielony kminek z majerankiem, cynamon, imbir (mało), por, czosnek, cebula, natka pietruszki, kolendra, cząber, i in.
20. Nie pić gorących płynów, nie spożywać gorących potraw. Mające temperaturę powyżej 45 st. mogą spowodować anemię, bóle kręgosłupa, stawów, miednicy, mięśni nóg.

I jeszcze radzę stosować się do poniższych zaleceń:

- do posiłku należy wybierać takie produkty spożywcze, które smakują najbardziej;
- waga posiłku nie powinna przekraczać 600 g; nie objadać się, zwłaszcza przed rozpoczęciem cięższej pracy;
- główny posiłek powinien być spożywany w południe, gdy promienie słoneczne działają najsilniej; promieniowanie słoneczne ma wpływ na trawienie, dlatego też do ostatniego posiłku należy siadać przed zachodem słońca;
- pojadanie między posiłkami jest szkodliwe;
- nie należy jeść, gdy odczuwa się ból, w zdenerwowaniu, po wyczerpującej pracy, w zmęczeniu;
- dobrze jest po posiłku odpocząć pół godziny, a w każdym razie odprężyć się;
- przy trudnościach trawiennych dobrze jest przed posiłkiem dziesięć minut odpocząć;
- nie popijać w czasie jedzenia, pragnienie można zaspokoić pół godziny przed posiłkiem lub po jedzeniu;

- do sałatek, surówek, cebuli dodawać olej słonecznikowy, sojowy lub oliwkowy, do potraw gotowanych dodawać olej już po wyłączeniu ognia lub nawet na talerzu;
- do chleba przyrządzać świeże pasty serowo-jarzynowe; biały ser najlepiej jeść sam bez chleba, gdy czujemy głód; kasze, ryż, makaron jadać z dodatkiem jaj, sera, mleka, roślin strączkowych - fasoli, grochu, zupy gotować z wywarem z jarzyn z dodatkiem grzybów lub ziół przyprawowych;
- umiarkowanie używać cukru i słodczy, stopniowo zastępując je miodem, słodkimi owocami świeżymi i suszonymi; kasze i ryż gotowany na sypko jeść z dodatkiem jajka, twarożku, fasoli lub z sosem grzybowym, pomidorowym, koperkowym;
- raz dziennie zjadać posiłek z samych jarzyn - nawet jednej - gotowanych z dodatkiem ziemniaków;
- spożywać pokarmy w stanie naturalnym, nie smażyć tego, co można ugotować, nie gotować tego, co da się zjeść na surowo; ostatni posiłek zjadać w zasadzie trzy godziny przed snem; nie zapominać, że żołądek śpi razem z człowiekiem;
- picie wody rano i wieczorem służy przepłukaniu przewodu pokarmowego;
- soki owocowe należy trzymać chwilę w ustach, by mogły wymieszać się ze śliną;
- uwaga dla osób mających ogródki warzywne: należy zwracać uwagę na odpowiednie rozmieszczenie roślin, by mogły się dobrze rozwijać i wzajemnie wspomagać. Pietruszka chroni pomidora, marchew, fasole; tymianek i mięta chronią kapustę; dęby zabezpieczają przed ślimakami, leszczyna odstrasza muchy, fasola rozwija się niedobrze w sąsiedztwie cebuli.

CHOLESTEROL NASZ WRÓG

Cholesterol, a mówiąc precyzyjnie - jego nadmiar (utrzymany w normie jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu) jest przyczyną wielu groźnych chorób współczesnej cywilizacji. Odkładając się w organizmie w postaci złogów tłuszczowych w naczyniach krwionośnych - prowadzi do zwężenia ich światła, co powoduje niewydolność pracy serca (zawał), zaburzenia krążenia, zmiany miażdżycowe i procesy przedwczesnego starzenia się organizmu.

Cholesterol jest stałym składnikiem i produktem metabolizmu organizmów zwierzęcych i człowieka. Występuje w wątrobie, mózgu, krwi, tkance tłuszczowej i nerwowej, w mięsie i żółtkach jaj (szczególnie bogate źródło).

Medycyna mówi że prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi nie powinno przekraczać 250 mg/100 ml. Za optymalną wartość uważa się 150 - 280 mg/100 ml. Jeżeli poziom cholesterolu w osoczu krwi przekracza dopuszczalne normy, wówczas zaczyna rozwijać się proces miażdżycy, zwłaszcza naczyń wieńcowych serca, co prowadzi do bardzo poważnych chorób krążenia, często kończących się zgonem chorego.

Zagrożenia spowodowane nadmiarem cholesterolu można oddalić stosując racjonalne odżywianie. Należy wiedzieć, że 2/3 potrzebnego ustrojowi cholesterolu wytwarza sam organizm, a część pozostała pochodzi z żywności. Gdy spożywamy nadmierne ilości tłuszczów zwierzęcych nasyconych, zawierających cholesterol - zostaje zahamowana aktywność białkowych receptorów wątroby, która traci swoje zdolności odbierania nadmiaru cholesterolu.

Jaką więc stosować dietę, aby ustrzec się przed niebezpieczeństwami i zagrożeniami, jakie niesie ze sobą nadmiar cholesterolu?

Przed wszystkim należy spożywać jak najwięcej (bardzo starannie umytych!) warzyw ze szczególnym uwzględnieniem natki pietruszki, koperku, cebuli, czosnku, dyni i kapusty. Należy też przestrzegać wskazania, aby nie więcej niż 30 proc. zapotrzebowania energetycznego pochodziło z tłuszczów, przy czym w 2/3 powinny stanowić tłuszcze pochodzenia roślinnego, reszta zwierzęcego. Z punktu widzenia profilaktyki choroby wieńcowej zaleca się tłuszcze nienasycone w stanie surowym, np. olej słonecznikowy, sojowy bądź kukurydziany, które obniżają poziom cholesterolu.

Badania przeprowadzone niedawno przez chińskich i zachodnich lekarzy (Francja i Niemcy) wykazały, że Chińczycy mają znacznie niższe ciśnienie niż obywatele Niemiec. Znacznie rzadziej przy tym mają nadwagę, rzadko zapadają na cukrzycę i choroby gośćcowe, a przede wszystkim nie stwierdzono u nich w ogóle podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi.

Zdaniem naukowców te pozytywne zjawiska występujące u Chińczyków mają związek z ich zupełnie innym jadłospisem. Chińczycy jedzą dużo jarzyn i nierafinowanego ryżu, potrzebne organizmowi białko czerpią ze źródeł roślinnych, tłuszcze spożywają wyłącznie w stanie surowym, używając bardzo dużo przypraw roślinnych. U nas podstawę pożywienia stanowią tłuste potrawy, mięso duszone w sosach, zupy doprawiane śmietaną; jaja smażone na smalcu, boczku i kiełbasie. Nie stronimy od cukru, ciast i słodczy pod wszelkimi postaciami. Zbyt mało natomiast zjadamy surowych warzyw i owoców, razowego pieczywa, produktów nierafinowanych. Dla profilaktyki przeciwcholesterolowej ważne jest spożywanie owoców, zwłaszcza jagodowych niskocukrowych, które nie tylko zawierają sporo wit. C, ale również błonnik i pektyny. Do takich owoców należą porzeczki, truskawki, agrest, maliny, jeżyny, poziomki, czarne jagody. Doskonałe są również jabłka. Radzę wyeliminować spożycie białego cukru, zastępując go miodem, ale w ograniczonej ilości, zredukować do minimum wszelkie słodczy, wreszcie ograniczyć dodawanie soli do potraw, zastępując ją częściowo przyprawami, takimi jak np. kminek, majeranek, bazylia, estragon. Należy jeść ciemne pieczywo z dodatkiem otrąb, zawierających białko, mikroelementy i błonnik, co wpływa również korzystnie na proces trawienia. Doskonałe rezultaty daje także miesięczna kuracja sokiem ze świeżej kapusty. Sposób przyrządzania: odrzucamy zielone, brzydkie liście, resztę w kawałkach wkładamy do sokowirówki. Sok pijemy świeżo przygotowany. Dobrze jest również pić dwa razy dziennie po 2 łyżeczki octu jabłkowego z przegotowaną wodą słodzoną 1 łyżeczką miodu. Przy podwyższonym poziomie cholesterolu pomaga również duszona cebula (kroimy drobno 3 duże cebule, dodajemy łyżkę oleju, 12 łyżek wody i dusimy pod przykryciem przez 20 min.). Polecam również picie herbatki ziołowej Sklerosan bądź soku z łopianu, brzozy czy mniszka lekarskiego. Natomiast w razie pogorszenia się trawienia, co w starszym wieku często się zdarza, można pić herbatkę z mięty, berberysu, jarzębiny, ewentualnie wieczorem napar z mieszanki Cholagoga 2. A przede wszystkim trzeba starać się nie dopuszczać do nadwagi. uprawiać sporty, chodzić na długie spacery.

Witamina C normalizuje metabolizm cholesterolu i wymywa nadmiar cholesterolu z tętnic. Obniża go, gdy jest za wysoki i podnosi, gdy jest za niski. Na wydzielanie cholesterolu do układu krążenia stymulujący wpływ mają stresy, nikotyna i kawa, a także spożywanie obfitych posiłków w dużych odstępach czasu.

13 RAD ANTYCHOLESTEROLOWYCH

1. Stosować m.in. lecytynę, siemię lniane, czosnek, jabłka, błonnik.
2. Jadać mniej tłuszczów nasyconych, takich jak: masło, słonina, inne tłuszcze zwierzęce.
3. Do pieczywa stosować tylko 3-4 dag masła dziennie.
4. Unikać tłustych mięs, serów, ciasta, sosów, zup zaprawianych tłuszczem, śmietaną.
5. Jadać oleje roślinne, najlepiej słonecznikowy, sojowy, pieczywo razowe, pszenne i żytnie, które zawiera 4 razy więcej witaminy E niż pieczywo białe, a ponadto ma żelazo i wszelkie makro- i mikroelementy, witaminy i błonnik.
6. Stosować mleko, chociaż 2 szklanki dziennie, kefir, jogurt. Są one dobrym źródłem wapnia. Mleko ma wszystko, prócz żelaza i witaminy C.
7. Zjadać warzywa i nasiona do 1 kg dziennie, Im większe ich urozmaicenie, tym lepiej, byle bez tłuszczów, lub z niewielkim dodatkiem oleju, szczególnie do tych warzyw, które są źródłem karotenów, a więc witaminy A lub kielków zasobnych w witaminę E, gdyż te jako rozpuszczalne w tłuszczach, bez nich nie będą przyswajane.
8. Skrobię i białko jadać osobno. W przeciwnym wypadku pokarm zalega zbyt długo w żołądku i nie jest strawiony.
9. Jadać jedną jarzynę ugotowaną a inne na surowo.
10. Jadać wszystko świeże lub z zamrażarki. Szczególnie oleje powinny być świeże. Nie lubią one słońca, światła i mrozu. W lodówce należy trzymać je na najniższej półce. Na świetle jęlczeją, a witamina A rozkłada się. Są kaloryczne, ale **obniżają poziom cholesterolu** we krwi. Trzeba uważać, aby w trakcie podgrzewania nie uległy spaleni. **Przypalony olej zawiera trującą akroleinę**, która bywa rakotwórcza, (każdy spalony tłuszcz ją wytwarza).
11. Nadmiar cholesterolu, np. powyżej 200 mg (norma - 140 mg) na 100 ml krwi, jest już zagrożeniem, a powyżej 250 mg oznacza już poważne zagrożenie.
12. Ludzkość zna czosnek od ponad 5000 lat. Wiadomo, że odkaża on i dezynfekuje organizm, obniża poziom cholesterolu, który powoduje zaciepanie naczyń krwionośnych mózgu, co jest przyczyną wylewu krwi do mózgu.
13. Aby zapobiec nadmiarowi cholesterolu , należy jadać siemię lniane zawierające najwięcej lecytyny rozpuszczającej cholesterol.

**DLA
KAŻDEGO INNA DIETA**

CO NAM SŁUŻY?

Przy ustalaniu indywidualnego sposobu żywienia, a uważam, że każdy powinien sobie taki wypracować, można oczywiście kierować się różnymi zaleceniami zawartymi w książkach i publikacjach, aby wybierać te, które naprawdę nam służą, przysparzają sił i energii. Są osoby, które świetnie się czują po lekkich posiłkach, składających się z warzyw, ale są i takie, które czują się po nich głodne i słabe. Ma to związek z budową przewodu pokarmowego. Osoby o dłuższym jelicie cienkim są zwykle skondensowane, np. mięsne. Różna jest też u poszczególnych osób intensywność przyswajania i spalania składników pokarmowych. Ludzie szczupli, u których proces spalania jest szybki, mogą sobie pozwolić na bardziej obfite jedzenie, natomiast skłonni do otyłości, mający kłopoty z trawieniem, powinni jadać tylko potrawy lekko strawne. Tak więc w doborze sposobu żywienia najlepiej kierować się zdrowym rozsądkiem i instynktem, które podpowiedzą, co jest dla nas właściwe, służy dobremu samopoczuciu, a co może zaszkodzić. Wprawdzie z danego nam przez naturę instynktu nie bardzo potrafimy korzystać, jeśli jednak chcemy zachować zdrowie, musimy nauczyć się go słuchać.

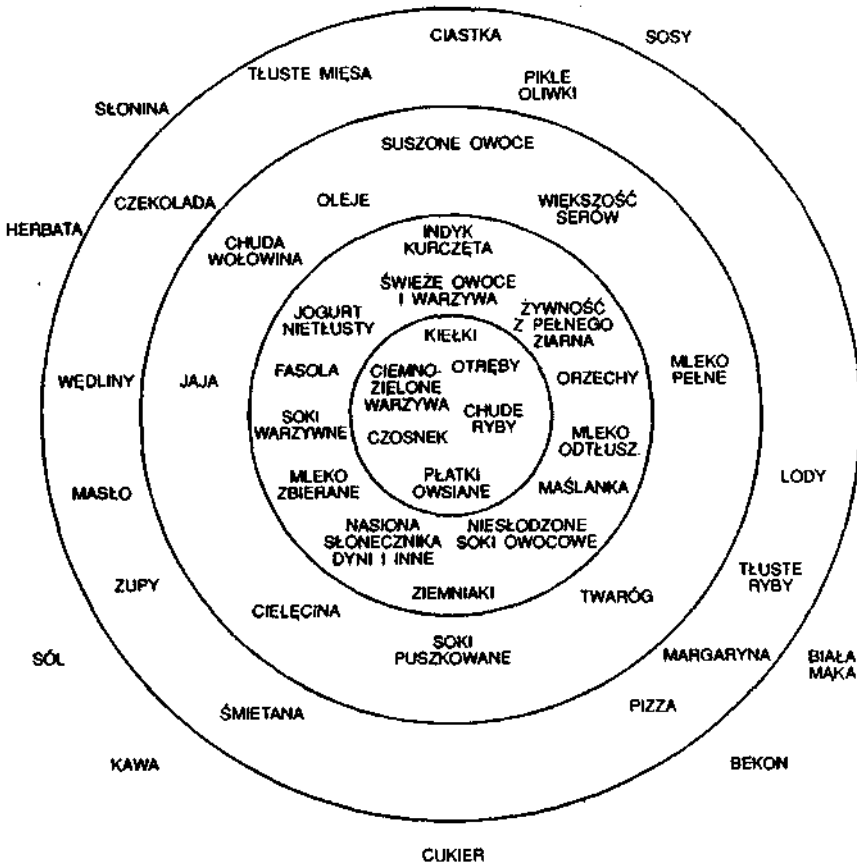
Chodzi o takie zestawianie produktów w posiłkach, aby organizm mógł w pełni wykorzystać ich wartość. Bardzo często zapychamy żołądek czym się da, nie zdając sobie sprawy z tego, że przeładowany przewód pokarmowy z trudem przyswaja nowe treści. W efekcie w żołądku zalega część nie strawionych resztek pokarmu, które ulegają gniciu. Jeśli proces ten trwa dłużej, organizm buntuje się, sygnalizując to różnymi dolegliwościami, chorobami. Moglibyśmy ich uniknąć, gdybyśmy nie łączyli tego, czego się nie powinno łączyć, a więc białek z węglowodanami, tłuszczami.

Prawidłowo zestawiony posiłek powinien składać się z jednego produktu białkowego lub węglowodanowego z warzywami. Jeśli więc jemy mięso, to z porcją surówki z warzyw, jeśli ryż lub ziemniaki, to też z sałatką warzywną. Warzywa należą do pokarmów lekko strawnych, w przeciwieństwie do mięsa i ziemniaków wymagających w dodatku innych warunków do trawienia. Jeśli już koniecznie musimy zjeść swoją porcję mięsa z ziemniakami i surówką, to jedzmy je warstwowo, tak jak Francuzi, a więc najpierw surówkę, później samo mięso, a na koniec ziemniaki lub chleb. Taką kolejność często stosują dzieci. Robią to instynktownie, przez nikogo nie namawiane.

Chciałabym przestrzec, zwłaszcza młode dziewczyny, przed bezmyślnym stosowaniem różnych cudownych diet odchudzających. Powodują one często nieodwracalne zmiany w organizmie, w niektórych przypadkach nawet białaczki. Jeśli już koniecznie chcą się odchudzić, co dla młodego, rozwijającego się organizmu jest niebezpieczne, powinny to robić wyłącznie pod kontrolą lekarza.

KOŁO ŻYWNOŚCI

Organizm ludzki składa się z węglowodanów (2 proc.), tłuszczów (15 proc.), białka (20 proc.), wody (55 proc.), witamin (ułamek proc.) i substancji mineralnych (5 proc.). Trzeba więc się tak odżywiać, aby utrzymać proporcje określone przez naturę. Braki lub nadmiar któregoś z wymienionych składników budulcowych prowadzą do dolegliwości albo do poważnych chorób. Produkty żywnościowe dostarczają energii, budulca i regulatorów procesów biogennych.



Najlepiej pokazuje to tzw. koło żywności. Stosowanie się do informacji zawartych w kole pozwala na utrzymywanie składników pokarmowych, występujących w organizmie ludzkim, w stanie optymalnym - zgodnie z zapotrzebowaniem ustroju.

Produkty umieszczone w centrum i najbliższym kole - to podstawa zdrowego odżywiania. W centrum są produkty szczególnie cenne dla zdrowia. Trzeba się starać, aby to, co jest w trzecim od środka kole jadać tylko od czasu do czasu, a tego co jest w czwartym kole jadać jak najmniej i rzadko. Produktów znajdujących się poza kołem najlepiej byłoby w ogóle unikać.

WITAMINY - CEGIEŁKI ŻYCIA

Są one niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów życiowych. Regulują przemianę materii, ułatwiają przetwarzanie żywności w energię. Ponieważ nasz organizm nie potrafi sam wytwarzać witamin, trzeba mu w tym pomóc, podając je w pokarmach. Niedobory bowiem mogą spowodować różne niedomagania, pogorszenie samopoczucia, nawet choroby. Jeśli jednak odżywiamy się prawidłowo, spożywamy stale wszystkie grupy produktów, a więc gruboziarniste, ciemne pieczywo, płatki owsiane, nabiał, warzywa i owoce, nie musimy obawiać się, że grozi nam awitaminoza.

A oto krótka charakterystyka poszczególnych witamin:

WITAMINA A. Reguluje wzrost, dlatego jest szczególnie potrzebna młodym, rozwijającym się organizmom. Witaminę tę nazywa się często witaminą wzroku. Jej niedobór może spowodować tzw. kurzą ślepotę. Jest ona również niezbędna w przebiegu wielu procesów przemiany materii, do utrzymania zdrowej, ładnej skóry, błony śluzowej w układzie trawiennym i przewodzie oddechowym, co jest ważne dla ochrony przed infekcjami. Nasz organizm przyswaja witaminę A jedynie w obecności tłuszczów. Najczęściej przyjmujemy ją jako karoten, czyli prowitaminę, gdyż w tej właśnie postaci występuje w produktach pochodzenia roślinnego. Można ją również znaleźć w mleku, maśle, jajach, nerkach i wątrobie.

WITAMINY GRUPY B. Chronią i wzmacniają nerwy, skórę, mięśnie, układ sercowo-naczyniowy. Są niezbędne dla prawidłowego i lepszego przyswajania wielu produktów. Regulują przemianę materii, uwalniają energię zawartą w tłuszczach, białku i węglowodanach. Niedobór tej witaminy może spowodować zaburzenia w czynnościach ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, w pracy serca oraz w krążeniu i gospodarce wodnej organizmu. Warto też wiedzieć, że zapotrzebowanie na tę witaminę jest większe u osób, które palą papierosy i piją zbyt wiele... kawy.

WITAMINA C. O kwasie askorbinowym wszyscy na ogół sporo wiedzą. Niedobory powodują zmęczenie, kłopoty z dziąsłami (tzw. przyzębica), podatność na infekcje. Witamina ta jest bardzo wrażliwa na wszelkie czynniki zewnętrzne, światło, temperaturę, powietrze i dlatego wszystkie produkty, które ją zawierają, najlepiej spożywać zaraz po przyrządzeniu. Zimą i na przedwiośniu trzeba również pamiętać o wzbogaceniu posiłków, dodając do nich rzeżuchę uprawianą na oknie, natkę pietruszki, koperek. Radzę również polubić cebulę i czosnek. Dzielne zapotrzebowanie na witaminę C wynosi ok. 75 do 100 miligramów, a dla palaczy do 130.

WITAMINA D. Przeciwkrzywiczna, reguluje ilość wapnia w organizmie. Tworzy się ona pod wpływem promieni słonecznych, jest niezbędna dla naszych zębów i kości. Dlatego też tak wielką wagę przywiązują pediatrzy do tego, by mali pacjenci nie odczuwali jej niedoboru w pierwszych trzech latach swego życia. Niedobory tej witaminy mogą występować również w późniejszym wieku i objawiać się odwapnieniem kości. Dotyczy to zwłaszcza osób źle trawiących tłuszcze. Powinny one przebywać dużo na powietrzu i pić jak najwięcej mleka, dostarczającego wapnia i witaminy D.

WITAMINA E. Zwana popularnie witaminą młodości, pomaga w tworzeniu się czerwonych krwinek, utrzymania zdrowych mięśni i tkanek. Istnieją poglądy o ochronnej roli tej witaminy w procesach degeneracyjnych. Hamuje ona starzenie się, zapobiega miażdżycy. Chroni także witaminę A przed utlenieniem. Zapotrzebowanie na nią pokrywa racjonalne odżywianie. Występuje w świeżych liściach warzyw.

Takie witaminy, jak: H, K, M, PP pozostają nadal w znacznym stopniu tajemnicą. Wiadomo jednak, że witamina H pomaga przy procesach przemiany materii. Witamina K w tworzeniu się substancji odpowiedzialnych za krzepnięcie krwi i utrzymywanie prawidłowej przemiany materii w kościach. Brak witaminy M w organizmie może być przyczyną poronień. Kobiety zażywające środki antykoncepcyjne potrzebują jej znacznie więcej. Z kolei witamina PP pobudza produkcję energii w komórkach organizmu. Jej niedobory powodują pelagrę (czyli rumień lombardzki - schorzenie wywołane niedoborem witaminy PP i zespołu witamin B). Są również przyczyną nadmiernej pobudliwości nerwowej.

Odradzam nieprzemyślane łykanie witamin w tabletkach. Można je zażywać jedynie za zgodą prowadzącego lekarza. Witaminy te łyka się zwykle wtedy, gdy zachodzi konieczność wsparcia osłabionego organizmu.

KURACJA DROŹDZOWA

Drożdże zawierają wiele witamin, przede wszystkim z grupy B, niezbędnych dla prawidłowego przebiegu podstawowych procesów zachodzących w organizmie. Znakomicie poprawiają przemianę materii, są więc wskazane dla nastolatków cierpiących na trądzik młodzieńczy i dla starszych, mających brzydką cerę i dokuczliwe zajady w kąciakach ust. A poza tym zalecane są wszystkim, których nęka nieusprawiedliwione żadną chorobą osłabienie, znużenie, a także zmniejszenie ogólnej odporności organizmu na wszelkie infekcje.

Szklanka napoju z drożdży, wypita 2-3 razy w tygodniu, znakomicie poprawi nasze samopoczucie. Na szklankę napoju bierzemy 2-3 dag rozkruszonych drożdży, zalewamy wrzącą wodą, zagotować i po przestudzeniu wolno pijemy.

W sklepach można kupić tabletki z drożdży piwowskich. Można je także podawać dzieciom 3 razy dziennie po 1-2 tabletki, dorosłym 3 razy dziennie po 2-4 tabletki.

ZIOŁA I WITAMINY

W bardzo wielu chorobach zaleca się jedzenie surówek, ze względu na ich wartość witaminową. Jeśli chodzi o zioła, to i one bogate są w te związki. Jak się okazało, co drugi mniej więcej surowiec zielarski zawiera w sobie witaminy. Co prawda dopiero 130 środków zielarskich zostało zbadanych pod tym kątem, ale mamy prawo domyślać się działania witamin A, C, F, K, PP również w okładach zielarskich. Wymienione witaminy są wchłaniane przez skórę.

Wróćmy do postaci ziół. Do najczęstszych należą proszki i produkowane na ich bazie granulaty. „Herbapol” produkuje m.in. Cholegran, czyli sproszkowaną Chologogę, Gastrogran ze sproszkowanego Digestosanu, Nervogran z Nervosanu, Reumogran z Reumosanu, Urogran z Urosanu i Betagran, który od razu został opracowany w formie granulatu. Granulaty uważane są za najbardziej wskazane i najbardziej wygodne formy zażywania ziół, choć nie do każdego zioła i nie w każdym przypadku dadzą się stosować. Trudno bowiem podawać dzieciom lub niemowlętom ziele w postaci proszku - nie każdy proszek da się wymieszać z miodem i nie każde dziecko zechce taki miód jeść. Można więc sproszkować tylko te zioła, których dawkowanie daje się łatwo oznaczyć. Dawki te, z wyjątkiem środków odżywczych, takich jak siemię lniane i konopne, nasienie kozieradki czy liść pokrzywy, są bardzo małe. Stąd druga wskazówka ogólna - ziół sproszkowanych jako silniej działających od naparu czy odwaru nie wolno przedawkowywać.

Oczywiście nasuwa się tu jeszcze porada natury praktycznej. Czy warto mieć młynek elektryczny do mielenia ziół? Jest to duże ułatwienie, z drugiej jednak strony młynek trzeba czyścić, aby jedno ziele nie pachniało drugim. W tym celu wystarczy po zmieleniu jednego pachnącego zioła przemleć dwie-trzy łyżki cukru i cukier ten dosypać do sproszkowanego zioła, nawet wówczas, gdy należy ono do tzw. środków gorzkich, a więc wątrobowych i trawiennych. Liczyć się trzeba tylko z tym, że rozrzedzenie cukrem osłabi nieco działanie preparatu, dla zrównania należy więc dawkę nieznacznie zwiększyć.

Przy okazji warto *zaznaczyć*, że cukier nie odgrywa żadnej roli w leczeniu ziołami, każdy napar czy odwar można więc osłodzić. Czasami takie osłodzenie może popsuć smak odwaru, ale nigdy nie zmniejszy i nie zmieni siły jego działania.

I ostatnia wreszcie, ale ważna uwaga, przy zażywaniu proszków. Chodzi o to, żeby sproszkowane środki ziołowe popijać zimnym a nie gorącym płynem. Wtedy, kiedy pijemy coś gorącego robimy często mimowolny wdech dla ostudzenia płynu i z tym wdechem możemy wciągnąć proszek do tchawicy, co najczęściej powoduje długotrwały i męczący kaszel.

UWAGA NA SZKORBUT!

Zanim nasz znakomity rodak, Kazimierz Funk, odkrył witaminy i postawił pierwsze hipotezy o ich roli w organizmie ludzkim - awitaminozę D, czyli krzywicę, zwaną wówczas „angielską chorobą” przełamaliśmy za pomocą tranu. Niemniej jednak, nawet uznanie krzywicy za chorobę społeczną i zwalczanie jej we wszystkich państwach cywilizowanych bezpłatnie, nie usunęło całkowicie groźby tej choroby. Podobnie rzecz się ma z innymi awitaminami, a już skorbut (czyli gnilec) występuje jeszcze bardzo często i nie jest do zwalczenia na drodze ustawowej.

Awitaminoza C, której końcowym stadium jest skorbut i która charakteryzuje się wypadaniem zębów, włosów, wybroczynami krwawymi po całym ciele - nie została nigdzie uznana za chorobę społeczną, a jej zwalczanie pozostawiono samym pacjentom. Oprócz skorbutu należy tu jeszcze wymienić zaćmę soczewkową, czyli kataraktę, szakę krwotoczną, plamicę krwotoczną, kruchość naczyń krwionośnych, zmiany w kościach, a mianowicie ich porowatość i łamliwość, a wreszcie alergię.

Na szczęście witamina C „w towarzystwie” innych występuje w bardzo wielu produktach spożywczych. Witaminy tej dostarczą nam: bób, cebula, szczypior, chrzan surowy, cykorja, czosnek, groch, kabaczki, kalarepa, wszystkie kapusty, marchew surowa, pieprz prawdziwy, papryka, pomidory, rzodkiewka, sałata, seler, szczaw, szparagi, szpinak, agrest, brusznice, czarne jagody, cytryna, głóg, owoc dzikiej róży, gruszki, jabłka, jarzębina, jeżyny, maliny, morele, porzeczki białe, czerwone i czarne, poziomki, winogrona, wiśnie - w stanie surowym. Poza tym - nerki wołowe, wątroba cielęca, wieprzowa i wołowa, maślanka, kozie i krowie mleko oraz miód.

W razie trudności trawiennych kminek, koper, majeranek, pieprz prawdziwy, ziołowy i papryka przy produktach mięsnych i roślinnych najzupełniej wystarczą, aby dobrze strawić, a co za tym idzie wzmóc przyswajanie witaminy.

Trawienie jest dla organizmu zubożonego w witaminy sprawą podstawową, gdyż awitaminoza nie zawsze przychodzi w wyniku jedzenia zbyt małej ilości artykułów zawierających daną witaminę. Niekiedy przyczyną awitaminozy może być również złe trawienie, a co za tym idzie, złe przyswajanie. Trawienie możemy poprawić przyprawami trawiennymi, stosowanymi w polskiej kuchni w sposób tradycyjny, a poza tym istnieje gotowa mieszanka ziołowa Digestan, którą możemy pić dwa, trzy razy dziennie (łyżka na szklanke wrzątku) aż się nam trawienie poprawi.

Codzienna porcja witaminy C ma też znaczenie dlatego, że witamina ta jest gromadzona w organizmie w ilości nie większej niż wynosi dwudniowe zapotrzebowanie, a niedobór witaminy pogłębiają papierosy, alkohol, zaburzenia w drogach moczowych, wreszcie niedomoga wątroby, chociaż w tym ostatnim wypadku można by spekulować, co jest przyczyną, a co skutkiem.

Jedno jest niewątpliwie pewne: jak oczy „pracują na witaminie A”, nerwy na witaminach B, tak bez należytej dostawy witaminy C wątroba rozpoczyna niedomagać i w końcowym efekcie będzie się buntować przeciw niektórym artykułom zawierającym witaminę C, jak właśnie przeciw cebuli, kapuście, grochom itp.

ZDROWE BIOPIERWIASTKI

Przetwórstwo spożywcze, choć często zaspokaja potrzeby naszego podniebienia, pozbawia żywność wielu cennych pierwiastków, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Białe pieczywo, rafinowany cukier, oczyszczona sól, łuskany ryż są smaczne, ale nie mają już tych właściwości, jakie posiadają te produkty w swym pierwotnym, naturalnym stanie. Do tego dochodzą środki chemiczne, używane do konserwowania żywności, nawozy sztuczne użyźniające z jednej strony glebę, a z drugiej pozbawiające ją cennych biopierwiastków, wreszcie zanieczyszczanie atmosfery pyłami przemysłowymi, spalinami samochodowymi itp. Wszystko to sprawia, że nasza żywność jest uboga w wiele cennych makro- i mikroelementów.

Organizm ludzki potrzebuje następujących 7 podstawowych biopierwiastków mineralnych: wapń magnez, potas, sód, fosfor, siarka i chlor w granicach od 10 do 100 g. Siedem innych bioelementów jest dla ustroju pożądanych. Są to: żelazo, miedź, jod, mangan, kobalt, cynk i molibden w ilościach około 1 mg na 100 g ciała ludzkiego. Są to tzw. mikroelementy. Sześć innych pierwiastków występuje w tkankach, ale ich funkcje nie są jeszcze dokładnie określone. Są to: glin, bór, selen, lit, kadm i chrom potrzebne w ilościach do 10 mikrogramów. Są to makroelementy. Natomiast wanad,

antymon, german, ren i rad należą do elementów śladowych i występują w ilościach do 1 pikograma. I one są nam również potrzebne. Zakłócenie równowagi między poszczególnymi pierwiastkami, zarówno ich niedobór, jak i nadmiar, jest niekorzystne, podobnie jak pojawianie się w organizmie obcych, toksycznych pierwiastków, np. ołowiu czy rtęci. W rezultacie może to prowadzić do różnych schorzeń. Dlatego musimy stale dbać, aby te pierwiastki były zawsze obecne w naszym pożywieniu.

Pierwszym, a zarazem alarmującym sygnałem o niedoborze magnezu jest zmęczenie fizyczne i psychiczne. Może to być również chroniczny katar, zawroty głowy, uczulenia, alergię i wiele innych schorzeń. Magnez znajduje się między innymi w chlebie razowym, mące razowej i sojowej, gorzkiej czekoladzie, kakao, orzechach, nasionach roślin oleistych i strączkowych, a także pietruszce, botwinie i szpinaku.

Nasz organizm nie potrzebuje dużo jodu, jednak jego niedobór powoduje choroby tarczycy. Jod występuje głównie w rybach. Powinien znajdować się również w soli, oprócz magnezu, litu, seleniu i cynku. Niestety, oczyszczona sól nie zawiera tych pierwiastków. Radzę zatem zaopatrywać się w sól nieoczyszczoną, która od czasu do czasu bywa w sklepach. Jod znajduje się również w wodzie, np. w niektórych studniach głębinowych. Najmniej go na Podkarpaciu, najwięcej nad morzem. Osobom chorym na tarczycę radzę zatem spędzać urlop nad morzem i jak najwięcej przebywać na powietrzu.

Z kolei cynk (opryszczka, trądzik, gojenie ran, wrzodów żołądka) znajduje się w otrębach i kielkach pszenicy, płatkach owsianych, chlebie razowym, nasionach dyni i słonecznika, grzybach, czosnku, śledziach i makreli.

Niedobory żelaza objawiają się anemią i przemęczeniem. Żelazo jest łatwiej przyswajane przez organizm, jeśli spożywa się je razem z witaminą C, oczywiście naturalną, nie w pastylkach. Sporo żelaza zawiera wątroba i inne podroby, warzywa, na przykład suchy groch i fasola, szczaw i szpinak, buraki, poza tym płatki owsiane

Nie trzeba nikogo przekonywać, jak ważną funkcję w organizmie spełnia wapń. Pod dostatkiem jest go w mleku i jego przetworach. Fluor chroni zęby przed próchnicą. Pewnych ilości fluoru dostarcza nam herbata. Kobalt przyczynia się do ogólnej regeneracji ustroju, bierze udział w wytwarzaniu witaminy B₁₂ oraz kwasu foliowego, stanowiąc tym samym czynnik zapobiegający anemii. Niedobór seleniu (ryby morskie, szczególnie śledzie, drożdże, czosnek) przyczynia się do powstawania chorób sercowo-naczyniowych.

Urozmaicona dieta, bogata w gruboziarniste pieczywo, kasze, warzywa i owoce, ryby, nabiał, podroby, jest gwarancją zdrowia i dobrego samopoczucia. Odradzam jednak łykanie bez konsultacji z lekarzem wszelkich marko- i mikroelementów w postaci preparatów farmaceutycznych.

TRZEBA JEŚĆ WARZYWA!

Surowe warzywa zawierają łatwo przyswajalne witaminy, cukry, kwasy organiczne, sole mineralne oraz wiele makro- i mikroelementów. Odgrywają przy tym korzystną rolę w przewodzie pokarmowym, poprawiając pracę jelit. Wiele z nich wpływa też dodatnio na różne przypadłości. A więc jedzmy je na zdrowie.

O właściwościach **cebuli** nie trzeba nikogo przekonywać. Hodowano ją już w starożytnym Egipcie i Babilonii. Posiada ona związki grzybobójcze, bakteriobójcze i właściwości antybiotyczne. Poza tym białko, cukry, olejki eteryczne, czynnik podobny w działaniu do insuliny, fitynę, saponiny, enzymy oraz witaminy C, B₁, B₂, karoten.

wreszcie sole mineralne, m.in. potas, fosfor, żelazo, siarkę. Dzięki wszystkim tym składnikom jądanie cebuli przyczynia się do spadku cukru we krwi, obniża ciśnienie, leczy zaziębienia i zapobiega arteriosklerozie. Cebula posiada działanie moczopędne.

Czosnek również odznacza się wybitnymi właściwościami leczniczymi, choć od spożywania go jako leku często odstrasza zbyt ostry zapach. Czosnkiem leczono kaszel, choroby jelit, stany wyczerpania organizmu, a wyciśniętym sokiem smarowano źle gojące się rany, wrzody i stany zapalne skóry. I dzisiaj również zaleca się spożywanie 2-3 ząbków czosnku dziennie osobom cierpiącym na nadciśnienie i miażdżycę tętnic, ponieważ rozszerza on naczynia krwionośne. Wpływa również dodatnio na pracę serca i mózgu, a także pomaga przy takich schorzeniach, jak angina, grypa, katar; leczy wreszcie szkorbut, przypadłości żołądkowo-jelitowe oraz procesy ropne.

Cennym lekiem jest **kapusta**. Poza witaminami: A, C, B₁, B₂, PP i K zawiera wiele składników mineralnych, takich jak: wapń, potas, fosfor, magnez, siarka. Sok wyciśnięty ze świeżej kapusty leczy schorzenia przewodu pokarmowego, zwłaszcza wrzody żołądka i dwunastnicy, choroby wątroby i śledziony. Kapustę stosuje się również zewnętrznie, m.in. przy stanach zapalnych skóry, egzemach, oparzeniach i wrzodach.

Papryka zyskała sobie u nas popularność stosunkowo niedawno. Zawiera ona mnóstwo ważnych i niezbędnych dla naszego zdrowia składników. Są to m.in. cukry, białko, pektyny, olejki eteryczne, saponiny, barwniki, kwasy organiczne oraz cały zestaw witamin: C, B₁, B₂, E, PP i K oraz prowitaminę A, poza tym sole mineralne, m.in. potas, fosfor, sód, wapń, magnez, siarkę, glin, żelazo. Nasiona papryki mają znaczny procent tłuszczów oraz specjalną substancję bakteriobójczą, zwaną kapsocydyną, wchodzącą w skład różnych wyciągów, maści i plastrów. Papryka jest warzywem odżywczym i dietetycznym. Zalecana jest przy niedoborze witamin i soli mineralnych.

Kukurydza zawiera dużą ilość białka i lekko strawnych tłuszczów, poza tym węglowodany i celulozę, wreszcie prowitaminę A oraz witaminy: B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, PP, E i K. Jest bogata w sole mineralne - potas, fosfor, żelazo, miedź i nikiel oraz cenne i rzadko spotykane mikroelementy - selen, kobalt, jod i bór. Kukurydza ma wszechstronne właściwości użytkowe i dietetyczne oraz lecznicze. Olej otrzymywany z ziarna obniża zawartość cholesterolu we krwi i zmniejsza kruchość naczyń włosowatych. Można ją spożywać w postaci gotowanych kolb i płatków śniadaniowych. Znamiona kukurydzy, popularnie zwane „wąsami”, służą do wyrobu leków działających m.in. moczopędnie, przeciwapalnie, pobudzająco na wydzielanie żółci.

Warto jeść **pietruszkę**. Zarówno lecznicze, jak i smaczne są nie tylko natka i korzeń, ale i nasiona. Właściwości lecznicze ma pietruszka dzięki zawartym w niej składnikom: w korzeniu - olejki eteryczne, flawonoidy, kumaryny i śluzy, a także sole mineralne, w natce - witaminy A, B, C, PP i K oraz sole mineralne - wapń, potas, fosfor, mangan. Korzenie są środkiem moczopędnym i rozkurczowym, zmniejszają napięcia mięśni gładkich dróg moczowych i jelit, pobudzają apetyt. Nasiona wchodzą w skład niektórych leków, np. Fitolizyny.

Trzeba częściej sięgać po **dynię**. Niezależnie od wartości smakowych jest ona cenną rośliną leczniczą. Miąższ zawiera cukier, lecznicze sole mineralne, np. potas, wapń, magnez i żelazo oraz witaminy A, C, B i PP. W nasionach znajduje się ok. 50 proc. tłuszczu, fitosterole, kwasy organiczne oraz związki zwane kukuribitacynami. Świeże nasiona skutecznie niszczą robaki pasożytnicze w przewodzie pokarmowym człowieka. Świeża dynia jest środkiem na zaparcia, a gotowana przeciwdziała twardnieniu tętnic. Podaje się ją

przy dolegliwościach nerek, wątroby, pęcherza moczowego, przy zaburzeniach przemiany materii i schorzeniach krążeniowych.

W jedzeniu nie można pomijać innych warzyw - pomidorów, marchewki, sałaty, fasoli, groszku, selerów, porów i ogórków.

ZARODKI, OTRĘBY I SÓL „JULIAN”

Biopierwiastków należy szukać oczywiście w żywności. Odpowiednio spreparowane produkty spożywcze, zawierające bogaty zestaw pierwiastków mineralnych, mogą dostarczyć brakujących składników, a jednocześnie uodpornić organizm przeciwko różnym chorobom. Ta specjalna, zdrowa żywność, jest doskonałym środkiem terapeutycznym, a także zapobiegającym wielu schorzeniom.

Dietetycy nie bez racji twierdzą na przykład, że jedną z przyczyn chorób przewodu pokarmowego jest brak błonnika w pożywieniu. Niestety, większość z nas woli pieczywo białe od czarnego, które jest pozbawione tego właśnie składnika. Błonnik zawierają otręby. One właśnie z powodzeniem mogą pomóc w przypadłościach przewodu pokarmowego. Są produktem o nikłym zapachu i prawie bez smaku. Można je zatem jadać z jogurtem lub kefirem, kwaśnym mlekiem i płatkami owsianymi, dodawać do zup, np. żurku czy jarzynowej, a zamiast bułki do mielonych kotletów. Jedna z firm wzbogaca je nawet ziołami i sprzedaje jako tzw. panier, zastępujący tartą bułkę, a także podnoszący smak i wartość zdrowotną potraw. Innym zdrowym produktem są **zarodki pszenne**. Zawierają one białko potrzebne do budowy tkanek i komórek, witaminy z grupy B oraz E i PP, a także naturalne zespoły mikroelementów, m.in. żelazo i magnez oraz błonnik. Zarodki uzyskuje się podczas technologicznej obróbki ziarna pszenicy przy produkcji mąki. Dowiedziono, że uodparniają one organizm i podnoszą jego sprawność fizyczną, toteż zaleca się je np. alpinistom i sportowcom.

Bardzo zdrowe są również **chrupki kukurydziane**. Jak wiadomo, kukurydza posiada dużą ilość białka, lekko strawne tłuszcze, węglowodany i celulozę, sole mineralne, wreszcie mikroelementy. W sprzedaży spotyka się również chrupki z otrąb, wzbogacone solą i mikroelementami, zarodkami pszennymi oraz ziołami i warzywami suszonymi, I te chrupki warto jadać jak najczęściej.

Coraz popularniejsze stają się również **herbatniki Biovit, Tropik i Martynki**. Zawierają one liczne biopierwiastki, m.in. kielki pszenne, otręby, zioła, przyprawę z suszonych warzyw i nierafinowaną sól, posiadającą naturalne składniki mineralne - żelazo, wapń, magnez, selen, cynk, jod i lit. Najlepsza sól pochodzi z **Kłodawy lub z kopalni „Julian” w Bochni**. Warto mieć również taką sól we własnej solniczce i używać jej zamiast soli oczyszczonej, pozbawionej wszelkich wartości.

Polecam **syropy owocowe** bez środków konserwujących, a także przetwory, w których ocet zastąpiono kwasem cytrynowym.

Rzecz jasna, spożywanie wszystkich tych produktów to tylko jeden z elementów właściwego odżywiania. Spożywanie posiłków składających się z nabiału, warzyw i owoców, tłuszczów roślinnych itp., jest wskazane w każdym wieku.

DOBRA WODA ZDROWIA DODA!

Do życia, do normalnego funkcjonowania całego organizmu jest nam potrzebna woda. Minimalne zapotrzebowanie na wodę wynosi 1-1,5 litra na dobę. Ilość ta ulega pewnym wahaniom w zależności od wielu czynników, np. wieku, wysiłku fizycznego, temperatury otoczenia itp. Resztę wody otrzymujemy w połączeniu z produktami spożywczymi. Jak udowodniono, wszelkie zakłócenia między przyjmowaniem a wydalaniem wody z organizmu powodują zaburzenia.

Ważne jest również, jaką wodę pijemy. Powinna ona posiadać, oprócz związków wodoru i tlenu, również wiele składników mineralnych i mikroelementów, niezbędnych dla ludzkiego organizmu, powodujących prawidłową przemianę materii, zapobiegających różnym schorzeniom i niedomaganiom. Są to m.in. wapń, chlor, potas, siarka, sód i magnez, poza tym miedź, mangan, cynk, kobalt, wreszcie takie biopierwiastki, jak: molibden, selen, chrom, fluor, cyna, wanad, krzem, glin, nikiel, bar, stront i lit. Woda nie może zawierać substancji chemicznych, szkodliwych dla zdrowia ludzkiego lub wskazujących na jej zanieczyszczenie, ani też składników wpływających ujemnie na jej smak, zapach lub barwę. Również pod względem bakteriologicznym musi odpowiadać określonym wymaganiom. Tymczasem narastające skażenie środowiska, zanieczyszczenie powietrza, gleby, rzek i jezior, zmusza nas na co dzień do korzystania z nie najlepszej wody pozbawionej do tego jej naturalnych składników. Wiele osób, chcąc poprawić właściwości płynącej z kranów wody, korzysta ze specjalnych filtrów. Trzeba jednak pamiętać, że spełniają one dodatkową funkcję tylko wtedy, gdy są często czyszczone (przynajmniej raz w tygodniu) wymieniane oraz regenerowane za pomocą specjalnych aseptyków.

Najlepszą wodą do picia jest mineralna woda stołowa, którą wydobywa się z głębi ziemi. Jest ona wolna od zanieczyszczeń, na które są narażone zbiorniki powierzchniowe, a co najważniejsze - posiada składniki mineralne, niezbędne dla naszego organizmu. Spośród kilkuset rodzajów wód mineralnych występujących w Polsce zaledwie niewielki ich procent wykorzystuje się do wyrobu wód stołowych, takich jak: Mazowszanka, Krakowianka, Staropolanka, Perła Bałtyku, itp. Każda z nich zawiera id kilku do kilkunastu rodzajów źródła, z którego pochodzi. Jest zaś tym cenniejsza, im więcej posiada tych składników oraz makro- i mikroelementów.

Popijanie wód mineralnych o charakterze leczniczym nie jest wskazane. Taka domowa kuracja, stosowana bez kontroli i zaleceń lekarza, może być wręcz szkodliwa dla zdrowia. Może ona np. zbyt obciążyć nerki, a nawet sprzyjać tworzeniu kamicy. Wodę leczniczą pije się wyłącznie na wyraźne zalecenie lekarza, najlepiej bezpośrednio u źródła, czyli w uzdrowisku.

A zatem bez określonych potrzeb leczniczych bezpieczniej będzie ograniczyć się do picia wody stołowej.

NOTUJ CO JESZ!

Chociaż na żywność patrzymy zwykle z punktu widzenia jej smaku, nie należy zapominać, że to, co jemy, jak się żywimy, ma niebagatelny wpływ na nasze zdrowie.

W 1970 r. Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała listę chorób, których przyczyny tkwią w niewłaściwym odżywianiu się. Należą do nich m.in. **białaczki, anemia, choroba Basedowa, cukrzyca, czerwienica, czyraczyca, gnilec, czyli skorbut, krzywica,**

łuszczyca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, nadkwasota i nerwica żołądka, niedokrwistość, nieżyt spojówek, nieżyt żołądka, otyłość, pęcherzyca, ropowica, świąd skóry, wrzód żołądka i dwunastnicy.

Z rejestru podałam, rzecz jasna, tylko te choroby i objawy chorobowe, które w Polsce zdarzają się dość często. Jest również ogólnie wiadomo, że przy niewłaściwym żywieniu, nawet najbardziej błaha choroba może mieć ciężki przebieg, dawać komplikacje.

Co to *znaczy* niewłaściwe żywienie? Nie polega ono tylko na nieregularnym przyjmowaniu posiłków, lecz również na ich monotonii, kiedy organizm nie otrzymuje tych wszystkich składników, które są mu potrzebne i których brak może wywołać wyliczone wyżej, niebezpieczne choroby.

„Recepta” na właściwe żywienie jest niesłychanie prosta: przez miesiąc notujemy poszczególne artykuły żywnościowe surowe i gotowane, które zjawiają się na naszym stole. Powinno ich być nie mniej niż 60, przy czym więcej niż połowa surowych.

14 ZASAD PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

1. Nie przejadać się.
2. Ograniczyć ilość mięsa, a zwiększyć ilość jarzyn.
3. Jarzyny powinny być spożywane w połowie gotowane, w połowie na surowo.
4. Jadać to, co smakuje i odpowiada wzrokowo.
5. Nie jeść w trakcie oglądania telewizji, nawet najciekawszych programów.
6. Jeść wtedy, kiedy odczuwa się głód, więc niekoniecznie regularnie.
7. Nie objadać się przed snem.
8. Ograniczyć tłuszcze zwierzęce na korzyść tłuszczów roślinnych, które nie zawierają cholesterolu.
9. Nie przejadać się słodyczami i ograniczać cukier. Lepiej osłodzić herbatę miodem.
10. Dla dobrego trawienia zjadać jeden produkt, np. najpierw surówkę, potem mięso i kartofle.
11. Stosować przyprawy trawienne: pieprz naturalny i ziołowy, kminek, majeranek, cząber, czosnek itp.
12. Nie należy pić zbyt gorących płynów ani spożywać gorących pokarmów.
13. Nie dojadać resztek, lepiej wyrzucić.
14. Nie wszystkie drogie produkty spożywcze są lepsze od tańszych.

CZY BRAK APETYTU TO CHOROBA?

Skargi na brak apetytu słyszy się najczęściej od ludzi, którym dokuczają niedomoga wątroby, zaparcie, nadkwasota, niestrawność, jednym słowem od tych, którym nie apetyt jest potrzebny, ale - trawienie.

Dla uniknięcia wszelkich nieporozumień ustalamy, że brak apetytu niesłychanie rzadko jest istotnym objawem choroby, a prawie nigdy nie jest jedynym objawem chorobowym. W młodym wieku, a więc do 18 roku życia, apetyt jest zjawiskiem normalnym, a brak apetytu należy uważać za objaw niepożądany, ale nie chorobowy. Organizm, który się rozwija i składników rozwojowych potrzebuje bardzo dużo

i w dużym asortymencie - powinien zgłaszać swoje potrzeby, ale raczej nie jest to regułą. Jednakże dla poprawienia apetytu, a jednocześnie trawienia, młodzieży wystarczy podawać dziurawiec zamiast herbaty.

Po dwudziestym roku życia natomiast, a tym bardziej po czterdziestym, szczególnie przy siedzącym trybie życia, spadek apetytu jest objawem zupełnie normalnym, a niekiedy nawet bardzo pożądanym. Co gorsza - nadmierny apetyt zaczyna w tym wieku być objawem niepokojącym i wiedzie do otyłości, nadkwasoty, zaparcia i innych form złej przemiany materii. Niestety, ziół na zredukowanie nadmiernego apetytu nie ma i tylko silna wola pacjenta oraz właściwy dobór pokarmów mają pomóc w jego zwalczaniu.

Do środków ziołowych, które poprawiają apetyt, należą wszystkie zioła, poprawiające trawienie, a mianowicie: kminek, koperek, (nasienie i nać), majeranek, pieprz ziołowy, prawdziwy i turecki, cynamon, goździki, anżeliki, czyli smażone w cukrze zielone pochwki arcydzięgla, używane do dekoracji tortów i mazurków, anyż, czarnuszka, angielskie ziele, liście bobkowe, imbir, gałka muskatołowa, kolendra, a wreszcie dziurawiec, bobrek trójlistny, piołun, przywrotnik i wszystkie tzw. środki gorzkie.

W tym długim spisie, jak widzimy, figuruje raptem pięć ziół nie używanych w kuchni, a poza tym to, czego w całej Polsce używa się jako przypraw smakowych, dodawanych tradycyjnie do pewnych potraw, które bez tego dodatku byłyby, jak mówimy, niesmaczne.

O tym, co jest przyprawione w odpowiedni sposób mówimy, że jest smaczne - i oczywiście - zjemy więcej. Dlaczego? Dlatego, że wszystkie te środki mają jedną wspólną cechę: zwiększają wydzielanie soków trawiennych w żołądku i już w czasie jedzenia dana potrawa podlega procesowi trawienia, a kiedy jeść skończymy - nie odczuwamy w żołądku ciężaru, spowodowanego zawsze potrawami nie przyprawionymi. A te niekiedy „zalegają kamieniem”. Tymczasem żołądek odczuwać nie powinniśmy.

Stąd wielka wartość tych przypraw w każdym domu, w każdej kuchni: w wypadku niepokojących objawów, bóleści, mdłości, burczenia w żołądku itp. - wystarczy łyżeczka majeranku lub kminku (nie ma obawy przedawkowania - nikt się jeszcze nie otruł ani cynamonem, ani pieprzem), a cała sprawa wyjaśni się bardzo prędko, żołądek uspokoi się i przestanie nam dokuczać.

I ostatni wreszcie wniosek, jaki z tego wszystkiego wynika, to ten, że nie należy jadać potraw uznawanych za ciężko strawne, jak wieprzowina, kapusta czy groch - bez należytego ich przyprawienia według tradycyjnych metod polskiej kuchni: nasze babcie i prababcie nie sypały przecież anyżu lub fasoli czy kopru do tortów, ale nie podawały wieprzowiny bez kminku, grochówki bez majeranku itp. A skoro mowa o przyprawach to warto jeszcze dorzucić, że sól i ocet to nie są przyprawy trawienne, lecz smakowe, należy je więc stosować bardzo oględnie, bo sól zawsze trochę szkodzi, a ocet w pewnych wypadkach należy również do przypraw niepożądanych.

DIETA DLA CHORYCH

W chorobach (przede wszystkim krążenia) odżywienie dietetyczne ma znaczenie nie mniejsze niż leczenie farmakologiczne. Należy pamiętać o następujących zasadach podstawowych:

- chorego nie należy ani głodzić, ani przekarmiać, a w żadnym przypadku - tuczyć;
- dla odciążenia przewodu pokarmowego i wątroby oraz dla usprawnienia przemiany materii podawać posiłki 4-6 razy dziennie, w małych porcjach;
- posiłki podawać regularnie - ostatni na ok. 3 godziny przed snem.

Mięso lub ryby jemy nie częściej niż 3-4 razy w tygodniu, zastępując je w pozostałe dni jajami lub serem. Każdorazowa porcja mięsa czy ryby nie powinna przekraczać 100 g. Najbardziej są wskazane potrawy z mięsa gotowanego w wywarach jarzynowych (pulpety, mięso w sosie jarzynowym, potrawka, sztuka mięsa, ryby gotowane).

Mleka - słodkiego i zsiadłego, serwatki i maślanek -jak najwięcej. Tłuszczów mało - jedynie oleje (słonecznikowy, sojowy i z oliwek) oraz świeże masło (mało!). Nic smażonego.

Nie więcej niż 5-6 szklanek płynu dziennie, ale nie mniej niż 1 litr (picie mniej niż 1 litra płynów może spowodować upośledzenie pracy nerek, zaparcie, pragnienie, osłabienie).

Przy powstawaniu obrzęków ograniczamy sól, w zależności od wskazań lekarskich od 2- 4 g dziennie, a czasem nawet do 0,5 g dziennie. Bywa, że trzeba ją wykluczyć zupełnie.

Oto skromny wykaz produktów dozwolonych i niedozwolonych.

DOZWOLONE

- pieczywo (wszelkie) bez dodatku soli lub z małą ilością mąki, kasz i makaronów;
- mleko, twaróg, ser twarogowy;
- białka jaj (jajka w całości jedynie po otrzymaniu zezwolenia lekarza);
- chude gatunki mięs i ryb (cielęcina, wołowina, konina, kura, królik, gołąb, dorsz, karmazyn, karp, leszcz, szczupak, płotka, sandacz);
- wszelkie warzywa i owoce, dojrzałe, zarówno surowe, jak i gotowane;
- rafinowane oleje roślinne, masło i śmietanka w ilości dozwolonej przez lekarza;
- cukier, miód, przetwory owocowe;
- przyprawy takie, jak: zielony koper, pietruszka, szczypiorek, kminek, anyżek, majeranek, skórka: cytrynowa i pomarańczowa.

ZABRONIONE

- pieczywo słone, pieczywo przygotowane z dodatkiem proszków do pieczenia;
- groch, soja, fasola;
- wszelkie sery fermentowane (twarde i topione);
- żółtka jaj;
- tłuste gatunki mięs i ryb (wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, śledź, węgorz, łosoś, ryby w oleju, konserwy mięsne i rybne, mięso peklowane i wędliny);
- owoce niedojrzałe;
- słonina, smalec, boczek, margaryna, masło solone;
- ciasto tłuste, ciastka z kremem, torty, czekolada;
- pieprz, musztarda, papryka w proszku, listki bobkowe, gorczyca, ocet.

UWAGA-NADWAGA!

Dostarczanie organizmowi nadmiernej ilości kalorii w pożywieniu, więcej niż wydatkowano energii, prowadzi do otyłości, ze zwiększoną możliwością wystąpienia: nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, hipercholesterolemii, miażdżycy, niewydolności oddechowej, zmian zwyrodnieniowych układu kostno-stawowego.

W profilaktyce miażdżycy istotne jest utrzymywanie należytej wagi ciała, która normalizuje podwyższone stężenie cholesterolu i innych lipidów we krwi, obniża podwyższone wartości ciśnienia tętniczego oraz poziomu cukru we krwi. Brak efektów leczenia dietetycznego otyłości, upoważnia lekarza do włączenia terapii farmakologicznej.

Do określenia prawidłowego ciężaru ciała najważniejszy jest wzór, według którego waga w kilogramach powinna równać się wzrostowi w centymetrach minus 100. Dla kobiet tak uzyskaną wartość należy obniżyć o 7-10 procent.

Światowa Organizacja Zdrowia taką zaleca dietę: odpowiednio urozmaicone pożywienie pochodzenia roślinnego, np. przetwory zbożowe, warzywa i owoce, mało tłuszczów nasyconych (pochodzenia zwierzęcego), soli kuchennej i cukru.

Powinno się spożywać znaczne ilości: węglowodanów, złożonych składników mineralnych oraz błonnika, ryb, drobiu, mleka, łącznie z jego przetworami o małej zawartości tłuszczu, naturalnych olejów roślinnych do przygotowywania posiłków, chudego mięsa w małych porcjach.

WHO zaleca zmniejszenie spożycia: tłuszczów zwierzęcych, mięsa o wysokiej zawartości tłuszczu, całych jaj, wysokokalorycznych wypieków, cukru, dżemów pełnośłodkich, majonezów, śmietany, napojów alkoholowych.

Najczęściej otyłość wywołuje nieprawidłowe odżywianie, wysokokaloryczne, zbyt obfite i tłuste, przy ograniczonej aktywności fizycznej.

Jeśli nadwaga jest spowodowana kłopotami z trawieniem, trzeba koniecznie je uregulować. Przemianę materii poprawią gotowe mieszanki ziołowe, takie jak np. granulat Neonormacol, bądź Degrosan. W wypadku zaparć można stosować też zioła Normogran lub Normosan. Dobre rezultaty w kuracji odchudzającej można osiągnąć, stosując specjalny zestaw ziół produkowany przez zakłady Farmed. Zioła te pije się 3 razy dziennie, po szklance, dodając do naparu 40 kropli soku brzoźowego, bogatego we wszelkie mikroelementy. Producent przypomina jednak, że gwarancją skutecznej kuracji są nie tylko zioła, ale także odpowiednia, niskokaloryczna dieta.

W wypadkach otyłości i przewlekłych zaparć nestor ziołolecznictwa mgr Jan Biegański poleca mieszankę ziołową, składającą się: z 60 g kory kruszyny, 20 g korzenia lukrecji oraz po 10 g korzenia mniszka lekarskiego i owocu anyżku. Po zmieszaniu parzy się 1 łyżkę ziół w 3/4 szklanki wrzątku i pije na noc. W skład innej mieszanki zalecanej przez Jana Biegańskiego wchodzi: 60 g kory kruszyny, 20 g kory berberysu, po 25 g ziela marzanki wonnej i korzenia lukrecji oraz 10 g siemienia lnianego.

Jeszcze inna mieszanka stosowana przy otyłości i zaparciach składa się ze 100 g rumianku oraz w równych częściach po 50 g ziela dziurawca, korzenia prawoślazu, liści mięty, ziela krwawnika i owocu anyżku. Po zmieszaniu 1 łyżeczkę ziół zalewa się szklanką wrzątku i parzy pod przykryciem pół godziny. Pije się rano i wieczorem.

Samodzielnie można też przygotować sobie mieszankę, składającą się z następujących ziół: ziela krwawnika, bratka, kwiatu rumianku, kory kruszyny i mięty (wszystkiego po 10 g); miesza się je razem i zaparza, biorąc 1 łyżeczkę na szklankę wrzątku. Pije się rano i wieczorem. Zioła najlepiej parzyć w termosie.

Przy otyłości zioła warto też dodawać do różnych potraw. Przyspieszają one przemianę materii i usuwają z organizmu szkodliwe produkty. Do takich ziół należy kminek, majeranek, ruta, kolendra, ogórecznik, a także seler.

ZIOŁA NA „PEŁNY BRZUCH”

Wzdęcie brzucha, zwane także bębnią, jest objawem występującym w różnych zespołach chorobowych oraz przyczyną wielu dolegliwości. Wzdęcie jest spowodowane nadmierną ilością gazów w przewodzie pokarmowym; wzdęcie żołądka powstaje w razie aerofagii (nadmierne zasysanie powietrza w przełyku) lub wskutek fermentacji treści pokarmowej, co jest związane ze znacznym zwężeniem odźwiernika (blizny po wrzodach, rak); wzdęcie jelit występuje odruchowo po operacjach brzucha (trwa 2-3 doby). Poza tym często po zażywaniu leków przeciwgruźlicznych w postaci drażetek czy tabletek występuje silna fermentacja w przewodzie pokarmowym oraz wzdęcie na skutek nagromadzonych w jelitach gazów. Kto zbyt szybko je połyka nadmiar powietrza, co powoduje odbijanie po jedzeniu, a nawet wzdęcia w nadbrzuszu.

Każdy człowiek jednak wraz z pokarmem i śliną połyka niewielką ilość powietrza. Po przedostaniu się do żołądka wytwarza ono bańkę gazu umiejscowioną zgodnie z prawami fizyki w dnie żołądka, przy zachowaniu pozycji stojącej. Należy pamiętać, że dno żołądka, wbrew przyjętemu potocznie pojęciu, znajduje się w górnej jego części, tuż poniżej wpustu, czyli na granicy oddzielającej przełyk od żołądka. Bańka powietrza spełnia zadanie dodatkowego uszczelniania wpustu, stanowiącego niejako wentyl zapobiegający cofaniu się treści żołądkowej do przełyku, dzięki mechanicznemu uciskowi na okolicę podwpustową.

Wpust w warunkach fizjologicznych jest cały czas zamknięty, a otwiera go fala perystaltyczna biegnąca w momencie połykania od gardła wzdłuż ścian przełyku. Powietrze znajdujące się w żołądku może wydostać się na zewnątrz przez przełyk i jamę ustną. Nazywa się to odbijaniem. Objaw ten *zdarza* się u każdego zdrowego człowieka, gdy po spożyciu obfitego posiłku wzrasta ciśnienie śródżołądkowe, otwierające na chwilę wpust. Może ono również występować u ludzi zdrowych po wypiciu większej ilości napojów gazowanych na skutek wydostawania się - wraz z powietrzem - dwutlenku węgla.

Niewielka ilość powietrza zostaje wchłonięta przez błonę śluzową żołądka, reszta przez przewód pokarmowy przedostaje się głównie do okrężnicy, która jest najdłuższym odcinkiem jelita grubego. W okrężnicy powstają również gazy z fermentacji bakteryjnej, przede wszystkim „wytwarzane” przez bakterie saprofityczne, które spełniają tam pozytywne funkcje, np. biorą udział w produkcji niektórych witamin (kwas foliowy, witamina K, 612).

W ciągu doby człowiek wydziela do ok. 1200 ml gazu składającego się z azotu, dwutlenku węgla, wodoru i metanu. Zwykle oddawanie gazów odbywa się jednocześnie z oddawaniem stolca i moczu. Gazy gromadzące się w nadmiarze w okrężnicy wywołują wzdęcie jelit. Chorzy odczuwają pełność w jamie brzusznej oraz bóle o zmiennej lokalizacji i nasileniu. Objawy te występują w wielu zaburzeniach czynnościowych oraz w schorzeniach organicznych. Skarżą się na nie często osoby z przewlekłym zaparciem, u których wzdęcia brzucha spowodowane są raczej utrudnionym oddawaniem gazów, podobnie jak stolca, niż zwiększonym jego wytwarzaniem się.

W zwalczaniu wzdęć zioła są często pomocne, ponieważ działają rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, bakteriobójczo oraz pobudzają wydzielanie soku żołądkowego. Podobne działanie mają liczne przyprawy ziołowe: kminek, bazylika, seler, cebula, gorczyca, pieprz itd. Aby skutecznie zapobiegać wzdęciom, należy w sposób umiarkowany, lecz stały, używać dostępnych przypraw ziołowych, świeżych i suszonych.

Prof. J. Muszyński zaleca mieszankę o składzie (ilości podane w g): owoc kolendry 30, owoc kminku 20, owoc kopru włoskiego 20.

Owoce przed użyciem należy rozgnieść w moździerzu albo zemleć w młynku elektrycznym i *zaparzać* łyżeczkę na szklankę wrzątku pod przykryciem. Napar pić po jedzeniu. Jeżeli owoce zostały drobno sproszkowane (w młynku), należy je zażywać w postaci proszku „na końcu noża”, popijając niewielką ilością zimnego płynu, aby się nie zachłusnąć, zażywać także po jedzeniu.

Doc. A. Ożarowski zaleca zioła przeciw wzdęciom w równych ilościach o składzie: potłuczone owoce kopru włoskiego, liście melisy, rozdrobnione korzenie arcydzięgla, korzenie goryczki, kłącze tataraku. Zalać jedną łyżeczkę ziół 1 szklanką wody wrzącej i gotować 2-3 min. pod przykryciem. Odstawić na J O min. i przecedzić. Pić po 1/3 szklanki 3 razy dziennie na 30 min. przed posiłkiem.

Przy tych dolegliwościach wskazane jest zażywanie węgla leczniczego po 1-2 tabletki 2-3 razy dziennie, Boldaloiny - 2 tabletki lub Solarenu - 30 kropli dziennie.

Poza tym należy pamiętać, że korzystnie wpływa uregulowany tryb życia, odpowiednie spożywanie posiłków. Jeść należy pokarmy powoli, dokładnie przeżuwać, unikając jednoczesnego prowadzenia rozmowy. Ma to istotne znaczenie, gdyż skrzyżowanie drogi pokarmowej z oddechową w gardle sprzyja połykaniu powietrza, co nasila wzdęcia brzucha. Należy też unikać picia napojów gazowanych, powodujących zwiększenie objętości gazu w żołądku. Niekiedy przyczyną może być niedostateczna ilość wydzielanej żółci, należy wówczas unikać pokarmów wzdymających, jak np. groch, kapusta, fasola. Wskazane jest picie świeże.

GDY DOKUCZA ZAPARCIE...

Zaparcie jest dość często występującą dokuczliwą dolegliwością. Wyróżniamy cztery rodzaje zaparcia: przypadkowe, przewlekłe, nawykowe, wywołane przez zmiany organiczne w jelitach, wreszcie zaparcie wieku podeszłego. Do najczęstszych przyczyn tych dolegliwości zaliczamy nieprawidłowy zestaw produktów spożywczych, nieregularne odżywianie się, mało urozmaicony skład posiłków, siedzący tryb życia, niedostateczną ilość ruchu, zylaki odbytu, przyzwyczajenie się do stosowania środków przeczyszczających, a przede wszystkim brak błonnika w codziennej diecie. Nie mogą być lekceważone również czynniki emocjonalne - niepokój, lęk, zdenerwowanie.

Kto odżywia się racjonalnie, przestrzega zdrowej diety z uwzględnieniem chleba razowego z pełnego przemiału, jada stale świeże owoce, warzywa i surówki, ten raczej nie cierpi na zaparcia. Jeśli jednak, mimo prawidłowego odżywiania i ruchliwego trybu życia, występują te dolegliwości, to należy codziennie rano, na czczo zjadać kilka lub kilkanaście suszonych śliwek, poprzedniego dnia wieczorem namoczonych w wodzie. Można także wypić szklankę zimnej, przegotowanej wody. Dobrze z zasady działa olej lniany lub rozdrobnione w młynku nasiona lnu (1-2 łyżeczki dziennie, napęczniałe w ciepłej wodzie, plus 2 łyżki otrąb pszennych). Zaparcia zwalczamy również środkami, które zawierają korę kruszyny, np. Cholegran, Normogran, Neonormakol, Rhelax. Zażywa się 1-2 łyżeczki na noc. Z innych ziół dobre jest ziele dziurawca, kłącze rzewienia, anyż, liść prawoślazu, korzeń lukrecji, kwiat lawendy, korzeń biedrzeńca, korzeń omanu, korzeń arcydzięgla, liść mięty. Dwa, trzy lub więcej rodzajów tych ziół mieszamy razem, parzymy w szklance wody lub robimy odwar, jeśli są to korzenie.

W przypadku szczególnie uporczywego zaparcia można stosować zimne okłady na brzuch. Moczymy lnianą ściereczkę w roztworze złożonym z 1/2 szklanki zimnej wody i 1/2 łyżki octu. Owijamy się ciepłym, suchym ręcznikiem oraz wełnianym kocem. W leczeniu i zapobieganiu zaparciem szczególną rolę odgrywa odpowiednia ilość błonnika w pożywieniu; za dzienną normę uważa się ok. 35 g. Przy zaparciach chronicznych można tę normę podwyższyć do 50-70 g dziennie.

W tym celu podajemy zawartość błonnika w produktach spożywczych.

Produkt	Błonnik (g/ 100 g)	Produkt	Błonnik (g/ 100 g)
otręby pszenne	44,0	grostek konserwowy	6,3
pietruszką liście	39,5	maliny	6,7
fasola biała suszona	25,3	chleb ciemny	6,1
morele suszone	22,5	jeżyny	6,1
marchew suszona	25,2	agrest	4,6
groch całe ziarno	17,0	kapusta biała	4,4
figi suszone	16,9	chleb biały	3,8
cebula suszona	16,9	ziemniaki	3,5
śliwki suszone	14,1	marchew	3,2
brzoskwinie suszone	12,9	jabłka ze skórka	2,4
jabłka bez skórki suszone	11,3	ryż	2,4
jabłka ze skórka suszone	12,6	śliwki świeże	2,2
groch łuskany	12,2	szpinak	2,1
soczewica	11,8	cebula	2,1
płatki kukurydziane	11,0	sałata	2,1
chrzan	9,7	pomidory	1,4
chleb razowy	8,4	czereśnie	1,2
porzeczki czarne	7,7	porzeczki czerwone	7,5
chleb graham	7,5	chleb sitkowy	7,3
fasola konserwowa	7,3		

PO ZATRUCIU...

Od maleńkiego nieraz kawałka kiełbasy czy niewielkiej porcji lodów może nastąpić katastrofa, której przebieg jest niemal zawsze jednakowy: rozłożone, nieczynne już drobnoustroje, składające się na tzw. jad kiełbasiany, dostają się do żołądka, gdzie nie zawsze wywołują jakieś wyraźne sensacje, natomiast w jelitach ulegają wessaniu do krwi.

Jeżeli pacjent ma wątrobę zdrową, dobre wydzielanie żółci, dobre krążenie krwi - może wyjść z takiego zatrucia obronną ręką. Jeżeli pacjent ma niedomogę wątroby, nadkwasotę, złe wydzielanie żółci (zaparcia!), a wreszcie złe krążenie krwi (niskie ciśnienie plus osłabiony mięsień sercowy) - przebieg zatrucia może być nawet groźny dla życia.

W żadnym przypadku nie należy rozpoznanego już zatrucia nieświeżym mięsem czy kiełbasą leczyć samemu. Szybki ratunek ma tu duże znaczenie, a środki na usunięcie skutków zatrucia może zaordynować tylko lekarz.

Trzeba zatem bezwzględnie pamiętać, że na usunięciu doraźnym niebezpieczeństwa za pomocą środków przeczyszczających - nigdy nie należy poprzestać, gdyż trucizna przenika do krwi i te obce składniki trzeba z niej usunąć. Wszelkie bóle, zawroty głowy, mdłości, brak tchu, a nawet częste omdlenia po zatruciu mają swoje źródło w zanieczyszczeniu krwi. Proces oczyszczania odbywa się w nerkach, wątrobie i w pewnym stopniu w płucach. O te trzy punkty organizmu należy więc szczególnie zadbać w przypadku zatrucia, które - gdyby nawet miało najłagodniejszy przebieg - musiało we krwi ślady zostawić.

Najczęstszą przyczyną zatrucia jest kiełbasa lub inne gatunki mięsa, źle przechowywane, a już szczególnie ostrożnym trzeba być w stosunku do mrozonek mięsnych - gdyż mięso nieświeże, ale zamrożone niczym pozornie się nie różni od dobrego. Najczęściej zresztą mięso tylko po wierzchu jest zakażone bakteriami gnilnymi i wystarczy je umyć w naparze rumianku lub dziurawca, aby było bezpieczne do spożycia, niemniej jednak najdalej posunięta ostrożność jest nieodzowna. Należy również bardzo dokładnie myć owoce.

W przypadku zatrucia, po zakończeniu kuracji przepisanej przez lekarza można sobie przez tydzień, dwa, a nawet i trzy przeprowadzić następującą kurację ziołową: dla poprawienia działania wątroby - dziurawiec, krwawnik, jałowiec lub jagody bzu czarnego, dla poprawienia pracy nerek - liść brzozy, liść borówki lub ziele nawłoci, a wreszcie dla poprawienia działania płuc - tymianek lub macierzanka.

Po jednym ziele z tych trzech grup możemy mieszać razem i zaparzać w proporcji łyżka drobno pociętego ziela na szklanek wrzątku. Pijemy jedną, dwie lub trzy szklanki dziennie. Czasami nie pijemy mieszanki a tylko to ziele, które wydaje nam się najbardziej potrzebne ze względu na to, że ten właśnie a nie inny organ został najbardziej zaatakowany zatruciem.

Dobrze działa zażywane 3 razy dziennie po 25 kropli 25 procentowego propolisu.

ODŻYWIANIE W CZASIE CIĄŻY

Kiedyś uważano, że kobieta w ciąży powinna jeść za dwoje, czyli za siebie i za mające się narodzić dziecko. Jest to oczywiście z gruntu fałszywy pogląd. Podobnie zresztą jak inny, że należy ograniczyć kaloryczne oraz białkowe racje żywieniowe kobiet w ciąży. Liczne badania wykazały bowiem, że nieprawidłowe żywienie w tym okresie może prowadzić do wielu zaburzeń, włącznie z przedwczesnym porodem i zwiększoną śmiertelnością noworodków. Ważna jest jakość pożywienia, a nie jego ilość.

Kobieta w okresie ciąży powinna przede wszystkim odżywiać się racjonalnie, czyli tak, by dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników, jakie są potrzebne jej i dziecku. Należy do nich przede wszystkim białko, ważny budulec rozwijającego się organizmu. A więc mięso, zwłaszcza chuda wołowina, cielęcina i wieprzowina, przynajmniej raz w tygodniu wątróbka, a poza tym mleko, jaja, twaróg oraz wszelkie przetwory mleczne. Oprócz tego masło, tłuszcz w postaci oleju, najlepiej sojowego lub słonecznikowego, a także kasze, owoce i warzywa. Uważam za bardzo cenne pożywienie mielony pszczeli pyłek kwiatowy zmieszany z miodem (10 dag pyłku mieszamy w szklance miodu i zażywamy 3-4 łyżeczki po jedzeniu). Zaleca się natomiast ograniczenie słodyczy, tłuszczów, ziemniaków, potraw mącznych, takich jak kluski

i pieczywo oraz soli. W sumie zdrowa kobieta, przy prawidłowym przebiegu ciąży, powinna jeść z umiarem, nie ulegając absolutnie wilczemu apetytowi, jak to nieraz bywa, ale za to częściej. Powiedzmy nie trzy, ale pięć niezbyt obfitych posiłków w ciągu dnia. Ponieważ u większości ciężarnych procesy przemiany materii toczą się dużo wolniej niż w pozostałych okresach ich życia, warto zwrócić uwagę na produkty sprzyjające prawidłowemu trawieniu. Najlepszym lekarstwem jest odpowiednia dieta zawierająca soki owocowe, warzywa, owoce, chleb razowy, otręby. W tym okresie trzeba unikać wszelkich środków przeczyszczających. A jeśli się je przyjmuje, to tylko za zgodą lekarza.

Obliczono, że w czasie 9 miesięcy kobieta powinna spożyć dodatkowo 80 000 kalorii, czyli 300 kalorii dziennie. Daje to dziennie 2600 kalorii, czyli niewiele więcej niż wynosi normalna ilość. Ważne jest również, aby tego zwiększonego zapotrzebowania na dodatkowe kalorie nie pokrywać tłuszczami, słodyczami, ale raczej warzywami i owocami.

Trzeba również systematycznie sprawdzać wagę ciała. Ważyć się trzeba co miesiąc, a jeśli występuje tendencja do tycia, co dwa tygodnie. Warto też wiedzieć, że przez 14 pierwszych tygodni ciąży wskazówka wagi powinna stać w miejscu. Od 14 do 20 tygodnia może podnieść się o 2,5 kg. Od 20 do 30 tygodnia o dalsze 5 kg. Od 30 do 36 tygodnia o 2,5 kg i wreszcie do 40 tygodnia mogą występować pewne niewielkie wahania.

W okresie ciąży należy unikać przyjmowania jakichkolwiek silnych leków. Wyjątek od tej reguły stanowią leki przepisane przez lekarza położnika, np. wapno typu Calcium Granulatum i Falvit i przyjmowane ściśle według jego wskazówek. Samowolne przyjmowanie leków przez przyszłą matkę może doprowadzić do uszkodzenia płodu i urodzenia ułomnego dziecka. Również leki ziołowe przeczyszczające uważane za bezpieczne, podlegają tym samym zasadom.

Na działanie dymu tytoniowego narażony jest szczególnie układ nerwowy płodu, co prowadzi nieraz do ciężkich i niestety, nieodwracalnych skutków. Poza tym dzieci matek palących są zwykle niedotlenione i gorzej odżywione w łonie matki. Przychodzą na świat z niższą wagą urodzeniową, są podatne na napady drgawek i omdlenia oraz posiadają mniejszą odporność na zakażenia. Dzieci matek pijących alkohol w ciąży mogą urodzić się z wadami ośrodkowego układu nerwowego, a także z uszkodzoną wątrobą i trzustką.

Przyszłą matkę obowiązują również okresowe badania moczu, aby w porę uchwycić ewentualną niewydolność nerek, nadciśnienie tętnicze, nawet zatrucia ciążowe. Niezbędne jest również uprawianie gimnastyki przez cały okres ciąży, co ma dodatni wpływ na przebieg porodu. Ćwiczenia oddechowe poprawiają natomiast przyswajanie tlenu, co korzystnie wpływa na stan zdrowia i przyczynia się do urodzenia zdrowego dziecka.

ODŻYWIANIE MATKI KARMIĄCEJ

Od chwili poczęcia, przez całą ciążę, matka z dzieckiem tworzą jedność. Organizm matki chroni i żywi dziecko. Karmienie piersią jest zatem naturalnym przedłużeniem i dopełnieniem okresu ciąży. Jest to zdrowie wyssane z mlekiem matki. Dlatego też, właśnie ze względu na swe szczególne właściwości, pokarm matki bywa nazywany białą

krwią. Dostarcza on niemowlęciu w wystarczających ilościach wszystkie niezbędne składniki odżywcze, budulcowe, energetyczne, a także witaminy, mikroelementy, tłuszcze, wreszcie ciała odpornościowe, chroniące dziecko przed chorobami. Mleko kobiece jest zatem najbardziej wartościowym pokarmem. Tych cech nie posiada żadne, najlepsze nawet mleko krowie czy w proszku.

Sposób odżywiania karmiącej matki ma istotny wpływ zarówno na jej zdrowie, jak również na zdrowie dziecka. W tym okresie jej zapotrzebowanie energetyczne zwiększa się o około 500 - 800 kalorii na dobę. Nie znaczy to oczywiście, że trzeba się przejadać. Potrzeby te zaspokaja właściwie jeden dodatkowy posiłek, np. drugie śniadanie. Ważne jest przestrzeganie przez kobietę karmiącą zasad racjonalnego żywienia. Jej dieta powinna być lekka, urozmaicona, uwzględniająca w codziennych posiłkach mięso, ryby, sery, jaja, owoce i warzywa oraz przynajmniej litr mleka dziennie. Od ilości płynów, wbrew niektórym twierdzeniom, nie zależy bynajmniej ilość pokarmu. Sprawę picia powinno zatem regulować pragnienie. Można pić lekką herbatę, kompoty, wodę z sokiem, najlepiej mało słodzone.

Przesądem jest również twierdzenie, że picie piwa wzmacnia laktację. To przecież również alkohol, a tego kobieta karmiąca musi się absolutnie wystrzegać. A już w żadnym wypadku nie wolno palić papierosów. Dziecko odżywia się wtedy pokarmem matki, który zawiera trujące substancje oraz wdycha dym, czyli staje się niejako biernym palaczem. Odbija się to niekorzystnie na jego układzie nerwowym i ogólnym rozwoju, w przyszłości także intelektualnym. Dzieci matek palących są przy tym mniejsze i mniej odporne na wszelkie infekcje, częściej więc chorują.

Istnieje przesąd, że w okresie karmienia nie jada się potraw kwaśnych. Jest to opinia błędna, gdyż zarówno kwaszona kapusta, jak też sok z kwaszonych buraków, kwaśne owoce i surówki nie mają szkodliwych właściwości. Można również jadać niewielkie ilości chrzanu z cytryną. Unikać natomiast należy czosnku, który nadaje pokarmowi niemiły zapach, oraz wykluczyć warzywa mające właściwości wzdymające, takie jak groch, fasola, bób, tłusta gotowana kapusta, a w niektórych wypadkach nawet świeży gruboziarnisty chleb razowy, by nie powodować kolki u niemowlęcia. Oczywiście, wszystkie te warzywa można i trzeba zastąpić innymi o podobnych właściwościach odżywczych. Kobieta karmiąca powinna używać kminku z majerankiem jako przyprawy, wtedy pokarm nie powoduje wzdęć i kolki u niemowlęcia.

Zdarza się, że w pierwszych dniach po porodzie dziecko niechętnie ssie pierś matki. Trzeba wówczas wykazać cierpliwość i nie *zrażać* się początkowymi trudnościami. Ssanie zwiększa laktację, trzeba zatem przystawiać je do piersi aż do skutku. Karmimy tak często, jak tego domaga się dziecko, czyli na żądanie. Popularne nie tak dawno przekonanie o konieczności sztywnego ustalania godzin karmienia i przestrzegania przerwy nocnej, okazało się mylne. Pediatrzy wycofali się z tego twierdzenia.

Pierwszy okres od urodzenia, zwykle jest to pierwszy tydzień, wymaga kilkunastu karmień na dobę, w tym także w nocy, póki samoistnie, po kilku dniach, nie wytworzy się przerwa nocna. Pokarm matki całkowicie zaspokaja pragnienie i głód. Nie trzeba zatem podawać dziecku żadnych innych napojów. W drugim tygodniu sytuacja zazwyczaj na jakiś czas stabilizuje się i potrzeby noworodka ograniczają się do 6-8 karmień na dobę.

CZYM KARMIĆ MALUCHY?

W pierwszych tygodniach życia potrzeby żywieniowe niemowlęcia są zwykle zaspokojone przez pokarm matki. Dowodem tego jest odpowiedni przyrost wagi. Noworodek karmiony piersią wymaga uzupełnienia diety w jedną tylko witaminę, a mianowicie wit. D, czyli przeciwkrzywiczną, mającą niezwykle ważny udział w metabolizmie szybko rozwijającego się organizmu. Ile kropelek tej witaminy potrzebuje dziecko, decyduje zawsze lekarz pediatra, ponieważ zależy to nie tylko od indywidualnych potrzeb niemowlęcia, ale w pewnym stopniu również od pory roku.

W drugim miesiącu życia dietę niemowlęcia karmionego piersią wzbogaca się sokkami z jarzyn i owoców, początkowo z marchewki i jabłka. Soki te podaje się w stanie surowym, dlatego też bardzo ważną sprawą jest sposób ich przygotowania. Należy zachować idealną czystość wszystkich naczyń i przyborów kuchennych oraz samych produktów. Ilość sokków zwiększa się stopniowo od 1 do 4-6 łyżeczek dziennie. W trzecim miesiącu podajemy dziecku tarte jabłko, a także soczki z owoców jagodowych, jeżeli naturalnie pora roku na to pozwala. Z sokami z cytrusów i truskawek radzę jednak uważać, gdyż bywają dzieci skłonne do uczuleń na te owoce.

W piątym miesiącu wprowadzamy do jadłospisu zupkę jarzynową. W jej skład powinny wejść marchewka, seler, trochę pietruszki, a po kilkunastu dniach również ziemniak i burak. Warzywa gotujemy do miękkości i przecieramy. Po dwóch tygodniach do zupki dodajemy pół żółtka. Skład warzyw można nieco zmienić bądź też zmniejszyć udział jednych na rzecz drugih. Podajemy początkowo dziecku tylko kilka łyżeczek zupki, by przywykło ono do nowego smaku i konsystencji pokarmu. Posiłek ten trzeba jednak uzupełnić, karmiąc dziecko piersią. Z czasem do zupki dodajemy trochę drobnitko pokrajanego mięsa. Najlepsze jest mięso cielęce, kurczak czy młoda wołowina. Niemowlęciu można również podawać kleik ryżowy. Na 100 ml wody daje się pół łyżeczki masła, pół łyżeczki cukru plus łyżeczkę kleiku ryżowego w proszku bądź też ryż, który wcześniej trzeba gotować i przetrzeć. W siódmym i ósmym miesiącu do jadłospisu można wprowadzać nowe warzywa, np. kapustę włoską, kalafior, cebulę itp. Wskazane jest podawać przy każdym nowym posiłku kleik z siemienia lnianego oraz herbatkę z dziurawca.

Zdarza się jednak, że matka z różnych względów nie jest w stanie karmić dziecka piersią i od początku musi karmić je sztucznie. Na rynku jest specjalnie spreparowane mleko w proszku oraz różne mieszanki, dostosowane do wieku dziecka. Jeśli trzeba z nich korzystać, najlepiej poradzić się lekarza, który ustali najodpowiedniejszy sposób żywienia. By uniknąć nieustannego przygotowywania mieszanek, można od razu przyrządzić większą ilość, na cały dzień, rozlać do buteleczek, przykryć czystym gazikiem i pasteryzować przez 10 minut pod przykryciem. Po wystudzeniu buteleczki przechowuje się w lodówce, na dzień. Początkowo karmi się dziecko 7 razy dziennie, a następnie 6 razy. Od piątego miesiąca przechodzi się zwykle na 5 karmień. Jeśli jednak dziecko jest głodne i płacze, trzeba je nakarmić wcześniej. Ale gdy śpi, lepiej go nie budzić. Pół godziny różnicy nie jest problemem.

Wiadomo, że idealna czystość wszystkiego, z czym styka się niemowlę, jest podstawowym obowiązkiem matki. Ale w wypadku sztucznego karmienia jest to szczególnie obowiązek. Niemowlę nie otrzymujące naturalnego pokarmu, jest bowiem pozbawione bariery ochronnej, jakiej mu on dostarcza, czyli jest bardziej podatne na wszelkie infekcje i *zarazki*.

Dzieciom karmionym sztucznie, w odpowiednim czasie również podaje się soczki, przeciery, zupki jarzynowe, a często także witaminy, oczywiście tylko te, które zaleci lekarz. Od 10 - 12 miesiąca życia można podawać dziecku posiekaną drobniutko poledwicę, parówki oraz gotowane mięso, np. w postaci pulpetów. W tym czasie dziecko jada również kompoty, kisiele, herbatniki itp.

Żywienie dziecka we wczesnym dzieciństwie, czyli w 2 i 3 roku życia, jest już inne niż w wieku niemowlęcym. Jego waga ulega potrojeniu. Jednocześnie wzrost zwiększa się zwykle o 25 cm. Natomiast malec w okresie wczesnego dzieciństwa przybywa zwykle 2 kg rocznie na wadze, a jednocześnie rośnie około 9 cm. W związku z tym jego zapotrzebowanie na kalorie jest niższe niż zapotrzebowanie niemowlęcia. Dziecko w tym wieku powinno wypijać przynajmniej pół litra mleka dziennie, jeść ser, masło, mięso, chude ryby, a także warzywa i owoce. Wystarczają mu zwykle cztery posiłki, w przypadku tzw. niejadków można wprowadzić 5 posiłków, ale mniej obfitych. W zasadzie dziecko jada to, co wszyscy domownicy. Tyle że potrawy przyprawia się zwykle nieco inaczej. I jeszcze jedno. Nie wolno zmuszać dziecka do jedzenia, nie karmić go na siłę!

JAK ŻYWIĆ UCZNIĄ?

Obserwacje zebrane przez lekarzy i nauczycieli wykazują, że po trzech godzinach, często nawet wcześniej, dzieci, szczególnie z najmłodszych klas, stają się ospałe, zaczynają ziewać, są mniej uważne, nie potrafią skoncentrować uwagi. Jest to dowód, że u tych dzieci nastąpił ubytek energii, który trzeba uzupełnić solidnym posiłkiem. Samopoczucie ucznia w szkole, wyniki w nauce *zależą* nie tylko od jego indywidualnych cech, zdolności i predyspozycji, ale również od właściwego odżywiania.

Potrzebną dziecku energię dostarczają węglowodany i tłuszcze. Białko, niezbędne do budowy nowych i odbudowy starych tkanek oraz innych czynności fizjologicznych, znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego (mleku, mięsie, rybach, jajach, serach) oraz pochodzenia roślinnego (warzywach strączkowych, ziemniakach). Wapń, niezbędny do normalnego wzrostu, rozwoju kości i zębów, a także zapewnienia właściwej krzepliwości krwi znajduje się przede wszystkim w mleku i jego przetworach, a także natce pietruszki, jarmużu, szprotach i sardynkach. Żelazo jest w mięsie, wątrobie, jajach, szpinaku, rabarbarze. Składniki mineralne - w owocach i warzywach. Witaminy, podobnie jak składniki mineralne, regulują procesy życiowe organizmu. Każda z nich spełnia odmienną rolę i dlatego każda jest ważna i potrzebna. Te wszystkie składniki trzeba koniecznie zapewnić dziecku, racjonalnie je dzieląc między poszczególne posiłki. I tak pierwsze śniadanie powinno zawierać około 20-25 proc. tych składników, obiad około 50 proc. i kolacja również około 20-25 proc.

Jeśli nie zapewni się dziecku odpowiedniego porannego posiłku, nie będzie ono w stanie skupić się na lekcjach. Po powrocie ze szkoły również należy uzupełnić niedobory pożywienia. Nie zastąpi tego obfita obiada-kolacja, która zresztą wcale nie jest najzdrowsza. Czasem błędem jest niedocenianie przez rodziców tego pierwszego posiłku. Bywa, że dziecko późno wstaje, bo poprzedniego dnia zbyt długo oglądało telewizję i w ostatniej chwili, głodne, pędzi do szkoły. Jest to absolutnie niedopuszczalne. Dziecko musi kłaść się spać o właściwej porze i wstawać dostatecznie wcześniej, by mogło spokojnie zjeść śniadanie. Jego podstawą powinno być mleko w różnych

postaciach, pieczywo ciemne i jasne, z masłem, serem, wędliną, jajkiem, do tego jakiś owoc i warzywo. Bardzo wskazany jest również dodatek miodu i dżemu. W żadnym jednak wypadku pierwsze śniadanie nie może ograniczyć się wyłącznie do zupy mlecznej.

Między pierwszym śniadaniem a obiadem dziecko koniecznie powinno zjeść drugie śniadanie. Jeśli jada obiady w szkole, może być ono mniej obfite. Wystarczy kanapka z wędliną czy serem i listkiem sałaty, do tego jakieś warzywo czy owoc. Jeśli jednak dziecko je obiady dopiero w domu, również drugie śniadanie powinno być solidne. Dwie kanapki z wędliną, serem, smaczną pastą, przełożone listkiem sałaty, do tego jakieś warzywo i owoce, plus kubek jogurtu lub kefiru.

Na obiad dziecko powinno zupę na wywarze z warzyw i mięsa oraz drugie danie, uzupełnione warzywami sezonowymi, np. marchewką z jabłkiem, kwaszoną kapustą z tartym jabłkiem i marchewką itp. Na kolację oprócz kanapek - moim zdaniem - dobrze jest podać coś ciepłego, np. barszczyk i surówki. Oczywiście również między obiadem i kolacją można podać dziecku coś do zjedzenia: budyń czy kisiel, herbatniki i sok owocowy albo kawałek drożdżowego ciasta z lekką herbatą.

I jeszcze jedno. Dzieci jedzą za dużo słodczy, powodujących nie tylko przedwczesną próchnicę zębów, ale również spadek łaknienia. Trzeba ograniczyć słodczy, zastępując je owocami, sokiem owocowym i warzywami.

CO ROBIĆ Z „NIEJADKIEM”?

Niemowlęta jedzą na ogół chętnie i dużo. W drugim roku życia natomiast dziecko zachłannie poznaje świat i jedzenie schodzi na dalszy plan. Okazuje się wtedy, że Kasia nie ma ochoty na zupkę jarzynową, którą poprzednio chętnie jadła, a Krzysio nie znosi mleka. Tymczasem rodzice wiedzą, że dziecko musi jeść. zupkę i twarożek, pić mleko, jeść wędlinę, mięso, ryby, jaja, warzywa, owoce, czyli wszystko to, co jest mu potrzebne do normalnego rozwoju. Zaczyna się rodzinne karmienie malucha. Mama wtyka mu do buzi łyżkę z zupą, tata go zabawia, wyczyniając różne dziwne rzeczy, babcia opowiada bajeczkę. Wszyscy są zdenerwowani, a dziecko wyczuwa to doskonale. Odtąd posiłek będzie mu się kojarzyć z przymusem, z czymś nieprzyjemnym. Rodzice znajdują się na straconych pozycjach także wówczas, gdy za zjedzoną zupkę obiecują dziecku ulubione słodczy.

Aby maluch jadł z apetytem i dobrze trawił, trzeba od wczesnego dzieciństwa przestrzegać regularności karmienia i przerwy nocnej. Jeżeli bowiem w pierwszych tygodniach karmimy noworodka „na życzenie”, to już w następnych uruchamia się normalny zegar biologiczny, ustalający niejako samoistne przerwy. Są one konieczne po to, by organizm miał dostatecznie dużo czasu na strawienie pokarmu i by zjawić się mogło naturalne uczucie głodu. W czasie przerwy nie wolno dziecku podawać nic do jedzenia, a zwłaszcza słodczy, które powodują spadek łaknienia i przyhamowania procesu wydzielania soków trawiennych, a także chleba, szczególnie z tłuszczem, wędliną czy mięsem. Jeśli dziecko gwałtownie domaga się jedzenia, można podać mu co najwyżej jakiś owoc czy warzywo, chociażby obraną marchewkę, a gdy ma pragnienie - lekko osłodzony kompot. Lepiej jednak nieco wcześniej podać obiad czy kolację. Małec dokarmiany między posiłkami często nie chce jeść właściwego pożywienia albo je bardzo mało, co powoduje zdenerwowanie troskliwej mamy. Rodzice widząc, że dziecko zjadło mało, podają mu potem coś do jedzenia i w ten sposób regularność

posiłków zostaje całkowicie zakłócona i zachwiana, co prowadzi nieraz do trwałej niechęci dziecka do jedzenia.

Ważną sprawą jest stworzenie odpowiedniej atmosfery w czasie posiłków dziecka. Absolutnie nie wolno zakłócać mu spokoju innymi zabiegami, np. mierzaniem temperatury, wymówkami, naganą. Zwrócić uwagę również należy na odpowiednią temperaturę pożywienia, czyli unikać potraw zbyt gorących, jak też wystudzonych. Nie wolno zapominać, iż ładnie i kolorowo podana potrawa pobudza apetyt. Dziecko powinno mieć swoje własne nakrycia, wesołe i kolorowe, zachęcające do jedzenia, a same potrawy powinny być podane z zielonym liściem sałaty czy czerwonym plasterem pomidora.

Niejadków można podzielić na dwie grupy. Do jednej z nich należą zwykle jedynacy i dzieci dokarmiane między posiłkami, do drugiej te, które nie lubią pewnych określonych potraw, często również nie jadanych przez innych domowników. Dobrym sposobem na grymaszących jedynaków jest towarzystwo innych dzieci, np. w przedszkolu. W innych przypadkach - zaprzestanie dokarmiania między posiłkami. Natomiast w stosunku do nie lubiących tej czy innej potrawy potrzebna jest... dyplomacja. Jeżeli dziecko nie chce pić mleka czy jeść zupy mlecznej, należy podsunąć mu kakao, budyń z owocami, kefir czy jogurt na słodko lub na ostro. Nie chce jeść twarożku, można spróbować przyrządzić z niego jakiś deser bądź dodać nieco czosnku, pietruszki czy ziół. A przede wszystkim pozostali domownicy nie powinni wyrażać głośno przy dzieciach swojej opinii na temat tej czy innej potrawy. W drastycznych przypadkach, gdy dziecko stanowczo nie chce pić mleka i jeść jego przetworów, warto poradzić się lekarza, który ewentualnie przepisze wapno w tabletkach.

W żadnym razie nie wolno wymuszać na dziecku jedzenia. Trzeba pamiętać, że podobnie jak dorośli, ma ono również swoje ulubione potrawy i takie, za którymi nie przepada. Instynktownie wyczuwa, co mu jest potrzebne, jeżeli naturalnie jest zdrowe. Chęć jedzenia takich, a nie innych potraw może też oznaczać, że jego organizmowi brakuje pewnych zawartych w tych potrawach składników. Widuje się przecież dzieci liżące ścianę, co świadczy o niedoborze wapnia w organizmie. Trzeba więc pozwolić mu jeść to, co chce i tyle, ile chce. Nic się nie stanie, jeśli jednego dnia zje mało lub nawet całkiem się przegłodzi.

CENNE HERBATY ZIOŁOWE

Są zioła leczące tylko jedno schorzenie, ale są i takie, które działają wszechstronnie, nie powodując ubocznych skutków. Do takich należy wciąż niedoceniany rumianek, choć właściwie nie powinno brakować go w naszych domach, szczególnie, jeśli są w nich dzieci lub osoby starsze. Zawiera on olejek eteryczny, w którego skład wchodzi azulen, kwasy organiczne, glikozy, witaminy - m.in. C, karotenoidy i sole mineralne. Jest przydatny w różnych okolicznościach. Działa rozkurczowo, a przez to także przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie, gojąco i regenerujące. Pobudza trawienie, jednocześnie działa wiatro- i moczopędnie, a niekiedy również przeciwalergicznie. Niezbędny jest zwłaszcza przy pielęgnacji niemowląt. Poprawia trawienie i ułatwia wydzielanie gazów. Herbatkę z rumianku powinny pić osoby starsze. Wskazany jest on także przy niedomaganiach wątroby i w niektórych chorobach kobiecych. Napar przyrządza

się w następujący sposób: 1 łyżkę kwiatu rumianku zaparza się i szklanką wrzątku i trzyma pod przykryciem przez 15 minut. Pije się 3 razy dziennie po ćwierć szklanki.

Doskonałą herbatką orzeźwiającą, a jednocześnie leczniczą, jest napar z **mięty pieprzowej**. Działa ona rozgrzewająco, rozkurczowo, żółciopędnie i żółciotwórczo, wreszcie dezynfekująco. Pobudza czynności żołądka, zwiększa apetyt. Mięta zawiera olejki eteryczne, w tym mentol, garbniki, terpeny, gorycze i flawonoidy, witaminę C i prowitaminę A. Napar przyrządza się zalewając 1 łyżkę ziela 1 szklanką wrzątku.

Wiele osób ceni napar z **melisy lekarskiej**. Ziele to cechuje przyjemny cytrynowy zapach. Zawiera ono olejki eteryczne, a w nich cytol, geranol, garbniki, gorycze, terpeny, a także kwasy organiczne, cukry i sole mineralne. Melisa jest środkiem rozkurczowym i uspokajającym: stosuje się ją przy nerwicy, neurastenii, podnieceniu nerwowym, bezsenności na tym samym tle. Doskonale działa również przy zaburzeniach żołądkowych na podłożu nerwowym. Stosuje się ją najczęściej w formie naparu: 1 łyżkę ziela zalewa się 1 szklanką wrzątku i po naciągnięciu pije się pół szklanki trzy razy dziennie.

Smaczny i ceniony jest napar z **lipy**. Jej kwiaty odznaczają się silnym, miodowym zapachem. Zawierają garbniki, śluzę, pektyny, flawonoidy, kwasy organiczne, sole mineralne, m.in. mangan, oraz olejki eteryczne, cukry i niektóre witaminy. Kwiat lipy posiada właściwości napotne i przeciwgorączkowe, stosuje się go w przeziębieniach, anginach, a także w chorobach nerek, pęcherza i nerwicach. Napar sporządza się w podobny sposób: 1 łyżkę kwiatu lipy zalewa się 1 szklanką wrzątku. Po naciągnięciu pije się herbatkę 3 razy dziennie po pół szklanki.

Młodzieży, której dokucza trądzik młodzieńczy, polecam herbatkę z **fiółką trójbarwnego**, czyli popularnych bratków polnych. Ponieważ trądzik ma najczęściej przyczyny wewnętrzne, pojawia się bowiem zwykle w okresie dojrzewania, nie pomagają z reguły żadne środki kosmetyczne, stosowane zewnętrznie. Korzystny wpływ mają właśnie zioła, które regulują i poprawiają przemianę materii. Bratek polny i dziurawiec można często kupić w wygodnych torebeczkach jednorazowego użytku, co bardzo ułatwia kurację. Ziele to działa również napotnie i moczopędnie. Stosowane jest także przy nieżytach górnych dróg oddechowych i suchym kaszlu.

Prawdziwą kopalnią zdrowia jest **pokrzywa zwyczajna**, zawierająca cenne karotenoidy, flawonoidy, duże ilości chlorofilu, witaminy C i A, sole mineralne (potas, wapń, żelazo), garbniki, tłuszcze, węglowodany i białka. Ceni się ją także szczególnie za właściwości moczopędne (ułatwia wydalanie zbędnego mocznika i chloru), krwiotwórcze pobudzające przemianę materii i zmniejszające nadmierne poty. Pokrzywę poleca się też często przy niedokrwistości i anemii. Oczywiście najcenniejsza jest pokrzywa świeża, z której wyciska się sok bądź świeże liście dodaje do sałatek. Ususzone ziele pije się natomiast w postaci herbatki po pół szklanki 3 razy dziennie. Przyrządza się ją z 1 łyżki ziela zalanego 1 szklanką wody, gotując na małym ogniu przez kilka minut.

Pijąc ziółka, a szczególnie gotowe mieszanki, trzeba jednak poradzić się lekarza. Przestrzegam również przed popijaniem gotowego soku z dziurawca tuż przed pójściem na plażę. Przebywając na słońcu można bowiem nabawić się porażenia słonecznego.

**LEPIEJ
ZAPOBIEGAĆ
NIŻ
LECZYĆ**

JAK POSTĘPOWAĆ W CHOROBIE WRZODOWEJ?

Wiosną (również jesienią) u wielu osób nasilają się dolegliwości związane z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. Choroba ta pojawia się zazwyczaj między 30 a 40 rokiem życia, częściej u mężczyzn niż u kobiet. Jest ona z reguły efektem nieregularnego odżywiania, stosowania nieprawidłowych zestawów produktów żywnościowych, życia w ciągłym pośpiechu i stresów.

Dla choroby wrzodowej żołądka charakterystyczne są bóle w nadbrzuszu, pojawiające się w krótkim czasie po spożyciu posiłku, uczucie pełności i brak apetytu. Natomiast chorobę wrzodową dwunastnicy charakteryzują bóle głodowe w nocy, na czczo oraz pojawiające się około dwóch godzin po jedzeniu. Ustalenie diagnozy wymaga przeprowadzenia odpowiednich badań wskazanych przez lekarza.

Przy skłonności do wrzodów często unikamy ciężko strawnych pokarmów, co może powodować zubożenie organizmu w jakiś rodzaj białka zwierzęcego czy roślinnego, a także w witaminy i sole mineralne. Takie postępowanie jest błędne. Należy jeść wszystko, tyle że starannie przyprawione. Potrawy przyprawiać ziołami, takimi jak kminek z majerankiem (najlepiej mielone), koper włoski, natka pietruszki, lubczyk, cząber. Dodanie do potraw trzy razy dziennie po 1 łyżeczce zmielonego w młynku siemienia lnianego oraz raz dziennie między posiłkami po pół łyżeczki sproszkowanego nasienia kozieradki i zmielonego siemienia lnianego nie tylko uzupełni niedobór witamin, ale pomoże również odnowić błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Niezmiernie ważne jest unikanie alkoholu, który powoduje nadprodukcję kwasów żołądkowych, co może prowadzić do nadkwasoty, sprzyjającej powstawaniu choroby wrzodowej. Równie ważne jest zaprzestanie palenia tytoniu. Nikotyna bowiem drażni błonę śluzową żołądka i dwunastnicy, przeszkadzając w wyleczeniu. Niezbędne jest uzupełnienie brakującego uzębienia oraz przestrzeganie regularnego trybu życia.

Przy chorobie wrzodowej konieczne jest stosowanie się do zaleceń lekarza, a gdy miną bóle i lekarz wyrazi zgodę, trzeba wzbogacić codzienne żywienie chrzanem, czarną rzepą, razowym czerstwym, pieczywem pszennym, kapustą surową i kiszoną. Ponadto trzeba jeść marchew, pietruszkę, seler, por, kalafior - najlepiej jako surówkę (zetrzeć na tarce do jarzyn) z dodatkiem przypraw trawiennych. Jeść powoli i dokładnie wszystko żuć.

Wrzodowcom polecam też picie soku ze świeżej kapusty i marchwi co najmniej przez miesiąc po 1-2 szklanki dziennie. W tym celu umyte liście białej kapusty i marchew kroją się na kawałki i wkładają do miksera lub sokowirówki. Otrzymany sok trzeba natychmiast wypić (nie przechowywać), by w pełni wykorzystać jego lecznicze właściwości.

Możemy sobie także zaaplikować 10 proc. propolis, który zażywa się dwa razy dziennie po 25 kropelek rozcieńczonych w wodzie z dodatkiem łyżeczki miodu. Propolis przygotowujemy w następujący sposób: 100 g 95 proc. spirytusu i 10 g kitu pszczelego łączymy razem. Kit możemy rozetrzeć lub rozdrobnić i włożyć do butelki ze spirytem. Mieszanekę macerujemy przez 14 dni, trzymając propolis z dala od dziennego światła. Raz dziennie potrząsamy butelką, aby kit szybciej się rozpuścił. Po 14 dniach przecedzamy zawartość butelki przez lejek z watą. Tak otrzymany propolis jest gotowy do spożycia, a przechowywać go możemy nawet 12 lat

Przy chorobie wrzodowej zaleca się też używanie ziół w granulatach, np. Gastrogranu i Nervogranu (2 razy dziennie po łyżeczkę, popijać ciepłą herbatką dziurawcową Hyper fix), może być także Ekologran - 1 łyżeczka na noc lub po obiedzie przy wzdęciach, także Multiwitamina 3 razy dziennie 1 tabletką.

Przy współistniejącej niedomodze wątroby lub bólach pomagają zażywanie 30 kropli Solarenu + łyżeczka Herbagastrinu w 1/4 szklance wody.

Żołądek wrzodowca, w odróżnieniu od żołądka człowieka zdrowego, wydziela kwas solny i pepsynę nie tylko w czasie posiłków, ale także poza nimi. Trawiący sok żołądkowy, spływając po pustym żołądku i dwunastnicy, może u osoby predysponowanej doprowadzić do powstania nadżerki lub owrzodzenia. Dlatego zalecenie częstych choć mało obfitych posiłków jest dla wrzodowców szczególnie ważne. W chorobie wrzodowej trzeba unikać zażywania leków, które zwiększają skłonność do powstania owrzodzeń trawiennych. Przykładem są leki przeciwwzapalne, hamujące produkcję śluzu ochronnego, np. popularna Polopiryna i jej pochodne. Butapirazol oraz leki przeciwbólowe, np. tabletki od bólu głowy. Jeśli nie ma wyraźnego zalecenia lekarza, któremu należy powiedzieć, że cierpi się na chorobę wrzodową, leków wrzodotwórczych należy unikać.

JAK POMÓC WĄTROBIE?

Ogromna większość niedomagań wątrobowych polega najczęściej na niewydolności wątroby, złym wydzielaniu żółci, a często i przetłuszczeniu wątroby.

Do ziół stosowanych przy niedomodze wątroby należą:

Kwiat kocanki piaskowej (zwany też nieśmiertelnikiem), który pobudza komórki wątroby do wytwarzania i wydzielania żółci, wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego, poprawia pracę trzustki, a wreszcie uszczelnia naczynia krwionośne.

Korzeń mniszka lekarskiego - przeciwdziała gromadzeniu się tłuszczów w wątrobie, wpływa na zwiększenie apetytu, wydzielanie soków żołądkowych i żółci, a wybitnie dodatkowo wpływa na układ nerwowy wątroby i woreczka żółciowego.

Liść mięty pieprzowej - jest środkiem żółciotwórczym, przeciwskurczowym, rozgrzewającym, a poza tym ma duże znaczenie w leczeniu stanów skurczowych przewodu pokarmowego i może stanowić środek pomocniczy w leczeniu owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, zwłaszcza przebiegającego z nadmierną kwasowością soku żołądkowego.

Ziele krwawnika jest środkiem wielokrotnie zbadanym przez szereg instytucji naukowych pod względem wybitnego działania przeciwkrwotocznego. Działa ono poza tym korzystnie na krążenie, posiada przeciwskurczowe działanie na naczynia krwionośne, wreszcie oddziałuje korzystnie przy zaburzeniach trawiennych, szczególnie w niezbytach o podłożu nerwowym.

Kora kruszyny pobudza ruch robaczkowy jelita grubego, działa żółciopędnie, dezynfekuje przewód pokarmowy.

Wszystkie wyżej wyliczone zioła zostały zgromadzone we właściwych proporcjach w mieszance ziołowej „Cholagoga II”.

Do łagodniejszych środków wątrobowych, które stosuje się raczej pojedynczo, warto zaliczyć jeszcze liść bobrka, piorunu, ziele dziurawca oraz znane przyprawy trawienne: kminek, majeranek, anyż i czarnuszkę. Kminek i majeranek stosujemy do grochu i kapusty, koperek do zup i ziemniaków, anyż do pieczywa słodkiego.

Ze względu na to, że niedomoga wątroby, jak i niedomoga innych organów trawiennych, powiązanych z wątrobą są w Polsce dolegliwościami najczęściej spotykanymi, przemysł zielarski dawno już opracował i produkuje szereg środków ziołowych, których lista zwiększa się co roku.

Wymienię tu niektóre środki dla wiadomości tych przysięgłych zwolenników ziół, którzy nie wiedząc o ziołowym ich pochodzeniu traktowałiby je jako nienawistne sobie „chemikalia”, podczas gdy są to wypróbowane środki ziołowe, które - jak to powszechnie wiadomo - nie zawsze mogą, ale nigdy nie zaszkodzą.

W zakresie niedomogi wątroby bada to więc: Alax - drażetki rozwalniające, stosowane przy zaparciach nawykowych, niedowładzie jelita grubego, zatruciach pokarmowych i niestrawności; Altra - drażetki rozwalniające o tym samym zastosowaniu; Calmagna - drażetki gorzkie, stosowane przy zaburzeniach trawiennych, braku apetytu, przewlekłych schorzeniach przewodu pokarmowego, nadmiernej fermentacji w przewodzie trawiennym, wzdęciach i niestrawności; Cholegran - granulki, stosowane przy kamicy żółciowej, zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, wadliwej przemianie materii, zaburzeniach układu wątrobowo-żółciowego i chronicznych zaparciach; Drożdże lekarskie - tabletki stosowane przy stanach niedoboru witaminy B, schorzeniach jelit powodujących zaparcia, upośledzonej przemianie materii, wszelkich stanach uszkodzenia mięszu wątroby, chorobach skóry, takich jak czyraczność, łuszczyca i trądzik; Raphacholin - drażetki stosowane przy stanach zapalnych pęcherzyka i dróg żółciowych, osłabieniu żółciotwórczej wydolności wątroby, przy kamicy żółciowej lub przy wzdęciach i zaparciach; Rhizoma Rhei - tabletki stosowane przy przewlekłych zaparciach, zatruciach pokarmowych i niestrawności; Sok świeżego dziurawca - stosowany przy schorzeniach mięszu wątroby, stanach zapalnych woreczka i dróg żółciowych, nieżytych żołądka i jelit; Sok łopianu - stosowany przeciw zaburzeniom przemiany materii, nieżytom przewodu pokarmowego i schorzeniom układu wątroby i woreczka żółciowego; Sok mniszka - stosuje się przy braku apetytu, zaburzeniach przemiany materii.

O tym, czego nasza wątroba nie lubi, dowiadujemy się niestety dopiero wówczas, gdy zaczyna nam ona dokucać. A i wtedy jeszcze jesteśmy przekonani, że to żołądek, że „zaszkodziła” nam ta czy inna potrawa.

Wszystkie bowiem organy związane z procesem trawienia mają tę wspólną cechę, że ich normalnej pracy nie odczuwa się, a na wiele rzeczy reagują inaczej, niż np. jama ustna. Pieprz w jamie ustnej pali, a w żołądku go nie czujemy, alkohol w ustach pali, a w żołądku grzeje. Jeżeli jednak ten żołądek czy wątrobę zaczynamy odczuwać - to znaczy, że zaczyna się niedomaganie. Co gorsze - sygnały natury żołądkowej są na ogół dość zawodne, bo zawsze nieco spóźnione. Przy nadkwasocie np. najpierw czujemy typową zgagę, która nam się lokuje w gardle lub tuż poniżej, oddech zaczyna

cuchnąć, pojawia się później zaparcie, a pacjent przypisuje to wszystko potrawom, które nam zaszkodziły.

Ustalmy więc stanowczo, że nawet zdrowej wątrobie szkodzi przede wszystkim życie w bezruchu i takie wyżywienie, którego kaloryczność jest nieproporcjonalnie wysoka w stosunku do ilości wykonywanej pracy fizycznej, sportu, ruchu itp. Taki tryb życia - a nie potrawy - prowadzony niekiedy przez długie lata, powoduje przemęczenie wątroby, której podstawowym zadaniem jest wytwarzanie żółci.

Jeżeli więc ktoś mówi: „ja mam wątrobę zdrową, ale., w woreczku żółciowym mam kamień”, względnie „żołądek mam zdrowy, tylko... wątroba nie daje mi spokoju” -to znaczy, że nie orientuje się, jak ściśle te organy są ze sobą powiązane.

Krew dochodząc do wątroby przynosi kwas mlekowy, powstający w naszych mięśniach na skutek zmęczenia pracą fizyczną lub sportem. Poza rym krew przynosi szereg innych zanieczyszczeń, z których w wątrobie powstaje żółć. Żółć zbiega do woreczka żółciowego, skąd w miarę potrzeby wydalana jest do dwunastnicy, gdzie współdziała w rozkładzie chemicznym ciężkich białek zwierzęcych, a więc mięsa, tłuszczów itp.

Inaczej mówiąc - kto ciężko pracuje fizycznie - ma żółci pod dostatkiem i ma prawo do solidniejszego wyżywienia, bo je należycie trawi. Racjonalna produkcja żółci w wątrobie opiera się na pracy fizycznej, sporcie, gimnastyce, słowem na wszystkim, co odczuwamy w mięśniach jako zmęczenie. Dostatek żółci z kolei sprawia, że wypróżnienie nie nastrocza trudności, uwalnianie organizmu z różnych zanieczyszczeń również dzięki temu przebiega prawidłowo. Ponadto człowiek ma wówczas lepszy humor, apetyt, sprawność fizyczną i sen.

Muszę jeszcze wspomnieć o witaminach, a przede wszystkim o witaminie C, której gospodarzem w organizmie ludzkim jest wątroba. Ona tej witaminy potrzebuje najbardziej, choć nie najwięcej: im częściej ją otrzymuje, bodaj w niewielkich ilościach, tym dłużej zachowuje swoją sprawność. Inne witaminy, choć w mniejszych ilościach i nie tak często, ale są również potrzebne do racjonalnej pracy wątroby, a więc cała rodzina witamin B, poza tym K i P.

Złe wydzielanie żółci, a więc złe trawienie niemal od samego początku fatalnie odbija się na usposobieniu pacjenta, na jego codziennym stosunku do ludzi, do trudności, z jakimi normalnie trzeba walczyć, aż wreszcie przechodzi to w stan przewlekły i zaczyna rzutować na charakter, a nie tylko na usposobienie.

Otóż w tej dziedzinie istnieją dwie prawdy: pierwsza to ta, że w prawdziwych chorobach nerwowych nie ma takiej granicy, przy której można by powiedzieć, że tu już skończył się człowiek zdrowy, a zaczyna się chory. To nie jest przecież podwyższona temperatura ciała, która sygnalizuje o wielu chorobach.

Drugą wielką prawdą jest to, że wszelkie zahamowania w wydzielaniu żółci przypisujemy również nerwom, bo to bezpośrednie następstwo objawów jest istotne: złe trawienie odbiera humor, pogodę ducha i fatalnie mąci nieraz spojrzenie na świat. Nerwicą żołądka nazwano też tę formę niestrawności, która się wyraża reakcją na podniety zewnętrzne: pacjent pokłócił się z kimś, albo zląkł się poważnie i - dostał rozwolnienia. Po wielu takich wypadkach idzie wreszcie do lekarza i skarży się, że ma fatalne stosunki w miejscu pracy, w domu i dość często lekarz potwierdza je jako przyczynę nerwicy.

KAMICA ŻÓŁCIOWA

Żółć jest wydzieliny, a zarazem wydalina wątroby. Zawiera związki potrzebne dla organizmu, jak produkty przemiany materii oraz związki fizjologicznie obce.

Żółć z pęcherzyka żółciowego ma odczyn alkaliczny i zawiera kwasy i barwniki żółciowe, ciała białkowe i związki, które działają jak alkaloidy, zapobiegając wytrącaniu się ciał stałych. Dalej w skład żółci wchodzi cholesterol, fosfolipidy, kwasy tłuszczowe, ślad mocznika i kwasu moczowego, glukuroniany, chlorki, siarczany, fosforany i inne sole. Opróżnianie pęcherzyka żółciowego jest unormowane hormonem cholecystokiną. Na dobę człowiek wydziela ok. 100 ml żółci.

Kwasy żółciowe biorą udział w trawieniu tłuszczów oraz we wchłanianiu wit. K. Barwniki żółci - bilirubina i biliwerdyna są związkami pochodnymi barwników krwi. Przekształcenie hemoglobiny z rozpadu krwinek czerwonych na barwniki żółci zachodzi w wątrobie i w śledzionie. Najlepszym przepisem na dobrą pracę wątroby jest różnorodne żywienie oraz praca fizyczna i sport. Ruch wzmacnia wydzielanie żółci z wątroby i z pęcherzyka żółciowego znowu do jelit. Zapobiega to zastojowi żółci w drogach żółciowych i w pęcherzyku. Tą drogą więc zapobiegamy powstawaniu kamicy żółciowej, otyłości i miażdżycy.

Krew przepływająca przez cały organizm zbierze z naszych mięśni kwas mlekowy, i wiele innych produktów przemiany materii, zanieś je do wątroby, gdzie powstaną znowu glikogen, barwniki i kwasy żółciowe, gromadzące się w zdrowej wątrobie. Z pęcherzyka żółć przejdzie do dwunastnicy, aby tam rozłożyć ciężko strawne białka zwierzęce, których organizm nasz potrzebuje tym więcej, im więcej człowiek ma pracy fizycznej i wysiłku.

Ponieważ nasz pęcherzyk żółciowy w czasie snu nie pracuje, to - zwłaszcza przy ciężko strawnych i obfitych kolacjach i przy braku ruchu i wysiłku fizycznego - niedostateczna ilość żółci wydziela się do jelit. Powstaje zastój żółci, który jest najczęstszą (choć nie wyłączną) przyczyną tworzenia się kamieni żółciowych. Pierwszym sygnałem są bóle ściskające dokoła pasa, świadczące o podrażnieniu woreczka żółciowego, o jego złej pracy. Prześwietlenie może jeszcze nie ujawnić obecności kamieni. Dopiero ataki bólu promieniujące do prawej łopatki lub kręgosłupa, mogą świadczyć o tym, że kamień się już uformował.

Zanim więc dopuścimy do tak ciężkiego stanu, warto zapoznać się ze sposobami zapobiegania tej chorobie, tym bardziej, że nie przychodzi ona z dnia na dzień, ale powstaje w ciągu kilku nieraz lat. Kamienie żółciowe tworzą się bardzo wolno.

Do ziołowych środków żółciopędnych zaliczamy: kwiat kocanki, kwiat jarzębiny, ziele rdestu ptasiego, ziele połonicznika, ziele krwawnika, ziele dziurawca, owoc czarnego bzu, liść czarnego bzu, liść bobrka i korę kruszyny. Ta ostatnia działa wprawdzie najmocniej, ale przy długotrwałym stosowaniu daje niekiedy coraz słabszy rezultat i lepiej używać jej jako środka doraźnego, służącego jedynie do przełamania obstrukcji, po czym stosować te słabsze, ale również niezawodne zioła, zwłaszcza przy dłuższym ich zazywaniu.

Zioła te parzymy w proporcji: łyżka drobno pociętego ziela na szklankę wrzątku i pijemy dwa, trzy razy dziennie raczej przed jedzeniem. Korę kruszyny gotujemy w tym samym stosunku, pamiętając o tym, że im dłużej ją gotujemy, tym wywar jest mocniejszy.

Istnieją poza tym gotowe mieszanki ziołowe: Cholagoga nr 1 zalecana przy stolcu miękkim i Cholagoga m 2 zalecana przy stolcu normalnym.

MIAŻDŻYCA - WRÓG UKRYTY

Miażdżyca jest przewlekłą chorobą, powodującą upośledzenie czynności tętnic oraz zwężenie, a nawet zamknięcie światła naczyń. W konsekwencji prowadzi to do niedotlenienia, w mniejszym lub większym stopniu, wszystkich niemal narządów organizmu, w tym serca, mózgu, nerek i stóp. Jest to choroba ogólnoustrojowa.

Na rozwój zmian miażdżycowych wpływa wiele czynników, nie zbadanych jeszcze do końca, wśród których istotną rolę odgrywa odżywianie. Niestety, wciąż mamy złe nawyki żywieniowe. Lubimy jeść tłusto i słodko, co w konsekwencji prowadzi do wzrostu poziomu cholesterolu we krwi.

Powstawaniu zmian miażdżycowych sprzyja palenie papierosów, ponieważ przedostający się do organizmu tlenek węgla uszkadza tętnice. A zatem radzę odzwyczaić się od tego nałogu. Również brak aktywności fizycznej przyspiesza gromadzenie się tłuszczu w tkance podskórnej i łącznej, powodując zakłócenie syntezy związków białkowo-tłuszczowych. Zdaniem naukowców także stres, zwłaszcza utrzymujący się przez dłuższy czas, napięcia psychiczne, pozostawiają po sobie trwałe, niekorzystne ślady. Przyczyniają się bowiem do zwiększenia ciśnienia krwi, w wyniku czego zachodzą procesy, powodujące zatrzymanie kompleksów białkowo-tłuszczowych w błonach naczyń tętnicznych. Na występowanie powikłań miażdżycowych ma również wpływ otyłość, cukrzyca, dna, w pewnym stopniu również predyspozycje genetyczne.

Miażdżyca jest chorobą tym groźniejszą, że czasem rozpoczyna się już w okresie wczesnej młodości, a daje o sobie znać dopiero w stadium zaawansowanym, często po wielu latach. Stąd konieczność profilaktyki, niskokaloryczna, ale urozmaicona dieta, zwalczanie zaparć, ruch, aktywność fizyczna, unikanie stresów i napięć psychicznych oraz nałogów - to czynniki, które z pewnością mogą pomóc. By zapobiec miażdżycy stosuje się preparaty zwiększające przemianę materii, np. hormony tarczycy, związki jodu, ale tylko z polecenia lekarza. Aby obniżyć poziom cholesterolu trzeba uzupełnić dietę magnezem, wit. B₆, choliną, inozytolem, popijać twardą wodę. Ścianki naczyń włosowatych stają się również bardziej elastyczne, gdy pije się soki z marchwi, selera, mniszka, pietruszki, surowej kapusty.

ZIOŁA W NADCIŚNIENIU

Nadciśnienie tętnicze należy do najbardziej rozpowszechnionych chorób układu krążenia. Statystyki mówią, że w Polsce cierpi na nią ok. 4-5 mln ludzi. Dolegliwość ta zaliczana jest nawet do chorób cywilizacyjnych. Stanowi coraz większy problem społeczny i medyczny.

Nadciśnienie można podzielić na dwie grupy: wtórne, czyli objawowe oraz pierwotne, czyli samoistne. O nadciśnieniu wtórnym mówimy wtedy, gdy jest ono następstwem określonych zmian i chorób. Pozostałe 90 proc. stanowi nadciśnienie pierwotne, którego przyczyn w pełni jeszcze nie znamy. Niemniej wiadomo, że poza obciążeniami genetycznymi powodują je takie czynniki jak: otyłość, niewłaściwy sposób odżywiania, napięcia emocjonalne, palenie papierosów.

Choroba ta jest szczególnie groźna ze względu na następstwa: przede wszystkim szybszy rozwój miażdżycy i związaną z tym niedokrwioną chorobę serca, zawały, wylewy krwi oraz wiele innych groźnych dla życia schorzeń. Wczesne wykrycie nadciśnienia i odpowiednie leczenie dają zwykle pomyślne rezultaty.

W zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia podstawową rolę odgrywa odpowiedni tryb życia. Wskazane jest stosowanie diety bezsolnej, unikanie kawy, alkoholu, mocnej herbaty, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych i zastąpienie ich tłuszczem pochodzenia roślinnego, czyli olejem słonecznikowym lub sojowym, które zawierają cenne dla zdrowia nienasycone kwasy organiczne, wreszcie zerwanie z nałogiem palenia papierosów.

Przy nadciśnieniu tętniczym lekarze zalecają również spokojny i uregulowany tryb życia, unikanie nadmiernego napięcia emocjonalnego, zmniejszenie nadwagi ciała i oczywiście ruch oraz aktywność fizyczną. Oprócz leczenia farmakologicznego zalecają często leki roślinne, głównie zioła, traktując je jako środek pomocniczy, o działaniu rozkurczowym na ścianki naczyń krwionośnych. Stwierdzono np., że jemiola bardzo skutecznie obniża ciśnienie krwi. Wchodzi ona zresztą w skład mieszanek ziołowych - Sklerosan i Cardiosan, a wyciąg z jemioli w skład kropli Neocardina oraz Intractum Visci stosowanych przy nadciśnieniu.

Ojciec Grzegorz Franciszek Sroka w swym „Poradniku ziołowym” zaleca przy nadciśnieniu tętniczym następującą mieszankę ziołową: 100 g ziela jemioli, po 50 g ziela barwinka mniejszego, ziela serdecznika, liścia ruty, kwiatu głogu, kwiatu rumianku, liścia poziomki i kłącza perzu. Zioła te miesza się razem i parzy. Na 1 szklanek wrzątku bierze się 1 łyżkę mieszanki i parzy pod przykryciem przez 20-30 minut. Po przedczeniu pije się ciepłe 3 razy dziennie po jedzeniu.

A oto inna mieszanka ziołowa stosowana przy nadciśnieniu: 20 g morszczynu, 30 g owocu głogu, 30 g ziela jemioli, 40 g ziela skrzypu, 40 g owocu róży, 25 g korzeni kozłka, 30 g czarnego bzu oraz 25 g ziela ruty. Po zmieszaniu, 1 łyżkę ziela zalewa się szklanką wrzątku i zostawia do naciągnięcia. Pije się 2 razy dziennie rano i wieczorem.

Można pić jeszcze inną mieszankę ziołową: 30 g ziela jemioli, 30 g owocu głogu, 30 g ziela skrzypu i 5 g jaskółczego ziela miesza się razem i parzy 1 łyżkę na szklanek wrzątku. Pije się 3 razy dziennie.

Rewelacyjnym środkiem skutecznie obniżającym ciśnienie jest także aronia, od kilkunastu lat coraz częściej uprawiana na działkach. Jej owoce są prawdziwym magazynem witamin (C, PP, z grupy B oraz E), poza tym zawierają składniki mineralne - wapń, miedź, molibden, mangan i inne. Wyciągi z aronii zyskały sławę dzięki kosmonautom, którzy stosowali je w leczeniu choroby popromiennej. Jak twierdzi Irena Gumowska, dzięki zawartości wit. PP, która w owocach aronii występuje w nie spotykanych gdzie indziej ilościach, wpływa ona na wzmocnienie naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie krwi. Wystarczy przez 4 dni zjadać po 25 dag owoców, by już zaobserwować dodatnie skutki kuracji.

Wszelkie kuracje ziołowe trzeba bezwzględnie konsultować z lekarzem. Zioła leczą, to prawda, ale mogą także szkodzić. Zwłaszcza stosowane w zbyt dużych dawkach lub przez zbyt długi czas.

JAK ZAPOBIEGAĆ CHOROBIE WIĘNCOWEJ?

Jednym z istotnych czynników zapobiegania jest odpowiednia dieta. Od najmłodszych lat należy unikać wszystkich składników w pożywieniu, które podnoszą poziom cholesterolu we krwi.

D- potraw, które rzadko powinny gościć na naszym stole, należą potrawy mączne. kluski, pieczywo. Są to złożone węglowodany, których przyswojenie przez organizm wymaga dużej objętości wody, co w następstwie obciąża pracę serca. Trzeba raczej spożywać więcej jarzyn, które zawierają moczopędny potas uwalniający organizm od nadmiaru wody. Z tym również łączy się sposób przyrządzenia potraw. Np. ziemniaki - są one bardzo bogate w sole potasu, ale gdy gotuje się je obrane, bez skórki, potas przechodzi do wody, którą wylewamy cło zlewu. Natomiast ziemniaki gotowane w łupinach zatrzymują swoje bogactwo. Dlatego ziemniaki obrane po ugotowaniu plus twarożek i mleko to najzdrowsza dieta wieczorna. Równie ważne jest mięso wołowe bogate w żelazo, pełne białka, a ubogie w tłuszcze.

W zasadzie 30 - 40-letni człowiek może jeść wszystko. Lecz nie wolno być grubym! Zagadnienie polega również na objętości pożywienia - nadmiernego wypełniania żołądka. Gdy jesteś już około 50-tki, i w czasie gościnnej uczy chcesz być zdrowym - poczęstuj sąsiada, odmów sobie.

Trzecim istotnym czynnikiem zapobiegania jest ruch, umiarkowany wysiłek fizyczny. Chociaż serce jest tym podstawowym mięśniem decydującym o krążeniu krwi, to jednak kurczenie się mięśni kończyn dolnych, a szczególnie mięśni ud, przesuwa słup krwi przeciw prawu ciężenia w dolnej części ciała do serca. Odciąża to mechaniczną pracę serca o jedną trzecią. Ruch jest ponadto najlepszym środkiem uspokajającym, który neutralizuje działanie stresu emocjonalnego i przemęczenie umysłowe, przeciwdziała bezsenności nieraz skuteczniej niż powszechnie używane środki. Dlatego spacer szybki czy umiarkowany zalecany jest przed snem.

Siedzący tryb życia z unieruchomieniem kończyn dolnych ułatwia występowanie i postępy choroby wieńcowej. Zwolniony przepływ strumienia krwi daje większą możliwość osadzenia się jej zlepionych składników na ściankach naczyń i zatykania ich światła. Słabo działa mięsień przepony, wentylacja płuc się obniża. Dlatego ludzie prowadzący siedzący tryb życia mają narastające dolegliwości ze strony serca. Należy przeplatać godziny biernego siedzenia chociaż 5-minutowym ruchem, krótkim marszem czy kilkoma przysiadami z głębokimi oddechami. Po wielogodzinnej pracy w biurze pożądany jest marsz do domu i rzadsze korzystanie ze środków lokomocji. W planie dnia powinno się uwzględniać czas dla najważniejszego czynnika zapobiegawczego i leczniczego - spaceru.

Pozostaje jeszcze pytanie, czy należy unikać tzw. używek - alkoholu i papierosów. Papierosy uznane są za najważniejszy dodatkowy czynnik ujemny wpływający na pogłębianie się zmian w naczyniach wieńcowych. Alkohol pity nałogowo i codziennie jest również szkodliwy, natomiast można pozwolić sobie i na jeden kieliszek koniaku.

W ciągu ostatnich lat narasta problem ujemnego wpływu na naczynia tętnicze stosowania hormonalnych środków antykoncepcyjnych. Następstwem ich przewlekłego pobierania jest znaczne podniesienie się cholesterolu we krwi. Ogłaszane są coraz liczniejsze przypadki zawału u młodych kobiet, gdzie jedyną przyczyną były hormonalne środki antykoncepcyjne. Dlatego należy się ich wystrzegać na korzyść innych metod zapobiegania ciąży.

GDY CHORUJĄ NERKI

O złym funkcjonowaniu naszych nerek dowiadujemy się najczęściej dopiero wtedy, gdy odczuwamy ostry ból. Przyczyny bólu mogą być różne - może powodować go stan zapalny nerek, kamica nerek lub dróg moczowych. Objawem niewydolności nerek mogą być również bóle reumatyczne, rwa kulszowa (ischias), artretyzm, zapalenie zatok.

Najpoważniejszym schorzeniem nerek jest kamica. Tworzące się w moczu osady różnych soli, najczęściej wapnia, osadzają się w postaci mniejszych lub większych kamyków w różnych odcinkach układu moczowego. Owe „obce ciała” zakłócają prawidłowe funkcjonowanie nie tylko nerek, szwankuje też układ krwionośny, głównie z powodu nadciśnienia (nerki pełnią m.in. funkcję regulatora ciśnienia tętniczego krwi).

Przyczyn powstawania kamicy jest wiele, a wśród nich: twarda woda, środki chemiczne w żywności, nadużywanie soli kuchennej, proszków od bólu głowy i środków sulfamidowych oraz palenie papierosów. Kamienie nerkowe moczanowe i szczawianowe narastają wolniej, fosforanowe i węglanowe - szybciej. Wszystkie są jednakowo dokuczliwe i w takim samym stopniu zagrażają życiu. Należy więc zapobiegać ich tworzeniu się, nie dopuszczać do bólu nerek.

Jest na to wiele różnych sposobów. Przede wszystkim należy rzucić palenie papierosów, gdyż nikotyna jest największym wrogiem nerek. Ograniczyć też trzeba solenie potraw. Najlepiej nie solić ich w czasie gotowania, lecz już po ugotowaniu, na talerzu. Wówczas stopniowo zmniejszamy ilość soli. Z twardą wodą można sobie poradzić dwa razy gotując. Po pierwszym zagotowaniu i ostygnięciu wodę zlewamy i ponownie gotujemy następnego dnia, tuż przed użyciem.

Zapobiegawczo i leczniczo stosujemy zioła i diety (jarską lub z niewielką ilością białka zwierzęcego), które oczyszczają organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii oraz odciążają układ moczowy.

Ziół oczyszczających nerki i drogi moczowe jest bardzo wiele, należą do nich: liście brzozy, czarnej porzeczki, melisy, borówki-brusznicy, rdestu ptasiego, pokrzywy, kora wierzby, kwiat nawłoci, ziele skrzypu i wrzosu, jagody jałowca, kłącze perzu, korzenie, nasienie i nać pietruszki, korzeń i nać selera, nasienie kozieradki i czarnuszki.

Są też gotowe mieszanki ziołowe i preparaty przygotowane przez „Herbapol”. Zapobiegawczo i leczniczo działa np. Fitolizyna, którą należy stosować 2-3 razy dziennie po łyżeczkę na pół szklanki wody. Warto polecenia są również Urogan, sok z brzozy, sok z łożnianu.

W zwalczaniu kamicy skuteczne są wywary z obierek ziemniaczanych lub słomy owsianej (dla osób z nadwagą). Dwie garście słomy lub dokładnie umytych obierzyn ugotować i na takim wywarze zaparzyć rdest ptasi lub ziele wrzosu. Pić dwa razy dziennie. Jeszcze skuteczniejsze są 5-7 dniowe głodówki. Wtedy pije się kilka razy dziennie tylko same wywary. Przed głodówką należy zrobić lewatywę z ciepłego i słabego naparu rumianku.

Po dniach głodówki nie należy wracać od razu do normalnego jedzenia, lecz odżywiać się chudym mlekiem, kleikiem ryżowym, twarogiem, popijać napary z rdestu ptasiego i liści brzozy oraz owoców dzikiej róży. Potem stosować dietę jarską lub półjarską.

Opisaną kurację, a także picie ziół, należy konsultować z lekarzem, urologiem lub internistą, gdyż niektóre z podanych ziół lub głodówka mogą się okazać niewskazane ze względu na występowanie innych chorób.

REUMATYZM NIEJEDNO MA IMIĘ

Łamanie w kościach, bolące stawy i mięśnie to dolegliwości przypisywane reumatyzmowi. Jest to oczywiście duże uproszczenie. Istnieje bowiem wiele różnych chorób reumatycznych, odmienne są przyczyny ich powstawania i niejednakowy ich przebieg.

Do najcięższych chorób reumatycznych zalicza się reumatoidalne zapalenie stawów (dawniej zwane gośćcem przewlekłym postępującym) i zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Nie leczone obie mogą doprowadzić do trwałych zniekształceń, a w konsekwencji do inwalidztwa. Niezwykle zdradliwa jest też gorączka reumatyczna, atakująca przecież dzieci i młodzież. Mówi się o niej, nie bez racji, że „liże stawy, a kąsa serce”. Przyczyny tych chorób dotąd są nieznane. W każdym razie wymagają wcześniej podjętego, systematycznego leczenia oraz ścisłego przestrzegania zaleceń lekarza.

Z chorób reumatycznych najbardziej rozpowszechniona jest choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa, nazywana inaczej gośćcem zwyrodniającym. Jest ona w dużej mierze wynikiem starzenia się całego organizmu, a w szczególności stawów. Ujawnia się przeważnie po 40 roku życia., choć może wystąpić i u ludzi młodych, np. po przebytych urazie. Może zaatakować wszystkie stawy, najczęściej jednak umiejscawia się w tych, które są najbardziej obciążone, tzn. stóp, w stawach kolanowych i biodrowych oraz w stawach kręgosłupa. Choroba ta jest wynikiem zużycia się tkanki chrzęstnej wskutek zachodzących w organizmie procesów starzenia, a występuje przeważnie u ludzi, których poszczególne stawy są nadmiernie obciążone ,lub długo pozostają w przymusowej pozycji. Chorobie tej sprzyja otyłość, płaskostopie, wady postawy, dźwiganie nadmiernych ciężarów itp. Gościec zwyrodniający umiejscawia się też często w stawach palców rąk (powstają wtedy blisko paznokci twarde guzki), ale zarówno w tych, jak i innych stawach nie doprowadza do usztywnienia ani do tak dużych zniekształceń, jak to ma miejsce w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Choć choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa na ogół nie jest ciężkim schorzeniem i nie powoduje kalectwa, to jednak dokuczliwe bóle mogą być przyczyną niezdolności do pracy. Aby nie dopuścić do rozwoju tego schorzenia, należy w miarę możliwości unikać wszelkich urazów i już od wczesnej młodości dbać o zachowanie prawidłowej postawy. Bardzo ważną rolę, zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu gościa zwyrodniającego, odgrywa systematyczna gimnastyka oraz zabiegi fizykoterapeutyczne.

Niekiedy zwyrodnieniu stawów towarzyszy **reumatyzm tkanek miękkich**, okołostawowych, którego charakterystyczną cechą jest dokuczliwy ból, głównie mięśni i przyczepów ścięgien (zespół bolesnego barku, lumbago). Ta postać reumatyzmu występuje bardzo często, choć nie ma on tak ciężkiego przebiegu, ani nie daje tak poważnych następstw jak inne choroby reumatyczne. Sprzyjają temu schorzeniu wady postawy (np. skrzywienie kręgosłupa, płaskostopie), nadwaga i inne, powodujące nadmierne obciążenie pewnych grup mięśniowych, a także zimno, wilgoć, nagłe zmiany temperatury, czynniki emocjonalne.

Konsekwencje typu reumatycznego dają też niektóre choroby przemiany materii, np. dna, powodująca zmiany zwyrodnieniowe (artretyzm), wskutek odkładania się złogów kwasu moczowego w chrząstce stawowej. Do rozwoju tej choroby przyczynia się zbyt duże tworzenie się kwasu moczowego w ustroju człowieka i zbyt małe wydalenie poprzez nerki, co może być skłonnością wrodzoną albo też wynikiem nieprawidłowego odżywiania.

KURACJA PRZECIWPREUMATYCZNA

Kurację należy zacząć przede wszystkim od poprawy pracy nerek, ponieważ ogromną większość złogów reumatycznych tylko tą drogą można z organizmu usunąć. Usprawnić należy wątrobę. Jeżeli bowiem krew nie jest należycie oczyszczona przez te dwa organy, złogi, które się w niej tworzą, lokują się w zastawkach żylnych w pobliżu nerwów, co powoduje ucisk, a w rezultacie bóle.

Znakomity zielarz, Witold Poprzęcki, dla wspomżenia pracy wątroby zalecał stosowanie dziurawca, krwawnika, przy zaparciach również ziela kruszyny, a w celu poprawienia pracy nerek: kwiat bzu czarnego, lipy, miętę, liście borówki, owoc jałowca. Radził też stosować zioła rozgrzewające, poprawiające krążenie krwi, a więc kwiat czarnego bzu, miętę, rumianek i korę wierzbową.

W kuracji przeciwreumatycznej godne polecenia są również gotowe mieszanki ziołowe: Reumosan, Reumogran, Pyrosan. Można je mieszać, zrobić z nich napar (łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku) i pić 2-3 razy dziennie, słabo osłodzony. Zimą stosować poduszki gorczycowe lub kilkuminutowe okłady z utartego chrzanu.

Wskazane są także kąpiele ziołowe, powodujące rozluźnienie mięśni i ustępowanie dolegliwości gośćcowych. W ich skład wchodzi: rumianek, kwiat wężówki, ziele macierzanki wonnej, babki lancetowatej, ziele nostrzyku, korzeń żywokostu - po 100 gramów. Do jednej kąpieli bierze się połowę tej porcji. Odwar z ziół rozcieńczony w 6 litrach wody, po czym wlewamy do wanny i uzupełniamy wodą. Kąpiele powinno powtarzać się trzy razy w tygodniu przez dwa miesiące.

Ulęgę przy bólach reumatycznych przynoszą też kąpiele z dodatkiem zmiksowanej kapusty (2 główki na wannę wody) lub igliwie sosny, świerku, jodły. Należy zagotować pół kilograma igliwia w kilku litrach wody, odstawić do naciągnięcia i odcedzić do wanny z wodą. Do każdej kąpieli dodać trochę naparu z mięty oraz 1/4 kg drożdży. Kąpiel powinna trwać około pół godziny, woda powinna być gorąca. Po każdej kąpieli natychmiast położyć się do łóżka.

Przy skłonnościach do tworzenia się złogów w nerkach i stawach ważne jest właściwe odżywianie, a więc jedzenie świeżych produktów z uwzględnieniem sporej ilości warzyw i owoców, picie odpowiedniej ilości płynów, spożywanie otrąb, nieoczyszczonej soli (w niewielkiej ilości). Wskazane jest zapobieganie otyłości, korzystanie z ruchu, który pobudza organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a krew do szybszego krążenia. Proponuję ponadto spożywanie octu jabłkowego, który doskonale czyści nerki i stawy ze wszelkich złogów i nie dopuszcza do ich powstawania. Pić go należy dwa razy dziennie: 2 łyżeczki octu, 2 łyżeczki miodu na pół szklanki przegotowanej wody.

Zalecam też popijanie wywaru z obierzyn ziemniaczanych z dodatkiem ptasiego rdestu. Popijając płyn parę razy w ciągu dnia, przynajmniej kilka kolejnych dni (i powtarzać kurację co miesiąc). Zamiast obierzyn ziemniaczanych osoby z nadwagą mogą stosować słomę owsianą (garść słomy zalać 1 litrem wody i gotować przez pół godziny). Osoby szczególnie podatne na tworzenie się złogów w nerkach, stawach, pęcherzyku żółciowym powinny taką kurację stosować całe życie, przynajmniej kilka dni w miesiącu.

PODUSZKA GORCZYCOWA

Kawałek płótna lub zwartej bawełnianej tkaniny o wymiarach 40 na 80 cm składa się na pół, zszywa dwa brzegi, odwraca na drugą stronę „kieszonkę”. Całość stebnuje się co 2 cm. W co drugą kieszonkę nasypuje się przez lejek biła gorczycę. Wtedy zaszywa się ostatni brzeg i otrzymuje poduszkę gorczycową, którą przykładamy na noc na gołe ciało w miejscu, gdzie najbardziej dokucza nam reumatyzm lub artretyzm. Sucha gorczyca nie nagrzewa od razu, dopiero jak nagrzeje się od ciała, zaczyna się jej dobroczynne działanie - promieniowanie.

JAK USUNĄĆ ZBĘDNE ZŁOGI?

Złogi tworzą się z niestrawionych resztek pokarmowych, czyli substancji nierozpuszczalnych, wydzielających się w moczu i krwi w postaci ciała stałego. W nerkach, pęcherzyku żółciowym tworzy się nierozpuszczalny piasek oraz kamienie, w stawach natomiast stwardniałe substancje, które atakują błonę maziową i ścięgna, wywołując stany zapalne. Złogi w nerkach i stawach są często przyczyną chorób przewlekłych, trwających wiele lat.

Kamica nerkowa powstaje w wyniku zaburzeń przemiany materii, powodujących wytrącenie się z moczu kryształków różnych soli, które normalnie znajdują się w moczu w stanie rozpuszczonym. Powstawaniu złogów tych soli sprzyjają takie czynniki, jak np. zastój moczu, jego nadmierne zagęszczenie spowodowane piciem zbyt małych ilości płynów, szczególnie w lecie i podczas pracy w gorących pomieszczeniach, zapalenie dróg moczowych, wreszcie jądanie pokarmów obfitujących w substancje tworzące złogi w drogach moczowych (np. częste spożywanie konserw i nieświeżych koncentratów, nadmiar cukru i białej soli, twardej wody, niedobór wit. A i D, przedawkowanie leków itp.). Pewną rolę odgrywa tu również noszenie zbyt ciasnego obuwia, siedzący tryb życia, powodujący powolniejsze ogólne krążenie krwi.

Podobne przyczyny powodują powstawanie złogów w stawach, więc i kuracja jest podobna.

Zasadniczą zatem sprawą przy skłonnościach do tworzenia się złogów w nerkach i stawach jest przede wszystkim zapobieganie, polegające m.in. na odpowiednim odżywianiu. A więc jądanie świeżych produktów, z uwzględnieniem sporej ilości warzyw i owoców, odpowiednia ilość płynów, zapobieganie otyłości, spożywanie otrąb, nieoczyszczonej soli (w ograniczonej ilości). Wskazany jest także ruch, który powoduje sprawniejsze funkcjonowanie całego organizmu i sprawniejsze krążenie krwi.

- Osobom o skłonnościach do tworzenia się złogów polecam ocet jabłkowy, który doskonale czyści nerki i stawy ze wszelkich złogów, nie dopuszcza do ich powstawania. Przyrządzamy go w następujący sposób. Obierzyny z jabłek wrzucamy do słoja, zalewamy przegotowaną, osłodzoną wodą (3 łyżki cukru na 1 szklankę wody), następnie obwiązujemy słoje czystą płócienną serwetką i po trzech tygodniach, po przecedzeniu i przelaniu do butelek, mamy już świetny, zdrowy ocet. Pijemy go dwa razy dziennie: 2 łyżeczki z 2 łyżeczkami miodu na pół szklanki przegotowanej wody.

- Doskonałe rezultaty daje także popijanie wywaru z ziemniaczanych obierzyn, z dodatkiem rdestu ptasiego. Obieramy 1 kilogram doskonale wyszorowanych, wiosną także „wyczkowanych”, ziemniaków, zalewamy obierzyny 1 litrem wody i gotujemy pół godziny pod przykryciem. W wywarze zaparzamy 2-3 łyżki rdestu ptasiego. Po naciągnięciu popijamy kilkakrotnie w ciągu dnia przynajmniej przez kilka kolejnych dni. Osoby szczególnie skłonne do „łapania” złogów powinny taką kurację prowadzić przez całe życie, przynajmniej przez kilka dni w miesiącu..
- Doskonale działają także nasiadówki ze skrzypu. Opakowanie skrzypu gotujemy przez pół godziny, wlewamy do wiadra i siadamy nad parą na 20 minut.
- Polecam również noszenie w domu specjalnych kapci, tzw. fakirek, które przyczyniają się do lepszego ukrwienia stóp, a tym samym powodują sprawniejszą pracę nerek.

Skutecznym środkiem jest tzw. pokuta, polegająca na odtruciu całego organizmu. Jest to tzw. kuracja tybetańska, stosowana chętnie np. we Francji. Na czym ona polega? Otóż pacjent przed planowaną „pokutą” zażywa wieczorem jakiś środek przeczyszczający (np. gorzką sól, rycynę lub pigułkę ziołową), a następnie przez pięć kolejnych dni ogranicza się jedynie do popijania bulionu. W jednym garnku gotuje się wywar z obierzyn ziemniaczanych według podanego już przepisu, w drugim garnku natomiast gotuje się 3 cebule, 2 marchewki, 3 pietruszki, 2 pory (mogą być z nacią) oraz 1 seler. Warzywa zalewamy 2 1/2 litrami wody i gotujemy pod przykryciem przez godzinę. Odcedzamy i łączymy z wywarem z obierzyn. Nie solimy. Popijamy kilka razy dziennie. Oczywiście każdego dnia przygotowujemy nową porcję bulionu. Poza nim nie jemy nic przez 5 dni. Taki „post” nie tylko doskonale oczyszcza cały organizm z wszelkiego niepotrzebnego balastu, ale także powoduje utratę 3 kg wagi. A więc jest to jednocześnie doskonały sposób na pozbycie się zbędnych kilogramów. Można taką kurację powtarzać co 2 miesiące z bardzo dobrym efektem dla zdrowia i urody.

ZAPALENIE ZATOK

Jeszcze nie tak dawno zapalenie zatok obocznych nosa uważano za chorobę nieznanego pochodzenia i leczono drogą tzw. punkcji, czyli przebijania ściany jednej, potem drugiej komory i ściągnięcia stamtąd zielonej, gęstej ropy, która je rozsadzała powodując uparty, frontalny ból głowy.

Niekiedy ropa przedostaje się do nosa i można ją częściowo wydmuchać. Taki „zatokowy katar” to stosunkowo łagodna forma zapalenia komór Highmore'a, ale najczęściej przewlekła, jak się to mówi - chroniczna.

Dziś wiemy, że zapaleniu komór obocznych nosa winne są m.in. nerki. To ich zła praca, obciążona jeszcze nadmiarem soli w pożywieniu, nikotyną itp., sprawia, że różne zanieczyszczenia krwi, nie mające ujścia z moczem na zewnątrz, krążą po całym organizmie szukając miejsca, w którym mogłyby się ulokować. Komory oboczne nosa padają wówczas ofiarą, a na tym swoistym śmietniku mnożą się drobnoustroje i oto - stan zapalny.

Zapalenie komór można leczyć zewnątrznie i wewnątrznie. Od zewnątrz więc stosujemy okłady. Garść kwiatu rumianku i ziela nostrzyka kładziemy na płótnie, zaparzamy polewając wrzątkiem i odsączamy okład, póki ciepły, kładziemy na twarz tak,

aby zapachem tych ziół można było głęboko oddychać. Okład trzymamy najmniej pół godziny, czas dostateczny, aby rozgrzać i „uruchomić” pewną część ropy zajmującej komory.

Wewnętrznie - pijemy napary ziół pomagające oczyścić krew przez nerki, przewód moczowy. Takie zioła to pączki i liść brzozy, liść mącznicy, liść maliny, liść czarnej porzeczki, ziele rdestu ptasiego, jagody jałowca, kłącze perzu, korzeń wilżyny, nać i nasienie pietruszki, nasienie czarnuszki i nasienie kozieradki. Dwa lub trzy z wymienionych środków ziołowych wystarczą, aby nie tylko pozbyć się bólów głowy, ale i spowodować, by nigdy nie wróciły.

Aby przyrządzić leczniczy napój, należy pamiętać, że zioła, kwiaty, nasiona i jagody parzymy zwyczajnie - łyżka stołowa na szklanek wrzątku, potrzymać pod przykryciem 10-15 min., odcedzić. Natomiast ziele skrzypu przyrządza się osobno, gdyż należy gotować je pod przykryciem nie krócej niż 1/2 godziny (garść na litr wody). Po ugotowaniu do garnka ze skrzypem wsupujemy pozostałe składniki naparu. Podobny kłopot sprawiają nam wszystkie korzenie, kora i kłącza. Dlatego od nich trzeba zacząć przyrządzanie napoju, a gotujemy je 5-10 min. w proporcji łyżka na szklanek wody.

Z gotowych środków ziołowych korzystnych przy tym schorzeniu należy wymienić: Fitolizynę, Urogan, sok łopianu i sok brzozy. Sposób zażywania podano na opakowaniu. W jadłospisie, jak przy wszystkich niedomogach nerkowych, powinny znaleźć się: seler, pietruszka, kalafior, pieczarki, pomidory, szpinak i codzienne surówki z tych lub innych warzyw i owoców.

ACH, TE „KORZONKI”!

Zapalenie wielonerwowe, zwane popularnie zapaleniem „korzonków” (choć miejsca bolące to nie są „korzonki” tylko zakończenia nerwów), jest objawem zagłodzenia witaminowego, a szczególnie niedoboru witaminy B₁ w naszym pożywieniu. Dolegliwości tej mogą towarzyszyć objawy chorobowe nie mniej dokuczliwe i groźne, jak np. jednostronny paraliż nerwu twarzowego, ischias, zwyrodnienie nerwów obwodowych (różnego rodzaju paraliże), czyracyca, brak kwasów żołądkowych, a każdy ból, czy to od zwykłego uderzenia, czy spowodowany poważniejszą przyczyną, chory taki odczuwa stokroć mocniej niż człowiek zdrowy.

Trzeba przy tym wyjaśnić, że wszystkie nerwobóle są do siebie podobne w odczuciach. Ale jeżeli w wypadku ischiasu już nagrzewanie poduszką elektryczną przyniesie ulgę (podobnie jak ból zęba nieco zelżeje przy popłukaniu rumiankiem lub szalwią), to ataku bólu, spowodowanego zapaleniem wielonerwowym, żadnym nagrzewaniem nie da się rozpedzić. I po tym głównie poznaje się tę chorobę. Poza tym rzadko się zdarza, żeby zapalenie wielonerwowe przyszło jako sprawa samoistna. Najczęściej pacjent ma już na swoim koncie jakieś nerwice, jakieś sensacje trawienne, które nie dokuczały mu wyraźnymi bólami i dlatego nie zwracał na nie uwagi, aż doszło do zapalenia wielonerwowego.

Ze środków doraźnych o dość szybkim działaniu można stosować zastrzyki biostyminy (co drugi dzień zastrzyk, 3 serie po 10 iniekcji), ciepłe okłady z namoczonego, zmielonego siemienia lnianego lub z gotowanej cebuli. Jednak racjonalny „dowóz” witaminy B₁ musi polegać przede wszystkim na właściwym odżywianiu. W codziennym jadłospisie musi się *znaleźć*: mleko pełne, mleko sproszkowane, żółtko jaja, wątroba,

wieprzowina, świeże ryby morskie, świeże ryby rzeczne, zboże z pełnego przemiału, warzywa, których jak najwięcej należy jadać na surowo, owoce, orzechy, a wreszcie niezawodne w większości chorób pochodzących z braku witamin - drożdże, 3-5 dag dziennie zagotowane w szklance wrzącej wody.

Wszystkie wielowitaminowe artykuły żywnościowe, jak groch, kapusta, podroby mają opinię ciężko strawnych, ale warto wiedzieć, że tylko ta droga wiedzie do wyleczenia. Trzeba sobie wtedy przypomnieć przyprawy trawienne, takie jak: kminek, majeranek, pieprz prawdziwy i ziołowy, paprykę, kozieradkę (do serów), chrzan, cebulę i czosnek (do mięs, ryb i drobiu). Nie tylko bowiem brak artykułów bogatych w witaminy, ale i złe ich trawienie, a więc złe przyswajanie, może spowodować awitaminozę. Witaminami syntetycznymi i wyodrębnionymi awitaminozy tak zaawansowanej, jak zapalenie wielonerwowe leczyć się nie da. Tylko właściwe odżywianie jest rzeczywistą terapią chroniącą przed nawrotem.

MOJE SPOJRZENIE NA NERWICĘ

Należy wiedzieć, że nerwica jest tylko jedna, tyle, że atakuje różne organy wewnętrzne. Jednak zawsze jej podstawowa przyczyna jest taka sama - brak witamin B₁ i B₂ w pożywieniu albo też złe trawienie pokarmów zawierających te witaminy. Takie witaminowe zagłodzenie powoduje ogromną ilość chorób: zapalenie wielonerwowe, przykurcz mięśni, chromanie przestankowe... Bóle towarzyszące innym chorobom odczuwamy w tym stanie o wiele silniej. Poza tym przy awitaminozie B₁ i B₂ może wystąpić zahamowanie przemiany materii, atonia żołądka i wreszcie - wyniszczenie ustroju.

Zawczasu więc do pożywienia należy wprowadzić groch, kapustę, wątrobę, nerki, żółtko jaj, drożdże, pieczywo razowe, orzechy, surówki, jak najczęściej świeże ryby morskie, owoce i miód. Przyprawy trawienne, takie jak: kminek, majeranek, pieprz, chrzan, kolendra., papryka nie tylko uczynią pokarmy strawniejszymi, ale również zapewnią lepsze przyswajanie witamin, o których była mowa.

Z ziół w stanach nerwicowych stosujemy gotową mieszankę Nervosan, a tam gdzie dopiero zaczynają się kłopoty trawienne - Diegestosan (szklankę naparu dwa razy dziennie).

GDY DOKUCZA TARCZYCA

Tarczycę składa się z dwu połączonych ze sobą płatów. Leży po obydwu stronach chrząstki tarczowatej i górnej części tchawicy. Składa się z dużej ilości „zrazików”, o budowie pęcherzykowej, zawierających w swym świetle koloid, zwany tyreoglobuliną. Tarczycę jest bardzo unaczyniona, w ciągu godziny przepływa przez nią około 5 litrów krwi. Wydziela hormon, zwany tyroksyną, składający się w 50 proc. z jodu. Hormon ten jest magazynowany w postaci tyreoglobuliny. Prawidłowo pracująca tarczycę wymaga „dowozu” 2 mg jodu na dobę. Ilość wydalanej tyroksyny regulowana jest przez przysadkę. Zaburzenia w pracy tarczycy polegają albo na nadmiernym

wydzielaniu tyroksyny (nadczynność tarczycy), albo na zbyt małym wydzielaniu (niedoczynność tarczycy).

Nadczynność tarczycy stwierdza się przez powiększenie gruczołu (wole). Występuje ono znacznie częściej u kobiet niż u mężczyzn, a przyczyną jego są zakażenia, urazy psychiczne, zaburzenia wielogruzołowe w okresie przekwitania, dojrzewania i ciąży. Objawy: pobudliwość nerwowa., pocenie się, bezsenność, kołatanie serca, biegunki, chudnięcie. Skóra jest różowa, wilgotna i ciepła. Tarczyca może powiększyć się w kierunku przestrzeni pozamostkowej. Widoczny jest wytrzeszcz gałek ocznych, objaw rzadkiego mrugania. Oczy mają bardzo silny połysk. Występuje drżenie wysuniętych rąk i stany podgorączkowe. Serce jest powiększone, jego akcja przyspieszona. Tętno - 100 na minutę. Ciśnienie tętnicze krwi jest podwyższone. Mięsień serca ulega uszkodzeniu przez tyroksynę i może powstać niewydolność krążenia. Podstawowa przemiana materii jest również znacznie podwyższona. Nadczynność tarczycy jest chorobą uleczalną. Dieta powinna być wysokokaloryczna z dodatkiem witamin A, C i B-complex. Stosuje się leki uspokajające, podaje się jod w celu zahamowania wydzielania tyroksyny oraz Metisol pod kontrolą lekarza.

Niedoczynność tarczycy, tzw. obrzęk śluzowaty, może być spowodowana zanikiem tarczycy po przebyciu zapalenia gruczołu tarczycowego, podawaniem metylotiouracylu w zbyt dużych dawkach, zabiegiem operacyjnym i zaburzeniami wydzielania wewnętrznego. Niedobór tyroksyny prowadzi do odkładania się w tkance podskórnej substancji śluzowanej i powoduje obniżenie się podstawowej przemiany materii i czynności wszystkich narządów ustroju. Niedoczynność tarczycy występuje także częściej u kobiet niż u mężczyzn.

Chorzy są senni, apatyczni, mają uczucie zimna. Mówią i poruszają się wolno. Skóra jest sucha, zimna i obrzękła. Obrzękła twarz jest okrągła i ma wygląd księżycowaty, pozbawiony wyrazu. Powiększony język ma odciski zębów na brzegach. Włosy - szczególnie brwi, wypadają. Tętno jest zwolnione, obniżone, podobnie jak ciśnienie tętnicze krwi, a serce ma powiększone wymiary wskutek odkładania się w nim substancji śluzowatych. Kobiety nie miesiączkują. Podwyższony jest procent cholesterolu we krwi (ponad 200 mg). Choroba jest uleczalna. Leczy się ją podając 3 razy dziennie thyroideum w drażetkach po 0,2 mg. W miarę ustępowania schorzenia dawkę się zmniejsza, istnieje jeszcze schorzenie zwane **wolem nagminnym**. Przyczyną jego jest brak jodu w wodzie i w pokarmach. Można wówczas podawać 5-procentowy roztwór Lugola, a zapobiegawczo dodawać należy do spożywanej soli 10 mg jodku potasowego na 1 kg soli. Leczenie wszystkich schorzeń tarczycy musi być oczywiście indywidualne, prowadzone przez lekarza. Ale z podanych wyżej informacji zainteresowani Czytelnicy będą mogli w przybliżeniu określić rodzaj swojego stanu chorobowego i udać się do właściwego specjalisty. To bardzo ważne.

RADY DLA DIABETYKÓW

Wykaz ustalony przez Światową Organizację Zdrowia lokuje cukrzycę, jak większość tzw. chorób cywilizacyjnych, na liście schorzeń spowodowanych przez braki odpowiednich składników w pożywieniu. Zdarza się, że cukrzyca przychodzi w tempie dość szybkim, np. w ciągu pół roku i dlatego wydaje się, że najważniejsze jest przestrzeganie właściwej diety w codziennym jadłospisie.

Stan podcukrzycowy i późniejsze przecukrzenie krwi są prawie zawsze następstwem złej przemiany materii, u podstaw której dość długo leżało wadliwe trawienie oraz monotonne pożywienie, w którym nie było należytej równowagi między tym, co gotowane, pieczone, smażone, a tym, co surowe. Wszystko to sprawiło, że cukrzyca zjawiała się niepostrzeżenie, pacjent mógł jej nie zauważyć i dopiero stwierdzenie cukru w moczu było pierwszym sygnałem alarmowym.

Tymczasem podstawowy, znakomity środek przeciwcukrzycowy mamy zawsze pod ręką i jeżeli cukrzyca może nam zagrozić, to najczęściej dlatego, że nie doceniamy cebuli. Cebulę jada się u nas dość rzadko surową, nieco częściej smażoną, ale gotowaną, np. z rosółu wyrzuca się razem z kośćmi i innymi odpadkami. Tego się nigdy nie jada, a to jest właśnie najlepszy środek - i zapobiegawczy, i leczący. Oczywiście, inne artykuły z tej rodziny botanicznej, a więc szczypiorek, porę i czosnek, powinny również figurować w naszym pożywieniu.

Oprócz cebuli poziom cukru we krwi obniżają: perz, mielone nasienie kozieradki (znakomicie smakuje z białym sercem), owies lub płatki owsiane, strączyny fasoli, ziele szałwi, ziele pokrzywy, owoc czarnej jagody, owoc borówki-brusznicy, seler, ziele dziurawca, liście czarnego bzu, korzeń mniszka i kłącze koziołka.

W naszym pożywieniu jarzyny, owoce, szczególnie surowe, powinny dominować nad węglowodanami i białkami, czyli artykułami mięsnymi, nabiałem itp. Te ostatnie powinny być zawsze dobrze przyprawione środkami trawiennymi.

Zioła, o których wcześniej była mowa, zaparzamy po dwa, trzy w mieszance, bierzemy łyżkę takiej mieszanki i pijemy dwa, trzy razy dziennie. Strączyny fasoli i kłącza perzu gotujemy w proporcji 100 g na 6 szklanek wody. Wodę tę należy wygotować do połowy i wypić, podzieliwszy na 4 dawki w ciągu dnia. Istnieje również gotowa mieszanka ziołowa - Diabetosan, do nabycia w aptekach i w sklepach zielarskich. Dwa trzy razy dziennie należy płaską łyżeczkę takiego proszku zażyć i popić zimną wodą, ostrożnie, żeby się nie zachłysnąć.

ŁUSZCZYCA I DIETA

Leczenie łuszczycy trwa zawsze dość długo, bo leczyć trzeba przede wszystkim - właściwym żywieniem. „Test” na takie żywienie jest bardzo prosty: z ołówkiem w rękę zapisujemy każdy artykuł spożywczy, który w ciągu miesiąca znalazł się na naszym stole. Powinno ich być najmniej 60, przy czym więcej niż połowa surowych. Nie bójmy się w podobnym wypadku jadać surowych jarzyn, które nie wiadomo dlaczego jada się zawsze gotowane: burak czerwony, szpinak, seler, biała kapusta. Dodając do nich chrzanu, pieprzu lub papryki, miodu lub śmietany możemy je w ilościach niewielkich stale dołączać do naszego codziennego wyżywienia, oczywiście, zmieniając pozycje z tej listy w miarę tego, jak się będzie zmieniało zaopatrzenie rynku.

Najpotrzebniejsza w leczeniu łuszczycy jest witamina B₆, którą znajdujemy w brukwi, cebuli surowej, grochach, kapustach, marchwi surowej, świeżych ogórkach, czarnych jagodach, cytrynie ze skórką, jabłkach, jeżynach, morelach suszonych, pomarańczach, poziomkach, śliwkach, wiśniach, winogronach białych, truskawkach, w pieczywie pszennym, razowym, w baraninie, cielęcinie, świeżych rybach morskich, w tranie, jajku surowym, drożdżach i miodzie.

Dość często okazuje się, że pacjent nie może jeść wielu z wyżej wymienionych artykułów, bo mu one szkodzą, a więc „rozsadzają”, powodują wzdęcia, a nawet bóleści.

Trzeba wtedy sypać do tych potraw kminek, majeranek, pieprz lub jeszcze inne przyprawy trawienne, gdyż chodzi tu nie tylko o trawienie, ale i o przyswojenie witaminy 62.

Ponadto konieczne jest doprowadzenie do codziennego wypróżnienia, stosując Cholegran lub Normogran 2 razy dziennie łyżeczkę przed jedzeniem. To wszystko pomaga na łuszczyce, uzupełniając brak witamin w organizmie.

POMOC W STWARDNIENIU ROZSIANYM

Najważniejszy problem w leczeniu stwardnienia rozsianego to usunięcie trzech przyczyn wywołujących tę chorobę. Pierwszą z nich jest niedobór magnezu, który uległ wyparciu przez mangan z osłonek mielinowych włókien nerwowych, co spowodowało zahamowanie przewodnictwa elektrycznego z mózgu do przyczepów mięśni. W celu przywrócenia organizmowi potrzebnej ilości magnezu zalecam stosowanie produktów spożywczych, o współczynniku G (od nazwiska Górnickich) większym od 100, co likwiduje tę przyczynę.

Owoce i ich soki	G	botwina	217	wieprzowina kotlet	316
jabłko	71	papryka	93	wieprzowina szynka	300
gruszka	150	rzodkiewka	300	wieprzowina wątroba	60
morela suszona	230	pomidory	60	wieprzowina nerki	160
daktyle	650	rabarbar	93	Zboża i maki	G
truskawki	200	burak czerwony	175	jęczmień	22
figi suszone	235	rzepa	175	płatki owsiane	30
grejpfruty	1000	seler liście	168	ryż niełuskany	70
czereśnie	180	seler bulwa	75	ryż łuskany	26
mandarynki	275	szparagi	106	mąka żytnia	43
melony	425	szpinak	76	bułeczka	20
oliwki	440	Grzyby	G	chleb żytni	34
pomarańcze	400	pieczarki	164	chleb biały	90
brzoskwinie	91	drożdże	427	Orzechy	G
śliwki	130	Tłuszcze	G	orzechy ziemne	120
śliwki suszone	180	masło	25	orzechy włoskie	70
pigwa	150	jajka surowe	260	orzechy laskowe	36
rodzynki	131	Ryby	G	migdały	133
agrest	225	węgorz	600	Słodycze i napoje	G
Warzywa	G	węgorz wędzony	1660	miód	100
fasola biała	66	flądra	1550	kakao	120
groch	73	karp	1500	herbata	do 19
marchew	do 350	śledź	1300	wino	do 53
ziemniaki	160	dorsz	2800	Mleko	G
kapusta czerwona	180	makrela	1650	mleko krowie	6500
kapusta biała	230	Mięso	G	mleko kozie	1640
kalarepa	435	kurczak	1850		
dynia	300	wątroba z drobiu	73		
czosnek	254	zołądki z drobiu	120		
kukurydza	252	cielęcina kotlet	530		

Gdy do jelit wraz z pożywieniem przedostają się nierozpuszczalne fityny wiążące i wydalające magnez, cynk, wapń, *żelazo* i miedź, powodują niedobór tych pierwiastków w ustroju - to druga przyczyna powstawania SM. Wprawdzie enzym fitaza mógłby rozpuścić fityniany, ale z powodu spożywania pokarmów gotowanych, ulega on denaturacji. Dlatego też zalecam picie surowych soków oraz spożywanie jak największej ilości surówek.

I wreszcie, przyczyna trzecia to bardzo twarde, występujące (rozsiane) w mózgu i rdzeniu kręgowym złogi z krzemianu manganu. Złogi te mogą ulec rozpuszczeniu w wyniku długotrwałego popijania określonych soków ze świeżych warzyw i owoców. Dla osoby chorej na SM bardzo ważne jest prowadzenie odpowiedniego trybu życia i diety. Po przebudzeniu się należy nacierać ciało szorstką rękawicą zmoczoną w zimnej wodzie z solą (łyżka szarej soli kuchennej na szklanekę zimnej wody). Na krótko przed posiłkiem dobrze jest spożywać stare korzenie marchwi, kalarepy, surowe owoce, kiełki zbóż, surowe jajka, surowe mleko. Można zjeść trochę śmietany, miodu kwiatowego, tłustych ziaren słonecznika, orzechów włoskich lub laskowych, chleba z pełnego przemiału, kompotu. Nie zalecam natomiast spożywania warzyw łądugowych, liściastych, dużych ilości ziemniaków, kapusty, szparagów, rabarbaru. Stosować małe ilości cukru, soli rafinowanej i herbaty.

Aby pokarm nie zalegał w żołądku, zalecam zjadanie tylko trzech posiłków dziennie i dbanie o wypróżnienie. W zależności od apetytu proponuję następującą normę dzienną produktów spożywczych: chleb z pełnego przemiału do 125 g, jeden litr mleka, do 50 g masła, jedno jajko, do 3 łyżeczek miodu, nasion słonecznika i orzechów 500-700 g dziennie.

Wykaz produktów spożywczych pod względem przydatności dla chorych na SM. Produkty, których współczynnik G jest wyższy niż 100 są wskazane dla chorych na SM. Jeśli ktoś będzie stosował produkty ze współczynnikiem mniejszym niż 100 G, należy zbilansować je produktami o współczynniku większym niż 100 G.

Chorzy na SM powinni stosować w swojej diecie produkty o najwyższym współczynnikiem G, a przyspieszy to ich powrót do zdrowia. Z kolei dla polepszenia równowagi neromięśniowej zalecane są tabletki francuskie „Magnesium Glicocole” oraz MgCl (chlorek magnezu) do nabycia w aptekach homeopatycznych.

BOLESNY PÓLPASIEC

Półpasiec. Ogromne nieraz obszary ciała pokrywa bardzo bolesna wysypka, którą uraża nawet jedwabna bielizna, wysypka ta rozszerza się nieraz w ciągu kilku godzin.

Racjonalne - i względnie szybkie - leczenie półpaśca polega na dostarczeniu organizmowi witamin naturalnych i to wszelkimi drogami, gdyż półpasiec - moim zdaniem - to po prostu awitaminoza.

Na okłady miejsc zaatakowanych półpaścem stosujemy:

- 1) maść witaminową, w skład której wchodzi 10 g Azulanu, 5 g nalewki kupalnikowej (Tinctura Arnicae) i 5 g nalewki glistnikowej (Tinctura Cholidonii). To wszystko należy wymieszać z trzykrotnie większą ilością smalcu i smarować krosty cienko na noc, a rano zmywać odwarem ze skrzypu (garść skrzypu na 1 litr wody, gotować pod przykryciem 1/2 godziny i odcedzić).

- 2) okłady z papki zrobionej ze zmielonego nasienia kozieradki, polanego ciepłą wodą, a jeszcze lepiej - olejem lnianym. Okład taki zakładamy również na kilka godzin, np. na noc. Przy braku wszystkich wyliczonych środków dużą ulgę mogą przynieść również okłady z gotowanej cebuli. Wszystko to jest oczywiście leczeniem doraźnym, ale dla zabezpieczenia się przed nawrotami należy przede wszystkim zreformować żywienie.

A więc, codziennie: surówka z kapusty, marchwi, ogórków świeżych, pomidorów, czarnej rzepy, białej rzepy, rzodkiewki, cykorii, szpinaku, jabłek i innych owoców. Surówki takie robimy w dowolnym rzecz jasna, zestawie, nie ze wszystkiego naraz. Zestawy należy zmieniać i - co najważniejsze - stosować do nich kminek, pieprz prawdziwy lub ziołowy, paprykę, chrzan, tran. Zastrzyki z biostyminy (co drugi dzień zastrzyk) mogą przyspieszyć leczenie.

ANEMII MOŻNA ZAPOBIEC

Objawia się ona ogólnym złym samopoczuciem, długotrwałym zmęczeniem, bólem głowy, bladością, czasem bezsennością. Człowiek funkcjonuje jakby na zwolnionych obrotach. Na anemię, czyli niedokrwistość, cierpią zarówno dzieci, jak i dorośli. Najczęstszą przyczyną jest niedobór *żelaza*, rzadziej kwasu foliowego, miedzi, bądź witamin z grupy B.

U kobiet przyczyną anemii mogą być okresowe utraty krwi, zwłaszcza w warunkach zbyt obfitych i przedłużających się menstruacji. Do niedokrwistości przyczyniają się też krwawiące hemoroidy. Oprócz tego niektóre osoby, same nie wiedząc o tym, cierpią na zaburzenia wchłaniania żelaza. Dzieje się tak m.in. w wyniku niedokwasoty żołądka. Anemię wywołuje także niewłaściwe odżywianie, mało urozmaicone, ubogie w warzywa, zwłaszcza zielone. U dzieci przyczyną może być obecność w tzw. trzeciego migdałka utrudniającego oddychanie, częste katary i nieżyty nosa.

W zasadzie nasz organizm potrzebuje niewiele *żelaza*, przeciętnie ok. 10-20 mg dziennie. Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną, uprawiające intensywny trening sportowy, potrzebują go jednak więcej niż ludzie pracujący umysłowo. Kobiety menstruujące - nawet 20-30 mg na dobę. Często zakażenia, stany zapalne i gorączka, powodują zwiększenie zapotrzebowania na ten minerał.

Osobom cierpiącym na anemię przepisuje się najczęściej preparaty *żelaza* - Ascofer czy Hemofer, a także Falvit. Niestety, lekarstwa te nie są dostatecznie skuteczne, ponieważ organizm nie jest w stanie wchłonać ich w całości, a jedynie około 10 proc.

Najlepszym i najskuteczniejszym lekarstwem jest odpowiednie odżywianie. Osoby cierpiące na anemię powinny zatem jadać jak najwięcej produktów, zawierających żelazo, a także kwas foliowy, miedź i witaminy, A więc jadać dużo warzyw i zieleniny, czyli natkę pietruszki, koperek, sałatę, świeżą kapustę, marchew, rzeżuchę, selery, paprykę, koperek, sałatę, świeżą kapustę, marchew, rzeżuchę, selery, szczypior i cebulę, buraki, groch, fasolę i soczewicę, nasiona dyni i słonecznika, kukurydzę, a także morele, wreszcie razowy chleb, biały ser, jaja, drożdże. Warzywa, zwłaszcza zielone, chronią nas nie tylko przed anemią, ale również przed przeziębieniami, poprawiają samopoczucie, wzbogacają krew w hemoglobinę. Doskonały jest

również sok z pokrzywy bądź zmielone suszone ziele dodawane do potraw. Warto wiedzieć, że żelazo w połączeniu z witaminą C jest łatwiej przyswajalne.

Można pić codziennie sok z marchwi i świeżej kapusty bądź zjadać solidną porcję kwaśnej kapusty z drobno posiekaną cebulą i marchewką. Sałatę warto przyrządzić z natką pietruszki, rzeżuchą, a także 1-2 łyżeczkami zmielonej pokrzywy (także suchej). W leczeniu anemii doskonale działa miód i pyłek kwiatowy, sprawiające, że żelazo zawarte w pożywieniu staje się bardziej przyswajalne. Pozytywne działanie ma również ocet jabłkowy, pity regularnie, każdego dnia, najlepiej z wodą i miodem. Na pół szklanki wody bierzemy 1 łyżkę octu i 2 łyżeczki miodu. Pijemy dwa razy dziennie.

A oprócz tego konieczny jest ruch i świeże powietrze, ułatwiające przedostawanie się tlenu do organizmu. Ma to bowiem ogromny wpływ na wszystkie procesy.

NIE DAJMY SIĘ PRZEZIĘBIENIU

W czasie jesiennych chłódów, pluchy, zmian temperatury, bardzo łatwo przeziębic się, nabawić bólu gardła czy złapać grypę. Czasami przez całą jesień i zimę nie potrafimy uwolnić się od chrypki, kaszlu, kataru. Ale są i tacy, którzy okres ten przeżywają w doskonałym zdrowiu, choć wszyscy dookoła kichają i chorują na grypę. Są to zwykle ludzie przebywający dużo na świeżym powietrzu, uprawiający różne sporty, odżywiający się właściwie.

Od nas samych, w dużym stopniu, zależy zatem czy nasz organizm zahartuje się i uodporni na wahania temperatury, wirusy, bakterie.

Pierwsza sprawa to odżywianie. Niestety, ciągle jemy za mało warzyw, choć to one właśnie wpływają w ogromnym stopniu na odporność naszego organizmu, usprawniają i pobudzają zachodzące w nim procesy. Zachęcam więc gorąco do spożywania jak największej ilości warzyw, przede wszystkim w postaci surówek: kapustę kwaszoną, natkę pietruszki, marchew (która poprawia także wzrok), selery, sałatę, cykorię, dynię (usprawniające m.in. pracę nerek), a także czosnek i cebulę. Poza tym należy pić mleko, jeść biały ser, mięso natomiast w niewielkich ilościach. Unikajmy białego pieczywa, ciast, słodyczy, cukru, jak najmniej używajmy soli. Przyprawy ziołowe -bazylią, kminek, majeranek, rozmaryn, estragon, pieprz ziołowy, gorczyca (pół łyżeczki gorczycy popitej wodą poprawia trawienie, działa żółciopędnie), podnoszą nie tylko smak wszelkich potraw, ale również usprawniają trawienie i przemianę materii.

Przed przeziębieniem chroni nas także odpowiednie hartowanie organizmu. Oto kilka przykładów. Do szklanki zimnej wody wsypanymy łyżkę soli i nacieramy całe ciało szorstką rękawicą, zawsze w kierunku serca. Następnie wkładamy ciepły szlafrok i gimnastykujemy się przez 5 minut. Tym, którzy mają trudności z obudzeniem się rano, polecam inny sposób. Wchodzimy do wanny i przez pół minuty polewamy zimną wodą krzyż i całe nogi, po czym, już bez wycierania, nakładamy ciepły szlafrok i gimnastykujemy się 5 minut. Można też suchą szczotką masować całe ciało (także kark i uszy) zawsze w kierunku serca, a później pogimnastykować się 5 minut w ciepłym szlafroku. Po każdym z tych zabiegów czujemy się tak, jak byśmy wypili najmocniejszą kawę.

Radzę również, jeśli to tylko możliwe, jak najdłużej przebywać na świeżym powietrzu (aby się dotlenić i zahartować), nawet w czasie śloty. Można np. udając się do pracy czy wracając do domu, przejść pieszo jeden czy dwa przystanki.

Gdy jednak nie uda nam się uniknąć przemarznięcia, natychmiast po przyjściu do domu przygotowujemy sobie dużą miednicę z gorącą wodą z dodatkiem szlamu leczniczego, soli ciechocińskiej czy nawet zwykłej kuchennej oraz drugą miednicę bądź wiadro z bardzo zimną wodą. Zanurzamy na chwilę nogi w gorącej wodzie, a następnie w zimnej. I tak 20 razy. Pijemy także ciepłą herbatę z malinami, plus pół tabletki Polopiryny S i wchodzimy do łóżka, by się dobrze wypocić.

Kiedy po przemarznięciu zaczyna boleć nas gardło, płuczemy je wodą z solą, i jeśli mamy, propolisem. Na 1 szklankę wody wsypujemy 1 łyżkę soli plus 2 kropelki 10-proc. propolisu. Następnie przygotowujemy kompres na gardło. Do pół szklanki zimnej wody wlewamy 2 łyżki octu spirytusowego, moczymy w tym roztworze dużą ściereczkę i otulamy szyję łącznie z dekoltem i łopatkami. Na ten kompres zawijamy jeszcze ręcznik kąpielowy lub ciepły wełniany szal i wchodzimy do łóżka, przykrywając się bardzo ciepło. Po dwóch godzinach ból gardła minie.

ZIOŁA NA PRZEZIĘBIENIE

Najpopularniejsze zioła przy przeziębieniu można podzielić na dwie podstawowe grupy:

- zioła przeciwgorączkowe i napotne,
- zioła działające wykrztuśnie.

Do pierwszych specjaliści zaliczają suszone maliny, bratki i kwiat czarnego bzu, kwiat lipy. Zioła wykrztuśne to: suszone liście podbiału, anyż biedrzyńca, koper włoski oraz cebula.

Zwolennicy ziół orientują się, że przedstawione powyżej zioła mają zastosowanie nie tylko przy przeziębieniach. Odgrywają także pewną rolę w leczeniu innych dolegliwości. Jednak stosowanie ich w sposób niżej opisany nie powoduje szkodliwych skutków. Sposób przygotowywania napojów z omawianych ziół jest zróżnicowany. I tak np. z suszonych malin, kopru włoskiego czy lipy przygotowuje się napary, natomiast z bratków przyrządza się napary i odwary.

Przepisy przyrządzania napojów ziołowych stosowanych przy przeziębieniach podajemy według proporcji zaczerpniętych z prac prof. dr. Jana Muszyńskiego.

1. Napój z bratków (mieszanka)

1 łyżka ziela bratków, 1 łyżka suszonych malin, 1 łyżka kwiatu rumianku, 2 szklanki wody.

Odmierzoną ilość ziół zalać wrzącą wodą, gotować 10 minut, precedzić. Pić co 2 godziny po pół szklanki.

2. Herbatka z kwiatów czarnego bzu (mieszanka)

1 łyżka kwiatu czarnego bzu, 1 łyżka bratków, 1 łyżka kwiatu lipowego, 2 szklanki wody, sok z malin lub porzeczki.

Zioła wymieszać, zalać dwiema szklankami wrzącej wody, przykryć, pozostawić na 15 minut. Precedzić, przyprawić dodatkiem soku malinowego lub porzeczkowego. Pić po 1/2 szklanki co 2 godziny.

3. Napój z suszonych malin

40-60 g suszonych malin, 4 szklanki wody.

Suszone maliny zalać wrzącą wodą, przykryć, pozostawić na 10-20 minut. Odcedzić, przyprawić do smaku miodem lub cukrem. Pić w dowolnych ilościach w stanach gorączkowych.

4. Napar z bratków

5-70 g ziela bratków, 1 szklanka wody.

Ziele bratków zalać wrzącą wodą, przykryć, pozostawić na 10-15 minut. Odcedzić. Stosuje się jako środek wykrztuśny, szczególnie dla dzieci.

5. „Miodek cebulowy” (stosowany przy kaszlu)

10 dag utartej cebuli, 10 dag miodu.

Składniki wymieszać, podgrzać do zawrzenia. Podawać co 3 godziny po łyżce stołowej.

UWAGA-GRYPA!

Jest ona chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy. Występuje w postaci mniejszych lub większych epidemii i nie należy mylić jej z podobnie przebiegającym przeziębieniem. Zwykle jest to choroba niezbyt ciężka, trwająca kilka dni, o ile nie wystąpią jakieś powikłania. Na szczęście zdarzają się one rzadko i dotyczą zwykle dzieci i ludzi w zaawansowanym wieku.

Zaczyna się niewinnie. Po okresie wylegania wirusa, co trwa 1-2 dni, zaczyna się nagle gorączka, połączona z bólem głowy, bólami mięśni i stawów i ogólnym złym samopoczuciem. Występuje podrażnienie błony śluzowej gardła i krtani, często suchy kaszel. Potem pojawiają się chrypka, czasem także katar. Młodsze dzieci reagują dodatkowo bólami brzucha lub wymiotami, starsze natomiast narzekają na bóle kończyn, pleców i drapanie w gardle. Koniecznie wówczas należy zgłosić się do lekarza. W leczeniu niepowikłanej grypy ważne jest położenie się do łóżka i pozostanie w nim dostatecznie długo, aż do momentu ustąpienia gorączki. Obserwacje wykazują bowiem, że powikłania pogrypowe występują znacznie częściej, gdy w pierwszych dniach chory nie położył się do łóżka.

Chorym podaje się zwykle aspirynę lub Polopirynę plus Calcium (Polfa) rozpuszczone w pół szklanki wrzącej wody z malinami i duże dawki witaminy C, leki przeciwkaszlowe i wykrztuśne. Jeżeli dołączy katar, również leki działające łagodząco na drogi oddechowe, np. Thiocodinę. Antybiotyki w tym wypadku są absolutnie zbędne, ponieważ wirusy grypy nie są na nie wrażliwe. Jeśli jednak nastąpi ponowny wzrost temperatury (zwłaszcza u dzieci), nasilenie kaszlu, ból ucha, bóle przy oddawaniu moczu, trzeba koniecznie zwrócić się do lekarza, który, jeśli trzeba, przepisze antybiotyki. Innym powikłaniem pogrypowym może być zapalenie płuc, które pojawia się nieraz w drugim lub trzecim dniu choroby, a czasem dopiero po kilku dniach. W takich wypadkach również pacjent leczy się antybiotykami, oczywiście wyłącznie z polecenia lekarza.

Przy bólach gardła płuczemy je wodą z solą, i jeśli mamy, propolisem. Na 1 szklankę wody wsympujemy 1 łyżkę soli plus 2 kropelki 10 proc. propolisu. Katar natomiast łagodzi sok z cebuli i czosnku. Po wyciśnięciu nasączamy nim tamponiki z waty i wkładamy do nosa, niezbyt głęboko, by można je było łatwo usunąć. Od czasu do czasu

tamponiki zmieniamy. Można też wkładać (do nosa także) z liści mięty, geranium. Dotrże jest stosować leki homeopatyczne: Apis Cpl, 3 razy dziennie po 25 kropli, Eucaliptus Cpl 3 razy po 25 kropli na wodzie. W wypadku kataru smarować nos Eucaliptusem, kaszlu - Cetraria Islandica Cpl 3 razy dziennie po 25 kropli. Dobrze jest także smarować plecy, piersi i stopy spirytusem Apiscum Bryoniae.

W czasie grypy pacjent powinien dużo pić, by uzupełnić utratę wody w organizmie spowodowaną poceniem się. Mogą to być domowe lemoniady z cytryny z dodatkiem miodu albo soki owocowe lub warzywne. Doskonałe są herbatki z czarnego bzu, lipy, mięty, głogu i rumianku bądź z Pyrosanu z malinowym sokiem. Osoby gorączkujące powinny wystrzegać się potraw tłustych i ciężko strawnych. Polecane są natomiast gotowane mięsa i drób, oczywiście w niewielkich ilościach, jaja w szklance czy na miękko, twarożek z różnymi dodatkami, galaretki owocowe, kisiele, budynie, mleko, jogurt i kefir. Trzeba koniecznie jeść więcej warzyw, nie tylko zresztą w tym okresie. Mają one bowiem ogromny wpływ na nasze zdrowie, uodporniają nasz organizm i pobudzają zachodzące w nim procesy. Zachęcam do spożywania surówek z kapusty kwaszonej, natki pietruszki, marchwi, selerów, porów, sałaty, dyni, a także czosnku i cebuli. Również w czasie grypy starajmy się spożywać więcej ciemnego pieczywa, mniej ciast i słodczy. Nie bójmy się przypraw. Bazylia, kminek, majeranek, rozmaryn, esiragon, pieprz ziółowy, gorczyca nie tylko podnoszą smak wielu potraw, ale poprawiają przemianę materii i proces trawienia.

W okresie epidemii grypy trzeba koniecznie unikać liczniejszych zgromadzeń, nie przegrzewać się, przebywać jak najwięcej na świeżym powietrzu, wietrzyć często mieszkanie. A poza tym unikać alkoholu i wystrzegać się palenia papierosów, które podrażniają drogi oddechowe i osłabiają ogólną kondycję organizmu.

PRAWDA O ASPIRYNIE

Odkryto ją przed 75 laty. Dziś jest jednym z najpopularniejszych leków. Wchodzi w skład apteczki, zabieranej przez kosmonautów w przestworza. Jeden z amerykańskich kandydatów, przewidziany jako następny do lotu na Księżyc, musiał zrezygnować z podróży jedynie dlatego, że jego organizm nie tolerował aspiryny.

Ostatnio coraz częściej jednak słyszy się głosy o pewnych skutkach ubocznych, wywoływanych przez nadużycie tego niewinnego środka. Co pięćsetna osoba łykająca aspirynę cierpi na krwotoki z żołądka oraz na objawy uczuleniowe - ocenia jeden z internistów o światowej sławie. Aspiryna pogłębia niekorzystne zmiany w obrazie krwi u osób ze złą krzepliwością - twierdzi znany hematolog.

Prawdę mówiąc, powątpiewania o absolutnej nieszkodliwości aspiryny nie są zupełnie nowe. Już w 1969 roku angielski lekarz, prof. Richards po przebadaniu 833 niemowląt doniósł o pewnych kłopotach z noworodkami, których matki w pierwszym kwartale ciąży pobierały preparaty salicylowe. A do nich należy przecież aspiryna.

Można śmiało powiedzieć, że praojcem tego środka był Hipokrates. Już na 440 lat przed naszą erą genialny grecki lekarz znał kojące ból i obniżające gorączkę działanie kory wierzbowej. Ale dopiero w 1828 roku łagodząca ból substancja została w formie krystalicznego proszku wyizolowana z kory wierzbowej i przez Anglika Wilkinsona nazwana salizin. Piętnaście lat później Włoch Spira uzyskał z tego proszku kwas salicylowy. Z biegiem lat odkryto dalsze związki chemiczne. Przynosiły one ukojenie

w cierpieniu przede wszystkim reumatykom, były jednak niesmaczne i drażniły błonę śluzową żołądka. Ojciec Feliksa Hoffmana, chemika, z fabryki Byera, także leczył swój reumatyzm tymi preparatami. Skargi na bóle żołądkowe skłoniły syna do poszukiwań lepiej tolerowanego środka. Odkrył go w 1897 roku, a farmaceuta z koncernu Bayera, Dreser, przebadał jego terapeutyczne działanie i w dwa lata później zgłosił lek do opatentowania. Kwas acetylosalicylowy - biały, krystaliczny proszek - został przemianowany na aspirynę.

Obecnie jest ona rzeczywiście, najpopularniejszym lekiem na świecie.

Spośród wielu tysięcy publikacji na temat jej dobroczynnego działania, te kilka, które mówią o skutkach ubocznych, wydają się wyjątkiem, niemniej są skrupulatnie brane przez naukowców pod uwagę. Nie ma na świecie leku o doskonałym i bezbłędnym działaniu. Muszą więc i aspirynę obciążać pewne „grzechy”. Może powodować uczulenia u osób nie tolerujących salicylanów, nie powinna być przyjmowana ani w zbyt dużych dawkach, ani przez zbyt długi okres, przed użyciem należy ją dokładnie rozdrobnić i obficie popić. Kobiety w ciąży, które dotychczas przyjmowały aspirynę, powinny uzgodnić z lekarzem, czym ewentualnie zastąpić ten lek. Osoby skłonne do krwotoków z żołądka nie powinny przyjmować aspiryny w ogóle. Zawsze przed użyciem leku z aspiryną zażyć łyżeczkę zmielonego siemienia.

HARTOWAĆ CZY CHOROWAĆ?

Wiele matek skarży się, że przy byle okazji dzieci kaszlą, kichają, mają chrypkę, łapią wszelkie infekcje. Do tego samego zresztą mają skłonności dorośli. Co zatem robić, by zahartować i uodpornić organizm na tyle, by przemoczone buty, czy zimniejszy podmuch wiatru, nie powodowały choroby?

U naszych wschodnich sąsiadów popularna jest „bania”, u Finów „sauna”, po jej zażyciu ludzie natychmiast kąpią się w przeręblu albo biegają po śniegu przy siarczystym mrozie. Osoby, które tak robią, są zdrowe, odporne na wszelkie choroby, sprawne fizycznie i umysłowo.

Oczywiście, nie polecam aż tak skrajnych metod. Niemniej jednak, na podstawie moich długoletnich doświadczeń mogę stwierdzić, że organizm można zahartować, a tym samym uodpornić na choroby, najlepszym tego przykładem są ludzie, którzy przez całe życie pracują na powietrzu, nie odczuwając chłodu i nie przeziębając się.

Zasadniczą sprawą jest uodpornienie nóg na zimno i przemoczenie. Można to osiągnąć, stosując nacieranie całego ciała zimną wodą z dodatkiem soli (1 łyżka soli na szklankę wody) lub octu. Nacieramy energicznie ciało szorstką rękawicą, zawsze od dołu w kierunku serca, po czym kładziemy się do ciepłego łóżka. Latem możemy biegać codziennie przez kilkanaście minut po trawie pokrytej jeszcze rosą, następnie optukujemy nogi i wkładamy ciepłe skarpety z wełny owczej.

Można także postępować inaczej: do wanny nalać zimnej wody do wysokości 10 cm i dreptać w niej 2-4 minuty. Dodatkowo radzę polewać się zimną wodą. Robimy to za pomocą prysznicy, zaczynając od nóg do góry, poprzez kolana, pośladki, biodra, brzuch, zawsze zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Polewanie rąk zaczynamy od palców, potem polewamy ramiona, następnie piersi, wreszcie krzyż i łopatki. Po kilku dniach zaczynamy polewanie pleców i kręgosłupa. Powinno to trwać krótko, najwyżej 1-2 minuty. Po zabiegu nie wycieramy się, wkładamy ciepły szlafrok i gimnastykujemy

się przynajmniej przez 5 minut. Powstałe w ten sposób ciepło rozgrzewa ciało, pobudza krążenie krwi, a także poprawia pracę serca.

Jeśli ktoś bardzo źle znosi zimną wodę, wszystkie zabiegi powinien dawkować ostrożnie, powiedzmy od pół minuty, aż do momentu zupełnego oswojenia się z zimną wodą. Można też początkowo, stojąc w wannie, obmywać się zimną wodą z octem lub solą. Można także jedynie po natarciu nóg zimną wodą z octem lub solą, założyć skarpety i wejść do łóżka.

Doskonałe rezultaty osiąga się także w inny sposób: co trzeci dzień, bezpośrednio po wstaniu z łóżka, wchodzimy na pół minuty do wanny z zimną wodą, po czym nie wycierając się nakładamy ciepły szlafrok i wracamy pod kołdrę. A gdy organizm oswoi się z zimnem, zimą możemy biegać bosą przez 1-2 minuty po świeżym, dopiero co spadłym śniegu, po czym również należy wejść pod kołdrę.

Zalecam również spacerować po świeżym powietrzu i wycieczki rowerowe. Doskonale też uodparnia i hartuje organizm czosnek i cebula, wreszcie kapusta kwaszona z dodatkiem natki pietruszki, cebulki i zmielonej, suszonej pokrzywy. Zapobiegawczo możemy także zażywać propolis: dorośli 25 kropelek dziennie, dzieci dwa razy dziennie po tyle kropelek, ile mają lat.

Zasadą kuracji hartującej jest rozpoczęcie jej późną wiosną czy latem i konsekwentne kontynuowanie przez wszystkie pory roku.

I ostatnia ważna sprawa: dobrze byłoby rano lub wieczorem szorować nogi wilgotną szczotką, rozpoczynając zabieg od stóp, aż do pachwiny. Potem rozszerzyć powierzchnię masowania na całe ciało, przy czym ważne jest, aby zachować kierunek do serca. Następnie ciało splukać błyskawicznie zimną wodą, Wytrzeć się porządnie ostrym ręcznikiem. Zabieg ten systematycznie powtarzamy.

ZIOŁA PRZECIWGORĄCZKOWE

Do ziół przeciwgorączkowych należą: kwiat bzu czarnego, słonecznika, tawuły, kwiatostan lipy, kora wierzby, ziele fiołka trójbarwnego, pączki topoli, owoce maliny, berberysu. Stosowanie tych ziół wywołuje poty, obniża gorączkę i hamuje rozwój choroby. W przewlekłych stanach gorączkowych zioła te wpływają na poprawę samopoczucia chorego. W bardzo wysokiej gorączce, grożącej porażeniem ośrodków mózgowych i porażeniem mięśnia sercowego, niekiedy ratują zdrowie choremu.

Środki przeciwgorączkowe należy stosować w przypadkach zakażeń bakteryjnych, wirusowych, wysypek skórnych, w półpaścu. Gdy utrzymuje się gorączka, wzrasta przemiana materii, do czego przyczynia się zwiększony rozkład białek ustrojowych, wydalanie wody i elektrolitów, a w ślad za tym wzrasta zapotrzebowanie organizmu na energię. Jeśli zapotrzebowanie nie zostanie pokryte przez pożywienie - organizm zaczyna czerpać energię z zapasów energetycznych ustroju, np. z tkanki tłuszczowej, białek mięśni i z narządów. Stan taki nie może trwać długo, bowiem następuje wyczerpanie organizmu i osłabienie.

Zalecam stosowanie diety lekko strawnej. W celu uzupełnienia niedoborów białka należy choremu podawać mleko, twaróg, jaja na miękko, gotowaną cielęcinę, kurczaka, chudą rybę, nadto witaminy w większych ilościach. Witaminy takie występują w sokach ze świeżych warzyw i owoców. Nadmierne ubytki wody należy uzupełniać podawaniem

płynów w ilościach co najmniej 2,5 litra dziennie. Zalecam soki z marchwi, buraka czerwonego, selera, pietruszki, szpinaku, sałaty i rzodkiewki. Ponadto napary z ziół wzmacniających apetyt, do których należą: korzeń arcydzięgla, mniszka, goryczki, cykorii, ziele majeranku, tysiącznika, bylicy bożego drzewka, drapacza lekarskiego, kwiat krwawnika, liść mięty, babki lancetowatej, owoc anyżu, kolendry, kopru ogrodowego.

Pożywienie powinno być podawane w małych ilościach co trzy godziny. Ziemiaki spożywane same, bez mięsa, ryb, jajek, co ułatwia trawienie. W przeciwnym wypadku dochodzi do zalegania pokarmu w żołądku i jego psuciu się. Należy unikać zdenerwowania i stresów.

Zalecam stosować Pyrosan, wit. B₁ i B₂ po 3 mg dwa razy dziennie. W bezsenności i stanach podniecenia nerwowego podawać mieszankę ziołową uspokajającą Nervosan. Należy dbać o regularne wypróżnianie, co obniża gorączkę. W zaparciach podawać ziołowe środki pobudzające perystaltykę jelit - aloes lub Normosan.

Po ustąpieniu gorączki wskazane jest podawanie choremu przez kilka dni potraw jarskich z cebulą i czosnkiem.

PORADY W BÓLACH GŁOWY

Wszystkie przyczyny bólów głowy nie są, niestety, jeszcze dotychczas znane. Sam mózg jest w pełni nieczuły na bóle, natomiast opony i naczynia mózgowe mogą być bolesne. Toteż przez długi czas przypisywano przyczyny bólów głowy skurczom naczyń mózgowych. Ponieważ jednak stosowane stale środki lecznicze nie usuwały dolegliwości, zaczęto opracowywać inne, skuteczniejsze terapie. W zależności od umiejscowienia i czasu trwania bólów głowy można określić różne przyczyny, które je wywołują.

Z powodu zdenerwowania i działania czynników psychicznych, takich jak gniew, irytacja itp. powstają krótkotrwałe napady bólowe. Ogólne „brzęczenie” w czaszce jest zazwyczaj następstwem przeziębienia, grypy lub innych chorób infekcyjnych. Bóle głowy towarzyszą niedrożności nosa, zaparciom, niestrawności, nadużywaniu alkoholu i nadmiernemu paleniu papierosów. Bóle czoła, karku, a przy wstawaniu rano bóle z tyłu głowy, mijające zwykle po jednej lub dwóch godzinach mogą oznaczać, iż chore są zęby, że istnieje zapalenie zatok bocznych nosa lub procesy zwyrodnieniowe w kręgach szyjnych. Bóle z tyłu i z przodu czaszki, wywołujące nieraz wymioty i zakłócenia w widzeniu, są częstym następstwem nadciśnienia krwi, miażdżycy, dolegliwości nerek, zapalenia mózgu, guzków mózgowych lub podrażnienia mózgu przez stan gorączkowy. Jeśli pacjent ma uczucie, że jego czaszka jest wypełniona płynem, to przyczynami mogą być choroby infekcyjne, udar słoneczny lub rozpoczynające się zapalenie opon mózgowych. Występujące nagle męczące bóle skroniowe są spowodowane przez stany zapalne obrzękłych arterii skroniowych, prawie zawsze występujących jednocześnie u palaczy. Promieniowanie bólu z oczu, silne jednostronne bóle głowy są często sygnałami ostrzegawczymi ostrych ataków jaskry.

W wielu z wymienionych przypadków bólów głowy, a w szczególności dwóch ostatnich, konieczna jest natychmiastowa interwencja lekarza. Również bóle głowy, które trwają dłużej niż trzy dni lub powtarzają się często, w żadnym wypadku nie powinny

być lekceważone i wymagają porady lekarza. Samoleczenie jest dozwolone jedynie w lekkich przypadkach lub jako pomoc natychmiastowa, doraźna.

Cierpiącym na bóle głowy pomagają nieraz jedna filiżanka kawy, a przy występowaniu tych dolegliwości wieczorem - jedna szklanka dobrego wina lub piwa, zimny kompres na czoło i kark. Od bólów głowy można często uwolnić się, stosując według starej metody dr. Kneipa kąpiele nóg, półkąpiele, nasiadówki w wannie, polewanie zimną wodą kolan i bioder (ale nie zaraz po posiłku), wreszcie chodzenie boso po rosie, nad brzegiem rzeki czy morza. Zaleca się również stosowanie naparów z dziurawca, melisy, mięty pieprzowej, rozmarynu, kozika lekarskiego, sałaty lekarskiej, lawendy, rumianku, sosny, tymianku, żurawin. Bóle łagodzi przyłożenie do czoła chusteczki, zawierającej liście brzozy. Zaleca się też picie soków ze świeżych warzyw, np. marchwi łączonej ze szpinakiem, burakami, ogórkami czy sałatą, spożywanie cebuli i czosnku.

Doradzam również zastosowanie bursztynu: przez pocieranie ciała bursztynem przenikają do organizmu elektrony, które aktywizują procesy życiowe; wzmacnia się organizm, a nawet ustępują bóle głowy i zmęczenie. Wystarczy kawałkiem bursztynu potrzeć kark, skronie i nasady dłoni w miejscu wyczuwalności pulsu, by poczuć ulgę. Bursztyn można również rozpuścić w spirytusie. Płuczemy go w ciepłej wodzie w szklanym lub fajansowym naczyniu, a następnie zalewamy spirytusem w porcji 1:1. Bursztyn rozpuszcza się powoli i długo, aż powstanie płyn o zapachu żywicy, którym można nacierać bolące miejsca.

Osobom, które często trapi ból głowy czy migrena, radzę wysypiać się, jednak nie za długo, nie jadać solidnych kolacji, ograniczając się do potraw lekko strawnych, zjeść przed snem łyżeczkę miodu lub 1-2 jabłka, a także unikać stresów, zmartwień i przemęczenia. A przede wszystkim bezwzględnie rzucić palenie papierosów, nie mówiąc o alkoholu. Można także pić napary z ziół, które w wielu wypadkach mają korzystne działanie w zwykłych bólach głowy, natomiast w migrenie wspomagają leczenie środkami farmakologicznymi.

Osobom cierpiącym na bóle głowy o. Grzegorz Franciszek Sroka w swym „Poradniku zielarskim” poleca następującą mieszankę ziołową; Miesza się razem po 100 g kwiatu rumianku i kwiatu lipy oraz po 50 g liścia melisy, ziele dziurawca, liścia mięty pieprzowej, ziela jemioloły i ziela nostryku. Jednorazowo bierze się 1 lub 2 łyżeczki ziół na 1 szklankę wrzątku. Po 20 minutach, gdy naciągnie, przecedzą się i lekko podgrzewa. Pije się je rano i wieczorem, oczywiście bez cukru.

POMOC W MIGRENIE

Na migrenę cierpi wiele kobiet, które ratują się jak mogą. Ja jednak nie zalecam stosowania środków przeciwbólowych. Zażywane bowiem przez dłuższy czas niszczą wątrobę i, co tu dużo mówić, ich działanie jest ograniczone. Jestem zwolenniczką terapii naturalnych, których zastosowanie nie powoduje skutków ubocznych.

1. Terapia sokowa

Popijanie soków z dyni, szpinaku lub mieszanego z marchwi, buraka i ogórka, marchwi i selera bądź marchwi ze szpinakiem.

2. Terapia akupresurowa

Nacisk palcem na zewnętrzną stronę dużego palca u nogi, w miejscu gdzie kończy się palec i powstaje małe wgłębienie, masaż dużego palca od strony podeszwy oraz

od strony wewnętrznej, tuż przy palcu następnym: masaż skroni z jednoczesnym użyciem spirytusu bursztynowego.

3. Terapia magnezowa

Zażyć rozpuszczone w wodzie 5 mg magnezu (tabletką lub granulatem).

4. Terapia ciepłem

Przyłożyć do bolących skroni butelkę z ciepłą wodą lub puścić na bolące miejsca strumień powietrza z suszarki. Jeśli ktoś woli, może założyć ciepłą czapkę. Ciepło powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych.

5. Terapia wodna

Wziąć gorący prysznic, kierując strumień wody na głowę i plecy, a w szczególności na partie wokół kręgosłupa.

6. Terapia ziołowa

Popijamy wolno, małymi łykami, herbatę z melisy, bazylii, lawendy lub napar z majeranku. Napar przygotowujemy zalewając łyżkę stołową ziół, filiżanką gorącej wody i odstawiamy na osiem minut do naciągnięcia. Ponieważ w aptekach ziołowych są do kupienia olejki z tych ziół, można np. 5 kropli olejku lawendowego dać na kostkę cukru i wolnossać.

Mimo wieloletniej praktyki często uczę się od swoich pacjentów, którzy drogą samodzielnych poszukiwań znaleźli najskuteczniejsze dla siebie metody leczenia. I tak np. wielu osobom na bóle migrenowe pomaga filiżanka gorzkiej kawy z dodatkiem 2 dużych łyżek soku cytrynowego. Inni stosują masaż brzucha, kładą na skronie plasterki surowych kartofli i moczą nogi w gorącej wodzie z dodatkiem gorczycy. Znam też osobę, której pomaga tzw. rowerek, potem gorąca kąpiel i zjedzenie dwóch jabłek.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ ZMĘCZENIU?

Współczesna kobieta narzeka na stałe zmęczenie. Zmęczona jest zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Stałe napięcie, pośpiech, często brak zadowolenia i satysfakcji z pracy, trudności i kłopoty domowe są gorsze w skutkach aniżeli najintensywniejszy wysiłek fizyczny. Zdarza się nawet, że już po urlopie wstajemy rano z uczuciem ogromnego znużenia. Jesteśmy sennie, apatyczne, myśl o najmniejszym wysiłku wprowadza nas w popłoch. Oczywiście, to samo dotyczy również niektórych mężczyzn. Bardzo ważne jest przeciwdziałanie zmęczeniu.

Są na to rady i to dość proste, tyle że trzeba regularnie używać budzika. Lepiej nastawić go na nieco wcześniejszą godzinę. Po przebudzeniu warto trochę poprzeciągać się w łóżku, zupełnie rozbudzić. Po wstaniu pobudzająco działa króciutki, 1-2 min. zimny prysznic i 5 minut gimnastyki, kilka solidnych głębokich wdechów i wydechów. Szklanka zimnej wody lub wody mineralnej bez gazu, wypita na czczo z łyżką miodu i 3-4 łyżeczkami octu jabłkowego, postawi nas na nogi. Przypominam przepis na ocet jabłkowy: obierki z jabłek wrzucamy do dużego słoja i zalewamy osłodzoną wodą (na szklankę wody trzy 1/2 łyżki cukru), przykrywamy gazą. Po trzech tygodniach ocet precedzamy przez lejek z kawałkiem waty i możemy go już używać, najlepiej dwa razy dziennie.

Śniadanie powinno być posilne, uzupełnione zieleniną. Może składać się ono z płatków owsianych, zalanych poprzedniego dnia mlekiem, plus jedna łyżka zarodków

pszennych i 2-3 łyżki otrąb, wreszcie garstka płatków kukurydzianych. Do tego zielona pietruszka, koperek. Również młodzież na śniadanie powinna zjeść talerz mleczonej zupy z otrębami. Zamiast kawy - napar z mięty i dziurawca lub melisy. Codziennie przez miesiąc radzę również pić szklankę soku z surowej kapusty. Odrzucamy zielone liście, resztę przepuszczamy przez sokowirówkę. Sok ten ma wspaniałe właściwości wzmacniające. Leczniczo działa także na nerki, bolące stawy, nieżyty żołądek i jelit, a nawet chorobę wrzodową dwunastnicy.

Do pracy, zamiast słodkich bułek, zabieramy solidne „zielone” kanapki. Najlepiej z razowego chleba posmarowanego masłem i posypanego kminkiem, majerankiem, szczypiorkiem czy pietruszką z listkiem sałaty lub cykorii. Do tego pomidor, marchewka, jabłko, gruszka czy śliwki. Kawałek sera, jajko lub plasterek wędliny.

Doskonała jest również jarzębina przesmażona z cukrem, którą można dodawać do dżemów (leczy naczynia krwionośne) lub *zaparzyć* razem z różą czy dziurawcem. Można ją też zjadać na surowo. Berberys, zwany cytryną Północy, jest niezmiernie bogaty w wit. C, tak ważną dla zdrowia i samopoczucia. Możemy z niego robić galaretki, dżemy, powidełka. Na zmęczony organizm doskonale działa pokrzywa, którą można ususzyć wiosną (lub kupić w aptece) i przez cały rok pokruszoną dodawać do potraw. Również lubczyk i arcydzięgiel oraz kwiat dzikiego bzu mają właściwości wzmacniające i lecznicze. Na naszych stołach w okresie zimy powinna częściej gościć kapusta kwaszona, obfite i, niestety, niedoceniane źródło wit. C. Można do niej dodać suszony koperek, cebulę drobno pokrojoną, utartą marchew lub seler.

Poza tym radzę jak najwięcej przebywać na świeżym powietrzu. A jeśli w zabieganym życiu nie możemy wygospodarować sobie kilku minut, stajemy na chwilę w otwartym oknie lub na balkonie i głęboko wdychamy powietrze, następnie obydwo rękami ściskamy dolną część żeber oraz górą brzucha czyli przeponę i robimy wydech. Ćwiczenie powtarzamy pięć razy.

I jeszcze jedno: jeśli w pracy spotka nas jakaś przykrość, nie przenośmy swych frustracji na teren domu i odwrotnie. Lepiej wypić szklankę melisy czy napar z szyszki chmielu bądź łyknąć pół łyżeczki Nerwogranu i popić go wodą. A przede wszystkim zapomnieć o kłopotcie, który wtedy nie stanie się problemem, psującym trawienie i nasze samopoczucie.

PORADY NA UMĘCZONE NOGI

Tak, tu będzie mowa o żylakach. Powstają one w wyniku zaniku zastawek żylnych, stałego przemęczenia kończyny i w następstwie tego zwapnienie i rozszerzenia żylnych naczyń krwionośnych, często występuje to przy niewydolności serca i złym krążeniu, w chorobach płuc i wątroby. Żylaki mogą być również skutkiem wrodzonego upośledzenia ściany i zastawek żył lub pozakrzepowej niedrożności żył głębokich. Żylaki mogą być zamknięte i otwarte. Leczenie - zachowawcze. Zaleca się noszenie elastycznych pończoch. Pomocne mogą się okazać zioła jako napar do picia i okładów. Napar do picia przygotowuje się biorąc kwiat kupalnika (arniki), kwiat jarzębiny, kłacz perzu, kwiat nagietka, kwiat rumianku, kwiat i korę kasztanowca, ziele krwawnika, ziele rdestu ptasiego, ziele szanty i jemioly. Łyżeczkę wymieszanych ziół wsypać do szklanki wrzątku, gotować 2-3 min., naciągać 20 min., precedzić. Pić 2-3 razy dziennie po jedzeniu. Nie słodzić. Można stosować również odwar: kora kasztanowca, kora wierzby, ziele krwawnika, ziele ruty. Gotować 15-20 min., odcedzić, popijać dwa

razy dziennie 1/3 szklanki po jedzeniu. Okłady: kwiat kasztanowca, kłącze tataraku, liść babki lancetowatej, ziele drapacza lekarskiego, kwiat arniki, kwiat nagietka. Zmieszać, wsypać 5 łyżeczek do pół litra wody, gotować 5 min., odstawić na 20 min. do naciągnięcia. Namoczyć kompres i przykładać do rany żyłkowej dwa razy w ciągu dnia i na noc. Odwar do moczenia nóg. Kora wierzbowa, kora dębowa w równych ilościach, trzy łyżki gotować w czterech litrach wody i w takim odwarze moczyć codziennie nogi. Tego samego odwaru można użyć 2-3 razy.

Zalecenia: poprawić trawienie i stosować prawidłowe zestawy produktów spożywczych. Brać Digestosan lub Gastrogran, dbać o codzienne wypróżnienia, do posiłków wprowadzić surówki z chrzanem lub cebulą. Odpoczywać w ciągu dnia trzymając nogi wyżej, chodzić na krótkie spacerki z laską, nie stać długo na nogach, przy otwartych żyłkach nie nosić pończoch elastycznych.

SAŁATKA DLA ZMĘCZONYCH

Ludzie szukają skutecznych środków przeciwko objawom wiosennego zmęczenia, nie zdając sobie sprawy, że w wielu przypadkach rosną one tuż pod okiem, na przykład na trawniku, okalającym bloki, na łące przy ogródkach działkowych lub w najbliższym parku. Z weekendowej wyprawy można ich przywieźć cały bukiet, gromadząc zapas na najbliższe dwa, trzy dni.

Chodzi o roślinę, zwaną mniszkiem, mleczem lub w ludowej gwarze - niewieścią stałością. Była ona znana już w czasach starożytnych, a obecnie rośnie wszędzie - w Europie, w Azji, Afryce Północnej, w Ameryce.

Sałatka ze świeżych, młodych, zielonych, starannie wypłukanych listków mniszka (jest trochę gorzkawa, przygotowuje się ją odrobiną czosnku, soli i pieprzu, miesza z olejem i odrobiną soku z cytryny) zawiera witaminy, substancje krwiotwórcze, składniki leczące dolegliwości wątroby, poprawiające przemianę materii, „oczyszczające” nerki i krew. Z tych względów właśnie mniszek jest uważany (szczególnie we Francji) za niezwykle cenną roślinę dietetyczną, przewyższającą swymi wartościami sałatę, która - notabene - jest jego bliską krewną.

Kto nie lubi surówki z mniszka, może przeprowadzić wiosenną kurację z użyciem soku, wyciśniętego z 1/4 kg listków, usiekanych lub przepuszczonych przez maszynkę. Z tej ilości uzyska się 1/2 szklanki witaminowego, likwidującego brak apetytu, uczucie zmęczenia oraz poprawiającego wygląd cery naturalnego leku.

Kto nie ma czasu na przyrządzanie sałatki, ani na wyciskanie soku, może po prostu usiekać parę opłukanych i osuszonych listków, posypując nimi posmarowany masłem razowy chleb.

ZIOŁOWE ŚRODKI NA WZMOCNIENIE

Bardzo nieliczni wśród nas cieszą się siłą i zdrowiem, znacznie więcej jest takich, którzy uskarżają się na osłabienie - czy to z przepracowania, czy po chorobie, czy - wreszcie wskutek trudnych warunków życia i pracy, I dla nich właśnie przeznaczone są poniższe uwagi, w ziołach bowiem i w witaminach, których zioła są w stanie nam dostarczyć, kryje się cały arsenał środków wzmacniających. Trzeba tylko wiedzieć, co i kiedy stosować.

Zacznijmy od pacjentów najmłodszych. Dzieciom, których osłabieniu ongiś przeciwdziałał tran (dziś z powodu wzrastającego zatrucia móżdżku o tran jest coraz trudniej) dajemy siemię lniane, mielone z cukrem w proporcji 3 łyżki siemienia + 1 łyżka cukru, dwa razy dziennie łyżeczkę, co oczywiście każde dziecko będzie wolało od tranu, a wzmacniające działanie siemienia jest tylko nieznacznie słabsze.

W miarę jak dziecko staje się młodzieńcem, należy przypomnieć, że pośrednie działanie wzmacniające mają wszystkie przyprawy trawienne, takie jak: kminek, majeranek, anyż, czarnuszka, pieprz prawdziwy i ziołowy, kolendra, papryka, gorczyca estragon - jest wszystkich 54.

Ich działanie dla organizmu ludzkiego jest ogromnie ważne, szczególnie w rekonwalescencji, w osłabieniu pochorobowym, gdyż wbrew ogólnemu mniemaniu nie są , to przyprawy tylko smakowe, ale trawienne, ułatwiają więc organizmowi ludzkiemu przyswajanie wielu składników pokarmowych, które bez tych przypraw przechodzą przez nasz przewód pokarmowy nie strawione, a zatem ze znacznie mniejszym pożytkiem dla organizmu.

Oprócz tych, nazwijmy je, pośrednich, istnieją jeszcze środki ziołowe bezpośrednio i wzmacniające. Do czołowych środków regulujących przemianę materii, działających j odżywczo i wzmacniających należy nasienie kozieradki. Oczywiście - mielone. Poprawia ono apetyt, zwiększa ilość krwinek czerwonych (ważne przy anemii!), poprawia j działanie soków trawiennych i jest dobrym dostawcą wielu witamin, a więc skutkuje przy takich objawach, jak pęknięcie warg, wrzodziaki, pleśniawki, łuszczyca, pęcherzyca czy krwawnice, tzn. homoroidy.

Dalej postawić należy inne „zioła do jedzenia”, których nie parzymy, ani nie gotujemy, ale jadamy w niewielkich ilościach. Pokrzywa - oczywiście sproszkowana. Doświadczona gospodynie wiejskie wiedzą, że młodą pokrzywę dobrze jest dawać całemu inwentarzowi żywemu w okresie rozwojowym: kurczętom, prosiętom itp., ale mało kto wie, że pokrzywa jest doskonałym środkiem odżywczym również dla ludzi. Pobudza ona pracę wątroby, trzustki, żołądka, zwiększa - podobnie jak kozieradka - ilość krwinek czerwonych, a ponadto likwiduje taki stan zagłodzenia witaminowego, który objawia się cuchnącym potem. Jadać dwa razy dziennie łyżeczkę.

Do wzmacniających zaliczamy ponadto: ziele rzepiku, krwawnika, bylicy pospolitej, bukowicy, świetlika, bluszczyka, macierzanki, werbeny, tymianku, przetacznika, bratka polnego, kwiat stokrotki, owoc dzikiej róży, korzeń podróżnika, kuklika, liść czarnej porzeczki, maliny, szyszki chmielu - każde z nich można zażywać sproszkowane, wystarczy raz na dzień mniej niż pół łyżeczki.

Co jest w takiej ziołowej kuracji wzmacniającej najważniejsze? To, że żadne ujemne skutki uboczne nie wchodzi w rachubę, ziołowe środki wzmacniające można zażywać przez długie lata, przedawkowanie jednej tylko kozieradki może się objawić „kozim” zapachem potu, a wtedy wystarczy dawkę dzienną zmniejszyć.

„KOBIECE” ZIOŁA

Tzw. choroby kobiece nie są przeważnie chorobami, ale objawami schorzeń ogólnych, nieraz utajonych, inaczej występujących u kobiet, inaczej u mężczyzn.

Przy pewnych stanach osłabienia pochorobowego, po niektórych antybiotykach, a najczęściej przy zaburzeniach przemiany materii zdarza się, że miesiączkowanie

trwa tydzień lub dłużej, powtarza się częściej niż co cztery tygodnie, niekiedy jest tak obfite, że ma charakter prawie krwotoku, a bardzo często jest ogromnie bolesne.

Najlepszym środkiem przeciwkrwotocznym jest ziele tasznika, samo lub razem z rdestem ostrogorzkim. Obecnie jest w aptekach Tinctura Calendulae, którą można używać 2 razy dziennie po 50 kropli, reguluje ona radykalnie pracę jajników. Przy miesiączkowaniu skąłym i bolesnym stosujemy nagietek (suszone kwiaty pomarańczowej odmiany tego kwiatu - odmiana kanarkowo-żółta nie ma wartości leczniczej). Przy łagodniejszych bólach stosujemy kwiat lipy, bzu czarnego, mięty. Przepis na odwar z wymienionych ziół jest jeden: łyżkę rozdrobnionego ziele należy zalać szklanką wrzątku, krótko zagotować i pić 3 razy dziennie po jedzeniu.

Wszystkich tych środków nie stosujemy w żadnym wypadku, jeżeli zachodzi podejrzenie ciąży. Oczywiście - chemicznych środków rozgrzewających (polopiryny, chininy itp.) również wówczas stosować nie wolno.

RADY NA UPŁAWY

Jest to dość częsta dolegliwość kobieca spowodowana zakłóceniami w przemianie materii. Bywa też pochodną nadmiernej ilości kwasów w moczu, braku wapna w organizmie, blednicy itp. Białe upławy mogą być objawem blednicy już mocno zaawansowanej. Z ziół stosujemy wówczas pokrzywę we wszystkich możliwych formach, poczynając od młodej, wiosennej, przyrządzonej na szpinak. Dobrze działa nalewka spirytusowa ze świeżych liści - pita 3 razy dziennie po łyżeczce, a także herbatka ekspresowa *Urtica fix* - pita 3 razy dziennie po szklance (zaparzona z 2 torebek). Można stosować mieszankę: sproszkowany suchy liść pokrzywy - 2 ilości, sproszkowany korzeń kobyliku - 1 ilość, po 2 łyżki takiego proszku w syropie, miodzie lub mleku 2 razy dziennie. Dobry również jest kwiat białej konieczny. Zaparzamy go w proporcji 1 łyżka na szklankę wrzątku i pijemy 3 razy dziennie. Tym naparem można też dokonywać irygacji.

Silniejsze działanie lecznicze osiągamy stosując mieszankę z ziela krwawnika, majeranku, liści rozmarynu, kwiatu jasnoty i kłącza pięciornika. Łyżkę drobno pociętego ziele, zmieszanego w równych ilościach, należy zalać szklanką wrzątku, krótko zagotować, odcedzić i pić 3 razy dziennie po jedzeniu.

Jeżeli upławom towarzyszy zwiększone parcie na mocz, częste lub zgoła piekące oddawanie moczu, mamy sygnał, że ich przyczyną jest niedostateczna praca nerek. Wówczas pijemy zioła moczopędne: liść brzozy, pączki brzozy, liść mącznicy, liść borówki-brusznicy, ziele nawłoci, skrzyp, rdest ptasi, połonicznik, korzeń wilżyny, lukrecji, kłącze perzu, liść poziomki. Należy ich szukać w sklepach zielarskich i zaparzać według przepisów na torebkach. Dobrze działają gotowe preparaty, jak: mieszanka Urosan, granulaty Urogranu, pasta Fitolizyna, sok brzozy. W naszym pożywieniu powinny się znaleźć seler, pietruszka i kalafior, jadane w postaci surówki.

TRĄDZIK MŁODZIEŃCZY

Trądzik pospolity (*Acno vulgaris*) zwany jest młodzieńczym dlatego, że najczęściej występuje u młodzieży w wieku przejściowym, to znaczy - u chłopców w okresie mutacji, u dziewcząt w okresie pokwitania.

Ropny stan trądzika wytwarza się wokół tzw. zaskórnika, czyli czopu łojowego w podskórnych przewodach łojowych. W łżejszych formach trądzik uzewnętrznia się zwykłymi krostami, w dalszym jednak rozwoju, któremu sprzyjają: łojotok, złą przemiana materii, brak słońca i powietrza, zaburzenia w wydzielaniu gruczołów dokrewnych (np. tarczycy), zaburzenia w czynnościach przewodu pokarmowego czy wreszcie jednostronne odżywianie - krosty poczynają się zmieniać w coraz większe ropne wrzodziki, które, nawet po starannym wyleczeniu, zostawiają po sobie ślady w postaci mniejszych i większych dziur w skórze.

Dlatego też już z pojawieniem się pierwszych, podejrzanych krostek należy się zainteresować przyczynami wewnętrznymi, a nie tłumaczyć sprawy naiwnie: „to jest ostra krew”, albo: „to przejdzie z wiekiem”. Bo jednak ślady pozostają na długie lata.

Istnieją dwa gotowe środki ziołowe do zwalczania trądzika, dobrze jest zastosować oba jednocześnie. Pierwszy - to maseczka ziołowa nr 6 - jak opiewa napis na niej: „Dla cery tłustej z trądzikiem” (przepis użycia załączony do opakowania) oraz gotowa maseczka ziołowa Degrosan, którą najlepiej zemleć i zażywać mniej niż pół łyżeczki takiego proszku, obficie popijając wodą.

Następnie bardzo ważne jest świeże powietrze, kąpiele słoneczne i wodne. Jeśli to możliwe (wanna) to te wodne należy wzbogacić ziołami: tymiankiem, miętą, rumiankiem, skrzypem, korzeniem tataraku, igliwiem sosny lub świerku, które mieszamy w równych częściach i w łącznej ilości nie więcej niż 20 dag gotujemy w 2 - 3 litrach wody przez 15 minut. Uzyskany odwar wlewamy do wody kąpielowej.

W celu szybkiego usunięcia trądzika można również robić kompresy z odwar ; kwiatu rumianku, kwiatu nagietka i kory wierzbowej zmieszanych w równych ilościach - gotować tę mieszankę krótko, a następnie małą łyżeczkę odwaru rozcieńczyć 1/4 szklanką wody i w tym płynie maczać gazę, którą przykładamy do twarzy na 1 godzinę i na dłużej.

Najważniejsze będą jednak zioła do użytku wewnętrznego. Korzeń łopianu, korzeń mydlnicy, korzeń mniszka, ziele bratka, ziele macierzanki należy mieszać w równych ilościach, odmierzyć 1 łyżkę stołową mieszanki na szklankę wody i gotować krótko. Takich szklanek należy w ciągu dnia wypić 2 do 3 przed jedzeniem.

Osobom skłonnym do rozwolnień zaleca się drugi zestaw ziół. Odwar przyrządzamy z korzenia dzięgła, korzenia łopianu, kory dębowej, liścia poziomki, ziela szałwii, ziela dziurawca, ziela piołunu, zmieszanych w równych ilościach, gotowanych krótko w proporcji łyżka mieszanki na szklankę wody. Jak poprzednio należy pić 2-3 szklanki tego odwaru dziennie, przed posiłkami.

Podkreślić trzeba, że nie da nam dobrych wyników stosowanie wyłącznie zabiegów zewnętrznych, bez ziół „do wewnątrz”, jak również - picie odwarów ziołowych, bez należytego urozmaiconego pożywienia (dużo owoców i warzyw). Codziennie pić przez 2 miesiące łyżkę drożdży zagotowanych w 1/2 szklanki wrzącej wody, ni słodzić.

PIEŁĘGNACJA WŁOSÓW

Wypadanie włosów może mieć różne podłoże. Masowe wypadanie włosów (za dopuszczalne uważamy 50 włosów dziennie) jest objawem chorobliwym i na pewno ma swoją poważną przyczynę wewnętrzną, którą może być: niedomoga wątroby, złe trawienie i złą przemiana materii, złą pracę nerek, słabą pracę trzustki, a więc skłonność do cukrzycy lub stan podcukrzycowy, złe wydzielanie żółci, zaparcia, zatrucia

i stany pozatruciowe, brak witamin w wyżywieniu, przebyte choroby (grypa, tyfus), zaburzenia pracy tarczycy, gruczołów płciowych, zaburzenia czynności wydzielniczych skóry głowy, leczenie lekami cytostatycznymi, naświetlanie promieniami rentgena oraz wiele innych mniej uchwytnych przyczyn, które internista może i powinien ustalić.

Niemniej jednak jednocześnie i niezależnie od troski o sprawy wewnętrzne możemy zastosować ziołowe środki zewnętrzne do ratowania i do zwykłej pielęgnacji włosów, nawet nie zagrożonych masowym wypadaniem.

Będą to: liść lub całe ziele pokrzywy, ziele skrzypu, korzeń łopianu, korzeń tataraku, kwiat rumianku, liść orzecha włoskiego, ziele nasturcji ogrodowej, chrzan, szyszki chmielu, kora dębowa i inne. Pokrzywa osusza skórę głowy, odtłuszcza i nadaje włosom śliską jedwabistą puszystość. Ziele skrzypu osusza skórę głowy, działa przy tym dezynfekujące, nieco ściągające i odżywczo na skórę, a więc powstrzymuje wypadanie.

Mocniejsze działanie ściągające uzyskujemy za pomocą odwaru z kory dębowej. Powstrzymują również wypadanie włosów: kwiat rumianku, kłącze tataraku i korzeń łopianu, które działają nieco rozjaśniające i liść orzecha, który przyciemnia włosy. W celu radykalnego zatrzymania wypadania włosów możemy również zrobić przed umyciem głowy kilkuminutowy okład ze świeżo utartego chrzanu, lub soku czarnej rzodkwi, po czym włosy spłukujemy aż do zniknięcia ich chrzanowego zapachu. Następnie jeszcze raz spłukujemy naparem lub odwarem jednego z wymienionych ziół, zależnie od tego, co chcemy osiągnąć: odtłuszczenie, rozjaśnienie, przyciemnienie itp.

Do płukania włosów można również stosować mieszankę ziołową Kapilosan do włosów ciemnych, która zawiera: korzeń mydlnicy, kłącze tataraku, ziele skrzypu, wrzosu, nostrzyka, korę wierzby, liść pokrzywy i szyszki chmielu. Do włosów jasnych stosuje się: korzeń mydlnicy, kłącze tataraku, ziele skrzypu, wrzosu, nostrzyka, korę wierzby i kwiat rumianku. Zapewnia to włosom połysk, jedwabistość i miękkość.

W przypadku łupieżu, łojotoku i wypadania włosów stosuje się odwar z korzenia łopianu i kłącza tataraku, którym płucze się włosy po każdym myciu. Doskonale działa nacieranie głowy codziennie na noc watką zamoczoną w preparacie Seboren lub Seboradin. Do flakonu Seborenu i Seboradinu należy dodać po pięć ampulek wit. PP i B₆ oraz 10 ampulek Biostyminy.

Bardzo kłopotliwym, ale niekiedy ogromnie skutecznym środkiem kosmetycznym jest olej lniany, którym smarujemy na noc skórę głowy, wkładamy czepek kąpielowy, a rano zmywamy włosy najpierw mydłem, a później tym czy innym naparem ziołowym. Olej lniany (nierafinowany jest lepszy) zawiera witaminy A, E i F, które ulegają wessaniu przez skórę, więc gdy powodem wypadania jest awitaminoza - skutek może być nadszpiewanie dodatni. Co więcej, mamy wówczas wskazówkę, że taki właśnie olej, jak i inne tłuszcze roślinne powinniśmy, bodaj w małych ilościach, nieco częściej jadać.

Poza tym dobrze robi zabieg następujący: świeże ziele nasturcji ogrodowej pól na pól ze świeżą również pokrzywą przekreślić przez sokowirówkę, a sok uzyskany w ten sposób zalać spirytusem w tej samej ilości. Całość odstawić w ciemne miejsce, a po dwóch tygodniach otrzymujemy doskonały środek do pielęgnacji włosów. Nalewką taką smarujemy tylko skórę głowy, rozczesując włosy rano - jeśli mamy zamiar myć głowę wieczorem, lub wieczorem, jeśli zamierzamy myć głowę rano.

Zioła parzymy w proporcji dwie łyżki na szklanek wrzątku, korzenie i korę gotujemy krótko, ziele skrzypu dłużej niż pół godziny pod przykryciem w tej samej proporcji.

Należy jednak przede wszystkim pamiętać o jednoczesnym działaniu na przyczynę wypadania czy przetłuszczania się włosów itp. - gdyż inaczej wszystkie zabiegi będą skutkować tylko doraźnie, a wymienione tu objawy chorobowe będą nawracać.

JAK ZWALCZAĆ HEMOROIDY?

Jest to choroba spotykana obecnie bardzo często. Cierpią na nią kobiety i mężczyźni, ludzie młodzi i starzy. W wyniku rozszerzenia żył splotu odbytniczego tworzą się w nim niebieskawe guzy, które łatwo krwawią - zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz odbytnicy. Analizy - fizjologiczna i metaboliczna - wskazują, że przyczyną hemoroidów są długotrwałe zaparcia. Przy pojawieniu się takich objawów należy niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza. Warto jednak wiedzieć coś więcej o tej dolegliwości. I dlatego, aby się ich pozbyć, musimy przede wszystkim wyleczyć tę przypadłość. W tym celu należy m.in. stosować właściwe zestawy produktów spożywczych z przewagą surówek jarzynowych, zawierających dużo błonnika. Leczenie zachowawcze polega również na stosowaniu nasiadówek w zimnej wodzie lub ciepłych kompresów z rozgotowanej na miazgę cebuli, odpowiednich czopków, wreszcie zażywaniu leków przeciw zaparciom.

W przypadku ostrego nasilenia zapalenia żyłaków używa się zewnętrznie ziół do nasiadówek i kompresów lub wewnętrznie w postaci wyciągów kasztanowca. Doraźnie można stosować sok wyciśnięty z gotowanej cebuli z dodatkiem 2 kropli oleju; nasączamy nim tampon waty, aplikując jako czopek do odbytnicy na noc, jeżeli krwawnice są położone wewnątrz. Gdy natomiast umiejscowione są na zewnątrz, okład robimy od zewnątrz, również z ugotowanej cebuli (można go przytrzymać opaską higieniczną), zmieniając co kilka godzin, by nie przysychał. Możemy zażywać również propolis dwa razy dziennie po 15 kropli. Dobrze działa także gotowa mieszanka ziołowa Rektosan, którą mieliśmy na proszek i przyjmujemy dwa razy dziennie, mniej niż pół łyżeczki, popijając zimnym płynem, czy siemę lniane zmielone z cukrem (1 łyżka cukru plus 3 łyżki siemienia) zażywane 2-3 razy dziennie po jednej łyżeczce. We Francji do leczenia hemoroidów stosuje się takie zioła, jak np. dziewanna drobnokwiatowa, kruszyna pospolita, kora dębu, borówka czarna, skrzyp polny, mniszek lekarski, winorośl, cyprys, czosnek, cebula.

W ciężkich przypadkach hemoroidów należy stosować codziennie przez 14 dni przez 6-12 s nasiadówki z zimnej wody oraz na przemian polewanie nią ud i kolan, natomiast rano obmywanie górnej części ciała. Przez następne 14 dni można stosować obmywanie ud i półkąpiele.

Do nasiadówek z zimnej wody można dodać otręby oraz drożdże, co działa uspokajająco. Na hemoroidy krwawnicze do nasiadówek można stosować wywar z kory dębowej (100 g na 1 litr wody) gotowany 15 minut. Zaleca się unikanie alkoholu, nadmiaru kawy i ostrych przypraw trawiennych.

Na użytek wewnętrzny zaleca się popijanie naparów: parzymy korzeń arcydzięgla plus piołun, pokrzywę i podbiał, skrzyp polny lub bez czarny razem z jagodami jałowca (przy zdrowych nerkach) plus babka lancetowata wąskolistna. Do tego można dodać sok z czosnku. Ponadto warto stosować świeże soki z marchwi (280 g) i szpinaku (170 g) oraz marchwi (225 g), szpinaku (170 g), rzeżuchy i rzepy (55 g). Popijać kompot z suszonych śliwek i czarnych porzeczek.

O KAWIE, ALKOHOLU I ŚNIE

Nie można powiedzieć jednoznacznie, że kawa powoduje bezsenność, na pewno jednak zakłóca w poważnym stopniu prawidłowy sen. Można to stwierdzić, rejestrując na przykład ruchy gałek ocznych, napięcie mięśni, puls, oddech oraz ruchy ciała osobie śpiącej, która na godzinę przed położeniem się wypija dużą filiżankę kawy. Zmiany zachodzące pod jej wpływem dają się obserwować w pierwszych trzech godzinach. Faza głębokiego snu jest krótsza, fazy lekkiego snu oraz czuwania - dłuższe, niż przy śnie prawidłowym. Jeśli w dodatku zdarzy się, że po wypiciu kawy intensywnej śnimy - czas, który pozostaje na prawdziwy, głęboki sen znacznie się ogranicza. Następnego dnia albo budzimy się z ogromnym trudem, albo czujemy się „nieszczęśliwi”. Interesujące jest przy tym, że osoby o niskim ciśnieniu, które odczuwają wyraźne zakłócenia snu, dopiero po wypiciu małej kawy, wyrównują ciśnienie do normalnego poziomu, zasypiają bez trudności. Czy mocna herbata działa w podobny sposób? W istocie -tak. Szybkość jednak, z jaką żołądek i przewód pokarmowy wchłaniają kofeinę jest w przypadku tych dwóch używek różna, przy herbacie wolniejsza. Dopiero dodanie do kawy cukru i śmietanki zwalnia proces przechodzenia kofeiny do krwiobiegu.

Wiele osób pije kawę, aby zlikwidować lub przynajmniej osłabić skutki działania alkoholu. Czy to jest celowe i słuszne? Kawa wypita dla otrzeźwienia działa przejściowo i krótko. Wprawdzie i alkohol, i kofeina mają wpływ na te same ośrodki mózgowie, nie znaczy to jednak, że kawa neutralizuje jego działanie. Obydwie używki najpierw pobudzają mózg, potem osłabiają jego sprawność. W przypadku alkoholu ta pobudzająca faza jest bardzo krótka. Wiemy przecież, że przy przeciąganiu się „alkoholowego wieczoru” narasta uczucie zmęczenia. Sprawność umysłu maleje, ruchy stają się niezręczne, powolniejsze. Wypita w tym stadium kawa tylko na krótko poprawia sprawność myślenia i mięśni. Potem nieuchronnie przychodzi faza osłabienia.

Kiedy więc najlepiej jest pić kawę? Osoby, na które działa ona korzystnie, które pobudza i ożywia i - co jest najistotniejsze - którym lekarz nie zakazał stosowania tej używki, powinny pić kawę przed podejmowaniem pracy, jeśli oceniają ją jako wyczerpującą pod względem fizycznym i psychicznym. Filiżanka aromatycznego napoju odsuwa wówczas moment zmęczenia. Tak więc kawa może być naszą towarzyszką przy pracy - nie powinna natomiast być napojem pitym wówczas, gdy organizm znajduje się już w stadium wyczerpania i wymaga snu czy odpoczynku.

PRZECZYTAJ ZANIM ZAPALISZ

W liściach i korzeniach tytoniu występuje nikotyna, której zawartość w zależności od gatunku waha się od 0,5% do 8%. Podczas ogrzewania przy paleniu papierosów znaczna jej część uchodzi z dymem w postaci benzopirenu, który w małych dawkach jest pobudzający, w większych zaś porażający. Gdy drażniąca substancja dymu dostanie się wraz z oddechem do delikatnie rozgałęzionych dróg oddechowych, benzopiren wpędza palacza w niebezpieczny, utajony stres.

Serce zmuszone jest do wzmożonej aktywności. Wypalanie 20 papierosów dziennie obciąża serce tak, jak np. 8-godzinna jazda rowerem pod lekki wiatr. Nikotyna rujnuje nie tylko bardzo ważne dla życia naczynia wieńcowe, lecz także drobne końcowe.

Badania wykazały, że tętnice człowieka 35-letniego, który wypalał dziennie 20 papierosów, są stwardniałe i kruche jak naczynia krwionośne niepalącego starszego od niego o 15 lat. Wcześniej występują też u palaczy zaburzenia krążenia, ataki serca, zawały i inne przykre skutki niedostatecznego ukrwienia.

Benzopiren, składnik dymu papierosowego, uszkadza drobne naczynia tętnicze w nerkach (zatykając je), w kończynach nóg i rąk. Pojawia się chromanie przestankowe i palacz kuleje, a nawet może być konieczność amputacji nogi. Z powodu uszkodzenia wątroby pojawiają się uczulenia. Gorzej odnawia się krew w szpiku kostnym. Pojawia się anemia i bóle głowy.

Męczący kaszel palacza w rannych godzinach jest najczęściej początkową fazą późniejszego bronchitu. Zniszczenie ścianek pęcherzyków płucnych prowadzi w efekcie do upośledzenia funkcji płuc, krótkiego oddechu, rozedmy płuc i zwiększonej podatności na zakażenia infekcyjne. Niebezpieczeństwo nowotworu płuc jest u palacza 15-krotnie większe niż u niepalącego. W zależności od kondycji palącego, od rozmiarów i czasu trwania nałogu dochodzi po latach do złośliwych zmian w komórkach różnych narządów organizmu. Ujawnia się nowotwór trudny do wyleczenia. Statystyka wykazuje, że palenie papierosów niezaprzeczalnie może wywołać raka płuc, jamy ustnej, przełyku, krtani i wątroby.

Każdy palacz, który przynajmniej jeden raz próbował odzwyczaić się od palenia papierosów, doskonale orientuje się, jak trudne jest zerwanie z nałogiem palenia. Często już po kilku dniach czy tygodniach rezygnuje z tej walki. Wysokie opodatkowanie wytwórców i konsumentów papierosów okazało się jako wyjście z tej sytuacji tylko ślepą uliczką. Bardziej lub mniej ostre zarządzenie dotyczące papierosów łagodzi nieco zagadnienie, lecz go nie rozwiązuje. Jeśli jednak istnieje wewnętrzne pragnienie zerwania z tym nałogiem, to może w tym pomóc:

Fitoterapia, refleksoterapia, hipnoza

Złotokap zwyczajny *Cytisus laburnum* zawiera alkaloid zwany cytyzyną, który jest środkiem odwykowym dla palaczy papierosów. Działa podobnie jak nikotyna. Poraża węzły układu współczulnego i wykazuje działanie wymiotne. Lek w postaci tabletki zawierającej cytyzynę nazywa się „Tabex” (produkcji bułgarskiej). Podanie tabletek zmniejsza głód nikotynowy i ułatwia odzwyczajanie się od palenia tytoniu. Przeciwwskazaniem do stosowania „Tabexu” jest miażdżyca tętnic i podwyższone ciśnienie tętnicze krwi. Pacjent stosując leczenie według wskazań lekarza powinien porzucić palenie najpóźniej piątego dnia. Może także dla ułatwienia kuracji odwykowej żuć powoli i łykać po 6 owoców jałowca dziennie lub żuć i łykać suszone kłącze tataraku, co poprawia również trawienie. Można także, w celu uspokojenia zażywać Nervosan 3 razy dziennie po 1 łyżeczce po jedzeniu.

Refleksoterapia polega na stosowaniu mikromasażu w określonych miejscach na ciele, które zaznaczone są na rysunkach.

Punkt pierwszy znajduje się na początku mostka. Uciska się go palcem środkowym kilka razy dziennie przez 2-3 minuty w kierunku krtani.

Punkt drugi znajduje się na szerokość palca za płatkiem ucha, w małym zagłębieniu kostnym. Ten ważny punkt uspokojenia uciska się obustronnie kilka razy dziennie ruchem okrężnym w lewo, przez 2-3 minuty.

Punkt trzeci leży nieopodal stawu kolanowego. Można go odnaleźć w wyraźnym w tym miejscu zagłębieniu, kładąc dłoń z lekko rozstawionymi palcami na kolano.

Uciska się go obustronnie, spokojnie bez pośpiechu za pomocą palca środkowego, w kierunku pięty przez 2-3 minuty.

Punkt czwarty znajduje się na dwie szerokości palca przed stawem dłoni. Ataki kaszlu, bezsenność, uczucie niepokoju miną dzięki delikatnemu wibrowaniu tego wrażliwego na uciski punktu w kierunku palców kilka razy dziennie przez 2-3 minuty. Jako pierwsze uciska prawe przedramię, potem lewe.

W celu całkowitego odzwyczajenia się od nałogu palenia papierosów, należy zalecane zabiegi stosować przez dłuższy czas przy jednoczesnym radykalnym przerwaniu palenia papierosów, aż do definitywnego zaniku chęci palenia.

BĄDŹ ZDRÓW DO PÓŻNEJ STAROŚCI!

Zdrowie łatwiej osiągnąć tym ludziom, którzy są z natury genetycznie mocni, którzy mają zdrowy przewód pokarmowy, którzy systematycznie uprawiali sporty i mieli mniej trosk w życiu.

Ale jak mają uzyskać zdrowie ci genetycznie słabsi, którzy mają czasem wiele dolegliwości?

Swoje uwagi, dla jasności obrazu, ujmę w punktach.

1. Bardzo ważne jest uporządkowanie uzębienia i dbanie o usprawnienie żucia, co umożliwi korzystanie z pokarmów surowych aż do późnego wieku.
2. Trzeba uczyć się prawidłowego oddychania - tego poprzez ruch przepony. Zawsze zaczynamy jednak od usprawnienia drożności nosa i wyleczenia przewlekłych stanów zapalnych zatok bocznych nosa, krtani, trąbek słuchowych. Na przykład ssanie oleju słonecznikowego - 1 łyżka 2 razy dziennie po 20 minut - ułatwi wyleczenie nosogardzieli, poprawi błonę śluzową dziąseł, a nawet może leczyć paradentozę. Wspomniane już prawidłowe oddychanie powiększa pojemność oddechową płuc, a więc utlenianie w płucach krwi, która jest przesyłana przez pośrednictwo wątroby z przewodu pokarmowego wraz z przyswojonym już pokarmem. Oddychanie wraz z ruchem przepony powiększa w klatce piersiowej miejsce dla serca, a więc zmniejsza dolegliwości wieńcowe.
3. Poza głębokimi oddechami wraz z ruchem przepony, znacznie poprawi naszą sprawność np. kilka przysiadów i skłonów do przodu, do tyłu i na boki (jeśli mamy sprawne kolana i kręgosłup). Dobra jest gimnastyka wibracyjna, np. około 50-krotne unoszenie się na palcach i bezwładne opuszczanie na pięty przy wyprostowanym kręgosłupie. Ćwiczenie to wykonywane 2 razy dziennie pomaga zachować sprawny umysł, kręgosłup i nogi bez żyłaków.
4. Jako lekarz z wieloletnią praktyką dużą uwagę każę przywiązywać do regularnego codziennego wypróżniania. W przypadku kłopotów mogą nam pomóc 4 łyżki otrąb pszennych + 2 łyżeczki siemienia lnianego + 2 łyżki płatków owsianych lub kukurydzianych zalanych wrzącym mlekiem lub wodą + natka pietruszki + odrobina mielonego kminku z majerankiem. Czasem trzeba dodatkowo pić rano, po przebudzeniu szklankę zimnej wody z miodem i octem jabłkowym + 2 tabletki „Boldoloiny” lub 30 kropli „Solarenu”. Można też pomasażować brzuch według wskazań masażu Shiatsu.

5. Zalecam codzienne polewanie zimną wodą całych nóg lub całego ciała (po „zaprzyjaźnieniu” się z zimną wodą) 1 do 1,5 minuty, a później szczotkowanie całego ciała od obwodu do serca (co pobudza krążenie obwodowe, podwyższa ciśnienie i powoduje napływ energii). Taki masaż zapobiega też skłonnościom do infekcji. Wieczorem nieocenione korzyści zdrowotne daje stosowanie akupresury stóp: najpierw na wałku drewnianym masujemy strefy refleksyjne, znajdujące się na podszewkach stóp - natomiast palce, grzbiety oraz boki stóp masujemy ręcznie. (Można wtedy poprosić o pomoc drugą osobę). Masowanie stóp powoduje przekrwienie i lepsze utlenianie krwi we wszystkich narządach wewnętrznych, ułatwia także szybsze odtrucie i wydalanie toksyn poprzez nerki, płuca i skórę. Przeciwdziała też obrzękom i zastojom płynów w tkankach, zwłaszcza w kończynach dolnych.
6. Stosowanie produktów pszczelich, np. propolisu, przeciwdziała zakażeniom wirusowym. Podobnie działa zjedzenie na noc 2-3 ząbków czosnku. Ludziom osłabionym, źle przyswajającym produkty spożywcze, zalecam używanie zmielonego pszczelego pyłku kwiatowego. Mieszmamy 10 dag pyłku ze szklanką miodu i ssiemy - 3-4 łyżeczki, co poprawia zarówno umysł, jak ogólną sprawność fizyczną, podobnie działa mleczko pszczele.
7. Bardzo korzystne dla zdrowia są wszelkie wycieczki piesze, jazda rowerem, przebywanie i praca na działce. Słowem - wypoczynek na łonie przyrody.
8. Ważne jest pozytywne myślenie, niezamartwianie się na zapas sprawami, na które nie mamy wpływu. Zresztą, według znanego powiedzenia: „nieszczęścia przychodzą parami, ale odchodzą na szczęście trójkami”. Szczególnie w starszym wieku korzystne jest obcowanie z dziećmi lub osobami pogodnego usposobienia.
9. Żywnienie powinno być dopasowane do każdego człowieka, do jego wydolności krążenia, nerek, wątroby, wydolności przewodu pokarmowego, wieku, trybu życia i zajęć. Należy używać powszechnie występujących przypraw. Oczywiście, w różny sposób powinniśmy doradzać, jak dana osoba ma sobie uzupełnić niedobory mikroelementów: np. magnezu, cynku, krzemu, siarki i witamin - najlepiej w sposób naturalny. Bardzo korzystne jest popijanie 2 razy dziennie octu jabłkowego - kilka łyżeczek w szklance przegotowanej wody z dodatkiem miodu.

**PRZYPRAWIAĆ
CZY
NIE
PRZYPRAWIAĆ**

PRZYPRAWY

Przyprawami nazywamy potocznie dodatki aromatyczne polepszające smak i zapach produktów spożywczych. Nauka o środkach spożywczych *zalicza* je do używek. Nie zawierają one składników odżywczych bądź ich ilość jest tak znikoma, że staje się nieistotna. Nie dostarczają też ustrojowi substancji budulcowych np. do tworzenia krwi czy będących źródłem ciepła. W przyprawach występują głównie olejki eteryczne, które sprawiają, że pokarm staje się smaczny oraz witaminy, mikroelementy i substancje o właściwościach pobudzających ośrodkowy układ nerwowy.

Przyprawy (korzenie, kora, nasiona lub inne części roślin) mają oprócz smakowych, również właściwości trawienno-lecznicze. Ułatwiają trawienie, a zarazem odtruwiają organizm, lecząc go. Ale należy je stosować z umiarem, gdyż przedawkowane mogą drażnić nerki, wątrobę i błonę śluzową przewodu pokarmowego.

W naszym klimacie stosuje się ponad 50 przypraw. Wymieniam je niżej w porządku alfabetycznym z podaniem właściwości leczniczych. Dzięki przyprawom jedzenie staje się mniej monotonne, a zarazem pobudzane są funkcje trawienne przewodu pokarmowego. Wzmaga się wydzielanie soków trawiennych, co niekiedy wywołuje sam zapach i widok przypraw. Przyprawy zawierają ponadto węglowodory pachnące związane z substancjami organicznymi zawierającymi siarkę i potas promieniujące. Ślina nie trawi tłuszczów, a przyprawy to ułatwiają, pobudzając wydzielanie żółci z wątroby.

W historii bardzo starej cywilizacji spotykamy zalecenia dotyczące stosowania przypraw trawienno-leczniczych. W Egipcie wyryto takie zalecenia już około 4500 lat przed naszą erą na piramidzie w Gizie. Czosnek miał strzec budowniczych piramid przed chorobami. Hebrajczycy sypali pieprz naturalny na fasolę i groszek, by ułatwić ich trawienie. Arabowie stosują przyprawy chroniące przed pragnieniem na gorącej pustyni.

Przy tej okazji warto odnieść się do poglądu o rzekomej szkodliwości „ostrych przypraw”. Pogląd ten jest bowiem nie tylko przestarzały, nie tylko błędny, ale dla żołądka ludzkiego wprost zabójczy. Gdyby np. pieprz, przyprawa naprawdę ostra, był szkodliwy, gdyby nie był przyprawą zdrową - Turcy wymieraliby na jakąś narodową „chorobę pieprzową”, ich kuchnia bowiem jest wybitnie pieprzna. Węgrzy i Bułgarzy byłiby nękani przez jakąś „chorobę paprykową” a tylko Anglicy ze swoją mdłą i naprawdę niesmaczną kuchnią byłiby wolni od takiej choroby i gastrycznie zdrowi, co się absolutnie nie pokrywa z rzeczywistością.

Gdyby pieprz był choćby w najmniejszym stopniu szkodliwy, wówczas w którymś państwie zostałyby wprowadzone ograniczenia w sprzedaży tej „trucizny”, a przecież od wieków na całym świecie pieprz jest dostępny bez recept nawet dla dzieci.

Co więcej - w żadnej z klinik badawczych nie zanotowano przypadku zatrucia pieprzem, czy to jednorazowego, czy wskutek stałego nadużywania tej przyprawy.

Musimy sobie uświadomić, że tę „ostrość” pieprzu (i papryki również) odczuwamy tylko w ustach (po przetyk); dalej natomiast przewód trawienny uzbrojony w inny układ nerwowy, a mianowicie wegetatywny, odbiera wszystko inaczej i np. pieprzu wcale nie odczuwa. Wszystkie przyprawy trawienne są przyjmowane przez żołądek bez sensacji, a potraw doprawionych pieprzem nawet pochłonie on więcej i strawi je łatwiej, a w dalszej drodze potrawa nie będzie przyczyną wzdęć, bóleści, wiatrów, rozwolnienia czy zaparcia.

To wszystko bardzo łatwo sprawdzić na własnym, zdrowym czy chorym żołądku. Wystarczy zjeść porcję kapusty bez przyprawy i porcję z kminkiem, majerankiem, pieprzem, jałowcem czy kolendrą. Podobnie z grochem czy grochówką, z surówkami i wieloma innymi potrawami, które należą do ciężko strawnych. Zachowanie się potraw dobrze przyprawionych w naszym żołądku najlepiej zaświadczy, że przyprawy są dla naszego układu trawiennego nie tylko korzystne, ale wprost nieodzowne. Może nam się zdarzyć, że zjemy coś, co nam później „rozsadzi”. Wystarczy wówczas „zażyć” pół łyżeczki jednej z następujących przypraw: kminku, majeranku, pieprzu prawdziwego, pieprzu ziołowego, cząbrku, estragonu, gorczyca białej, kolendry, kopru, rozmarynu, szałwii, tymianku, aby te sensacje ustąpiły.

Anyz. Działa przeciwskurczowo, wykrztuśnie, mlekopędnie i trawiennie. Jest poza tym dobrym środkiem odżywczym. To znakomity dodatek do ciast, ciastek, likierów „na apetyt” oraz do cukierków, które dzieciom nie odbierają ochoty do jedzenia. Na co dzień wystarczy dodawać kilka ziaren do mleka i zup mlecznych.

Arcydzięgiel. Ale nie korzeń, który jest stosowany w lecznictwie, lecz zielone pochwki liściowe. Smażone w cukrze na suchą konfiturę jako tzw. „anżeliki” używane do dekoracji tortów, mazurków, rzadziej ciast czy keksów, mają wybitne działanie trawienne, wykrztuśne i wzmacniające.

Bazylija. Wzmacnia i pobudza czynności żołądka, znosi nadmierną fermentację i wzdęcia, działa rozkurczowo, moczopędnie, mlekopędnie, pobudza serce i nerwy. Stosuje się do zup rybnych, bulionów, rosołków, ale wskazane jest, by nie dodawać wówczas innych przypraw, aby nie popsuć smaku.

Berberys. Ściśle: owoc berberysu. To całkowicie zaniechana przyprawa trawienna, choć oprócz trawiennego ma jeszcze działanie żółciopędne i jest dobrym dostawcą witamin, przede wszystkim witaminy C. Konfitury z berberysu miały we wszystkich starych książkach kucharskich bardzo poczesne miejsce. Nie należy przedawkować.

Borówka brusznica. Zawiera: prowitaminy A - 0,22 mg, witaminy B₁ - 0,13 mg, B₂ - 0,23 mg, B₆ - 0,11 mg, B₇ - 24,4 g, C - 1170 mg oraz antocyjany. Są to ciała chemiczne o charakterze katalizatorów, spotykane również w czarnych jagodach, burakach ćwikłowych i niebieskiej kapuście, które spełniają jakieś wyraźne funkcje trawienne przy wielu ciężiej strawnych artykułach spożywczych. Sos Cumberland do drobiu pieczonego lub duszonego robi się w sposób następujący: zwykłą zasmażkę białą rozprowadza się sokiem z borówek przetartych surowych lub smażonych,

odpowiednio dokwaszając cytryną lub dosładzając cukrem - powinien być wyraźnie słodki. Dodać odrobinę soli.

Cebula. Zawiera: prowitamiны A - 0,28 mg, wit. B₁ - 0,30 mg, B₂ - 0,26 mg, B₆ - 1,20 mg, B₇ - 64,4 g, PP - 1,84 mg i C - 78,2 mg. Obniża ciśnienie krwi, działa wykrztuśnie, jest nieodzownym środkiem trawiennym przy wszystkich cięższej strawnych rodzajach mięs (zawsze z pieprzem!), również koniecznym dodatkiem do surówek. Surowa jest znakomitym środkiem dezynfekcyjnym wewnętrznym. Ugotowana traci swoje działanie drażniące (od którego np. oczy łzawią) i stosuje się ją w okładach . na wrzody, czyraki, hemoroidy itp. sprawy ropne lub zapalne. Komu trawienie cebuli nastrocza trudności, powinien do niej dodawać kminek, majeranek, pieprz prawdziwy lub ziołowy i raczej leczyć żołądek i wątrobę niż odstawiać cebulę.

Chrzan. Jest dostawcą następujących witamin: prowit. A - 0,1 mg, B₁ - 0,74 mg, B₂ - 0,58 mg, B₆ - 0,55 mg, PP - 3,3 mg i C - 0,60 mg. Pobudza czynności żołądka i działa przeciwbólowo, moczopędnie i przeciwrheumatycznie, w okładach drażni skórę aż do bąbli, ale w kilkuminutowych okładach jest najlepszym zabiegiem przeciwrheumatycznym. Chrzanu nigdy nie należy gotować, ale podawać na surowo do mięs i wędlin na zimno, do ryb i innych zimnych przystawek.

Cytryna. Zawiera prowit. A - 0,10 mg, B₁ - 0,33 mg, B₂ - 0,23 mg, B₅ - 1,73 mg, B₆ - 0,38 mg, B₇ - 50 mg, PP - 1,1 mg i C - 340,0 mg. Skórka cytrynowa (żółta i biała „podszywka”) należy do nielicznej grupy środków obniżających ciśnienie krwi w sposób leczniczy, a nie wyłącznie objawowy. Do tej grupy należą jedynie: czosnek, cebula, rokitnik, żurawiny, a z ziół leczniczych liść barwnika i ziele jemiioły. Skórkę cytrynową można polecić nawet organizmom zniszczonym, żadnych ubocznych skutków ujemnych obawiać się nie trzeba.

Czarne jagody. Jada się je w formie deseru, nadzienia do pierożków, a stosunkowo najrzadziej stosuje jako przyprawę, choć są środkiem leczniczym o bardzo poważnym działaniu przeciwbiegunkowym i przeciwbaczym, nieco słabiej działają jako środek bakteriobójczy i przeciwożączkowy, ale wszystkie te cechy są tak łagodne, że jagody można bez obawy podawać w chorobie nawet dzieciom.

Czarny bez. Stosowany gdzieś w dawnym zaborze pruskim, a poza tym nigdzie w Polsce, jest przyprawą trawienną wybitnie niedocenianą. Owoc czarnego bzu zawiera: wit. B₁ - 0,41 mg, B₂ - 0,55 mg, PP - 10,4 mg, H - 12,6 mg, B₇ - 0,12 mg i C - 126,0 mg. Owoc bzu działa napotnie, nieco rozwalniająco, moczopędnie i przeciwskurczowo. Surowy sok nastawiany, a nie wysmażany, można zawsze dolać do każdego sosu mięsnego, oczywiście tuż przed podaniem na stół.

Czarnuszka. Działa trawiennie, pobudza czynności żołądka, działa mlekopędnie, odżywczo i rozpędza złogi reumatyczne. Wraz z nasieniem kopru, kminku i anyżu stanowi najlepszy środek przy wszystkich kłopotach laktacyjnych u matek karmiących.

Czqber. Działa trawiennie, pobudza czynności żołądka, działa ściągające i moczopędnie. Stosujemy ziele sproszkowane do serów topionych i wędzonych oraz do

sosów mięsnych, korniszonów i ogórków. Bułgarska czubryca ma takie samo działanie, ale jest znacznie mocniejsza.

Czosnek. Zawiera wit. B₁ - 1,76 mg, B₂ - 0,70 mg, K - 0,54 mg, PP - 5,28 mg i C - 123,0 mg. Obniża ciśnienie krwi, jest jednym z najsilniejszych środków bakteriobójczych (prawie zawsze wystarcza sam zapach) i w tym charakterze zażywany doustnie spisuje się jak najlepszy antybiotyk, ponadto działa wykrztuśnie i przeciwbaczo. W zastosowaniu zewnętrznym wywołuje przekrwienie lokalne, potrzebne np. przy reumatyzmie oraz działa bakteriobójczo. Mięso baranie naszpikowane czosnkiem dusi się z dodaniem liści bobkowych i jałowca, żeby straciło przykry odór baraniny, a nie straciło wartości odżywczych. A oto stara recepta na zapalenie płuc: cztery średnie ziemniaki, wydłubać oczka, skrajać bez obierania, dodać dwie łyżki siemienia lnianego, jedną zgniecioną główkę czosnku, 5 szklanek wody gotować 20 minut. Uzyskanym wywarem robiono choremu lewatywę. Podobno jedna wystarczała.

Dynia. Bardzo rzadko w naszej kuchni spotykana (chyba w formie konserwy zimowej) ma działanie lekko rozwalniające, zarówno świeża, jak i gotowana. Dynia zawiera; prowit. A - 13,7 mg, B₁ - 0,33 mg, B₂ - 0,46 mg, B₆ - 0,77 mg B₅ - 2,80 mg, B₇ - 63 mg, PP - 3,5 mg i C - 63 mg. Ziarno natomiast jest najlepszym środkiem przeciwbaczym w naszym klimacie przeciw soliterowi, a tak bezpieczne w stosowaniu, że można je podawać nawet dzieciom. Jest ono ponadto doskonałym środkiem odżywczym, o dużej zawartości fosforu, wapnia itp. Miąższ dyni starty na surowo z jabłkiem i przyprawiony octem jabłkowym oraz miodem leczy białkomocz i obrzęki nerczycowe u dzieci.

Dzika róża. Miała niegdyś powodzenie tylko u zawołanych gospodyń, które nastawiały na owocu wino, z drelowanego owocu robiły konfitury, a z pestek wypalały kawę domową. Owoc dzikiej róży dostarczy nam witamin B₁, B₂, E, K i PP, a w szczególności dużo C, bo aż 8,13 grama w kilogramie owocu. Działa poza tym moczopędnie, żółciopędnie i kojąco. Wino z dzikiej róży (na gorąco) jest najlepszym napojem rozgrzewającym przy najsilniejszych przeziębieniach, należy je uznać za jedyny napój alkoholowy absolutnie nieszkodliwy (chyba, że ktoś przebierze miarę).

Estragon. Ziele ogromnie w naszej kuchni niedoceniane, zawiera prowit. A -15,0 mg, wit. C - 190,0 mg. Jest środkiem wzmacniającym żołądek, stosuje się je w naparach przy nerwicy żołądka i stanach nieżytych dróg trawiennych. Sproszkowane suche ziele jest dobrą przyprawą trawienną do zup i sosów, a ze względu na smak można je stosować tam, gdzie zdrowie pacjenta wymaga diety bezsolnej.

Gorzycza biała. Wymagałaby osobnego omówienia ze względu na to, że wykryto w niej działanie promieniujące, podobne do kasztana. W płótno, poprzesywane wzdłuż, nasypuje się gorzycy i taki okład (suchy) nosi się stale na miejscu zaatakowanym reumatyzmem lub artretyzmem. Najmocniejsze bóle ustępują w ciągu dwóch miesięcy, przy jednoczesnym zastosowaniu Reumogranu i środków naturalnych moczopędnych, jak seler, pietruszka, kalafior - na surowo. Gorzycza działa trawiennie, stosuje się ją do śledzi marynowanych w occie, do ogórków kwaszonych, a w formie

musztardy spotykamy ją przy wszystkich wędlinach, rybach, szczególnie konserwowanych itp. ciężko strawnych artykułach. Z musztardy, koncentratu pomidorowego i oliwy (lub oleju) robimy znakomity sos do śledzi lub mięs na zimno. Łyżeczka nasion po tłustym obiedzie zapobiega niestrawności dzięki ich silnemu działaniu żółciopędnemu

Jarzębina. Działa moczopędnie i ściągające, ale ze względu na zawartość witamin jest również bardzo cennym artykułem spożywczym. Bez obawy przedawkowania jadamy ten owoc przy hemoroidach i innych stanach zapalnych na trasie przewodu pokarmowego. Owoce jarzębiny zawiera: soli mineralnych 3,40 g, wit. A - 12,3 mg, wit. C - 490,0 mg. Wino z owocu jarzębiny (owoc pół na pół z, jakimś słodkim gatunkiem jabłek, kilo obydwu owoców, kilo cukru i 6 litrów wody przegotowanej zimnej) działa moczopędnie i łagodnie rozwalnia. Jarzębiak domowy nastawia się na owocu dobrze przemarzniętym (można to zrobić w zamrażalniku lodówki, zalewając owoce spirytusem na dwa trzy palce wyżej, odstawia się w ciemne miejsce na dwa tygodnie, zlewa i ponownie zalewa zwykłą wódką 40 proc. na następne dwa tygodnie, po czym obie nalewki zlewa się razem, sładzi łyżką cukru na litr wódki i dobiera się wodą do uzyskania mocy 40-45 proc. W umiarkowanych dawkach, np. pół kieliszka dziennie, działa leczniczo.

Jałowiec. Znakomity dodatek do kapusty dla osób, którym trudno ją trawić: dodaje się łyżeczkę na osobę na 10 minut przed końcem gotowania, zanim doda się kminek lub majeranek. Żucie pojedynczych jagód (przedawkowania można się nie obawiać) kilka sztuk kilka razy dziennie jest skuteczne przy cuchnącym oddechu, zgadze, artretyzmie, reumatyzmie i niezżytach dróg moczowych. Ptactwo karmione jałowcem na miesiąc przed zabiciem daje lepsze mięso, smakiem zbliżone do dziczyzny. Zresztą w jakiegokolwiek formie drób się podaje - do sosu trochę jagód dorzucić należy.

Kminek. Likwiduje wzdęcia, jest środkiem wiatrochłonnym, działa pobudzająco na serce i nerwy, z lekka moczopędnie, a podobnie jak anyż, czarnuszka i koper działa mlekopędnie, jest więc ponadto wskazany dla karmiących matek. Sypimy go więc odważnie do serów, sosów mięsnych, do bigosu i innych potraw z kapusty, a przede wszystkim dodajemy do razowego chleba. Zmielony z majerankiem w równych ilościach daje znakomity środek doraźny przeciw wzdęciom, zgadze itp. sensacjom, które po jedzeniu też się mogą pojawić. Bierze się wówczas pół łyżeczki takiego proszku i popija zimną wodą, a jeśli taki zabieg okaże się za mało skuteczny - można go powtórzyć dowolną ilość razy.

Kolendra. To dobry środek trawienny, przeciwskurczowy, odżywczy i konserwujący np. do mięsa, śledzi w occie, w wędlinach itp. W prostym użytku kuchennym wystarczy zemleć 1 łyżeczkę na osobę i dosypać do sosu mięsnego, aby daną potrawę zmienić na smaczną i lekko strawną.

Koper. Nasienie działa trawiennie, pobudza czynności żołądka, ma działanie wykrztuśne, wiatrochłonne i moczopędne. Podobnie jak przy anyżu, czarnuszcze i kminku, olejek koperkowy z mlekiem matki przechodzi do żołądka niemowlęcia, gdzie również spełnia funkcję trawienną. Zarówno nasienie, jak i nać są niezbędnymi dodatkami do ogórków świeżych i kwaszonych. Nać koperku zawiera: prowit. A

- 43,7 mg. wit. D - 0,047 µg, E - 55,8 mg, K - 29,8 mg, B₁ - 2,14 mg, B₂ - 1,02 mg, H - 23,3 mg, B? - 0,93 mg, PP - 1,86 mg i C - aż 865,0 mg.

Majeranek. Działa trawiennie, wykrztuśnie, przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, likwiduje wzdęcia, działa lekko rozgrzewające. Maść majerankowa sprzedawana w aptekach jest bardzo dobrym środkiem na katar. W kuchni stosujemy majeranek do sosów, grochów, grochówek, mięs pieczonych, duszonych itp., dodając go zawsze pod koniec gotowania. Napar z łyżki tego ziela na szklankę wrzątku możemy wypić przy pierwszych objawach przeziębienia.

Malina. Zawiera prowit. A - 0,44 mg, B₁ - 0,23 mg, B₂ - 0,5 mg, B₆ - 9,0 mg, PP - 3,0 mg i C - 250,0 mg. Jest znana od wieków jako środek rozgrzewający, warto jednak wiedzieć, że przy częstym stosowaniu czyni organizm ludzki odporniejszym na przeziębienia, co jest szczególnie ważne dla osób, które łatwo im ulegają.

Marchew. Oczywiście surowa i drobno utarta, gdyż gotowanie marchwi to jakiś duży nonsens, który nie ma żadnego uzasadnienia, wręcz przeciwnie, powoduje duże straty w ilości witamin w marchwi zawartych. Marchew działa moczopędnie, wzmacnia, czyści krew i poprawia jej skład np. przy białaczkach, działa przeciwskurczowo, przeciwrobaczo i dostarcza witamin: prowit. A - 67,2 mg, B₁ - 0,56 mg, B₂ - 0,46 mg, B₅ - 2,24 mg, B₆ - 0,54 mg, E - 21,6 mg, H - 42,0 mg, B? - 54,8 mg! K - 0,66 mg, PP - 67,2 mg i C - 37,8 mg. W soku marchwi ilości witamin kształtują się inaczej: prowit. A - 26,2 mg, PP - 183,0 mg, i C - 27,8 mg. Z tego wynika jasno, że marchew należy jeść w całości, tzn. utartą, a nie z sokowirówki.

Nasturcja ogrodowa. Daje zielone nasiona, które zagotowane w lekkim, osłodzonym occie (podobnie jak się robi dynię czy gruszki na zimę) jako kaparki były stosowane od niepamiętnych czasów w formie dodatku do ciężko strawnych mięs i ryb (np. nigdzie dziś nie spotykane „koreczki w oliwie”).

Papryka (oczywiście ta w proszku, tzw. „ostra”). Ułatwia trawienie, pobudza żołądek do wydzielania soków trawiennych, działa z lekka moczopędnie i jest doskonałym dostawcą witaminy A, B, C - w mniejszych ilościach E, K, i PP. Świeży, pełnotłusty ser z białą papryką, niewielkim dodatkiem mielonej kozieradki, z masłem lub margaryną przemieszany, jest doskonałym „smarowidłem” pieczywa.

Pietruszka. Korzeń ma działanie moczopędne, napotne i trawienne; należy go koniecznie dodawać do surówek przy chorobach przewodu moczowego, a dostarcza witamin: A - 0,18 mg, B₁ - 0,61 mg, B₂ - 0,55 mg, B₆ - 1,40 mg, PP - 12,2 mg i C - 254,0 mg. Liść ma działanie moczopędne i trawienne tylko, ale za to jest bogatszy w witaminy: prowit. A - 44,0 mg, B₁ - 0,84 mg, B₂ - 1,08 mg, PP - 8,10 mg i C aż 996,0 mg! Z surowego drobno utartego korzenia w zimie, a z drobno skrojonego liścia w lecie można sporządzać znakomity sos do mięsa w ten sam sposób, jak z borówek robi się sos Cumberland. Drobno krojony liść jest również dobrym dodatkiem do kanapek z czosnkiem, neutralizującym jego zapach.

Poziomka. Działa chłodzące, z witamin zawiera prowit. A - 0,53 mg, B₁ - 0,27 mg, B₂ - 0,70 mg, K - 0,95 mg, B₃ - 3,4 mg, B₅ - 4,4 mg, B₆ - 0,57 mg i C - 562,0 mg. Bywa przyczyną uczulenia, ale należy pamiętać, że w takich wypadkach nie poziomka winna, ale ogólna dewitaminizacja organizmu i tę należy usunąć.

Pokrzywa. Może być znakomitym dodatkiem do sałatek, szpinaku i szczawiu, póki młoda i świeża, a nie ususzona. Ma działanie przeciw cukrzycowe, poprawia przemianę materii, czyści krew i prawdopodobnie jest artykułem wysokowitaminowym. Łyżka utartej na proszek pokrzywy w zimie, a w lecie łyżka świeżego soku zlikwiduje w krótkim czasie przykry odór potu z pod pach, z nóg itp.

Rokitnik. Ongiś wyrabiano z niego soki, konfitury itp., dziś prawie wcale nie spotykany w polskiej kuchni. Obniża ciśnienie krwi, dobry również przy obniżonej szczelności naczyń krwionośnych (drobne wybroczyny podskórne) dość częste, zwłaszcza w wieku podeszłym. Owoc rokitnika dostarczy nam witamin: prowit. A - 90,0 mg, B₁ - 0,20 mg, B₂ - 1,3 mg, B₅ - 0,7 mg, B₅ - 0,9 mg, PP - 1,6 mg, H - 20,0 µg, B₇ - 61 mg, i C aż 2,7 grama w kilogramie owoców. Olej z rokitnika leczy choroby skórne, oparzenia i rany.

Rozmaryn. Jako przyprawa trawienna u nas zupełnie nie stosowany. Działa moczopędnie, żółciopędnie i trawiennie, pobudza działalność serca i nerwów, jako przyprawa dobra do tłustych ryb i takich mięs.

Seler. Użyty wewnętrznie działa podobnie jak pietruszka, moczopędnie, napotnie i trawiennie, ale użyty zewnętrznie w okładach i kąpielach ma działanie rozgrzewające, bardzo cenne w chorobach artretycznych i reumatycznych. Korzeń selera dostarcza nam: prowit. A-0,11 mg, B₁ - 0,26 mg, B₂-0,51 mg, B₆- 1,46 mg, B₇ - 55,4 mg, PP - 6,57 mg i C - 60,2 mg. Nać selera ma równie bogaty wachlarz witamin, z czego prosty wniosek, że zarówno korzeń, jak i nać lepiej jadać na surowo, a nie wygotowywać w rosole.

Pomarańcza. Skórka ma działanie trawienne, dostarcza witamin B i C. Dobrze myć gorącą wodą przed zdjęciem skórki do celów konsumpcyjnych.

Szałwia. Liść ma działanie trawienne, wzmacniające, przeciw cukrzycowe, bakteriobójcze, przeciwzapalne i ściągające. Suchy liść sproszkowany dodajemy do dziczyzny, drobiu, ryb, nadzienia, zup fasolowych, pomidorowych, jarzynowych itp.

Śliwki „węgiarki”. Mają znakomite działanie trawienne, rozwalniające, szczególnie gdy są ususzone. Świeże dostarczają witamin: A - 1,43 mg, B₁ - 0,66 mg, B₂ - 0,36 mg, B₆-0,42 mg, B₅ - 1,22 mg, PP - 4,6 mg i C - 56,0 mg. Uwolnione z pestek rozmoczone śliwki dodajemy do fasoli pod koniec gotowania, co nas zabezpieczy przed wzdymającym niekiedy działaniu fasoli, zjedzonej bez takiego dodatku. Poza tym suszone śliwki można dodawać do każdego sosu mięsnego i bigosu pod koniec gotowania.

Tarnina. Dziś już chyba nigdzie nie używana, jako dodatek do win, wódek i likierów działa przeciwzapalnie, dezynfekcyjnie i przeciwbiegunkowe.

Tymianek. Pobudza działanie żołądka, serca i nerek, działa wykrztuśnie, przeciwskurczowo i ściągające. Ziele można dodawać wszędzie, gdzie stosuje się inne dodatki zielone, a więc do rosółu, bulionu, sosów mięsnych itp.

Czytając powyższe nietrudno zauważyć, że zostały pominięte:

Goździki. Działają: odmładzające, antyseptycznie, uspokajająco i rozgrzewające.

Pieprz. Pobudza trawienie. Trzeba dawkować.

Cynamon. Antyseptyczny, odmładza.

Wanilia. Ma właściwości silnie smakowe.

Ziele angielskie. Wzmacnia żołądek.

Imbir. Odmładza, wzmacnia apetyt, wiatropędny.

Liść bobkowy. Moczopędny, wzmacnia żołądek.

Gałka muszkatołowa. Ułatwia trawienie tłuszczów, wzmacnia żołądek.

Czubryca. Ułatwia trawienie białek.

Szafran. Pobudza apetyt.

Biedrzynek. Pobudza działanie gruczołów wydzielania wewnętrznego.

Kurkuma i inne. Dzisiaj mniej stosowane, choć należą do tradycji polskiej kuchni.

Były sławne i drogie (import). Ale możemy bez żalu odstąpić od omawiania ich zalet, bo mamy pod dostatkiem własnych, krajowych przypraw, wystarczy tylko je znać i wiedzieć, jakie ogromne znaczenie mają dla naszego zdrowia oraz pamiętać, iż monotonne wyżywienie na równi ze złym trawieniem prowadzą do bardzo wielu chorób, których leczenie jest znacznie bardziej trudne, aniżeli na przykład zwykłych spraw zakaźnych, którym potrafią zaradzić antybiotyki czy chemiczne środki „szybkiego działania”.

**WARZYWA
MOGĄ
LECZYĆ**

BURAK CZERWONY

Beta vulgaris L.

Znany w Polsce od wieków. Oprócz kapusty i marchwi jest najczęściej stosowany w kuchni. W krajach śródziemnomorskich zaczęto spożywać korzenie buraka dzikiego już 800 lat p.n.e. W Babilonii stosowano liście buraków jako ziele lecznicze. Z czasem wyhodowano pod-gatunki: burak korzeniowy i burak liściowy, czyli boćwina. Z korzeniowego powstały trzy najważniejsze odmiany: sławny od czasów Napoleona, cukrowy, który zaczął rywalizować z trzcina cukrową oraz pastewny i ćwikłowy czerwony.

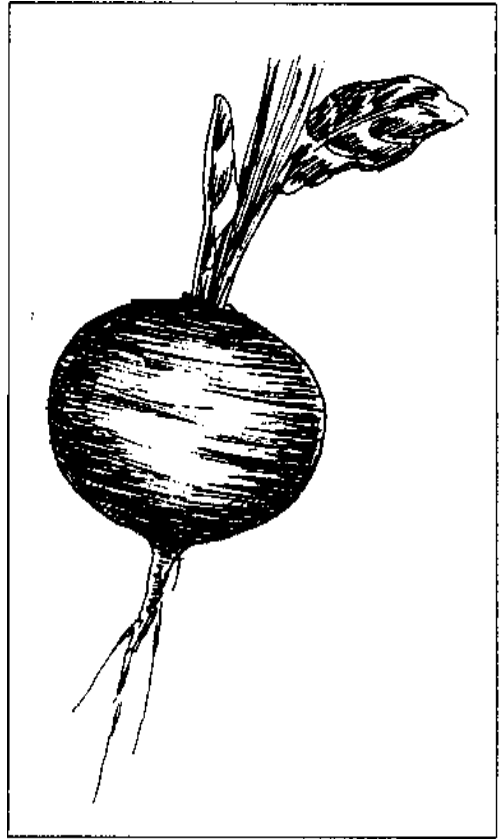
WŁAŚCIWOŚCI I WSKAZANIA LECZNICZE

Burak pobudza apetyt, jest odświeżający i łatwostrawny. W leczeniu naturalistycznym jest stosowany na anemię, demineralizację organizmu, nerwicę, grypę, gruźlicę, nowotwory, przeciw zapaleniu nerwów i wątroby. Utarty burak gotowany z utartym chrzanem z dodatkiem kminku, czyli ćwikła, poprawia pracę wątroby, odkwasza, ułatwia trawienie różnych mięs. Burak zawiera środki hormonalne i stymulatory biogenne podobne do estrogenów. Jest zasadowotwórczy. Działanie odkwaszające buraka na organizm jest niezależne od tego, w jakiej spożywamy go formie. Nawet na słodko zachowuje te właściwości. Ma dużą wartość biologiczną ze względu na zawartość biopierwiastków promieniotwórczych (rubid i cynk).

SPOSÓB UŻYCIA

Buraki spożywa się gotowane, ale najlepiej jeść je na surowo, utarte i jako dodatek do surówek, np. z jabłkami.

Sok. Popijać dziennie jedną szklankę z utartego buraka lub sok z ćwikły.



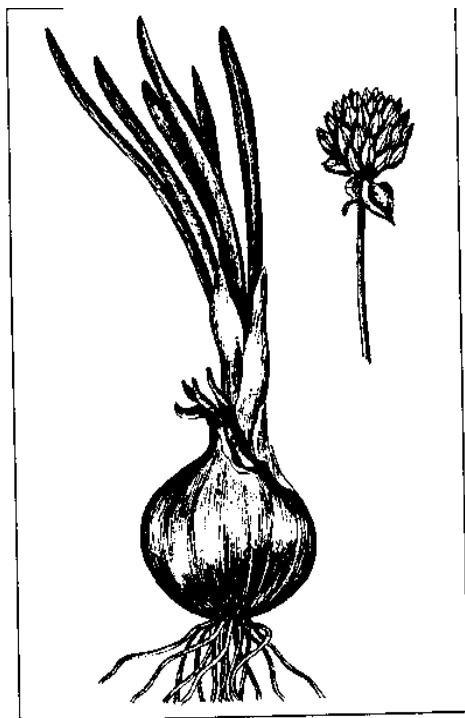
Kawa higieniczna z buraków. Rozdrobnione buraki suszy się i przypala w piecu. Otrzymany produkt miele się w młynku elektrycznym. Tak otrzymany proszek jest lepszy w miarę odpowiedniego przechowywania.

Lecznico działa barszcz kiszony z dodatkiem soku cytrynowego. Boćwina, czyli burak liściowy nie tworzy korzenia spichrzowego. W dawnej Polsce była bardzo ceniona.

Boćwinę gotujemy w dużej ilości wody, którą odlewamy, aby pozbyć się kwasu szczawiowego. Przepisy sporządzania boćwiny znajdziemy w książkach kucharskich. W celu uzupełnienia ubytku wapnia zaleca się dodać kawałek sera lub szklanekę mleka.

CEBULA

Allium cepa L.



Cebula ze względu na właściwości lecznicze jest ceniona od czasów starożytnych. Znaną są jej zalety wzmacniające i dezynfekujące, a także geriatryczne. Tam, gdzie jada się dużo cebuli, np. w Gruzji i Bułgarii - ludzie słyną z długowieczności. Przemysł farmaceutyczny wielu krajów stosuje cebulę do produkcji preparatów bakteriobójczych i przeciwszkorbutowych.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Cebula stosowana wewnętrznie jest środkiem antyinfekcyjnym, przeciwwrzędnym, antyseptycznym, przeciwsklerotycznym, przeciwszkorbutowym i przeciwwzkrzepowym, leczy skórę i jej owłosienie, wzmacnia i upiększa paznokcie, leczy gruźlicę węzłów chłonnych, jest środkiem lekko nasennym, obniża poziom cukru we krwi, osłabia napięcie jelit, pobudza popęd płciowy, wzmacnia czynności nerek, jelit, wątroby, układu

nerwowego, jest środkiem moczopędnym, rozpuszcza i eliminuje mocznik i chlorki, działa przeciwczerniowo, wykrztuśnie i wydzielniczo, ułatwia trawienie produktów mącznych, utrzymuje w równowadze pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego. Daje dobre skutki w leczeniu następujących chorób i dolegliwości: angina, astma, awitaminoza, biegunka, cukrzyca, dolegliwości w oddychaniu, grypa, infekcje moczopłciowe, katar, kamica żółciowa, krzywica, nadfermentacja jelitowa, nadmiar chlorków we krwi, niedomogi prostaty, niemoc płciowa, nieżyt nosa i pogrypowy, obecność mocznika ogólnie osłabienie fizyczne i umysłowe, obrzęki, otyłość, pasożyty jelitowe, przeziębienie, przerost układu chłonnego (stan limfatyczny), puchlina brzuszna i wodna, skąpomocz,

stwardnienie tętnic, wadliwa przemiana materii, zakłócenia wzrostu włosów, zapalenie krtań, opłucnej, osierdzia, oskrzeli i węzłów chłonnych, skrzepy (leczy zwężenia naczyń krwionośnych, hamuje krzepnięcie krwi rozpuszczając włóknik, czyli fibrynę, tj. nierozpuszczalne białko będące podstawą skrzepów).

Stosowana zewnętrznie leczy brodawki, brzęczenie w uszach, czyraki, głuchotę, migrenę, nerwoból zębowy, odmroziny, oparzenia, zapalenia opon mózgowych, wzmacnia porost włosów, leczy rany, ropień, wrzody, zastrzał, ukąszenia osy, uśmierza ból, odstrasza komary.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Cebula surowa. Dodawać do sałatek, zakąsek i zup. Można również stosować cebulę macerowaną w oliwie z oliwek przez kilka godzin.

Cebula cienko siekana. Dodawać do mleka lub do rosołu, smarować kanapki z masłem lub olejem. Pacjent chory od 18 lat na gościec stawowy wyleczył się w ten sposób.

Cebula siekana. Macerować przez kilka godzin w ciepłej wodzie. Popijać rano na czczo z dodatkiem kilku kropel cytryny.

Nalewka. Macerować przez 10 dni świeże cebule w alkoholu 90 proc. w stosunku 1:1. Popijać 3-5 łyżeczek dziennie (1 łyżeczka zawiera 5 g cebuli) na zaparcia i kamice moczową.

Nalewka słabsza. Macerować cebulę jak wyżej w alkoholu 20 proc. Stosować 5-10 g dwa razy dziennie z dodatkiem wody osłodzonej przy posiłkach. Działa to bakteriobójczo i pobudzająco na czynność wydzielniczą jelit.

Wino z cebuli. 200 g cienko pokrojonej cebuli, 100 g jasnego płynnego miodu, 600 g wina białego. Macerować przez 48 godzin. Przefiltrować. Używać 2-4 łyżeczki dziennie przy awitaminozie.

Świeży sok. Stosuje się na żylaki odbytu i nieżyt jelit. Fitoncydy świeżego soku wdycha się w celu leczenia anginy, ropni płuc, nieżytów grypowych i nieżyty nosa.

Na grypę: Macerować w pół litra wody dwie cebule pokrojone w plasterki. Popijać codziennie przez dwa tygodnie po jednej szklance przed snem.

Na biegunkę: garść skórek gotować przez 10 minut w litrze wody. Popijać pół litra dziennie.

Na biegunkę u niemowlęcia: naciągać trzy pocięte cebule w litrze gotującej się wody przez 2 godziny. Ostudzić i podawać dziecku. Cebula gotowana jest łatwo strawna.

Na pasożyty jelitowe: macerować przez 6 dni w litrze wina białego dużą cebulę pokrojoną w plasterki. Popijać codziennie rano przez 1 tydzień (w okresie ostatniej kwadry księżyca, wg. Valneta). Powtórzyć po 2-3 miesiącach.

Na reumatyzm: trzy nie obrane, ale pokrojone w plastry cebule gotować .w wodzie przez 15 minut. Przecedzić. Popijać po jednej szklance rano na czczo i wieczorem.

Na kamice żółciową: dusić dużą cebulę cienko pokrojoną w 4 łyżkach oliwy z oliwek. Dodać 150 g wody i 40 g słoniny nie solonej. Gotować 10 minut. Popijać ciepłe raz z razem i kilkakrotnie. Przed ułożeniem się do snu wypić filiżankę wywaru z kruszyny pospolitej (2-5 g wysuszonej kory na 1 filiżankę wody). Po gotowaniu zostawić na 4 godziny do naciągnięcia. Stosować ten zabieg raz w roku.

Na żółtądek: gotowana cebula usuwa skutki picia alkoholu, zupa francuska. Jeść i pościć następny dzień po nadmiernych picjach alkoholu.

Na użytek zewnętrzny

Surowa cebula z plastrem gorczycznym na reumatyzm, gościec, wysypki, odciski, brodawki, piegi, wądry.

Miazga ze świeżej cebuli i sok leczą rany, oparzenia, odmrożenia, wrzody, urazy.

Sok z miodem - pić przy kaszlu, zapaleniu oskrzeli i kokluszku, przy zapaleniu opon mózgowych. Jako leczenie uzupełniające - pocierać cebulą skronie. Owinąć nogi na 8-10 godzin w 1-2 kg posiekanej cebuli.

Tampony startej cebuli w wacie lub gazie przy grypie wkłada się trzy razy dziennie na 15 minut w nozdrza. Można również stosować miazgę z tartej cebuli, jabłka i miodu.

Okład na migrenę. Przyłożyć cebulę do czoła. To samo zaleca się przy stwardnieniu tętnic mózgu.

Okład z surowej cebuli na dolną część brzucha na bezmocz lub wstrzymanie moczu.

Cebula, sól morską i gliną w równych częściach - **na brodawki**. Inny sposób: do wydrążonej cebuli włożyć grubą sól. Otrzymanym płynem pocierać brodawkę rano i wieczorem.

Miejsca ukąszenia przez osy i komary pocierać przez 1-2 minuty kawałkiem cebuli. Nie zapomnieć wyciągnąć żądła.

Kataplazmy z cebuli gotowanej - na ropień, czyrak, hemoroidy. Jedną cebulę upieczoną w piecyku, ciepłą, przyspiesza dojrzewanie ropnia, czyraka, ropowicy.

Skórkę cebuli można owinać zastrzał, leczyć odmrożenia, zadrapania lub pęknięcia skóry.

Kompres z soku cebuli - na rany, zacięcia, wrzody, oparzenia.

Cienka błonka między warstwami cebuli stanowi okład aseptyczny (jałowy).

Nałożyć na uszkodzoną skórę, przykryć gazą i dokończyć opatrunkiem.

Zmiażdżoną cebulę albo sokiem z dodatkiem octu pocierać piegi. Watkę nasiąkniętą sokiem z cebuli umieścić w uchu na szumy. Tamponik z watki z sokiem, umieszczony w wydrążeniu zęba, usuwa jego ból.

Macerat - 30 g soku z cebuli i 30 g wódki, lekko ocieplony 3-4 krople trzy razy dziennie do ucha na głuchotę.

Cebula rozcięta - położona w pobliżu łóżka odstrasza komary. Wydzielające się fitonocydy leczą również katar i łagodzą stany zdenerwowania.

Zupa cebulowa - działa dobrze na niestrawność, wzdęcia, wiatry, na kaca, na wiosnę zaleca się szczypiorek, dymkę na surowo lub w zupie.

Syrop. Pociąć cebulę w plasterki, ułożyć na talerzu, posypać cukrem. Macerować przez 24 godziny. Stosować do 5 łyżek dziennie.

Zupy mleczne z posiekaną cebulą zjadać dwa razy dziennie na puchlinę wodną. Poprawa występuje po tygodniu.

Upieczoną w piecyku cebulę umieścić na noc na podszwach stóp przy dolegliwościach astmatycznych i sercowych.

Sok z cebuli wzmacnia porost włosów, smarować głowę. Arabowie dodają jeszcze sól i pieprz.

Mieszanka wyciągu z cebuli z gliceryną jest stosowana do leczenia pochwy u kobiet przy zapaleniu wywołanym przez rzęsistka.

Uwaga. Chociaż cebula odznacza się doskonałymi właściwościami leczniczymi, to należy pamiętać, że nadmierne jej używanie może okazać się szkodliwe w przypadkach ciężkich chorób nerek, wątroby, żołądka i serca. Przekrojona cebula nie powinna być przechowywana, łatwo bowiem utlenia się i może stać się szkodliwa, a po dłuższym

czasie - toksyczna. Cebula obierana pod bieżącą wodą lub nad gorącą płytką kuchenną nie wywołuje łzawienia.

Zapach cebuli z oddechu usuwamy gryząc 2-3 ziarenka kawy, natkę pietruszki, jabłko. Wypłukać usta miętowym alkoholem. Aby usunąć zapach cebuli z rąk, należy natrzeć dłonie wodą soloną lub wodą z amoniakiem (2 łyżki na litr wody).

CHRZAN

Armoracia lapathifolia (Gilib)

Stosowany już w starożytności np. w Egipcie. W Polsce występuje w stanie dzikim i jako roślina ogrodowa. Jada się głównie korzenie: surowe, utarte, suszone i konserwowane, a liści używa się jako przypraw do solonych i konserwowanych warzyw. Olejki eteryczne zawarte w chrzanie działają jak antybiotyki. Ma właściwości roślin promieniujących. Chrzan dziki jest za ostry w smaku. W zastosowaniach kuchennych lepszy jest chrzan z upraw ogrodowych, natomiast w leczeniu ze stanu naturalnego. Chrzan gotowany ma niewielką wartość odżywczą, a trawiennej i leczniczej prawie żadnej. Najsmaczniejszy jest chrzan jednoroczny, biały w przekroju. Chrzan zawiera 4-5 razy więcej witaminy C niż cytryny i pomarańcze. We Francji miesza się tarty chrzan ze słodką śmietaną z dodatkiem łyżki cukru. Często przygotowuje się gotowane pokrojone w plasterki czerwone buraki z chrzaniem z dodatkiem octu jabłkowego i łyżki cukru (ćwikła). Można też dodać łyżkę dżemu ze śliwek. Otrzymamy przyprawę do mięsa o bardzo dobrym działaniu trawiennym i odkwaszającym.



WSKAZANIA I WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Anemia, artretyzm (miejsce zaatakowane artretyzmem okładać na kilka minut do pół godziny warstwą świeżo utartego chrzanu, przyłożyć ceratkę. Okład trzymać aż pojawi się silne zaczerwienienie, ale nie bąble. Okład powtórzyć gdy zniknie zaczerwienienie. Jednocześnie poprawić pracę nerek stosując Urogran, Reumogran, Urosan, Reumosan, Fitolizynę, czarnuszkę, skrzyp, seler, kalafior, pietruszkę itp.). Stosowanie chrzanu jest wskazane przy astmie, atonii w trawieniu (nieżyty z niedoborem kwasu

solnego), braku apetytu, wskazaniem jest bronchit chroniczny (zapalenie oskrzeli), gościec, gruźlica, niedobory witaminy C i alkaliów, paraliż, przerost układu chłonnego, stan limfatyczny, puchlina wodna, reumatyzm, skrofuloza, upławy białe, schorzenia wątrobowe, stany zapalne nerek, kamica nerkowa, stany zapalne korzonków nerwowych. Stosowanie chrzanu powinno być ostrożnie dawkowane przy zapaleniach przewodu pokarmowego, wątroby i nerek. Należy też pamiętać o niezgodności chrzanu z węglanami pierwiastków alkalicznych, z chlorkiem rtęci, z naparem z kory chinowej.

Na użytek zewnętrzny

Bóle mięśniowe w plecach i w pasie, przeziębienia, rany ropiejące, wrzody, zapalenie korzonków nerwowych, zapalenie uszu, piegi.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Macerat. 15-30 g chrzanu na 1 litr wody. Macerować 12 godzin. Popijać dwie filiżanki dziennie między posiłkami przy artretyzmie.

Syrop. Korzeń chrzanu pokroić w talarki, ułożyć na talerzu, posypać cukrem. Jako środek żółciopędny popijać 1-2 łyżeczki dziennie.

Wino. Garść świeżo utartego chrzanu zalać pół litra białego wina gronowego. Dobrze zakorkować i postawić w miejscu chłodnym - w piwnicy, a jeszcze lepiej w lodówce. Po kilku dniach można zażywać. Przy niestrawności, niedomodze wątroby, nerwicy żołądka i niezbytach przewodu trawiennego zażywać 2-3 razy dziennie 1 łyżkę przed jedzeniem. Jako środek przeciwszkorbutowy pić 30-40 g dziennie.

Na użytek zewnętrzny

Miąższ w postaci kataplazmu (okładu) stosować na gościec, przy obrzęku stawu 30 minut, dolegliwościach płucnych, bólach reumatycznych.

Żuć korzeń chrzanu na wzmocnienie zębów i dziąseł przy paradentozie. Po czosnku i cebuli chrzan ma najwięcej fitoncydów. Gdy zaczyna się trzeć korzeń chrzanu, wówczas z uszkodzonych komórek wyzwala się mirozynaza, która rozkłada olejek eteryczny synigrynę, powodując wydzielanie piekącego w smaku olejku gorczycznego, powodującego łzawienie. Najlepiej więc ucierać chrzan przy otwartym oknie lub przekręcić przez maszynkę do mięsa. Na wylot maszynki można założyć woreczek z folii.

Aby zapobiec psuciu się produktów spożywczych, przysypuje się je rozdrobnionymi korzonkami chrzanu lub okłada liśćmi, co chroni masło przed jęlczeniem.

Lotne olejki eteryczne chrzanu są pomocne przy napadach kaszlu, silnych i uporczywych bólach głowy, podrażnieniach oczu i bolesnym osłabieniu nóg.

W przypadku sensacji sercowych, niedomogów mięśnia sercowego, niedomykalności zastawek serca i kołataniach serca można nosić na szyi w okolicy serca niewielki woreczek, zawierający drobno ostrugany i ususzony chrzan lub małą poduszczkę z nasionami białej gorzycy albo krążek średnicy 6 cm z blachy miedzianej.

Dla reumatyków chrzan powinien stanowić stałą przyprawę do wszelkich mięs, ryb itp.

CZOSNEK

Allium sativum L.

Czosnek pospolity zajmuje czołowe miejsce wśród jarzyn i warzyw mogących się przyczynić do utrzymania dobrego zdrowia. Spożywano go już w Babilonii 4500 lat przed naszą erą, w Egipcie zaś strzegł budowniczych piramid przed chorobami. W b. ZSRR ekstrakty z czosnku są stosowane jako antybiotyki.

Występująca w czosnku allistatyna niszczy gronkowce. Czosnek zawiera związki hormonalne i antybiotyczne. Po destylacji rozdrobnionego czosnku z parą wodną otrzymuje się lotne olejki eteryczne. W swoim działaniu zbliżony jest do preparatów z kitu pszczelego. W czasie II wojny światowej w przyfrontowych szpitalach radzieckich pod rany zakładano płaskie pudełeczka, wymiarem większe od rany, napełnione utartym czosnkiem i cebulą pół na pół. Masa ta nie dotykała ran. W oparach czosnku i cebuli rany goiły się szybko, nawet u takich chorych, u których



dotychczas wszystko goiło się źle. Miałam okazję stwierdzić to pracując w szpitalu przyfrontowym w okolicach Mińska Mazowieckiego. Nieprzyjemny zapach czosnku usuwa zielona natka pietruszki, jabłko, bób surowy, ziarna palonej kawy.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Artretyzm, astenia, ogólne osłabienie, astma, atonia układu trawiennego, biegunka, dyzenteria (czerwonka), bóle brzucha, brak apetytu, gościec stawowy, hemoroidy, kamienie nerkowe, koklusz, krztusiec, kurcze naczyniowe, nadciśnienie tętnicze krwi, niektóre częstoskurcze serca, nadmierne ukrwienie naczyń krwionośnych, niedostateczne wydzielanie soków trawiennych, obrzęk nóg, odbijanie, odtruwanie wątroby, pasożyty jelitowe, piasek moczowy, profilaktyka chorób zakaźnych, puchlina wodna, reumatyzm, ropień płuc, rzeżączka, skurcze jelitowe, skąpomocz, stwardnienie naczyń tętniczych, miażdżyca, trawienie utrudnione, wzdęcia, wiatry, bębnicza, zaburzenia równowagi w pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego, zakażenia gardła i krtani, zakażenia dróg oddechowych, zapobieganie nowotworom przez działanie przeciwnie w jelitach, zapalenie płuc, oskrzeli, zakłócenia krążenia krwi z powodu nadmiernej krzepliwości, zakłócenie czynności żółciotwórczych, zakłócenie czynności ukrwienia naczyń mózgowych, zmęczenie serca, zgorzel, zakaźne pochodzenie nieżyłotów żołądka i jelit, żyłaki, zaburzenia pracy płuc, rozedma, ropień płuc.

Na użytek zewnętrzny

Ból ucha, brodawki, modzele, twardziny, głuchota, guzy nowotworowe, grzybica woszczynowa, odciski, przetoki, rany źle gojące się, rany zakażone, ropień zimny (na tle gruźlicy stawowej lub kości), ropień skórny, reumatyczne bóle, świerzb, torbiele, cysty, ukąszenia owadów, wrzody.

Przeciwwskazania: ostry nieżyt żołądka i jelit, niedociśnienie tętnicze, okres karmienia osesków. Nie jest wskazany dla nerkowców. Nie trzeba jadać za dużo czosnku, gdyż jest ciężko strawny i drażni błony śluzowe przewodu pokarmowego.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Czosnek surowy. Stosować do sałaty i różnych produktów spożywczych. Jeden do trzech ząbków czosnku stosować codziennie rano na gościec i na uzdrowienie ogólne. Dwa ząbki czosnku posiekać z natką pietruszki. Dodać kilka kropli oliwy z oliwek. Zużyć nazajutrz rano do kanapek.

Nalewka czosnkowa: 50 g pokrojonego czosnku i 250 g wódki 40 proc. Macerować 10 dni. Często wstrząsać. Odfiltrować. Stosować jako antyseptyk, do rozszerzania naczyń krwionośnych, na obniżenie ciśnienia krwi tętniczej, na bóle reumatyczne. Na astmę - pokropić kostkę cukru pięcioma kroplami nalewki i ssać w chwili ataku. Nalewka czosnkowa o działaniu przeciwmiażdżycowym i obniżającym ciśnienie krwi. Na 1 g czosnku - 50 g wódki. Brać dwa razy dziennie do 30 kropli przez kilka dni.

Wyciąg spirytusowy, 20-30 kropli 2 razy dziennie, na chroniczny nieżyt oskrzeli, rozedmę płuc, nadciśnienie.

Czosnek tarty: 3-4 ząbki dodać do filiżanki gorącej wody lub mleka. Macerować przez noc; Wypić nazajutrz na czczo. Stosować przez trzy tygodnie na pasożyty jelitowe.

Wywar. 25 g czosnku gotować 20 minut w 0,25 l wody lub mleka. Przez 3-4 dni popijać 2 razy dziennie przy ostatniej kwadrze księżycy (wg. J. Valneta, Francja) na pasożyty jelitowe. Wznović po miesiącu.

Zetrzeć ząbki jednej główki czosnku i gotować 20 minut w mleku. Popijać na czczo codziennie rano aż do wypędzenia tasiemca. W tym czasie nie jadać do południa.

Sok z czosnku. 20 g czosnku na 200 g mleka ciepłego. Popijać na czczo na robaki.

Syrop przeciwczerwiowy. 500 g czosnku na 1 l wrzącej wody. Naciągać 1 godzinę. Przefiltrować. Słabo posłodzić. Wypijać 2 do 3 łyżeczek na czczo.

Na użytek zewnętrzny

Maść z drobno zmiążdżonego czosnku z dodatkiem tłuszczu i oleju rozpuszcza ropień zimny.

Roztwór 10 - proc. soku z czosnku z dodatkiem 1 do 2 proc. alkoholu służy do odkażenia ran i wrzodów.

Inny przepis. Kompres z 30 g czosnku startego i macerowanego przez 10 dni w 0,5 l octu.

Czosnek z olejem kamforowym w stosunku 1:2 na wcieranie na strupień woszczynowy, na świerzb. Można również przemywać wywarem z czosnku (6 ząbków na 1 l wody).

Czosnek z olejem kamforowym w stosunku 1:2 wcierać w miejsca reumatyczne i wzdłuż kręgosłupa na osłabienie ogólne.

Na głuchotę pochodzenia reumatycznego wprowadzić co wieczór do ucha wacik (tampon) nasiąknięty sokiem z czosnku.

Na ból ucha wprowadzić do ucha długi kawałek gazy (żeby można z powrotem go wyciągnąć), zawierający starty ząbek czosnku.

Na odciski, kurczaki, modzele, twardziny. Przyłożyć wieczorem zmiażdżony ząbek czosnku w postaci kataplazmu i ochronić przyłepcem przyczepionym do zdrowej skóry. Na wynik pozytywny czeka się do 2 tygodni. Można również przyłożyć gorący ząbek czosnku upieczony w piecu. Stosować 3 razy dziennie.

Plasterek z ząbka czosnku przyłożyć na pewien czas. Stosować to rano i wieczorem.

Na torbiele, cysty. Pocierać kawałkiem czosnku kilka razy dziennie. Przyłożyć pod koniec leczenia plasterki z glinki.

Ukąszenie owadów. Wyciągnąć żądło i pocierać kawałkiem czosnku.

Na lewatywę przeciw owsikom uciera się 2-3 ząbki czosnku i dodaje się 1/2 litra ciepłej wody. Zabieg taki powtarza się co 2 dni (taki jest okres rozwojowy owsika) dopóki, nie stwierdzi się, że owsików nie ma. Ponieważ owsiki żywią się głównie witaminą C, a ta ulega wessaniu do krwi dopiero w odbytnicy, trzeba pacjentowi dawać więcej witaminy C, aby ustrzec się przed skorbutem.

Olejek czosnkowy wydała się z ustroju ludzkiego przez skórę, płuca, nerki i gruczoły mleczne, dlatego można czosnek uznać za naturalny antybiotyk, o dużej sile działania, bez skutków ubocznych.

Czosnek nie jest wskazany przy kaszlu zabarwionym krwią, w przypadku gorączki towarzyszącej zapaleniu płuc.

Korale z ząbków czosnku mają zapobiegać żółtacze (wg literatury ludowej), a noszone w okolicy pępka mają chronić przed chorobami zakaźnymi.

Preparaty z czosnku mają duże znaczenie w geriatrici, gdyż mają korzystny wpływ na stan naczyń mózgowych, przepływ krwi i lepsze doprowadzenie tlenu.

Przetwory z czosnku, jak: Alliofil, Allio stabil nie pozostawiają przykrego zapachu.

KAPUSTA

Brassica oleracea, vel capitata alba, vel sabauda, vel capitata rubata.

Osobny rozdział w fitoterapii zajmuje leczenie za pomocą warzyw, owoców i zbóż, a czołowe miejsce na tej liście - obejmującej ponad sto pozycji, należy się bez wątpienia kapuście. Jeśli wziąć z listy 10 najbardziej skutecznych roślin, a właściwości lecznicze kapusty przyjąć za 100 proc., to pozostałe 9 będzie mieć następującą wartość: zboże -30 proc., cytryna - 29 proc., marchew - 26 proc., czosnek - 25 proc., cebula -23,5 proc., borówka - 21,5 proc., ziemniak - 20 proc., winogrona - 18 proc., i pietruszka - 15 proc. Kapuście zatem, której zalety dawno odkryła medycyna ludowa, poświęcimy więcej miejsca i uwagi w naszej „Aptece natury”. Kapusta biała, włoska i czerwona ma zastosowanie na użytek zewnętrzny i wewnętrzny, a lecznicze właściwości mają świeże liście, a także kapusta gotowana, duszona i kiszona oraz surówka : i świeży sok.



Szczególne właściwości mają świeże liście. Stosowane zewnętrznie leczą następujące choroby i dolegliwości: opłucną-płucną (katar, zapalenie oskrzeli), żołądkowo-jelitowe, wątrobowe, pęcherzowe, egzemy, opryszczki, trądzik, łupież, gangreny i martwice, guzy i nowotwory, hemoroidy, różne infekcje (ropienie, ropowica, czyraki, zastrzał), nerwobóle reumatyczne (nerwoból łędźwiowy, czyli postrzał, rwa kulszowa), nerwobóle zębowe nerwu twarzowego, dnawy, kolkę nerkową, oparzenia, pęknięcia i odmrożyny z pęcherzami, półpasiec i gorączki napadowe, przerost węzłów chłonnych, wykwity skórne w kile, ropień zimny, gruźlicę stawową i kostną, stłuczenia, siniaki, silne bóle głowy, migreny, ukąszenia, zapalenia opłucnej, astma, zapalenie naczyń chłonnych, włóśniczek, dolegliwości naczyniowe, żylaki, chorobowy obrzęk migdałków podniebiennych. Przy

owrzodzeniach żyłakowych goleni, egzemach, ranach zaniedbanych lub zakażonych, liście kapusty wywołują niekiedy zaostrzenie się ropienia lub ponownie bardziej lub mniej ostrych bólów. Zjawiska te potwierdzają proces odtruwania i regenerację leczonych tkanek. W takim przypadku należy stosować leki przez jedną do dwu godzin z przerwami 6-12 godzin. W przypadku stwierdzenia nietolerancji (swędząca wysypka skórna) należy przerwać przykładanie liści i zastąpić je okładem z czystej oliwy z oliwek, z migdałów lub ze słonecznika. Gdy ustąpi zapalenie, można wznowić przykładanie liści ograniczając, jeżeli zachodzi potrzeba, czas trwania okładu. W przypadku nietolerancji nie stanowią ujmy dla naszej metody, *zdarza* się bowiem bardzo rzadko (a najczęściej z powodu stosowania chemicznych środków owadobójczych). Podobne zjawisko występuje przy stosowaniu naparu z rumianku: u jednej osoby na tysiąc wywołuje bezsenność, podczas gdy u innych działa leczniczo.

Do leczenia można również używać mięsistych liści kapusty czerwonej lub włoskiej. Im świeższa, tym skuteczniejsze ich działanie. Przed użyciem należy je umyć, wysuszyć, wykroić środkową żyłę główną, a w przypadku przykładania na wrzód lub czułą ranę także resztę unerwienia. Rozgnieść liście walcem do ciasta lub butelką na czystej stolnicy. Gdy ukaże się sok na powierzchni, można przystąpić do sporządzania okładu. Jeden lub warstwę z dwu, trzech liści, przyłożyć i owinąć bandażem. W przypadku bardzo czulej rany moczyć liście we wrzątku przez dwie sekundy, co je zmiękcza, a przed nałożeniem na wrzód o brzegach obrzękniętych, twardych i popękanych macerować liście przez pół godziny w oleju słonecznikowym, co powiększa ich anty-toksycyzność i czyni je bardziej gojącymi. Na ranę zakażoną lub wrzód, egzemy sącząca można przykładać pasemka liści zachodzące na siebie brzegami. Sok wówczas sączy się znacznie łatwiej i splywa na ranę. Na postrzał, nerwoból łędźwiowy, bóle pochodzenia

reumatycznego i różne dolegliwości pęcherzykowe zalecam kataplazmy przyrządzane z dwóch lub trzech liści gotowanych w małej ilości wody przez 20 minut z dodatkiem 2 cebul i 1 łyżki otrąb. Po wyparowaniu wody umieszcza się wszystko na gazie i ciepłe przykładą do rany. Nie należy przykładać gorących okładów na żołądek, który boli. Diagnozę dolegliwości powinien postawić lekarz, gdyż w przypadku zapalenia wyrostka robaczkowego lub przydatków macicy nie przykładą się gorących opatrunków.

Kapusta na użytek wewnętrzny w postaci surówki lub świeżego soku jest zalecana na dolegliwości gastryczne, jelitowe, układu oddechowego, ogólne osłabienie.

Żelazo, magnez i miedź zawarte w kapuście leczą anemię (nie pić płynów o temperaturze wyższej niż 45°C). Kapusta była i jest najlepszym lekiem na szkorbut. Na marskość i puchlinę brzuszną można spożywać z korzyścią sok z kapusty (400 g dziennie w porcjach po 200 g) lub kapustę gotowaną bądź surową (surówki).

Sok z kapusty zaleca się alkoholikom i na wrzód trawienny. Spożywanie kapusty zaleca się także cukrzykom.

Właściwości gojące i zablizniające soku z kapusty są wykorzystywane przy leczeniu zapalenia wrzodziejącego okrężnicy. Skutek leczniczy zawdzięczamy kleistym śluzom roślinnym, siarce, solom potasowym i witaminie U (chroni śluzówki), witaminie K (przeciwniętocienna). Witamina U, rozpuszczalna w wodzie, i świeże enzymy rozkładają się podczas gotowania, toteż należy spożywać kapustę w stanie surowym.

Do surówki z kapusty należy dodawać zmielony kmień z majerankiem, co ułatwia trawienie. Tak więc kapusta wbrew uprzedzeniom, że jest ciężko strawna, okazuje się nadzwyczaj korzystna dla żołądka i jelit, w szczególności w postaci świeżego soku.

Korzystna dla organizmu jest również kapusta kiszona. Zawiera ona enzymy pomagające w trawieniu tłuszczów i błonnika. Dodawanie do kapusty nadmiernych ilości wędlin czyni pokarm trudniej strawnym. Enzymy mlekowe kapusty działają silnie dezynfekujące na przewód pokarmowy. Nie należy więc ich niszczyć i nie płukać kapusty kiszanej. Na dolegliwości przewodów moczowych, układu oddychania, jelitowe dobrze robi popijanie 1 szklanki świeżego soku prosto z sokowirówki.

Sok z kapusty nie jest przyjemny w smaku, toteż zaleca się go pić z dodatkiem soku z marchwi, a w przypadkach różnych typów kamicy nerkowej soku z sałaty głowiastej, kapusty włoskiej bądź różowej, buraka cukrowego, szparagu, ogórka, dyni, młodej kukurydzy, pomidorów, natki pietruszki, papryki, kalafiora, cebuli. Ma to zasadnicze znaczenie, gdy organizm kumuluje aminokwas cysteinowy powodujący kamicy cysteinową.

Wskazania lecznicze

(na podstawie danych francuskich)

1. *Afonia.* Sok z kapusty z małym dodatkiem miodu do spożywania i do płukania. Spożywać surówkę z kapusty z burakiem czerwonym.
2. *Alkoholizm* (środki odwykowe). Spożywanie kapusty surowej lub duszonej oraz świeżego soku działa odtruwające i odwykowo.
3. *Anemia.* Jedna do dwu szklanek dziennie soku z surowej kapusty.
4. *Angina.* Liście z kapusty jako okład na szyję na noc uśmierniają bóle i pomagają w detoksykacji poprzez wydalanie trucizn z organizmu. Płukanie gardła sokiem z kapusty ma działanie czyszczące, gojące i zablizniające.

5. *Astenia, zmęczenie, słabość ogólna.* Dziennie popijać do 2 szklanek soku. Stosować reguły prawidłowych zestawów produktów spożywczych. Unikać zdenerwowania i niewłaściwej przemiany materii.
6. *Astma, zapalenie oskrzeli.* 3-4 liście kapusty jako okład na pierś i na szyję, u podstawy płuc lub na łopatki, według lokalizacji bólu. Zostawić na 3-4 godziny, a następnie całą noc. Na przewlekły bronchit stosować mieszankę: wywar z 60 g kapusty gotowanej w 0,5 l wody przez 1 godzinę. Pod koniec gotowania dodać 60 g miodu. Popijać do 2 szklanek soku dziennie.
7. *Bezsenność.* Na noc przyłożyć 3 liście na kark i niekiedy na nogi.
8. *Biegunka.* Stosować przez całą dobę okłady z kapusty na brzuch. Spożywać kapustę długo gotowaną i popijać wywar. Spożywać sok gotowany z borówki czarnej i pyłek kwiatowy. Przyczyną może być: nieodpowiedni zestaw pokarmów, zatrucie polekowe. O wyborze środka ziołowego decyduje lekarz. Bardzo korzystnie działa syrop z niedojrzałych orzechów włoskich drobno posiekanych i zasypanych cukrem. Zażywać pół łyżeczki co godzinę.
9. *Ból głowy (silny i uporczywy).* Przyłożyć dwa liście do czoła i 3 liście na kark na 4 godziny lub na całą noc. Przyłożyć liście do strefy wątroby.
10. *Bronchit.* Postępować jak przy astmie. (Patrz pkt. 6).
11. *Ból lędźwiowy (postrzał).* Przyłożyć 3 warstwy z liści na 4 godziny lub na noc. Kontynuować aż do uśmierzania bólu. Konsultować u lekarza.
12. *Bóle reumatyczne, bóle mięśni, dna.* Przykładać liście kapusty. Popijać sok.
13. *Bóle żołądkowe, jelitowe.* (Jak pkt. 8).
14. *Choroba serca.* Przykładanie miejscowe liści zmniejsza przekrwienie i normalizuje krwiotok. Zostawić 3 liście na kilka godzin. Jest to leczenie pomocnicze.
15. *Czyrak, ropień, wąglik.* Przykładać surowe liście na 2 do 4 godzin lub na całą noc, aż do eliminacji ropienia. Popijać świeży sok i jeść kapustę surową lub duszoną.
16. *Diabetes mellitus (cukrzyca).* Popijać do dwóch szklanek soku dziennie. Spożywać cebulę. Stosować liście pelargonii.
17. *Dennatoza, choroba skórna* (Patrz liszaje, egzemy, opryszczki).
18. *Dna-artretyzm.* (Patrz bóle reumatyczne).
19. *Egzemy.* Stosować okłady z kapusty przez 1 miesiąc, godzinę dziennie. Jeżeli egzema jest sucha, należy uprzednio oliwić każdy liść. Jeść kapustę surową i duszoną. Popijać świeży sok.
20. *Gangrena* (Patrz rany, nekroza, martwica).
21. *Głuchota.* Wkraplać do uszu mieszankę soków z kapusty (50 proc.) i z cytryny (50 proc.).
22. *Gruźlica.* Zapalenie opłucnej. Delikatne działanie rewulsyjne liście z kapusty jest bardzo korzystne. Przykłada się 3-4 liście na miejsce dolegliwe na całą noc. Popijać do dwu szklanek soku ze świeżej kapusty dziennie.
23. *Grypa.* Popijać do 3 szklanek soku dziennie. Popijać rozcieńczone olejki eteryczne (lawenda, sosna).
24. *Hemoroidy.* Stosować zioła Rektosan. Wkładać do odbytu liście w formie czopka na noc na 4 godziny.
25. *Jelita (nieżyt lub zapalenie albo infekcja).* Popijać sok. Zjadać rano 2 łyżki kapusty kiszzonej.
26. *Kamienie moczowe.* Popijać 2 szklanki soku dziennie.

27. *Katar*. Stosować 1 łyżkę syropu 3-4 razy dziennie do naparu przeciwkaszlowego. Skład syropu : 500 g soku z kapusty czerwonej, 5 g szafranu, 250 g miodu. Zagotować.
28. *Katar sienny*, nieżyt alergiczny sezonowy (Patrz astma).
29. *Krzywica*. Popijać do 2 szklanek soku dziennie.
30. *Krtań* (zapalenie) (Patrz afonia i katar).
31. *Liszajec*. Popijać sok.
32. *Łojotok*. Popijać sok.
33. *Martwica*. Nekroza. Przykładać liście.
34. *Maseczki kosmetyczne*. Przykładanie liści ożywia tkanki i absorbuje nieczystości. Przykładanie kapusty na pół godziny regeneruje i oczyszcza skórę, poprawia krwiotok, absorbuje skupiska tłuszczu z tkanki podskórnej. Podobnie działa brzoskwinia, truskawka, ogórek.
35. *Migrena*. Przyłożyć 2-3 warstwy liści na zbolełe miejsce, nadto na wątrobę lub na dolną część brzucha w zależności od źródła migreny.
36. *Nerwowość*. Popijać 2 szklanki soku dziennie.
37. *Nerwoból* (zębowy, twarzowy, reumatyczny, rwa kulszowa). Przykładanie liści na przebiegu bolesnego nerwu uspokaja stopniowo ból. Liści nie ogrzewać. Trzy warstwy liści przykładają się na 4 godziny pod koniec dnia lub na całą noc.
38. *Nogi* (dolegliwości), żyłaki, zapalenie tętnic. Okłady z liści zmniejszają przekrwienie. Dotyczy to również ciężkich nóg, sinicy skóry. Na noc przyłożyć 3 warstwy liści na powierzchnię większą niż objętą dolegliwością. Przykryć watą. Lekko zabandażować. Aktywuje to krwiotok, ożywia tkanki, oczyszcza włóścizki z nieczystych substancji.
39. *Obrzęk*. Popijać 1-2 szklanki soku dziennie.
40. *Oczy* (podrażnione, łzawiące, zaczerwienione). Wprowadzić do oka kilka kropli świeżego soku wieczorem przed snem. Można również przemywać oczy naparem z rumianku, chabru, bławatka, płatków z róży, wody solonej (1 łyżeczka soli morskiej na 500 g wody), cytryną (1 kropla do każdego oka 2-3 razy dziennie).
41. *Odmrożenia z pęcherzykami*. Przykładać liście.
42. *Oparzenia*. Jak najszybciej przyłożyć liście dobrze zmiażdżone. Uśmierza to bóle i działa gojąco. Na oparzenia I stopnia można przyłożyć gotowane obierki z ziemniaka lub tartej marchwi. W przypadku oparzenia II stopnia i III stopnia powinien zdecydować lekarz.
43. *Opryszczki skórne*. Przykładać liście na noc i zmywać rano sokiem. Często potrzebna jest konsultacja u lekarza.
44. *Owrzodzenia żyłakowe goleni*. Zarejestrowanych typów owrzodzeń jest co najmniej 34. Kapusta jest tutaj wyborowym lekiem. Przykładanie liści na 4 godziny dziennie lub na noc kończy się przeważnie zgojeniem rany.
45. *Pęcherzyk żółciowy*. Przyłożyć na noc 3 liście na górną część brzucha, w razie potrzeby także w ciągu dnia. (Patrz wątroba).
46. *Pęcherz moczowy* (zapalenie). Jak wyżej oraz na dolną część brzucha i krocze.
47. *Półpasiec*. Liście uśmierzają bóle. Stosować 3-4 razy dziennie po 4 godziny. Na pęcherzyki półpaśca pomagają lepiej olejki eteryczne. Półpasiec w początkowej fazie jest do wyleczenia w ciągu kilku dni. Lekarz decyduje jak postępować.
48. *Prostata*. Przykładać co drugi wieczór liście na dolną część brzucha, a w wolne dni na krocze na całą dobę.

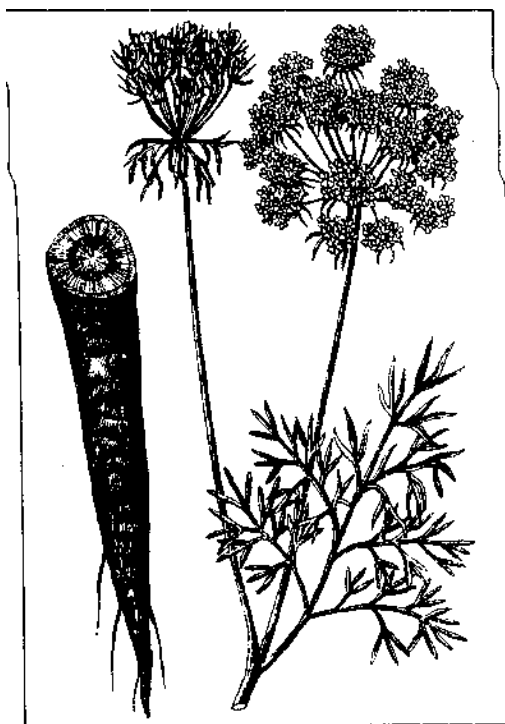
49. *Przekrwienie mózgu, udar słoneczny*. Przykładać 3-4 liście na głowę i na kark co 4 godziny z przerwą 2-3 godzin.
50. *Rany zwykłe*, nie gojące się, które wyciągając nieczystości inicjują korzystne procesy ropienia. Wtedy należy oczyścić ranę z ropy i szerniałej krwi. Obmyć gotowaną wodą (jedną szklanke) z dodatkiem soli morskiej (1 łyżeczkę). Zmieniać bandaże aż do kompletnego zagojenia rany. Na początku zmienia się okład z kapusty co 2 godziny, a później co 4 godziny. Bandaż wieczorny pozostaje na całą noc, jeżeli przypadek nie jest groźny. W przeciwnym wypadku zmieniać bandaż częściej i oczyszczać ranę.
51. *Robaki jelitowe*. Popijać rano przez 3 kolejne dni szklanke soku. Dla dzieci 20-30 g dziennie. W razie potrzeby uzupełnić okładem z liści dolną część brzucha na noc. Można również podawać choremu czosnek, nasiona kapusty, dynię zwyczajną.
52. *Ropień zimny* (gruźlica stawowa lub kości). Przykładać liście i popijać sok do 2 szklanek dziennie.
53. *Skóra popękana*. Przykładać miejscowo liście moczone w oleju słonecznikowym lub oliwkowym.
54. *Sinusitis, nieżyt nosa, katar*. Jest to zapalenie zatok przynosowych (jam obocznych nosa, zatok bocznych nosa). Przyłożyć 3 warstwy liści. Rano i wieczorem wpuścić pół łyżeczki soku do nozdrzy. Stosować inhalacje z mieszanki olejków eterycznych z igliwia sosny, tymianku, lawendy z eukaliptusa, dając 20 kropli do czaszy z gorącą wodą.
55. *Stłuczenie, kontuzja*. Przykładać liście.
56. *Stan depresji*. Popijać dziennie do 2 szklanek soku.
57. *Skóra (dolegliwości)*. W celu ułatwienia rewitalizacji tkanek i wydalania części zmartwiałych, przykłada się liście i popija świeży sok.
58. *Słuch (przytępienie)*. (Patrz głuchota).
59. *Skąpomocz*. Popijać do 2 szklanek soku dziennie.
60. *Szkorbut*. Popijać do 2 szklanek soku dziennie. Jeść surówkę.
61. *Ukąszenie owadów*. Szybko natrzeć liściem i zrobić bandaż z liści. Stosuje się również: por, cebulę, czosnek, szalwię, lawendę, natkę pietruszki i inne, zawierające olejki eteryczne.
62. *Utrudnione trawienie*. Zjadać dziennie 2-3 łyżki kapusty kiszonej.
63. *Utrata soli mineralnych, odwapnienie*. Popijać sok.
64. *Wrzód żołądka*. Popijać między posiłkami do 2 szklanek soku ze świeżej kapusty. Można również popijać wywar z obierek kartoflanych albo z lukrecji gładkiej.
65. *Tętnicze nadciśnienie krwi*. Przykładać liście do łydek, na pas lędźwiowy, na kark na 2-3 godziny lub na całą noc.
66. *Żyły*. (patrz nogi pkt. 38).
67. *Żylaki*, (patrz nogi pkt. 38).
68. *Zastrzał*, (patrz pkt. 15).
69. *Trądzik*. Przykładać liście i popijać sok.
70. *Tętnica (zapalenie)*. Przyłożyć 3-4 liście jako okład na noc. Uśmierza to bóle i poprawia krążenie krwi.
71. *Węzły chłonne (zapalenie)*. Przykładanie liści uspokaja bóle i pomaga w usunięciu toksyn.
72. *Skaza moczowa*. Popijać 2 szklanki soku dziennie.

73. *Skaza dnawa*. Popijać 2 szklanki soku dziennie.
74. *Wątroba (twarda)*. Przykładać liście, które mają działanie rewulsyjne i zmniejszą przekrwienie. Działa to uspokajająco, łagodząco i uśmierniająco na bóle wątroby w przypadkach dolegliwości pęcherzyka żółciowego i niewydolności wątroby. Przykładać warstwę z 3 liści zarówno w dzień co 4 godziny, jak i na noc. Do ziół leczących wątrobę zaliczmy: czarną rzodkiew, liście karczocha, nawłóć pospolitą, ostropest plamisty, korzeń mniszka, korzeń podróżnika (składnik leków Herba-polu: Sylimarol i Fitolizyna).
75. *Zdolność prawidłowej przemiany materii, odmładzanie się*. Popijać sok, jeść surówkę i kiszoną kapustę.
76. *Zdolność prawidłowego, bezbolesnego miesiączkowania przy bólach*. Przykładać liście do dolnej części brzucha na 2-3 godziny.
77. *Zdolność utrzymania prawidłowej pracy nerek*. Dolegliwości nerek jest 25 rodzajów, np. kolka nerkowa, zatrzymanie moczu, kamica nerkowa, zapalenia różnego rodzaju. Przykładać liście na 4 godziny i na całą noc na nerki i pęcherz moczowy.
78. *18. Zapalnic macicy*. Przyłożyć liście do dolnej części brzucha, co zmniejsza przekrwienie w pasie miednicowym. Konsultować u lekarza.
79. *Zapalenie naczyń chłonnych*. Stosować liście.
80. *Zapalenie zatok przynosowych* w niskim lub wysokim ciśnieniu atmosferycznym. Przyłożyć 2 liście na 4 godziny lub na całą noc. Rano i wieczorem wprowadzać do nozdrzy 1/2 łyżeczki świeżego soku. Stosować inhalacje z olejków eterycznych.
81. *Zapalenie zatok czołowych*, (jak pkt. 80).
82. *Zapalenie zatoki szczękowej*, (jak pkt. 80).
83. *Zapalenie zatoki klinowej*, (jak pkt. 80).
84. *Zapalenie zatoki sitowej*, (jak pkt. 80).
85. *Zapalenie okrężnicy* Przyłożyć 3-4 liście na noc na brzuch. Popijać 1-3 szklanki soku dziennie między posiłkami. Po miesiącu zrobić kilkudniową przerwę. Zaleca się również/ stosowanie olejków aromatycznych i pyłku kwiatowego. Korzystny jest również sok z borówki.
86. *Zapalenie spojówek*, (patrz oczy).
87. *Zaparcie*. Popijać wodę z gotowanej kapusty 2-4 szklanki dziennie.
88. *Wątrobowa kolka, żółciowa kolka*. Do zbolałego miejsca przykładać liście. Wszystkie inne leki uspokajające są również pochodzenia roślinnego.
89. *Wątrobowa marskość*. Popijać sok ze świeżej kapusty. Popijać glinkę.
90. *Zapalenie włośniczek*. Popijać po 1 szklance soku dziennie
91. *Zapalenie powiek*, (patrz oczy).
92. *Zwichnięcia*. Przykładać rano i wieczorem po 3 liście, przykryć watą i zabandażować delikatnie. Sprzyja to odpływowi wysięku z uszkodzonej części kończyny. Zmniejsza przekrwienie.
93. *Żołądek (wrzód)*. Popijać 2-3 szklanki soku dziennie.
94. *Zły stan układu nerwowego*. Brać 2 razy w tygodniu kąpiele z dodatkiem roztertej w mikserze główki kapusty i naparu ze 100 g mięty + 1/2 kg drożdży piekarniczych.
95. *Zmęczenie ogólne*. Przyrządzić w mikserze koktajl z soku kapusty, cytryny, natki pietruszki i 1 jabłka, dodać szczyptę przypraw trawiennych i pić raz dziennie.
96. *Żołądkowy nieżyt przewlekły*. Stosować sok z surowej kapusty z dodatkiem kilku kropel cytryny. Popijać przez tydzień po pół szklanki dziennie.

97. *Zapalenie stawów*. Pić sok. Jeść kapustę duszoną na oleju słonecznikowym z dodatkiem szczypty kminku, robić na noc okłady z liści świeżej kapusty.
98. *Zapalenie oskrzeli*, kaszel. Stosować sok z kapusty z dodatkiem soku z czarnej rzepy i kilku kropel cytryny, osłodzony cukrem lub miodem.
99. *Zamroczenia alkoholowe*. Pić sok z kiszonej kapusty.
100. *Dolegliwości układu nerwowego*. Pić sok z kapusty z sokiem z selera w proporcji 1:1.

MARCHEW SIEWNA

Daucus carota L.



Marchew, której ojczyzną jest rejon śródziemnomorski, znajduje się na czele roślin baldaszkowych. W Polsce jest uprawiana w kilku odmianach o różnym kształcie i barwie korzenia. Należy do jarzyn o najwyższych właściwościach leczniczych. Tako roślina astralna kumuluje energię światła słonecznego i promieni kosmicznych, co sprawia, że korzeń odznacza się dużą siłą witalną. Zachodzące w marchwi procesy przemiany kwantów energii świetlnej, krzemu i innych substancji działają stymulujące, szczególnie u dzieci, na ośrodkowy układ nerwowy i mają korzystny wpływ na przemianę materii (tworzenie tkanki kostnej, pobudzanie wzrostu).

Jako surowiec leczniczy stosuje się rdzeń (mięksisz) korzenia, sok nasiona i liście. Nasiona marchwi zawierają do 12 proc. tłuszczu, do 1,5 proc. olejku eterycznego; kwiaty - antycyjany i flawonoidy; ziele - karotenoidy i wit. B₂ (ryboflawina). Wyciąg

z nasion działa spazmolitycznie i rozszerza naczynia wieńcowe. Marchew stosuje się w celach profilaktycznych i leczniczych przy hipowitaminozie. Powiększona liczba czerwonych krwinek i hemoglobiny odnawia komórki naskórka, pobudza czynności wątroby, pozwala uzyskać zdrową i ładną skórę, działa uspokajająco. Marchew należy do roślin najbogatszych w karoten, choć możliwości jego wykorzystania przez organizm są mniejsze aniżeli w przypadku innych warzyw, zwłaszcza liściastych (np. szpinaku).

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Korzeń: działa wzmacniająco, ma właściwości remineralizujące, przeciwanemiczne, działa przeciwcukrzycowo, pobudza naturalne siły obronne, jest czynnikiem wzrostu, reguluje czynności jelit i działa przeciwbiegunkowe, przeczyszczające, przeciwnilnie,

gojąco na jelita i przewód pokarmowy, oczyszcza krew, rozpuszcza żółć, sprzyja wydzielaniu mleka u karmiących matek, goi rany, działa wykrztuśnie, moczopędnie, usuwa robaki, uwalnia z głębi skór) zrakowaciałe komórki i tkanki. Nasiona: działają rozkurczowo.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Astenia (osłabienie ogólne), anemia, biegunka u dzieci, blednica, zaburzenia przemiany materii (trawienne), dermatozy, białaczka, demineralizacja, dolegliwości płucne (gruźlica, bronchit chroniczny, astma), dna, artretyzm, reumatyzm, hemoroidy, infekcje jelit, krzywica, krwawienia żołądkowo-jelitowe, łuszczyca, niedomogi wątrobowo-żółciowe, niedobór mleka u karmiących matek, nadciśnienie tętnicze, niedokrwistość, obniżona ostrość widzenia, miażdżycza, pasożyty jelitowe, pęcherzyca. Profilaktycznie: choroby *zakaźne* i zwyrodnieniowe, a także zmarszczki, skrofuloza, wrzód żołądka i dwunastnicy, stany nerwicowe, zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy, oczyszczanie krwi zatrutej toksynami, regulacja krwawienia miesięcznego, zaparcia, żółtaczką, stwardnienie rozsiane, cukrzyca.

Na użytek zewnętrzny

Rany, wrzody, oparzenia, czyraki, egzemy, łupież, liszajec twarzy, odmroziny, pęknięcia skóry, ropień, nowotwór piersi (leczenie pomocnicze), nabłoniak, nowotwór nabłonkowy, trądzik twarzy.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Nasienie marchwi brane trzy razy dziennie (szczypta na końcu noża) pomaga w niedomodze wątroby, w bólach i kurczach żołądka oraz jelit, nerwicy żołądka, zatrzymaniu moczu.

Świeży sok. 50 - 500 g popijać rano i wieczorem w celach odżywczych, przy niespokojnym śnie, przeciw robakom (dzieciom dodawać wody).

Na zaparcia. Kilogram marchwi gotować przez dwie godziny w litrze wody. Przepuścić przez maszynkę do mięsa. Spożywać porcjami w ciągu dnia.

Biegunka u dzieci. Podawać zupę marchwiową. Pół kg obranej i pokrojonej na kawałki marchwi gotować do miękkości w litrze wody z dodatkiem pół łyżeczki soli morskiej. Przepuścić przez wyciskacz do jarzyn. Spożyć w ciągu 24 godzin.

Marchew jest wskazana dla niemowląt i dzieci chorych na białaczkę, dla dzieci z uczuleniem na białko, cierpiących na choroby alergiczne przewodu pokarmowego. W tych przypadkach stosuje się kurację w ciągu trzech miesięcy z 1-2 litrów zupy z marchwi dziennie. Po tym czasie włącza się do diety soki z selera, buraków czerwonych, jarzyn i owoców, m.in. sok z winogron, także miód. U starszych dzieci po sześciu miesiącach włącza się do diety gotowane jarzyny i sałatę zieloną. Natomiast rzadziej stosuje się mięso i produkty zbożowe.

Marchew leczy artretyzm, choroby nerek, stany przedrukowe. Popijają dziennie litr soku z marchwi z dodatkiem pół litra soku z selera. Przy raku jelita grubego dodawać sok z zielonych liści mniszka lekarskiego, pietruszki, buraka czerwonego i rzeżuchy. Po sześciu miesiącach dawać stopniowo sałatkę jarzynową i świeże owoce; wstrzymać się

od jedzenia mięsa przez rok. Na zmianę diety organizm reaguje wzmożeniem stanu chorobowego, a dopiero później występuje faza powrotu do zdrowia. Organizm uwalnia się wówczas od toksyn powstałych przy złym metabolizmie.

Zupę z marchwi zaleca się ze względu na jej właściwości remineralizujące i odtruwające oraz zdolność przywracania w organizmie równowagi kwasowo-zasadowej. Zupa taka wskazana jest dla osób otyłych. Ma ona właściwości moczopędne, poprawia krążenie krwi, pobudza czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego. Marchew i jej liście powinny być dodawane do wszystkich zup jarzynowych, w których występuje por, cebula, czosnek, tymianek, rozmaryn, kalarepa, goździki, liść laurowy, seler, pietruszka.

Uwaga. Należy dbać, aby używana marchew nie zawierała azotanów pochodzących z preparatów chemicznych stosowanych w uprawach. Są to substancje szkodliwe i lokalizują się w zewnętrznej skórce marchwi. Zupa z marchwi musi być skonsumowana w dniu sporządzenia. Zawiera wówczas mniej azotanów.

Sok ze świeżej marchwi zawiera związki sprzyjające rozwojowi jelitowych bakterii beztlenowych wytwarzających kwas mlekowy i octowy, które utrzymują kwaśny odczyn środowiska jelit, co je chroni przed rozwojem gnilnych drobnoustrojów. Geriatrizy zalecają ludziom starszym sok z marchwi jako lek przemywający naczynia krwionośne, regulujący żołądek, utrzymującym w zdrowiu wątrobę i oczy, wzmacniający włosy i paznokcie. Sok z marchwi działa profilaktycznie na kamice nerkową i usuwa stany zapalne. Leczy nadczynność tarczycy, stwardnienie tętnic, chorobę wieńcową. Sok (lub marchew utarta) z miodem zagotowany w mleku stanowi lek na przeziębienia, zaburzenia w trawieniu, niemoc płciową.

1 kg marchwi usuwa glisty przewodu pokarmowego w ciągu 24 godzin, jeśli nie przyjmuje się innego pokarmu. Spożywając regularnie po jednej marchewce na czczo i wieczorem, niszczy się owsiki.

Na biegunkę u dzieci: utrzeć pół kilograma marchwi i gotować w litrze wody przez godzinę. Przetrzeć przez sito i uzupełnić wodą do litra. Podawać do popijania, przestać z chwilą ustąpienia biegunki. Podać mleko. Kuracja marchwiowa leczy białaczkę z niedomogą śledziony i skłonnością do wymiotów. Popijają sok zaczynając od kilku łyków dziennie, by stopniowo dojść do litra dziennie. Leczenie takie musi trwać kilka miesięcy (półtora roku). Napar z 1 łyżki nasion na szklankę wrzątku działa moczopędnie, pobudza łaknienie, wywołuje miesiączkę, jest mlekotwórczy. Przy dawce 1-5 g nasion ma właściwości wiatropędne.

Na użytek zewnętrzny

Wywar z korzenia lub świeżych liści, marchew utarta, świeże zmiążdżone liście stosować do okładów lub do przemywania ropnia, nowotworu piersi, na świeżą bądź zastarzałą ranę, wrzód na nodze, oparzenie, czyraki, łupież, liszajec i inne. Wywaru z liści używać do płukania gardła (na afty, ropień ust itp.) oraz obmywać pęknięć skóry, odmrożeń.

Sok z marchwi jest doskonałym kosmetykiem do pielęgnacji skóry twarzy i szyi. Obmywanie daje uczucie świeżości, zapobiega zmarszczkom, ujędrnia skórę, daje ładną karnację. W przypadku suchej skóry można stosować maseczki. Regularnie, rano i wieczorem, smarowanie skóry świeżym sokiem nada jej ładną, jasnobrazową barwę „gubiącą” piegi. Skórce pozwolić wyschnąć, a następnie masować ją oliwą. Popijać co dzień szklankę soku.

Marchew powinna być stałym składnikiem menu palaczy tytoniu. Jest także zalecana dla otyłych, gdyż nie tuczy (w 100 g jest 10 kcal.).

Marchew jest wprawdzie uniwersalnym środkiem leczniczym, profilaktycznym i kosmetycznym, ale przy jej stosowaniu należy przestrzegać kilku zasad. W części korzenia, który wystaje nad ziemią, marchew wytwarza solaninę (widoczną jako zazielenie), która jest toksyczna, toteż należy ten fragment odciąć. Należy również pamiętać o konieczności odpowiedniego przechowywania marchwi, w przeciwnym bowiem przypadku dochodzi do powstawania aflatoksyny.

Należy zwracać uwagę na pochodzenie marchwi, gdyż, podobnie jak niektóre inne warzywa (buraki, szpinak, szczaw, rabarbar, wszystkie kapustne), ma ona właściwości zatrzymywania i gromadzenia szkodliwych azotanów, występujących w glebie nadmiernie zasilanej nawozami azotowymi bądź pochodzących z innych źródeł (dymy, pyły, ścieki, pestycydy). Taka marchew czy sok z niej może wywołać groźne, szczególnie u małych dzieci, zatrucia. Azotany przemieniają się w azotyny, które z kolei zmieniają hemoglobinę w methemoglobinę. Ostre zatrucia azotynami charakteryzują się zaczerwienieniem twarzy i powłok skórnych, a w ciężkich przypadkach sinicą spowodowaną porażeniem układu krążenia i obecnością methemoglobiny we krwi. Występuje także rozszerzenie obwodowych naczyń tętniczych i spadek ciśnienia tętniczego krwi, czasem wymioty, biegunka, bóle głowy, drgawki. Azotany znajdujące się w wodzie pitnej zajmują eksponowane miejsce w zatruciach małych, do pół roku życia, dzieci. Zatrucia te jedynie przy natychmiastowej pomocy, wobec silnych objawów methemoglobinemii, nie kończą się śmiercią. Niemowlętom nie należy podawać szpinaku, który zawiera 0,36 proc. azotanów.

Marchew może także zawierać resztki pestycydów, które lokalizują się w częściach peryferyjnych korzenia i dają się stosunkowo łatwo wyeliminować przez staranne skrobanie. Należy jednak pamiętać, że nawet marchew rosnąca z dala od największych źródeł zanieczyszczeń tymi toksycznymi związkami nie musi być całkowicie ich pozbawiona, co należy mieć na uwadze starannie przygotowując przed spożyciem. To konieczny warunek, by, marchew, której wartość biologiczna substancji czynnych przewyższa wiele innych warzyw leczniczych, w pełni z pożytkiem wykazała swoje właściwości.

PIETRUSZKA ZWYCZAJNA

Petroselinum sativum Hoffm.

Jest rośliną o ogromnych wartościach leczniczych, podobnie jak czosnek, cebula, kapusta, marchew, por, mniszek. Do celów leczniczych wykorzystuje się korzeń, liście, owoce i nasiona. Natka pietruszki jest bardzo cennym produktem spożywczym i leczniczym. Ma 4 razy więcej witaminy C niż pomarańcze i kapusta, a 2 razy więcej niż mniszek.

20 g natki dostarcza 48 mg witaminy C na dzienne zapotrzebowanie organizmu 75 mg. Nać daje 4 razy więcej prowit. A (12 mg), niż potrzeba (3 do 4 mg). Zawiera chlorofil, aminokwasy, sporo olejków eterycznych. Nasiona zawierają znacznie więcej olejku eterycznego i flawonoidów niż korzenie i dlatego działają silniej moczopędnie i przeciwszkorbutowo.



WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Anemia, astenia, atonia pęcherzyka żółciowego, brak łaknienia, dolegliwości wątrobowe, stany nowotworowe, gorączka przerywana, gościec, kamienie moczowe, miesiączkowanie bolesne, niestrawność, pasożyty jelitowe, reumatyzm, skąpomocz, stany nerwowości, wady krwi, wzdęcia, zakażenie.

Na użytek zewnętrzny

Kontuzje, nerwobóle, piegi, rany, ukąszenia owadów, upławy, zapalenie oka, zastój mleka w sutku.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. 25 g nasion, korzenia lub natki na pół litra wody. Gotować 3 minuty. Naciągać 15 minut. Popijać 1/4 szklanki 2-3 razy

dziennie przed posiłkami. Na reumatyzm, kamienie moczowe, skąpomocz, zaburzenia miesiączkowania, zimnicę (malarie).

Na owsiki: szczypta natki pietruszki, korzeń selera i fiołka wonnego. Gotować 3 min. w 0,2 litra wody, naciągać 15 min. Wypijać rano na czczo.

Wywar. Leczy biegunki. Mieszanekę 25 g korzenia pietruszki, 1 g skórki pomarańczowej i 1 g skórki grejpfrutowej gotować w 1 litrze wody, aż zostanie 0,5 l. Osłodzić miodem. Pić codziennie rano na czczo.

Wyciąg z suchych nasion, czyli apiol (do nabycia w aptekach). Zażywany w ilościach 0,2 do 0,4 g dziennie w postaci kapsułek żelatynowych na kilka dni przed menstruacją łagodzi bóle napięcia przedmiesiączkowego.

Na użytek zewnętrzny

Przemywanie 2 razy dziennie *sokiem lub naparem* na piegi.

Natka zmiądzzona. Jako okład antyseptyczny i gojący na rany, zranienie i ukąszenie pszczoł, os, łagodzi bóle i eliminuje opuchliznę. Taki okład przyłożony do piersi wysusza mleko karmicielki oraz łagodzi zapalenia sutków przy zastoju pokarmu.

Sok z korzenia pietruszki ze spirytusem 70 proc. w równych ilościach łagodzi nerwobóle. Przy nerwobólu zębowym zwilżać palec i pocierać wzdłuż przebiegu nerwu dziąsła i policzki. Flakonik z sokiem trzymać szczelnie zamknięty.

Wywar z nasion. 100 g na 1 litr wody w postaci irygacji dopochwowych leczy białe upławy.

Na zapalenie oka. Wkraplać 1-2 krople świeżego soku z korzenia 2-3 razy dziennie lub stosować jako okład na noc.

Na rozjaśnienie cery. Myć twarz rano i wieczorem przez tydzień ciepłym wywarem z korzenia pietruszki. Stosować 1 garść rozdrobnionej pietruszki na 0,5 litra wody. Gotować 15 min.

Natkę pietruszki należy jeść przez cały rok i używać do kanapek, surówek, zup, sosów, mięs, kasz, ryżu, jaj, co działa uzdrawiająco. Natkę można mieć przez całą zimę sadząc korzenie pietruszki do ziemi w skrzynkach lub w doniczkach. Pietruszka wchodzi w skład mieszanek moczopędnych Urogran, Urosan, a wyciąg wodno-alkoholowy z nasion jest dodawany do Fitolizyny.

Działanie uboczne. Stosowanie przez dłuższy czas dużych dawek wyciągu z nasion pietruszki powoduje kurcze macicy przez mirystycynę, uszkodzenie błon śluzowych przewodu pokarmowego z powodu apiolu, pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego (olejek). Małym dzieciom, i kobietom w końcowym okresie ciąży zaleca się ostrożność przy doustnym przyjmowaniu nasion pietruszki. Olejek silnie drażni nerki i może być przyczyną poronień. Fitolizynę powinno się dawkować ostrożnie i podawać z przerwami.

POR

Allium porrum

Por jest jarzyną towarzyszącą człowiekowi od tysięcy lat. Znany w Polsce od kilku wieków, podobnie jak czosnek i cebula, z właściwości leczniczych i odżywczych. Jest lekko strawny. Można go jeść na surowo, po ugotowaniu i duszeniu. 100 g porów dostarcza około 30 kalorii, więc nie tuczy. Por jest zasadotwórczy. Zastępuje kurację wodami mineralnymi. Zaleca się go jako odtrutkę po zatruciach np. grzybami, nieświeżym pokarmem, ołowiem ze spalin samochodowych lub parą ołowiu w drukarniach. Sok ze świeżych porów jest dobrym środkiem leczącym wszelkie formy kamicy moczowej i nieżyty dróg moczowych, podnosi potencję seksualną mężczyzny i jest zaliczany do afrodyzjaków. Syrop z porów działa korzystnie na kokałusz u dzieci.



Działanie: wzmacnia nerwy, jest antyseptyczny, łatwo strawny, budulcowy, moczopędny, oczyszczający krew.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Anemia, arterioskleroza, artretyzm, gościec (reumatyzm), azotemia (zatrucie amoniakiem), dolegliwości dróg moczowych, kamica moczowa, gruźlica, niestrawność, niewydolność nerek, otyłość, zaparcie.

Na użytek zewnętrzny

Czyraki, hemoroidy, nagniotki, odciski, ropnie, rany, krwawienie z nosa, pielęgnacja twarzy, wrzody, ukąszenia owadów, zastój moczu.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Korzonki oczyszczone, rozdrobnione z dodatkiem mleka zalecane są na robaki. Nie należy obawiać się przedawkowania.

Na azotemię: 30 g korzonków macerowanych przez 10 dni w litrze białego wina. Wypijać codziennie rano duży kieliszek.

Na użytek zewnętrzny

Sok oraz mleko lub serwatka. Obmywać zaczerwienienia i wysypki na twarzy. Sok + miększy chleba daje miąższ przyspieszający dojrzewanie wrzodów, czyraka.

Białe liście pora ugniecione w małej ilości osłodzonej wody dają miąższ na kataplazmy na czyraki.

Na zastój moczu i na zapalenie pęcherza moczowego gotować na małym ogniu 6 porów przykrytych olejem. Ciepłe pory przyłożyć do podbrzusza jako okład.

Na brodawki i odciski. Macerować liście porów w occie przez 24 godziny. Na noc przyłożyć na mokre części ciała. Nazajutrz zdrapać odciski, brodawki. Stwardnienie (modzelowatość) obłuska się. W razie potrzeby zabieg ponowić.

Na ukąszenie owadów. Po uprzednim wyjęciu kolca, żądła bolące miejsce nacierać trzonem poru rozciętego na dwie części.

Na rany. Przyłożyć liść pora, który zadziała jak bandaż antyseptyczny i gojący.

Na stan przepicia (alkoholowego). Zjeść nazajutrz bulion z porów.

Zewnętrzne okłady z porów gotowanych w mleku są stosowane do przykładania na ropiejące rany, wrzody, opuchlizny reumatyczne, postrzały. Jako załączniki do afrodyzjaków zalecam: soki z selera i pokrzywy, imbir, cynamon, wanilię jako przyprawy. Zawierają one substancje czynne, między innymi fosfor działający pobudzająco. Związki zawarte w afrodyzjakach działają wzmacniająco ogólnie. Duże ilości podobnych związków można znaleźć w preparatach otrzymany z produktów pszczelich, takich jak, kit pszczeli - propolis, mleczko pszczele, pyłek kwiatowy, pierzga. Używając ich obok świeżych soków z pokrzywy majowej, porów, selera, otrzymuje się skuteczne leki dla pacjentów niezależnie od płci i wieku. Działają one wzmacniająco i są korzystne przy osłabieniach, a także po ciężkich chorobach lub operacjach.

RZODKIEWKA OGRODOWA

Raphanus sativus L

Uprawiana we wszystkich krajach jako roślina spożywcza i przyprawowa. U nas używana do sałatek. Ma mnóstwo entuzjastów na całym świecie. Jej właściwości korzystne dla zdrowia znane są od tysięcy lat. Wiedziano o tym w Chinach, Egipcie, Grecji.

Stwierdzono że poprawia wzrok, usprawnia intelekt, poprawia pamięć, uzdrowia cały organizm.

Nauka dopiero w ostatnich dziesięcioleciach rozpoznała procesy występujące w przemianie materii po zjedzeniu rzodkiewki, a w szczególności zdolność stwarzania w organizmie przewagi jonizacji ujemnej, przyczyniającej się do normalnego przebiegu procesów oddychania, ukrwienia, remineralizacji, aktywizacji, metabolizmu, po spożyciu enzymów, witamin, pierwiastków makro-, mikro- i śladowych. Wielu specjalistów z dziedziny fitoterapii zaleca chorym na nowotwory spożywanie między innymi rzodkwi na surowo wraz z gotowanymi liśćmi. Pośród 12 pierwiastków, jakie zawiera rzodkiewka, ważny jest zestaw: Fe + Cu + Mn, który poprawia ukrwienie.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Rzodkiewka ma właściwości antybiotyczne, działa bakteriostatycznie, grzybobójczo, drenuje nerki i wątrobę, pobudza łaknienie i trawienie, poprawia ukrwienie organizmu, porost włosów, działa przeciwbólowe, przeciwkrzywicznie, przeciwskorbutowo, wykrztuśnie, żółciotwórczo i żółciopędnie.

WSKAZANIA LECZNICZE

Spożywanie rzodkiewki zaleca się przy anemii, artretyzmie, astmie, braku łaknienia, demineralizacji organizmu, dolegliwościach oskrzelowych i wątrobowych, kamieniach nerkowych i żółciowych, krzywicy, nadfermentacji jelitowej, reumatyzmie, szkorbutcie, wypadaniu włosów, zmarszczkach.

SPOSÓB UŻYCIA

Jako produkt spożywczy. Stosować przepisy kulinarne podane w książkach kucharskich. Wykorzystywać liście rzodkiewek, które działają jako afrodyzjaki i odmładzające. Zjadać więc rzodkiewki z „serduszkim”. Młode listki rzodkiewek dodawać do sałatek i zup.

RZODKIEW CZARNA

Raphanus niger Mill.



Do celów leczniczych stosuje się korzeń bez czarnej skóry.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Czarna rzodkiew działa moczopędnie, pobudza czynności wątroby, łaknienie i trawienie, ma silne właściwości przeciwszkorbutowe, zalecana przy wypadaniu włosów sprzyja opróżnianiu pęcherzyka żółciowego, uspokaja nerwy, wzmacnia czynności oddychania.

WSKAZANIA LECZNICZE

Astma, artretyzm, bronchit chroniczny, dolegliwości płucne, egzema, kamica moczowa i żółciowa, koklusz, krzywica, niedomoga wydzielnicza wątroby, niestrawność, reumatyzm, szkorbut, uczulenia, zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

SPOSÓB UŻYCIA

Surówka. Zetrzeć rzodkiew na tarce z małymi oczkami, dodać opiekana cebulę, sok z cytryny lub łyżeczkę Rosavitu i łyżeczkę śmietany. Zjadać świeże. Stanowi to przystawkę do zakąski.

Sok świeży. Popijać 20 - 50 g dziennie rozcieńczonego soku, a w przypadku kamicy żółciowej 100 - 200 g, także rozcieńczonego i małymi porcjami.

Syrop na kaszel. Krążki rzodkwi posypać cukrem. Po 10 godzinach zebrać sok. Popijać 4-6 łyżek dziennie, co działa wzmacniająco. Zalecany dla dzieci.

SALATA

Lactuca sativa L.

Gatunek ten liczy ponad 200 odmian botanicznych. Do najbardziej popularnych należą: sałata głowiasta (var. capitata L.), pospolicie uprawiana. Liście są jądane na surowo, sałata szparagowa (var. augustana), uprawiana w Polsce na małą skalę. Jądane są zgrubiałe łodygi, sałata kędzierzawa (var. crispa L.), Młode liście używane są na sałatę.

Surowiec leczniczy: liście, łodyga, nasiona. Surowiec zawiera lactucarium - sok o działaniu podobnym do opium, ale o wiele słabszy.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Salata odświeża i oczyszcza organizm, pobudza gruczoły trawienne do aktywniejszego działania, ma właściwości mineralizujące, przeciwbólowe, znieczulające i uspokajające, działa nasennie, przeciwkaszlowo, obniża poziom cukru we krwi, poprawia pracę wątroby, korzystnie wpływa na krążenie krwi. *Zaleca*, się przy nerwicy objawiającej się okresami lęków i natręctw, przy kołataniu serca, skurczach trzewnych, bólach żołądka, nasieniotołu, pobudliwości płciowej, bezsenności, w za paleniu oskrzeli, kaszlu nerwowym, astmie, cukrzycy, zapaleniu nerek, bolesnym miesiączkowaniu, żółtaczce, zapaleniu wątrobowym, zaparciach oraz jako środek przeciwschorbutowy i moczopędny.



SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. Pokroić 5 lub więcej liści na paseczki. Zalać 0,25 l wrzątku. Naciągać 5 minut. Popijać porcjami 2-3 łyżeczki, co uspokaja miesiączkowanie bolesne.

Wywar z liści. 75 g liści sałaty na litr wody. Ogrzewać na słabym ogniu do 30 minut. Popijać trzy szklanki dziennie między posiłkami.

Sok zawierający lactucarium. Stosować dawki około 0,1 do 1 g dziennie, co ma działanie uspokajające.

Wyciąg wodno-alkoholowy. Stosować 0,05 do 0,3 g dziennie. Przy cukrzycy brać po 60 kropli przed posiłkami.

Nasiona - wywar. Na 0,5 l wody dać 4-5 nasion. Popijać 2 do 3 szklanek dziennie na astmę, na zapalenie płuc.

Napar z 20 g sałaty. Popijać 2 łyżki dziennie, 1 przed snem, co ma działanie przeciwskurczowe i nasenne.

Na użytek zewnętrzny

Wywar z liści na trądzik. Okłady z gotowanych liści sałaty z niewielką ilością oleju sojowego, słonecznikowego lub z oliwek na czyraki, wrzody i na oparzenia. Wywarem z nasion przemywać oczy przy oftalmii (zapalenie oka). We wszystkich częściach świeżych zielonych roślin występuje karoten, który jest prowitaminą A. Prowitamina A i witamina A są rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego radzimy dodawać do sałaty zielonej trochę oleju. Lepsze przyswajanie witaminy A ułatwiają witaminy D i E. Sałatę podawaną do mięs (ułatwia ich trawienie) dobrze jest polewać śmietaną lub jogurtem. Sałaty nie powinno się spożywać przed posiłkiem.

SELER

Apium graveolens L.



W Polsce seler uprawiany jest jako roślina warzywna, ogrodowa. W stanie naturalnym występuje na wilgotnych glebach nadmorskich, na wyspie Uznam nad Zalewem Szczecińskim. Uprawia się głównie odmianę, której korzenie i liście używane są jako przyprawa kuchenna, korzenie zaś jako jarzyna. Odmiana liściasta służy również jako jarzyna. Liście i korzenie zawierają surowce lecznicze.

Zawartość głównych związków w selerze

Cholina, asparagina, mannit, glutamina, śluzki flawonowe, glikozydy w tym apina (nadająca selerowi eteryczny zapach), olejki eteryczne i inne związki typu furokumaryn, z których najbardziej czynny jest psolaren.

Witaminy: A, prowit. A, B₁, B₂, B₆, PP, E, C, kwas nikotynowy. Węglowodany (cukry i skrobia), tłuszcze i białka. Woda. 9 ważnych aminokwasów w tym walina, wspomagająca mechanizm widzenia, kwas jabłkowy,

cytrynowy. Mikroelementy: sód, potas, magnez, mangan, chlor, siarka, wapń, fosfor, żelazo. Kilogram selera daje 40 kalorii.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Seler surowy stosowany wewnętrznie działa wzmacniająco, rozwalniająco, wzbogaca organizm w składniki mineralne, leczy gościec kamice moczową, wzdęcia, kolki żołądkowe, łagodzi sklerozę, przy schorzeniach pęcherza moczowego łagodzi wydzielanie moczu, łagodzi nieprawidłowości miesiączkowania, działa przeciwskorbutowo, „drenuje” krew, leczy reumatyzm, otyłość, poprawia przemianę materii, działa odmładzająco, wzbogaca pracę nerek, wątroby, działa korzystnie na dolegliwości sercowe, jest dobrze tolerowany przez cukrzyków i działa korzystnie na nieżyt oskrzeli. Stosowany zewnętrznie działa kojąco na rany i odmrożenia i to bardzo łagodnie, nie parząc jak chrzan i papryka; leczy zapalenie powiek i miejscowe odbarwienie skóry.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Korzeń utarty na tarce jarzynowej z dodatkiem różnych warzyw wymieszany z łyżką śmietany i majonezu oraz przyprawami ziołowymi jest znakomitą surówką. Skład jej

można stale zmieniać, aby uniknąć monotonii i dodawać niekiedy ziemniak, jabłko, paprykę i inne jarzyny, szczyptę cynamonu i imbiru.

Na wzmocnienie: utrzeć 200 g selera i zmacerować w litrze białego wina przez 48 godzin w ciemnym miejscu. Odcedzić. Otrzymany płyn o smaku ananasowym pić po kieliszku dwa razy dziennie przed jedzeniem.

Z utartego selera i cukru w proporcji 5:1 otrzymujemy sok działający korzystnie na samopoczucie ogólne i przy krwiopochodnym zapaleniu nerek. Brać jedną do dwóch łyżeczek dziennie po jedzeniu.

Napar z liści i nasion używany jest przy wzdęciach, kolkach jelitowych. Liść selera drobno pokrajany dodajemy do surówek, zup i sosów przed podaniem na stół.

Nalewka. Nasypać do butelki pokrajane liście, zalać spirytusem i odstawić na 2 tygodnie w ciemnym miejscu. Zlać i zalać ponownie, ale zwykłą wódką, znów na dwa tygodnie, po czym obie nalewki połączyć razem i zażywać 2-3 razy dziennie po łyżeczce od herbaty przy astmie, reumatyzmie, ischiasie. Nalewkę należy trzymać w ciemnej butelce.

Seler oprócz pietruszki i kalafiora, jest najcenniejszym lekiem kuchennym we wszystkich dolegliwościach dróg moczowych. Nasiona selera działają pobudzająco na łaknienie, trawienie i są gazopędne.

Inhalacje z soku selera leczą migrenę, bóle głowy. Seler gotowany jest łatwo strawny. Aby nie utracić jego aromatu w bulionie, należy pokrojone liście lub kawałki korzenia dać na krótko przed ukończeniem gotowania. Na 1 litr bulionu dać 30 g liści lub 50 g korzenia.

Na użytek zewnętrzny

Sok z selera stosuje się do obmywania ran, do kąpieli, jako okłady i kompresy na rany. Na odmrożenia stosujemy wywar z łodyg lub bulwy. Bierzymy 250 g na 1 litr wody i gotujemy co najmniej pół godziny. Możliwie gorąca kąpiel części ciała, w której występuje dolegliwość, powinna być stosowana 2 razy dziennie przez 10 minut. Po kąpieli osłonić to miejsce ręcznikiem.

Lecznicze właściwości mają również suszone liście, łodygi i bulwy selera. Seler do jedzenia nie powinien być zbyt długo gotowany, aby nie utracił pachnących olejków eterycznych oraz wartościowych witamin. Płyn z parzonych oberzyn selera do kąpieli odmrożonych rąk i nóg daje dobry efekt leczniczy. Seler obniża ciśnienie krwi.

SZPINAK

Spinacia oleracea L.

Uprawiany na całym świecie. Liście młodego szpinaku są wartościową jarzyną wielowitaminową. Zawiera m.in. karoten, tj. prowitaminę A (25-50 g w szpinaku zaspokajają dzienne zapotrzebowanie organizmu na prowitaminę A), witaminę K (przeciwnkrwotoczna, nie rozpuszcza się w tłuszczach), cholinę, która zapobiega i likwiduje otłuszczenie wątroby i reguluje odkładanie się tłuszczu w całym organizmie. Szpinak jest zasadotwórczy, bogaty w chlorofil, zawiera spinacynę, działa silnie krwiotwórcze.



Zawiera liczne biopierwiastki, m.in. łatwo przyswajalne żelazo. Mrożony i w puszkach traci wiele ze swych właściwości.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Działa przeciwanemicznie, przeciwskorbutowo, dezynfekujące (fitoncydy), krwiotwórcze, odmładzające, remineralizująco, wzmacnia prace serca, aktywuje wydzielanie soku trzustkowego, oczyszcza przewód trawienny.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Anemia, astenia fizyczna i nerwowa, krzywica, skorbut, łuszczyca, pęcherzyca, nowotwory, wyrzuty skórne, rekonwalescencja, starzenie się, stwardnienie rozsiane.

Na użytek zewnętrzny

Oparzenia, liszaje, rany, wyrzuty skórne,

łuszczyca, pęcherzyce.

SPOSÓB UŻYCIA

Na surowo do sałatek. Szpinak jest łatwo przyswajalny. Mogą go jadać zdrowi, dzieci, młodzie i osoby starsze, prowadzące siedzący tryb życia, cierpiące na zaparcia. Jadanie szpinaku jest korzystne dla anemicznych i rachitycznych. Przy każdej chorobie spowodowanej niedoborem witamin i mikroelementów zaleca się go jako warzywo witaminizujące i mineralizujące.

Wino szpinakowe, 1 szklanke wina czerwonego zmieszać z 1/5 szklanki świeżego soku ze szpinaku. Wskazane dla rekonwalescentów - popijać porcjami.

Sok. Popijać 1 szklanke soku ze szpinaku i mniszka codziennie rano przy depresji fizycznej i nerwowej.

Świeży sok surowy jest środkiem przeciw blednicy, niedokrwistości i białaczce.

Napar z nasion. 5-10 g nasion na szklanke wrzątku. Zaparzać 5 minut. Popijać 3 razy dziennie przy zaparciach

Na użytek zewnętrzny

Liście szpinaku gotowane w oleju słonecznikowym, sojowym lub oliwkowym są dobrymi okładami na oparzenia, nie gojące się rany, opryszczki, łupież itp.

Przeciwwskazania. Dolegliwości przewodu pokarmowego, wątroby, artretyzm, reumatyzm, gościec, zapalenia gastryczne i jelitowe, dolegliwości nerek z powodu nadmiaru szczawianów wapnia i potasu (około 3 g na 1 kg). Można uchylić te przeciw-

wskazania, gdy w dniu spożywania szpinaku pije się sok cytrynowy, napary z mięty, rozmarynu, tymianku bądź wodę gotowaną z oberzyn kartoflanych lub 2 szklanki mleka. *Sok ze świeżego szpinaku z sokami innych roślin* pomaga w leczeniu wielu ciężkich chorób. Przyswajanie takich soków w jelitach trwa do 20 minut. Zalecamy następujące kombinacje (porcje w nawiasach):

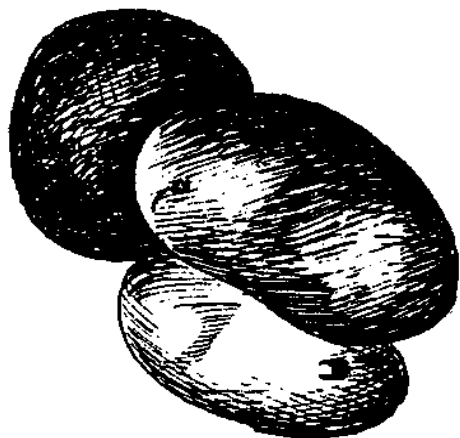
1. Szpinak + burak + marchew (1;1;2,5)
2. Szpinak + seler + marchew (1;1,5;2)
3. Szpinak + mniszek + marchew (1:1:2,5)
4. Szpinak + marchew (1:1,5)
5. Szpinak + seler + ogórek + pietruszka (1:2,5:1:0,7)
6. Szpinak + seler + mniszek (1:2:1)
7. Szpinak + seler + sałata (1:2:1,3)
8. Szpinak + sałata + marchew (1:1,5:2,5)

Recepty te są stosowane w laboratorium chemii produktów spożywczych w Nowym Jorku, a także przez specjalistów fitoterapii w wielu krajach świata. Soki te ułatwiają detoksykację organizmu u dzieci, wydalanie kwasu moczowego z organizmu (mięśni) oraz nadmiaru śluzów i niestrawionej skrobi, także cukru, rozkładającego się w organizmie na alkohol i kwas octowy, co wywołuje białaczkę. Wymienione soki podnoszą wytrzymałość tkanek, a działając bakteriobójczo normalizują przemianę materii, przywracają równowagę kwasowo-zasadową, chronią organizm przed czynnikami nowotworowymi. Składniki tych soków występują w postaci zjonizowanej. Ich świeże enzymy katalizują procesy przemiany materii, ułatwiając prawidłowe przyswajanie. Odżywiane są wtedy komórki, krew i nerwy. Jest to ważne dla chorych na SM. Białko szpinaku zawiera 8 aminokwasów egzogennych niezbędnych do życia oraz ważne dla dzieci aminokwasy częściowo egzogenne. Przy niedoborze aminokwasów występują zakłócenia przemiany materii, a przy ich długotrwałym braku pacjent umiera. Marchew, burak, mniszek, sałata, ogórek, seler i pietruszka zawierają aminokwasy egzogenne w różnych ilościach. W podanych sokach aminokwasy te sumują się wzmagając właściwości lecznicze, a ich nadmiar nie jest stracony, gdyż służy organizmowi do celów energetycznych. Marchew i seler zawierają dużo magnezu, który neutralizuje szkodliwe działania kwasu szczawowego tworzącego osady szczawianu wapnia i potasu w stawach. Wszystkie reakcje biochemiczne są w organizmie ludzkim sterowane przez biokatalizatory, do których zaliczamy świeże enzymy.

ZIEMNIAK

Solanum tuberosum L.

Ziemniak należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*), która liczy 90 rodzajów i 2500 gatunków (m.in. pomidor, papryka, tytoń, bakłażan, a z ziół - kolcowój szkarłatny, pokrzyk wilcza jagoda, lulek czarny, miechunka rozdęta, psianka czarna trująca, psianka słodkogorz trująca, bielun kędzierzawa trująca, bielun surmikwiat). Psiankowate odznaczają się swoistą aureolą.



Ziemniak został przywieziony do Europy z Peru przez Hiszpanów około 1530 r. Powoli przyjął się we wszystkich krajach Europy, a w Polsce pojawił się za Jana Sobieskiego, a rozpowszechnił w czasach saskich. Ziemniaki wyparły u nas wiele warzyw z ogrodu i kuchni.

Ziemniaki należą do najważniejszych roślin uprawnych. W żywieniu odrywają dużą rolę, choć są inne warzywa, bogatsze w witaminy.

Ziemniak jest pokryty brunatną skórką, która powinna być gładka, równa, jednobarwna. Oczka znajdują się w pobliżu wierzchołka, to jest końca, którym kartofel rośnie. Wierzchołek przeciwny jest przyrośnięty do łodygi podziemnej zwanej rozłogiem. W każdym oczku jest 3 do 5 pączków, z których wyrastają pędy nowej rośliny. Żywią się one pokarmami nagromadzonymi w bulwie macierzystej,

dopóki nie pokryją się zielonymi liśćmi i nie zapuszczą w glebie korzeni. Dobra odmiana ziemniaków powinna mieć oczka jak najmniej wgłębione.

Ziemniak w przekroju ma korkowinę, korę, pierścień naczyniowy bogaty w witaminę C, walec osiowy i rdzeń. Ilość skrobi zmniejsza się od pierścienia do rdzenia. Surowa skrobia jest źle trawiona przez człowieka. Podczas gotowania ziarna skrobi pęcznieją, rozpływają się. Powstaje pożywny i łatwo strawny klej skrobiowy. Wywar z gotowanych ziemniaków jest trochę lepki. Najbardziej wartościową częścią kartofla jest warstwa grubości 2-3 mm pod skórką. Im starszy ziemniak, tym szybciej ciemnieje na powietrzu. Ziemniaki wczesne i młode, a także stare (nie są sypkie) gotują się długo. Wodniste ziemniaki wczesne mają cienką skórkę i nie nadają się do przechowywania. W pierwszych tygodniach przechowywania ziemniaków ilość skrobi nieco wzrasta. Ziemniaki wczesne zaliczamy do warzyw, późne zaś zajmują miejsce na pograniczu warzyw i produktów mącznych. W ziemniakach przechowywanych w piwnicy lub kopcu zachodzą z czasem zmiany i skrobia przechodzi w cukier, który nieustannie spala się, woda ulega wyparowaniu. Zmniejsza się wartość odżywcza i witaminowa ziemniaka. Pod wpływem światła zieleńce warstwa bezpośrednio pod skórką. Powstaje toksyczny glikoalkaloid - solanina, rozpuszczalna w wodzie. Macierzystym związkem solaniny jest cholesterol. Takie ziemniaki muszą być grubiej obrane, a wywar wylany.

Aby zapobiec niszczeniu ziemniaków, należy obrywać powyrastane pędy. Ziemniaki marzną przy minus 1-4°C, stają się słodkie, niesmaczne, gąbczaste i podatne na gnicie. Zmniejsza się w nich ilość witamin. Wszystkie cenne składniki zachowują ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach. Do gotowania należy je zalewać wrzątkiem, dzięki czemu nie traci się witamin. Wywar z ziemniaków zawiera także wiele wartościowych składników i powinien być użyty do zup i sosów. Ziemniak wiele traci podczas ucierania, np. na placki. Witaminy ulegają utlenianiu, giną także podczas smażenia. Ziemniaki gotowane w łupinach tracą tylko 10 proc. witaminy C, a obrane

co najmniej 25 proc. Ziemniaki po 6 tygodniach przechowywania zawierają już tylko 10 mg, a stare, na wiosnę, najwyżej 7-8 mg wit. C. Najlepiej gotować ziemniaki na parze. Trzymanie obranych ziemniaków w wodzie kilka godzin przed gotowaniem powoduje, że do wody przenika witamina C i witaminy z grupy B oraz wiele biopierwiastków. Gotuje się więc ziemniaki zaraz po ich obraniu, w niewielkiej ilości wody, aby prawie całkowicie się wygotowała. Ziemniaki prawie nie zawierają tłuszczu, są niskokaloryczne, bardzo lekko strawne i bardzo łatwo przyswajalne, bogate w potas i magnez. Mają białko w najlepszym gatunku. W zależności od sposobu przygotowania ziemniaka do spożycia ma on odmienny skład.

	Ziemniak gotowany	Ziemniak smażony (frytki)
woda	75g	43g
białko	2,58g	3,99g
tłuszcze	0,1g	6,38g
węglowodany	22,26g	44,65g
sole mineralne	1,07g	1,73g
wartość kaloryczna	99	336

Wynika z tego, że frytki są ciężko strawne. Ziemniak w łupinie upieczony jest najlżej strawny. Otyłym zaleca się jadać wieczorem kilka pieczonych kartofli i 100-200 g sera białego. Ziemniaki nie tuczą, jeżeli są spożywane bez dodatków tłuszczowych. Ziemniak gotowany nie powinien być trzymany w lodówce dłużej niż 24 godziny. Kartofle są więc bardzo korzystne dla zdrowia, ale bez solaniny. Nawet ślady solaniny szkodzą, wywołując bóle artretyczne, podrażnienia śluzówki, palenia w gardle, nudności, wymioty, zapalenie nerek, pęcherzyka żółciowego, osłabienie serca, pocenie, lęki. Ziemniak jest jedyną rośliną, która przez dłuższy czas może stanowić wyłączne pożywienie człowieka. Tę właściwość determinuje duża ilość skrobi oraz wszystkie aminokwasy egzogenne potrzebne i niezbędne człowiekowi do życia.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Ziemniak: jest zdrowym produktem spożywczym, łatwo strawnym, zwłaszcza pieczony lub gotowany w mundurku. Dostarcza dużo energii (100 g skrobi daje 360 kcal.). Mogą go spożywać diabetycy i otyli, jest powlekający. Sprzyja pracy jelit. Jest przeciwwrzodowy. Ma właściwości gojące. Działa zmiękczająco. Uspokaja śluzówkę przewodu pokarmowego. Działa przeciwskurczowo i moczopędnie (ze względu na dużą zawartość potasu). Pary ulatniające się podczas gotowania działają korzystnie na drogi oddechowe. Wzmacnia naczynia włosowate.

Działa przeciwnowotworowo. Hamuje rozwój grzybów i bakterii dzięki zawartości glikoalkaloidu - tomazyny oraz niszczy je. Działa korzystnie na nerki, rozpuszczając kamienie. Wywar z obierzyn kartofli rozpuszcza wszelkie złoże w nerkach. Poprawia stan ogólny chorych, cierpiących na odbijania, zgagi, mdłości, wymioty. Działa korzystnie na serce ze względu na zawartość rutyny. Ma właściwości przeciwschorbutowe, zawiera dużo witaminy C. Leczy egzemę i inne choroby skórne. Tomatyna przeciwdziała rozszerzaniu się naczyń krwionośnych, co ma znaczenie przy leczeniu alergii. Odgrywa rolę przy leczeniu obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego. Mączka ziemniaczana jest najczęstszym dodatkiem do różnych pigułek i tabletek. Jest również

dobrym pudrem na poparzenia słoneczne. Dodana do kąpieli leczy świąd, wysypki suche i mokre. Świeży sok z surowego ziemniaka leczy przewlekłą nadkwasotę, zaparcia, cuchniecie z ust i różne formy niedomogów wątroby. Odwar z ziemniaków może być stosowany do leczniczych lewatyw odżywczych, np. z dodatkiem mleka w proszku, mielonego siemienia lnianego. Właściwości lecznicze ziemniaka są znane od dawna medycynie ludowej wielu krajów na całym świecie. Słynny dr Kneipp zalecał stosowanie papki z ziemniaków ugotowanych w mundurkach, ręcznie zmiażdżonych, bez grudek umieszczonych w woreczku z płótna jako okładów do uśmierzania bólów, skurczów w przewodzie pokarmowym, przy opuchliznach, odwodnieniach, zwichnięciach, zapaleniach, osłabieniu gruczołów wydzielania wewnętrznego, katarze górnych dróg oddechowych, nieżycie przewodu pokarmowego, zapaleniu opłucnej, zapaleniu stawów, zapaleniu pochewki ścięgna, zapaleniu przymacicznym (parametrium), po obniżeniu temperatury, przy ischiasie, lumbago (postrzał), zeszywniającym zapaleniu stawów międzykręgowych, dnie, artretyzmie, czyrakach, zapaleniach skórnych i otyłości.

SPOSOBY UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Nalewka. 2 razy dziennie po 20 kropli na wodzie przed posiłkiem lub po posiłku na dolegliwości żołądkowe.

Sok z surowego ziemniaka. Popijać po 1/2 szklanki 3 razy dziennie, 30 minut przed jedzeniem, przez miesiąc przy owrzodzeniu żołądka i dwunastnicy, przy cukrzycy. Można dodać trochę miodu, soku z marchwi lub z cytryny. Na inne schorzenia popijać 1/2 szklanki raz lub 2 razy dziennie.

Salatka z ziemniaków z dodatkiem 50 g oleju słonecznikowego. Zjadać przez 3 kolejne wieczory na pasożyty jelitowe.

Wywar z gotowanych obierek ziemniaczanych, pity przez pewien czas, rozpuszcza kamienie nerkowe, które składają się głównie z szczawianu wapnia nierozpuszczalnego w wodzie. Odkładaniu się w stawach nierozpuszczalnych w wodzie soli szczawianów wapnia przeciwdziałają potas i magnez, które rugując wapń, tworzą sole rozpuszczalne w wodzie. Tak więc potas i magnez działają przeciwartretycznie. Wiadomo, że woda z obierzyn ziemniaczanych rozpuszcza osad wapienny w garnku, oczyszcza szkło z plam, jak również powierzchnię posrebrzanych przedmiotów. Wywar z ziemniaków jest dobrym środkiem odżywczym w wyczerpaniu pochorobowym.

Recepta na leczenie lewatywą zapalenia płuc. Z trzech ziemniaków wyciąć oczka, nie obierać, pokroić w kostkę, dodać 2 łyżki siemienia lnianego, jedną główkę czosnku, 5 szklanek wody i gotować 20 minut. Soli nie dodawać. Z odwaru zrobić pacjentowi lewatywę raz dziennie przez kilka dni.

Sok wyciśnięty ze startego ziemniaka surowego. Pić 2 razy dziennie po 2 łyżki stołowe przed jedzeniem przy nadkwasocie, zaparciu, zgadze, cuchnięciu z ust i schorzeniach wątroby.

Na użytek zewnętrzny

Kąpiel w krochmalu. Rozprowadzić 1/4 do 1/2 kg mąki ziemniaczanej w zimnej wodzie i dolać do gorącej wody w wannie. Ostudzić do 30°C i poleżeć w takiej kąpielu 30 minut w przypadku świądu, wysypek suchych i mokrych. Przy łuszczycy zaleca się

dodawać do takiej kąpieli napar z mięty, kwiatu czarnego bzu, bukwicy i korzenia łopianu.

Okłady na liszaje. 100 g mąki ziemniaczanej bez wody lub z dodatkiem 1 litra wody. Stare ziemniaki surowe są dobrym okładem na oparzenia, odmrożenia, pęknięcia skóry, niegojące się rany, na obrzęki powiek. Można dodać trochę oleju słonecznikowego. Świeży sok z surowego ziemniaka może służyć do płukania gardła w przypadku stanu zapalnego.

Trawienie ziemniaka zaczyna się już w ustach, gdyż enzym ptialina zawarty w ślinie rozkłada skrobię, ale dzieje się tak, gdy w ustach nie ma jednocześnie białka, tłuszczu lub węglowodanów. Zaleca się kartofle jadać osobno, gdyż w przeciwnym przypadku mózg nie przesyła rozkazów do ślinianek, aby wydzielały ptialinę. Ziemniaki można jadać z warzywami, ale nie należy ich jadać z owocami słodkimi. Ziemniaki zjadane wbrew tym zaleceniom zalegają długo w żołądku (do kilku dni), powodując rozkład i nadfermentację, co wywołuje mnóstwo chorób, np. zaparcia, hemoroidy itp.

Przy codziennym spożywaniu 1-1,5 kg ziemniaków przez diabetyka, ustępują objawy chorobowe, jak cukromocz, wielomocz, nadmierne pragnienie. Poprawia się ogólny stan zdrowia. Przyczynia się do tego duża zawartość potasu, magnezu, kwasów organicznych (cytrynowego, malinowego), które regulują równowagę kwasowo-zasadową krwi.

Kilkudniowa dieta ziemniaczana leczy ciężkie stany u chorych z zapaleniem nerek, z podwyższoną ilością mocznika i kreatyniny.

Po 5-dniowej diecie kartoflanej (piure, zupa kartoflana, ziemniaki pieczone, kluski kartoflane, placki kartoflane, kluski śląskie) obniżają się wartości mocznika i kreatyniny. Chory czuje się lepiej.

1 kg ziemniaków dostarcza organizmowi 5 g potasu, który reguluje przemianę wapniową, działając przeciwzapalnie. Enzym oksydaza zawarty w ziemniaku ułatwia wiązanie wodoru z tlenem.

Ziemniak posiada aminokwasy egzogenne i częściowo endogenne, bogate w siarkę. Nadmiar związków siarki rozdyma czasem żołądek, toteż codzienne spożycie ziemniaków należy ograniczać do 1/4 kg. Środkiem przeciwwrzodowym ziemniaka jest witamina U, która występuje również w soku surowej kapusty.

UZDRAWIAJĄCE SOKI

Wprawdzie od najdawniejszych czasów człowiek ze smakiem spożywał soki z owoców i jarzyn, co ukazują na przykład starogreckie malowidła i przekazy o Rzymianach lubujących się w aromatyzowaniu codziennych napojów właśnie sokami, wprawdzie dawno odkryto, że są nie tylko smaczne, ale i zdrowe, lecz stosunkowo niedawno soki zostały uznane za doskonałe leki. Pierwsze prace na temat leczniczych właściwości soków z jarzyn, warzyw i owoców zostały opublikowane w drugiej połowie lat trzydziestych w USA, wkrótce też po odkryciu biochemicznych mechanizmów działania soków ich ranga w leczeniu naturalnym wydatnie wzrosła.

Znaczenie soków jako leku wiąże się z ich składem. Znajdują się w nich pełnowartościowe składniki - łatwo przyswajalne cukry, tłuszcze, białka, w tym aminokwasy egzogenne oraz świeże enzymy należące do biokatalizatorów sterujących reakcjami biochemicznymi w organizmie, nadto substancje kleikowate, antybiotyki, hormony, witaminy, biopierwiastki. Ważne jest, że składniki te występują w formie zjonizowanej, co sprzyja utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, a zatem chroni organizm przed czynnikami rakotwórczymi. Wszystkie te uwagi dotyczą soków świeżych, niesfementowanych i nie przetworzonych w sposób szkodliwy dla człowieka. Pełnowartościowe soki uzyskuje się z warzyw i owoców dokładnie startych, aby najważniejsze składniki mogły przedostać się do soku, który staje się łatwo i szybko przyswajalny (przyswajanie soku trwa 10-15 min.) przez organizm. Surowe i świeże (koniecznie należy podkreślić to słowo: świeże) soki są - co udowodniono - czynnikiem działającym stabilizująco na organizm i zaopatrującym go w brakujące składniki.

Świeży sok zawiera wodę organiczną wysokiej jakości potrzebną komórkom i tkankom. Jedynym źródłem wody organicznej jest roślina, a zatem i soki. Pasteryzacja i konserwowanie psują wodę organiczną i odbierają jej przydomek żywej.

Ile soku można wypić w ciągu dnia?

W ogóle zalecam codziennie popijanie świeżych soków. Jako normę dzienną można przyjąć 600 g, ale w przypadku stosowania sokoterapii, czyli używania soków do leczenia należy tę ilość zwiększyć do 1-1,5 litra, a w szczególnych przypadkach nawet do czterech litrów dziennie.

Przedstawiam niżej rośliny, które mogą być wykorzystane do robienia soków. Zestawienie pierwsze obejmuje soki proste, drugie - soki złożone, podając w gramach proporcje poszczególnych kombinacji. Należy zwrócić uwagę, że najczęstszym składnikiem tych kombinacji jest marchew, stanowiąca doskonały środek naturalny oczyszczający organizm z nadmiaru śluzów. Pamiętajmy, aby odciąć u marchwi więcej

centymetr z końca, z którego wyrastają liście. Należy też pamiętać, iż buraki, mniszek, rzodkiewka i rzepa służą do wykorzystywania na soki w całości - z liśćmi, łodygą i korzeniem.

SOKI PROSTE

1. Marchew, 2. Dynia, 3. Burak, 4. Brukselka, 5. Kapusta, 6. Seler, 7. Ogórek, 8. Mniszek, 9. Cykoria, 10. Szparag zielony, 11. Chrzan, 12. Sałata, 13. Pietruszka, 14. Rzodkiewka, 15. Szpinak, 16. Groszek zielony, 17. Rzepa, 18. Rzeżucha, 19. Lucerna, 20. Jabłko.

SOKI ZŁOŻONE

21. Marchew -365,	burak	- 85.			
22. Marchew -365,	burak	- 85,	1 jabłko		
23. Marchew -225,	burak	- 85,	seler	- 140.	
24. Marchew -280,	burak	- 85,	ogórek	- 85.	
25. Marchew -250,	burak	- 85,	sałata	- 110.	
26. Marchew -200,	burak	- 85,	rzepa	- 110,	sałata - 60.
27. Marchew -200,	burak	- 85,	szpinak	- 85.	
28. Marchew -310,	kapusta	- 140.			
29. Marchew -200,	kapusta	- 110,	seler	- 140.	
30. Marchew -225,	kapusta	- 110,	sałata	110.	
31. Marchew -250,	seler	- 200.			
32. Marchew -250,	seler	- 140,	cykoria	- 55.	
33. Marchew -200,	seler	- 140,	sałata	- 110.	
34. Marchew -250,	seler	- 140,	pietruszka	- 55.	
35. Marchew - 225,	seler	- 140,	rzodkiewka	- 85.	
36. Marchew -200,	seler	- 140,	szpinak	- 110.	
37. Marchew -223,	seler	- 170,	rzepa	- 55.	
38. Marchew -335,	ogórek	- 110.			
39. Marchew -335,	mniszek	- 110.			
40. Marchew -250,	mniszek	- 85,	sałata	-110.	
41. Marchew -285,	mniszek	- 85,	szpinak	- 85.	
42. Marchew -310,	mniszek	- 85,	rzepa	- 55.	
43. Marchew -370,	cykoria	- 85.			
44. Marchew -210,	seler	- 140,	cykoria	- 55,	pietruszka - 55.
45. Marchew -335,	szparagówka zielona	- 110.			
46. Marchew -285,	sałata	- 170.			
47. Marchew -250,	sałata	- 110,	lucerna	- 85.	
48. Marchew -200,	sałata	- 140,	ogórek	- 110.	
49. Marchew - 225,	sałata	- 140,	szpinak	- 85.	
50. Marchew - 250,	sałata	- 110,	groszek zielony	- 85.	
51. Marchew - 170,	sałata	- 110,	groszek zielony	- 85,	brukselka - 85.

52. Marchew - 285,	sałata - 110,	rzepa	- 55.
53. Marchew - 330,	pietruszka- 110.		
54. Marchew - 310,	rzepa - 140.		
55. Marchew - 285,	szpinak - 170.		
56. Marchew - 225,	szpinak - 110,	rzeżucha	- 55.
57. Marchew - 330,	rzepa - 110.		
58. Marchew - 285,	rzepa - 85,	rzeżucha	- 85.
59. Marchew - 330,	rzeżucha - 110.		
60. Marchew - 330,	lucerna - 110.		
61. Marchew - 250,	jabłko - 200.		
62. Marchew - 250,	koper - 200.		
63. Marchew - 140,	seler - 140.		
64. Seler 225,	ogórek - 85,	pietruszka	- 55, szpinak - 85.
65. Seler 285,	ogórek - 110,	rzepa	- 55.
66. Seler 225,	mniszek - 110,	szpinak	- 110.
67. Seler 310,	cykoria - 85,	pietruszka	- 55.
68. Seler 200,	sałata - 140,	szpinak	- 110.
69. Seler 285,	pietruszka- 55,	szpinak	- 110.
70. Seler 330,	groszek zielony -	110.	
71. Brukselka – 200,	groszek zielony -	250.	
72. Brukselka - 170,	groszek zielony -	140.	
73. Marchew - 225,	szparag - 110,	sałata	- 110.
74. Marchew - 225,	rzeżucha- 110,	rzodkiewka	- 110.
75. Marchew - 170,	pasternak- 110,	rzeżucha	- 55, ziemniaki - 110.

Wymienione soki mogą być stosowane do leczenia poniższych chorób Zostały podane tylko numery soków. W niektórych przypadkach znalazły się także dodatkowe zalecenia.

1. *Afonia, zanik głosu:* 1, 42, 47, 55.
2. *Alergia pokarmowa:* 1, 24, 55.
3. *Anemia:* 2, 23, 24, 25, 40, 42, 49, 55, 62, 73. (Przyczyny: wapń, spożywanie dużych ilości skrobi, mleka pasteryzowanego, konserw).
4. *Angina:* 1, 2,24,55. (Dużo odpadów w organizmie, które zbierają się na migdałkach).
5. *Apopleksja, udar:* 2, 23, 33, 55, 56. (Odkładanie się wapna nieorganicznego w wyniku spożywania dużych ilości skrobi, koncentratów; zaleganie odpadów w jelitach i tworzeniu się toksyn).
6. *Artretyzm:* 2, 15, 24, 34, 53, 55. Nie jeść tłustych mięs, nie pić alkoholu, które szkodzą na stawy, kości, więzadła.
7. *Astenia:* 2, 24, 34, 55.
8. *Astma:* 11, 31, 35, 54, 55. (Nadmiar śluzu bronchitowego, co przeszkadza przy oddychaniu).
9. *Astygmatyzm:* 1, 24, 44, 55. (Nadmiar osadów w gruczołach wydzielania wewnętrznego, wątrobie, pęcherzyku żółciowym, trzustce, przytarczyczkach).
10. *Bezsenność:* 24, 31, 55. (Nadmierne napięcie i niedostateczne wydalanie odpadów z organizmu).
11. *Bezplodność:* 1, 2, 24, 34, 42, 55. (Przyczyną może być wieloletnie niewłaściwe odżywianie się, odkładanie odpadów).

12. *Białaczka*: 1, 30, 42, 47. (Może być wywołana przez gotowane produkty, nadmiar skrobi, mięsa i cukru, jądanie konserw).
13. *Białkomocz*: 1, 24, 34, 53, 55.
14. *Biegunka*: J, 2. (Rozstrój jelit, nadmiar skrobi).
15. *Ciąża*: 1, 12, 13, 20.
16. *Cukrzyca*: 2, 34, 44, 49, 51, 55. (Nadmierne spożywanie węglowodanów, skrobi i cukru).
17. *Czyraczyca*: 24, 49, 55. (Nadmiar odpadów toksycznych w organizmie).
18. *Dyfteryt (błonica)*: 2, 24, 34, 41, 55.
19. *Dyspepsja*: 1, 2, 15, 24, 55. (Nadmiar kwasów).
20. *Dyzenteria (czerwonka)*: 1, 8, 24, 55. Zrobić lewatywę i detoksykację organizmu. (Nadmiar śluzu i odpadów).
21. *Epilepsja*: 2, 15, 24, 34, 55. Usunąć toksyny z organizmu nawet przez głódówkę.
22. *Gardło, bóle i choroba Basedowa*: 12, 53, 55. Pomaga organiczny jod z wodorostów i trawy morskiej, szkodliwy jest sód nieorganiczny.
23. *Gastris=nieżyt żołądka*: 1, 15, 24, 25. Jeść surówki skręcone w maszynce do mięsa, nie jeść ostrych produktów (pieprzu, musztardy, octu). Nie palić papierosów.
24. *Głowa, bok*: 2, 15, 24, 49, 55. Unormować skład krwi.
25. *Głuchota*: 11, 34, 35, 55.
26. *Gruźlica*: 1, 2, 11, 24, 31, 34, 35, 39, 55. (Nadmiar śluzu w organizmie od krowiego mleka, sprzyja rozmnażaniu bakterii).
27. *Gruźlica węzłów szyjnych chłonnych*: 2, 15, 24, 34, 55. (Nadmiar produktów nieorganicznych w pożywieniu).
28. *Grypa*: 2, 11, 24, 35, 49, 55. (Bakterie chorobotwórcze działające na drogi oddechowe).
29. *Guzy mózgu*: 24, 34, 55, 56. (Odkładanie osadów na ściankach naczyń krwionośnych mózgu prowadzi do utraty zdolności ruchu, mowy i myślenia).
30. *Guzy, narośla*: 24, 34, 55, 56. (Występują w brzuchu, wątrobie, kościach, mózgu. Przyczyną może być: nadmiar skrobi, zaburzenia psychiczne, napięcie, gniew, strach).
31. *Hemoroidy*: 2, 55, 56. Operacja nie usuwa przyczyny wynikającej ze spożycia dużych ilości skrobi.
32. *Impotencja*: 1, 15, 22, 24, 25, 34, 53.
33. *Kalcemia*: 23, 24, 34, 53, 55. (Nadmiar wapna).
34. *Kamienie nerkowe*: 24, 34, 55, sok z cytryny. Do kubka z gorącą wodą wcisnąć cytrynę. Pić wywar z czystych obierzyn kartoflanych.
35. *Kamienie żółciowe*: 24, 34, 55, sok z cytryny. (Przyczyną jest wapno nieorganiczne).
36. *Katar*: 11, 24, 35, 54, 55. Ssać kit pszczeli.
37. *Kaszel*: sok z cytryny. Jeść cebulę gotowaną w małej ilości wody +miód co 1 godzinę 1 łyżkę.
38. *Kolka jelitowa*: 24, 55. Lewatywa dająca ulgę. (Nagromadzenie się opadów i gazów w organizmie).
39. *Krosty*: 1, 15, 24, 55. (Bakterie działające niekorzystnie na skórę poprzez system limfatyczny).
40. *Krzywica*: 1, 3, 24, 31, 40, 42, 55. (Deformacja kości), brak witaminy D₃, złe przyswajanie wapnia.
41. *Kurcze* : 24, 55, brak magnezu i potasu.

42. *Kwasica*: 24, 55. (Skutki nagromadzenia w organizmie nierozłożonych produktów, pochodzących z koncentratów, skrobi, cukrów i smażonych mięs tłustych, co wywołuje stan toksyczności).
43. *Lumbago*, tj. bolesne kurcze mięśni lędźwiowych: 1, 2, 34, 54. (Nadmiar odpadów w organizmie, niedobór witamin z grupy B).
44. *Łuszczyca*: 1, 2, 15, 24, 55.
45. *Malaria*: 1, 11, 15, 24, 35, 55.
46. *Melancholia*: 2, 7, 15, 24, 31, 55. (Produkty toksyczne działają na układ nerwowy. Występuje utrata wiary we własne siły).
47. *Miażdżyca*: 2, 23, 55, 68. (Niedobór wapna organicznego i nadmiar wapna nieorganicznego. Ścianki naczyń włosowatych tracą elastyczność).
48. *Migdały, zapalenia*: 1, 2, 24, 55.
49. *Migrena*: 2, 15, 24, 31, 41, 55. (Występuje ból ugniatający połowę głowy).
50. *Moczenie nocne*: 24. Jeść gotowany szpinak, pokrzywę przygotowaną jak szpinak.
51. *Nadciśnienie*: 2, 15, 24, 55. (Zmniejszenie drożności naczyń krwionośnych na skutek odkładania się złogów i toksyn, pochodzących z gotowanych pokarmów, konserw, skrobi, cukru. Może być dziedziczne).
52. *Nerki, bóle*: 24, 34, 53, 55. Unikać alkoholu i octu.
53. *Nerki, piasek*: 24, 34, 53, sok z cytryny. Unikać wapna nieorganicznego, białego chleba, ciasta, octu.
54. *Nerki, zapalenie*: 1, 23, 24, 34, 53, 55. (Nagromadzenie kwasu moczowego w kłębuszkach nerkowych i miedniczkach wywołuje stan zapalny).
55. *Nerwica*: 1, 24, 34, 53, 55. Szkodzi niedobór organicznych alkali.
56. *Nerwoból*: 15, 24, 34, 51, 55. (Bołą źle odżywione nerwy), pić zagotowane drożdże, używać levitan.
57. *Nerw kulszowy, zapalenie*: 23,24,34,53,55. (Nadmiar kwasu moczowego w organizmie).
58. *Neurastenia*: 3, 24, 31, 34, 49, 55. Unikać napięć nerwowych.
59. *Niedociśnienie*: 1, 2, 15, 24, 55. Soki pomnożą ilość czerwonych krwinek. Półgodzinny sen popołudniowy pomaga, alkohol i papierosy szkodzą.
60. *Nieprzyjemna woń z ust*: 55. Przeprowadzić detoksykację, żuć owoce jałowca, oczyścić woreczek żółciowy.
61. *Nieżyt jelita grubego*: 1, 24, 55. Stosować lewatywy. (Przyczyny mogą być fizyczne i psychiczne), usprawnić trawienie i wydalanie stolca.
62. *Nieżyt krtani (zapalenie)*: 1, 24, 55. (nadmiar odpadów w organizmie), wyleczyć zatoki boczne nosa.
63. *Nieżyt nosa*: 11, 24, 34, 55. (Za dużo śluzu w kości sitowej).
64. *Nimfomania*: 2, 15, 24, 34, 55.
65. *Nowotwory*: 1, 55. (Przyczyną może być nadmierne spożywanie konserw, mięsa, skrobi).
66. *Oczy, bóle*: 1, 44, 55.
67. *Orchit (zapalenie jąder u mężczyzn z powodu nagromadzenia się substancji patologicznych)*: 24, 31, 34, 37, 55.
68. *Oskrzela, zapalenie (bronchit)*: 1, 11, 24, 31, 35, 39, 45, 54. Pomagają lewatywy z czosnku, używać kit pszczeli. Hartować się zimną wodą i szczotkować całe ciało.
69. *Ospa*: 1, 2, 24, 31, 34, 47, 49, 55. (Nadmiar odpadów w organizmie faworyzuje rozwój bakterii. Immunitet daje właściwe odżywianie się).
70. *Ospa wietrzna*: 1, 2, 24, 55. (W śluzach występują mikroorganizmy, które najczęściej i pochodzą z niedobrych produktów mlecznych).

71. *Osteomolacja*: 47, 60. (dotyczy kości i szpiku).
72. *Osteomyelitis*, zapalenie tkanki kostnej: 1, 24,37,42,55 - w przypadku rozpadu tkanki kostnej; w razie zmniejszenia się procesów utleniania - 24, 31, 40, 49, 55.
73. *Otrzewna, zapalenie*: 15, 24, 34, 55.
74. *Otyłość*: 1, 15, 24, 28, 55. Ograniczać skrobię.
75. *Paraliż*: 6, 24, 34, 55.
76. *Paraliż dziecięcy*: 1, 2, 26, 34, 55. (Przyczyną może być nadmierne spożywanie mleka pasteryzowanego, skrobi, cukru).
77. *Paraliż połowicy*: 2, 6, 24, 34, 41, 55. Usprawnić układ nerwowy i odżywianie.
78. *Pęcherz moczowy, bóle*: 24, 54. (Przyczyną jest ukazanie się kamieni i piasku).
79. *Pęcherz moczowy, zapalenie*: 24, 34, 45, 55.
80. *Pląsawica*: 2,33,34,55. (Przeprowadzić detoksykację organizmu. Występuje przeważnie u dzieci z powodu braku witaminy B₁)
81. *Pleurit, bóle przy oddychaniu*: 24, 34, 55. (Zapalenie opłucnej).
82. *Pluca, zapalenie*; 11, 24, 35, 55. (Nadmiar skrobi, cukru i mleka), infekcja wirusowa.
83. *Pokrzywka pokarmowa*: 1, 15, 24, 55, 56. (Zakwaszony organizm).
84. *Prostata, bóle*: 1, 23, 24, 55, 73. Urozmaicić jedzenie, zioła moczopędne, masowanie stóp.
85. *Przekwitanie*: 2, 24,26, 55. Polepszyć wyżywienie w celu wzmocnienia krwi i organów.
86. *Przemiana materii, zła*: 11, 15, 24, 35, 44, 55. Leczy się podobnie jak astmę. (Nadmierne spożywanie mleka, skrobi, ciast).
87. *Przepuklina*: 1, 2, 15, 24, 55. Soki te zwiększają wytrzymałość tkanki otaczającej.
88. *Przetoka*: 1, 11, 24, 55. Przyczyna (Nadmiar skrobi w diecie, mleka i cukru).
89. *Przeziębienie*: 11, 24, 35, 54, 55, sok z cytryny z gorącą wodą. Napar kwiatu bzu czarnego, Propolis 10% 5 razy dziennie.
90. *Puchlina*: 11, 33, 34, 53, 55.
91. *Reumatyzm*: 24, 55, sok z cytryny. (Dużo kwasów w organizmie, które krystalizują się powodując bóle).
92. *Ropotok*: 1, 2, 24, 55. (Brak surówek w diecie, gromadzenie się odpadów w organizmie, wywołujących procesy fermentacji i gnicia).
93. *Rozedma płuc*: 75. Rzucić papierosy, ćwiczyć oddychanie z ruchem przepony,
94. *Rzęączka*: 15, 24, 34, 53, 55, 64.
95. *Różycy*; 2, 24, 34, 55.
96. *Serce, bóle*: 2, 24, 55. (Krew roznosi po organizmie cząsteczki skrobi z chleba i ciast. Skrobia nie rozpuszcza się w wodzie, natomiast zanieczyszcza krew, tworząc osady powodujące bóle).
97. *Serce, choroba wieńcowa*: 2, 24, 55. Występują bóle wieńcowe, bóle mięśni i zastawek serca. Wzrasta ciśnienie gazów w jelicie grubym, daje ucisk na serce.
98. *Serce, zawał*: 11,24,55. (Zakrzepy naczyń wieńcowych), podawać wyciągi kasztanowca,
99. *Skleroza*: 24, 26, 55, 56. (Niewłaściwe odżywianie komórek mózgowych i nerwów),
100. *Skóra, wykwyty*: 1, 49, 55. (Powodem są rozłożone produkty spożywcze, ale nie przyswojone całkowicie przez ustrój, co działa niekorzystnie na skórę), poprawić pracę wątroby i nerek.
101. *Spojówki, zapalenie*: 1, 44, 53, 54. Brać witaminę A i B₂, okłady na noc na oczy z naparu świetlika.
102. *Stawy, zapalenie, gościec*: 6,24,31,55.(Odkładanie się w chrząstkach nieorganicznego wapna), zioła moczopędne + kora wierzby i liści brzozy, masowanie stóp.

103. *Stawy, zapalenia torebek*: 24, 55, 74. (Brak mazi w stawach), podawanie żelatyny.
104. *Stwardnienie rozsiane*: 1, 2, 34, 53, 55. Popijać do 3 litrów soku dziennie. (Złagodzenie pracy nerwów i komórek mózgowych. Nadmiar skrobi ten stan pogarsza).
105. *Syfilis*: 24, 40, 45, 46, 60. Ograniczać spożywanie mięsa, skrobi, mleka pasteryzowanego, gdyż to sprzyja rozwojowi niekorzystnych drobnoustrojów.
106. *Szkarlatyna*: 24, 41, 55, 60, 62.
107. *Szkorbut*: 2, 15, 24, 55. (Za mało substancji organicznych w pożywieniu).
108. *Ślepa kiszka, zapalenie wyrostka robaczkowego*: 1, 2, 24, 55. (Zaleganie odpadów w jelicie grubym. Ślepa kiszka jest gruczołem ochronnym i jej wydzieliny usuwają produkty gnilne w jelicie grubym. Zapalenie ślepej kiszki może nastąpić przy częstym żywieniu konserwami.-
109. *Światłowstręt*: 24, 55. Przeprowadzić detoksykację, pić sok z marchwi.
110. *Tyfus*: 1, 6, 24, 31, 55, *sok z cytryny*. (Niedobór mikroelementów, co ułatwia rozwój bakterii), *gotować i dezynfekować pożywienie, dodawać do cukru czosnek, pro-polis i chrzan*.
111. *Uremia*: 24, 34, 53, 55. (Obecność moczu we krwi), zatrzymanie oddawania moczu.
112. *Utrata przytomności*: 2, 24, 34, 55. (Przyczyną może być niewłaściwe odżywianie nerwów; mięśnie ulegają stwardnieniu, niedokrwienie mózgu).
113. *Wątroba, bóle*: 1, 24, 34, 40, 55. (Spożywanie nadmiaru koncentratów, skrobi i cukru, zaparcia stolca, stłuszczenie wątroby, złe odżywianie).
114. *Wątroba i nadnercze, choroby*: 12, 20, 30, 68. Stosować dietę ubogą w sód, a bogatą w potas. Jeść sałatę. (Produkty niepełnej przemiany materii działają źle na gruczoły nadnercza).
115. *Wątroba, marskość*: 1, 24, 55. Ograniczyć tłuszcze, regulować czynności przewodu pokarmowego i wydalania stolca.
116. *Woreczek żółciowy, bóle*: 24, 34, 55. Ograniczyć mięso odstawić szpinak. (Złe przyswajanie tłuszczu, nadmiar kwasów).
117. *Wrzody żołądka i dwunastnicy*: 1, 5, 6, 24, 31, 55. (Procesy fermentacji i gnicia, złe odżywianie, stresy).
118. *Wstrzymanie moczu*: 24, 34. (W nerkach i w pęcherzu moczowym występują kryształy szczawianów wapnia), zioła moczopędne, zmiana żywienia.
119. *Zaćma*: 1, 24, 34, 44, 55. Jeść świeże produkty zawierające witaminę A, karoteny i intensywnie masować stopy.
120. *Zakłócenie rozwoju umysłowego*: 1, 2, 15, 24, 31, 33, 34, 55
121. *Zakrzepica*: 2, 24, 55, 56. (Nadmiar skrobi z chleba i ciast, nierozpuszczalne w wodzie), nadmiar płytek krwi.
122. *Ziarnica (choroba węzłów chłonnych)*: 1, 55. (nagromadzenie śluzu i odpadów przy nadmiernym spożywaniu mleka krowiego, skrobi i cukru).
123. *Zapalenie mózgu*: 24, 31, 33, 34, 55.
124. *Zaparcie*: 1, 15, 24, 55. (Obecność toksyn w jelicie grubym).
125. *Zatrucie pokarmowe*: 15, 55. Pomaga kit pszczeli.
126. *Żołądek, nadkwasota*: 24, 34, 53, 55. (Nadmierna ilość odpadów i kwasów. Zły skład pożywienia. Pieczenie w żołądku) oraz sok świeży z surowego ziemniaka utartego, pić 30 minut przed jedzeniem 3 razy dziennie przez 1 miesiąc.
127. *Żółtaczk*: 1, 24, 34, 55. (Także okład na noc ze świeżej kapusty na wątrobę codziennie przez 1 miesiąc).

128. *Żyły, rozszerzenie*: 2, 15, 24, 55, 56. (Koncentraty, skrobia, cukier, tworzą osady na ściankach naczyń).
129. *Żyły, zapalenie*: 2, 24, 55. (Nadmiar wapna, skrobi), preparaty kasztanowca, okłady ze świeżej kapusty.
130. *Żyłki goleni*: 1, 24, 55. (Nadmiar wapna nieorganicznego i wynikające z tego niedomogi krążenia krwi. Również niedobór witaminy B), także okłady ze świeżej kapusty na noc na gołenie + suche opatrunki bez ceratki.

OLEJ SŁONECZNIKOWY JAKO LEK

Metodę tę można stosować do leczenia bólów głowy, zapalenia oskrzeli, zapalenia zakrzepowego żył, chronicznych chorób krwi, paraliżu, zapalenia korzonków nerwowych, egzemy, epilepsji, guzów żołądka, jelit, serca, płuc, nerek, chorób kobiecych, nowotworów złośliwych, zawałów serca, zapalenia mięśnia sercowego, zapalenia mózgu, zapalenia zatok bocznych nosa, przy paradentozie i zeszywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa.

Smarować w nosie miodem; wciągać nosem, odczekać, kolejno oczyścić nos; smarować w nosie maścią propolisową; zakropić witaminę E do nosa. Ssać olej słonecznikowy + 1 kropla denstosept 2 razy codziennie po 3/4 łyżki po 20 minut, wypluć i wypłukać usta: Stosować 4 do 6 miesięcy.

Ćwiczyć 2 do 3 razy dziennie po 5 do 6 głębokich oddechów z ruchem przepony. Rano oblewać całe nogi zimną wodą przez 1 minutę. Wyrzeć nogi. Po 2 tygodniach oblewać całe ciało zimną wodą. Włożyć ciepły szlafrok bez wycierania. Stosować 3-minutową gimnastykę.

Czysty olej słonecznikowy ssany przez 15-20 min. jak cukierek stanowi lek obdarzony szerokimi właściwościami. Olej należy ssać w przedniej części jamy ustnej przepuszczając go między zębami dbając, aby oleju nie połykać. Należy przyjąć pozycję siedzącą. Zabieg ssania należy powtarzać dwa, najwyżej trzy razy w ciągu dnia - rano, następnie w godzinach późniejszych, a po raz ostatni wieczorem.

Olej w ustach staje się gęsty, ale w miarę ssania zmienia się jego konsystencja i kolor. Staje się rzadki, w barwie przypomina mleko. Po zakończeniu ssania pozostałości oleju należy wypluć do muszli i spłukać ją kilkakrotnie dokładnie, ciecz ta bowiem ma właściwości chorobotwórcze. Należy dobrze wypłukać usta.

Jeśli po zakończeniu ssania okaże się, że pozostała ciecz ma barwę żółtą - przy następnym zabiegu należy czas ssania przedłużyć, ale najwyżej do 25 min.

Jednym z pierwszych zauważalnych skutków tego leczenia jest ustąpienie krwawienia dziąseł, jeśli pacjentowi ta przypadłość dolegała, oraz oczyszczenie i wybielenie zębów. Podczas stosowania tej metody mogą wystąpić stany krytyczne choroby, szczególnie u ludzi cierpiących na przewlekłe i długo nie leczone dolegliwości. Chory ma wrażenie, jakby stan jego zdrowia pogarszał się. Objawy te oznaczają, że zaczynają się rozprasać ogniska chorobowe. Niekiedy może wystąpić podwyższona temperatura. Leczenia jednak nie należy przerywać. Niektóre zachorowania, szczególnie nagłe i ostre, przy stosowaniu tej metody mogą ustąpić bardzo szybko, po trzech - pięciu dniach, w innych przypadkach leczenie może trwać do roku i do 2 lat.

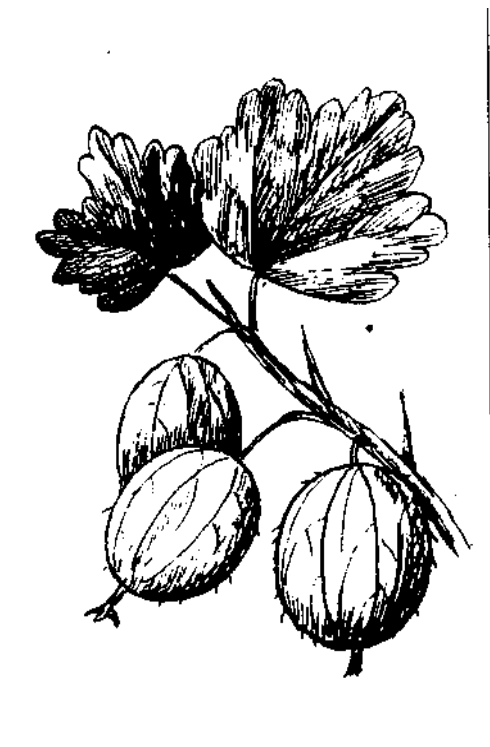
OWOCE MOGĄ LECZYĆ

AGREST

Grossularia reclinata Mill.

Agrest zwyczajny należy do rodziny skalnicowatych (Saxifragaceae). Jest jedną z najmłodszych u nas roślin uprawnych, ale zyskał dużą popularność i występuje w ponad 50 gatunkach, uprawianych w ogrodach, jako agrest wczesny, średniowczesny, średniopóźny i późny, gładki, szczeciński, w różnych kolorach i wielkościach. Rozmnaża się za pomocą odkładów, sadzonek dzielnych i zdrewniałych, jak również przez podział krzewów.

Niedojrzałe lub półdojrzałe owoce mogą być kandyzowane lub przerabiane na kompoty, konfitury, dżemy, marmolady i nadzienia do cukierków. Dojrzałe spożywane są na surowo, zamrażane, przerabiane na powidła, soki i dobre wina. Agrest niedojrzały zawiera sporo pektyn i nadaje się świetnie na galaretki lub jako dodatek galaretujący do owoców, które pektyn nie zawierają lub mają ich za mało, np. truskawki.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Moczopędne, oczyszczające, pobudzające apetyt, przeczyszczające, remineralizujące, trawienne, zmniejszające przekrwienie wątrobowe, wzmagające ruch robaczkowy jelit, żółciopędne, przeciwbólowe, rozwalniające, odchudzające.

WSKAZANIA LECZNICZE

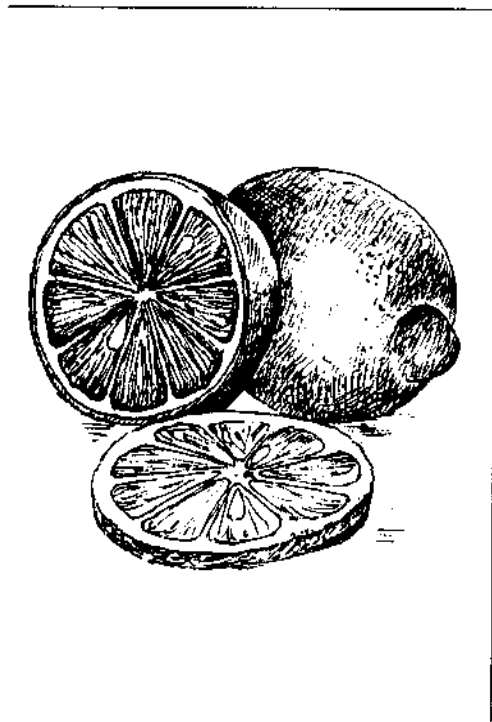
Artretyzm, gościec, reumatyzm, brak łaknienia, demineralizacja, dolegliwości gorączkowe, nadmierne ukrwienie, przewlekłe schorzenia wątrobowe, zapalenie przewodu pokarmowego, zapalenie układu moczowego, zaparcia, otyłość, niedokrwistość, choroby skórne, dolegliwości płucne, stany zapalne jamy ustnej i gardła.

SPOSÓB UŻYCIA

Sok. Popijać 100 do 300 g dziennie w 2 lub 3 porcjach z domieszką wody lub bez wody. Owoc agrestu nastawiony na sok surowy należy trzymać z dala od światła słonecznego, najlepiej w miejscu ciemnym.

CYTRYNA

Citrus limon Burm



Cytryna występująca w licznych odmianach różniących się wielkością i kształtem owocu uchodziła w starożytnej Grecji i Rzymie za symbol zdrowia. Należy do owoców cytrusowych bogatych w witaminy. Sok i miąższ z jednej stugramowej cytryny zawiera 70 g wit. C, a więc tyle, ile wynosi dzienne zapotrzebowanie organizmu dorosłego człowieka.

Nie jest powszechnie znany fakt, że owoce cytrusowe zrywane w stanie niedojrzałym już nie dojrzewają. Wówczas -podobnie jak owoce przejrzałe - są kwaśne i rugują z organizmu biopierwiastki alkaliczne o ogromnym znaczeniu dla zdrowia. Dotyczy to w szczególności wapnia (Ca).

Cytryny, które są spryskiwane różnymi środkami chemicznymi, a podczas zrywania przechodzą z rąk do rąk - powinny być dokładnie myte, najlepiej ciepłą wodą. Mycie, a nawet parzenie wrzątkiem jest konieczne również dlatego, że hurtownicy, aby nadać owocom kolor złocistożółty,

gazują je etylenem bądź acetylenem. Takie cytryny są podatne na psucie, więc owijane są przez producentów w bibułkę nasączoną dwufenylem, co nie dopuszcza do pleśnienia. Po usunięciu bibułki szybko ulatnia się nieprzyjemny zapach dwufenylu.

Cytryna słusznie cieszy się opinią owocu bardzo zdrowego. Zanim szerzej i w szczegółach przedstawię jej zalety - podaję w kilku punktach najważniejsze właściwości cytryny, decydujące o jej znaczeniu odżywczym i leczniczym.

1. Sok cytrynowy z tartym chrzanem w stosunku 1:4 rozpuszcza drobne skrzepy krwi występujące w naczyniach wieńcowych, co ma znaczenie profilaktyczne dla ludzi skłonnych do zawałów serca.
2. Cytryna zawiera witaminę P (C2), która chroni witaminę C (kwas askorbinowy) przed zbyt szybkim utlenianiem, a więc jej działanie oddala symptomy szkorbutu, któremu sama witamina C nie jest w stanie zapobiec ani go usunąć.

3. Witamina C2 (P) sprzyja działaniu adrenaliny, która znacznie podnosi wytrzymałość naczyń włosowatych (krwionośnych) i przepuszczalność jonów wodorowych. Gdy w organizmie występuje niedobór witaminy P, to witamina C, która normalnie jest przyswajana przez człowieka dopiero na końcu jelita grubego, nie spełnia swej funkcji i wówczas powstaje nieżył, a po pewnym czasie wrzody, wreszcie nowotwór końcowej części jelita grubego (odbytnicy).
4. Cytryna, podobnie jak czosnek, marchew, kapusta biała, posiada zalety bardzo cenione w medycynie naturalnej. Wskazana dla ludzi starszych jako środek uśmierający ból. Zalecam stosowanie nie tylko soku (kwas askorbinowy otrzymywany z pulpy cytrynowej), ale również zjadanie białej skórki.
5. Cytryna zawiera bardzo dużo składników biochemicznych z przewagą składników alkalicznych (zasadowych) i może z tego powodu być stosowana pod różnymi postaciami. Cytryna jest w ustach kwaśna, natomiast w żołądku zasadowa. 100 g soku z cytryny zawiera 6 g kwasu askorbinowego.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Różne infekcje płucne, jelitowe itp., stany gorączkowe, zimnica (malaria), osłabienie (astenia), brak łaknienia, puchlina brzuszna, wodobrzusze, artretyzm, reumatyzm, dna, kamica nerkowa i żółciowa, nadkwasota żołądkowa, wrzód żołądka, niestrawność (utrudnione trawienie), połykanie powietrza, szkorbut, miażdżyca naczyń, żylaki, zapalenie żył, łamliwość włosiczków, nadmierne wypełnienie naczyń krwią (przekrwienie), nadmierna lepkość krwi (kuracja cytrynowa zastępuje upust krwi), otyłość, nadciśnienie, demineralizacja, zaburzenia w okresie wzrostu, rekonwalescencja, anemia, żółtaczkę, wymioty, niedomogi wątroby i trzustki, przekrwienie wątroby, hemofilia (krwawiaczka), krwotok (krwawienie z nosa, krwotok żołądkowy i jelitowy), krwimocz, wzdęcie jelitowe, czerwonka (dyszenteria), biegunka, pasożyty wewnętrzne (owsiki), astma, zapalenie oskrzeli, grypa, starzenie się, uporczywe bóle głowy.

Na użytek zewnętrzny

Katar i nieżył nosa (ostry), krwawienie z nosa, zapalenie zatok przynosowych, ucha, jamy ustnej i języka, angina, afty, wykwity śluzówki w jamie ustnej, zapalenie powiek, wysypka, wykwit, rumień, czyraki, liszaje, migrena, brodawki, opryszczka, odmroźliny, rany zakażone i gnijące, ukąszenia owadów, grzybica woszczynowa, świerzb, łojotok fizjologiczny twarzy, plamy, piegi, zmarszczki (profilaktycznie), łamliwe paznokcie, pielęgnacja skóry rąk.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Cytronada. Pokroić cytrynę na plasterki i włożyć do wody lub dać sok z cytryny do pół szklanki wody słodzonej. Stanowi to napój dla gorączkujących, wymiotujących i mających krwotoki.

Kuracja z soku z cytryny pomagająca rozpuścić kamienie żółciowe (recepta francuska). Rozpocząć kurację od 1/2 cytryny + 1 łyżka oleju z oliwek przed jedzeniem 3 razy dziennie i powiększać progresywnie aż do 9 cytryn dziennie, a następnie każdego dnia

zmniejszać dawkę do pół cytryny. Kuracja trwa 4-5 tygodni. Kontynuować tę kurację stosując codziennie 3 razy po 1/2 cytryny mniej jak na początku 3 razy po 1/2 cytryny.

Środek przedwczesniowy. Zmiażdżyć cytrynę, macerować 2 godziny w wodzie z dodatkiem miodu. Przecedzić po wyciśnięciu cytryny. Wypić przed snem.

Wywar z całego owocu wskazany jest przy pasożytach jelitowych.

Owsiki. Zmiażdżyć nasiona, dodać miodu i zjadać codziennie rano na czczo.

Przekrwienie wątroby. Wieczorem zalać wrzącą wodą 3 rozkrojone cytryny. Wypić nazajutrz rano na czczo.

Na użytek zewnętrzny

Katar nosa i zatoki nosowe: Wprowadzić 3 razy dziennie kilka kropli soku do nosa.

Krwawienie z nosa: Włożyć do nosa wacik nasiąknięty sokiem cytrynowym.

Afty, zapalenie jamy ustnej: Płukać przez kilka minut jamę ustną sokiem z cytryny z miodem i wodą i połykać.

Angina: Płukać gardło sokiem cytrynowym rozpuszczonym w ciepłej wodzie.

Zapalenie powiek u noworodka: Wprowadzić do oczu 1-2 krople soku cytrynowego.

Migrena: Przyłożyć na czoło kompres z soku cytrynowego lub plasterek cytryny do skroni i mocno ścisnąć głowę chustką.

Rany zakażone: Przyłożyć czysty lub rozrzedzony sok z cytryny.

Odmroziny: Wcierać sok cytrynowy. Można to robić również profilaktycznie.

Zapalenie ucha: Wprowadzić 2 krople soku cytrynowego do ucha co drugi dzień.

Po miesiącu następuje poprawa słuchu.

Brodawki: Smarować dwa razy dziennie mocnym octem, w którym macerowano przez tydzień skórki z 2 cytryn.

Łamiące się paznokcie: Przykładać sok z cytryny rano i wieczorem przez tydzień.

Thusta skóra: Obmywać twarz rano i wieczorem przez tydzień watką przesiąkniętą sokiem cytrynowym. Suszyć 20 minut. Posmarować kremem i upudrować.

Sok z 1 cytryny na 1 litr wody może być stosowany do dezynfekcji wody pitnej, jak również do mięsa, ryb i innych produktów.

W celu spreparowania mleka zsiadłego z sokiem cytrynowym należy wcisnąć kroplami 1 cytrynę do 1/2 litra mleka, mieszając je łyżką aż ukażą się granulki.

Produkcja lemoniady: Beczułkę pięciolitrową wypełnić wodą, dodać 1 cytrynę pociętą na plasterki łącznie ze skórką. Poruszać beczułą 2 razy dziennie. Po tygodniu rozlać do butelek, zakorkować je i ułożyć w pozycji poziomej.

Napar ze skórek z 2-3 cytryn na 1 litr wody daje doskonały napój. Dodać kilka kropel świeżego soku cytrynowego.

Lemoniada przeczyszczająca: Stosuje się węglan magnezu 11 g + kwas cytrynowy 18 g + woda 300 g. Aromatyzować sokiem z cytryny. Stosować 3 razy dziennie 1 łyżkę.

Napój uzdrawiający: Sok z jednej cytryny, napar z łyżki melisy w 1 szklance wrzątku + kieliszek alkoholu.

Cytryna parzona we wrzątku przez 5 minut daje o wiele więcej soku niż zazwyczaj. Przez popijanie soku cytrynowego z wodą neutralizuje się również nadkwasota żołądka. Cytryna ma zastosowanie w codziennej sztuce kulinarnej.

Selery, jabłka, gruszki i pieczarki pokropione sokiem cytrynowym nie ciemnieją.

Kilka kropel soku dodanych do mięsa czyni je lżej strawnym.

Kilka kropel soku usuwa specyficzny zapach ryb morskich.

Skórka z cytryny dodana do ciast poprawia ich smak i aromat.

Sok cytrynowy rozpuszczony w wodzie zastępuje ocet jabłkowy i winny.

Kilka plasterków z cytryny nadaje pieczonej lub gotowanej baraninie specyficzny korzystny aromat.

Cytryna wybiela i wydelikatnia skórę rąk. Do gliceryny w płynie dodaje się kilka kropeł cytryny i tym można smarować ręce po umyciu. •

Potrawy z cytryny. Mleczko cytrynowe: Do szklanki mleka wcisnąć sok z pół cytryny, taki lekko zwarzony serek wypijać na czczo.

Zupa cytrynowa: do przecedzonego rosołu mięsnego dodać pół szklanki śmietany, 1 cytrynę i kilka łyżek ugotowanego ryżu. Krem cytrynowy: żelatyna, piana z białek, cukier zwykły i waniliowy, żółtka i sok z 2 cytryn; przybrać konfiturą.

Praktyczne zastosowanie cytryny:

W celu oczyszczenia szerniałej miedzi należy ją pocierać połówką cytryny pokrytą grubą solą. Biżuterię srebrną czyści się przez pocieranie plasterkiem cytryny. Zmyć gorącą wodą i osuszyć skórką zamszą. W celu oczyszczenia kominka z białego marmuru należy pocierać go połówką cytryny w miejscu, gdzie jest plama. Wytrzeć lekko naoliwionym płótnem.

Rdzy z białej bielizny usuwa się umieszczając plasterek cytryny między dwiema warstwami materiału. Przyłożyć do płamy bardzo gorące żelazko i mocno przyciskać. Powtórzyć w razie potrzeby.

Umywalkę poplamioną pocierać mieszaniną z 1/2 filiżanki soku cytrynowego z garścią soli.

Torebka z wysuszonymi skórkami z cytryny w szafie odstrasza mole.

Spleśniała cytryna odstrasza mrówki.

CZEREŚNIA

Cerasus avium L. syn. *Prunus avium* L.

Czereśnia należy do rodziny różowatych (Rosaceae), charakteryzującej się obecnością garbników działających ściągające i koagulujących białko oraz wielofenolowych prekursorów katechiny, leukoantycjanów, ponadto trójterpenów i flawonoidów. Różowate zawierają również glikozydy fenolowe, między innymi florydzynę i sorbit.

Do rodziny różowatych należą: brzoskwinie, gruszka, jabłko, malina, morela, poziomka, róża, śliwka, truskawka, pięciornik, rzepak pospolity, migdał, jarzębina. Surowcem leczniczym są owoce, szypułki i guma czereśniowa.

Czereśnie są zasadowotwórcze. Zawierają m.in. łatwo przyswajalną przez cukrzyków lewulozę. 100 g czereśni daje tylko 60 kalorii.

Czereśni nie należy popijać wodą, gdyż mogą wywołać rozwolnienie. Nie należy jadać czereśni przed posiłkiem mięsnym, gdyż utrudniają jego trawienie.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Antyinfekcyjne, antyartretyczne, antyreumatyczne, antytoksyczne, moczopędne, odświeżające, odtruwające, pobudzające wzrost cebulek włosowych, odmładzające tkanki, powiększające naturalne reakcje obronne organizmu, przeczyszczające, silnie



oczyszczające, remineralizujące, regulujące pracę wątroby i żołądka, rozwalniające, upiększające skórę i cerę, uspokajające, usprawniające pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego.

WSKAZANIA LECZNICZE

Artretyzm (opuchlizna rąk, zniekształcenie stawów), cukrzyca, demineralizacja organizmu, dolegliwości pęcherza moczowego, gościec, dolegliwości serca, kamienie moczowe, kamienie żółciowe, nadfermentacja jelitowa, nadmierne wypełnienie naczyń krwią, miażdżyca (stwardnienie tętnic), otyłość, opóźnienie wzrostu, przewlekłe schorzenia wątroby, reumatyzm, zaparcia, stałe uczucie zmęczenia.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Kuracja świeżym sokiem czereśniowym pomaga przy dolegliwościach wymienionych we wskazaniach leczniczych.

Jedno- lub dwudniowa kuracja wyłącznie czereśniowa doskonale oczyszcza organizm i sprzyja wydalaniu toksyn.

Kompot z gotowanych czereśni oraz syrop lub konfitury dobre są na zaburzenia pęcherzowe u dzieci i osób starszych.

Napar- herbata z ogonków czereśni służy jako środek odchudzający i moczopędny.

Odwar z kory działa przeciwbaczyco.

Kuracja czereśniowa na artretyzm. Jeden posiłek zastąpić przez 1/2 kg czereśni. Stosować przez kilka dni w ciągu sezonu letniego. Daje to dobre wyniki przy opuchnięciu i zniekształceniu stawów palców rąk. Popijanie soku z pomidorów i krótko zagotowanych drożdży wspomaga leczenie. Ustępują obrzęki, bóle ramion, kolan, dużego palca u nogi, niezależnie od wieku pacjenta.

Chorzy z niedoczynnością tarczycy powinni jadać czereśnie, które zawierają do 274 mg jodu. Tarczyca wychwytuje jod z krwi, aby produkować tyroksynę, hormon regulujący przemianę materii i wzrost u dzieci.

Na użytek zewnętrzny

Plaster ze zmiażdżonych czereśni przyłożony do czoła łagodzi migrenę. Taki sam plaster położony na szyję wzmacnia i odmładza skórę.

Olej z nasion czereśni produkowany we Francji łagodzi bóle reumatyczne i usuwa kurczajki oraz plamy na skórze. Smarować rano i wieczorem.

Żywica spływająca z pnia czereśni z dodatkiem wody zrobiona na pastę może służyć jako lek na liszaje, a także na artretyzm.

Przewód pokarmowy człowieka przekazuje z produktów spożywczych do krwi takie składniki odżywcze, jak: aminokwasy, glukoza, kwasy tłuszczowe, witaminy, biopierwiastki. Wskutek niewłaściwego odżywiania się przenikają do krwi produkty fermentacyjne rozpadu cukrów - alkohol i kwas octowy oraz produkty gnilne rozpadu białka - fenol, skatol i inne substancje toksyczne. Jednocześnie w przewodzie pokarmowym zwiększa się wydzielanie śluzów.

Śluz to substancja ochronna, wyścielająca wnętrze organizmu, przewód pokarmowy, drogi oddechowe i gruczoły wydzielania wewnętrzznego. Chroni wewnętrzne tkanki ciała przed substancjami drażniącymi i żrącymi.

Nadmierne wydzielanie śluzu rośnie pod wpływem kwaśnych pokarmów i białka, które drażnią błonę śluzową jamy ustnej.

Inny rodzaj śluzu chroni wewnętrzne ścianki przewodu pokarmowego i działa jak smar, towarzysząc przechodzeniu pokarmu przez jelita. Śluz wydzielany w ustach ułatwia przełykanie pokarmu. W żołądku, gdzie zaczyna się trawienie białka, wydziela się dużo śluzu. Podobnie w dwunastnicy, gdzie przebiega dalszy proces trawienia białka pod wpływem działania trypsyny.

Nadmiar śluzu blokuje przewód pokarmowy tworząc zatory, utrudniające przedostawanie się strawionego pokarmu do jelita cienkiego pokrytego kosmkami, przez które substancje odżywcze, uprzednio rozłożone przez enzymy, przenikają do krwi. Gdy kosmki jelitowe są pokryte bardzo grubą warstwą śluzu, duża część strawionej, ale nie wessanej masy pokarmowej przechodzi do jelita grubego i jest wydalona bez żadnego pożytku dla organizmu. Wówczas należy zastosować kurację oczyszczającą i uwolnić jelita z zalegających pokładów śluzu. Pomaga temu popijanie świeżych soków z warzyw i owoców oraz octu jabłkowego. Leczy to wszelkie dolegliwości przewodu pokarmowego oraz nadmierne wydzielanie śluzu w górnych drogach oddechowych i chroniczne schorzenia oskrzeli.

JABŁOŃ

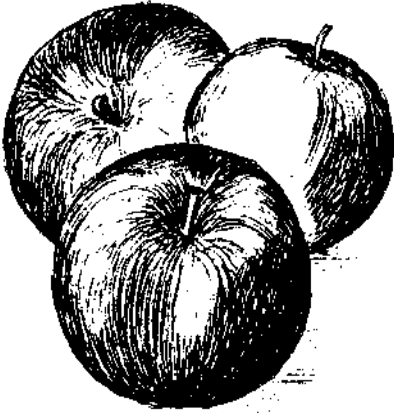
Malus domestica, syn. silvestris

Jabłoń należy do rodziny różowatych (Rosaceac), która liczy 120 rodzajów i 4000 gatunków. Powszechnie uprawiana w umiarkowanych strefach klimatycznych. W Polsce występuje w ponad 30 odmianach. Do tej samej rodziny należą: brzoskwinie, czereśnie, gruszka, maliny, morele, poziomki, róża, śliwki, truskawki, głóg, pięciornik gęsi, rzepik pospolity itp. W światowej produkcji owoców jabłko zajmuje drugie miejsce po winogronach. Ojczyzną dzikich gatunków jabłoni są Chiny.

Jabłko zawdzięcza swoją popularność przede wszystkim walorom spożywczym. Ale chociaż jak najślusniej uchodzi za owoc bardzo zdrowy, jego zalety lecznicze nie są dostatecznie znane. A jabłko jest znakomitym środkiem terapeutycznym, zasługującym na szersze upowszechnienie. O jego właściwościach leczniczych decydują składniki, spośród których zwróćmy uwagę na potas (137 mg) oraz inne biopierwiastki, pektyny, kwasy organiczne oraz witaminy, głównie C.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Jabłko wzmacnia mięśnie i układ nerwowy, działa moczopędnie, przeciwkamicowo, przeciwreumatyczne, trawiennie, odświeżająco, dzięki pektynom obniża poziom cholesterolu we krwi, ochrania przewod pokarmowy, wpływa pobudzająco na pracę wątroby i zmniejsza jej przekrwienie, wpływa oczyszczające na krew, odchudza tkanki. Pektyny jabłkowe regulują florę bakteryjną jelit, neutralizują substancje toksyczne, rozpuszczają cholesterol, wiążą radioaktywny kobalt, stront i ołów, pobudzają wydzielanie kwasu moczowego przez nerki. Wapń i krzem skórki jabłka działają korzystnie na włosy i paznokcie.



WSKAZANIA LECZNICZE

Anemia, artretyzm, bezsenność, bóle żołądka z obrzękiem jego błony śluzowej na tle artretycznym, ciąża, dna, dolegliwości oskrzeli, infekcje jelitowe, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, nadmierne wypełnienie naczyń krwią, niedobór minerałów, nerwowość, opryszczka, osłabienie fizyczne i umysłowe, otyłość, przemęczenie, rekonwalescencja, reumatyzm, rozwolnienie, schorzenia przewlekłe wątroby, schorzenia mięśnia sercowego, skąpomocz, stany gorączkowe, uporczywy ból głowy, zaparcia, zawały.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Jabłko surowe, umyte, zjadać ze skórką bogatą w różne substancje lecznicze. Zalecane w gerontoterapii. Jako oczyszczające zjadać jedno jabłko rano, jako przeczyszczające - jedno wieczorem.

Kompot. Do gotujących się jabłek dodać sok z 1/2 cytryny.

Jabłko tarte na biegunkę u dzieci. Dawać dziecku trzy razy dziennie po 200 g. Do popijania po 1/2 godz. herbatę lekko posłodzoną.

Na zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy, na biegunkę w okresie ząbkowania. Podawać dziecku jabłko tarte 2 razy dziennie przez dwa dni. Dawać to samo na dyzenterie, niestrawność i wrzody gastryczne.

Dicta z surowych jabłek na grypę do 1/2 kg. dziennie jako wyłączone pożywienie w ciągu 2-3 dni. Jabłko utrzeć.

Napar z 2-3 pociętych na plasterki, nie obranych ze skórki jabłek na 1 litr wody. Gotować 15 minut. Popijać w kilku porcjach w ciągu dnia. Dodać kilka kawałków korzenia lukrecji na zapalenie oskrzeli, reumatyzm, dolegliwości jelitowe, dla prowadzących siedzący tryb życia.

Napar ze zmielonych wysuszonych skórek jabłek. Można dodać kilka liści czarnej porzeczki. Stosować 1 łyżkę na szklanę wrzątku. Naciągać 15 minut. Popijać 4 szklanki dziennie na skąpomocz, reumatyzm, artretyzm, zaparcia (wypijać na czczo), dolegliwości wątroby, jelit, egzemę. Świeży sok z jabłek dla ludzi w podeszłym wieku, aby nie obciążyć zbytńo żołądka. Ujednĩa to tkanki piersi u kobiet, wygładza skórę twarzy, obniża poziom cholesterolu. !5 g pektyny utrzymuje cholesterol w normie. Herbatka z suszonych skórek renety na bezsenność. Gotować 15 minut, odcedzić. Osłodzić miodem i wypijać 1 szklanę przed snem.

Syrop jabłkowy (nektar) z utartych renet. Macerować przez 2 godziny. Wycisnąć sok. Wypijać po 2 łyżeczki przed każdym posiłkiem, co działa wykrztuśnie, przeczyszczająco i rozwalniająco.

Jabłko z dodatkiem soku cytrynowego ułatwia trawienie węglowodanów.

Kuracja jabłkowo-pomidorowa pomaga w leczeniu cukrzycy u dzieci.

Jabłko zjedzone wieczorem czyści zęby. Kwasy organiczne i pektyny niszczą bakterie.

Jabłecznik ma właściwości przeciwreumatyczne.

Napar z kwiatów jabłoni w ilościach 30 g na 1 litr wody na kaszel.

Jabłko dla palaczy i drukarzy działa odtruwająco. Wiąże ołów itp. Jabłko z dodatkiem ryżu obniża ciśnienie tętnicze, obrzęk pochodzenia nerkowego i sercowego.

Dieta jabłkowa: 1-1,5 kg jabłek zjadanych dziennie jako jedyne pożywienie pomaga przy bieguncie, odciąża krążenie krwi i przemianę materii.

Przetwory są najlepsze z jabłek niezbyt dojrzałych i z niedojrzałych spadów. Z jabłek można *przyrządzić* dobre dżemy, wina, galaretki, kompoty, marmolady, susz, musy i bardzo leczniczy ocet (patrz rozdział następny). Przyjemna kwasowość jabłek pobudza do wydzielania się śliny w ustach i wszystkich soków trawiennych przewodu pokarmowego.

Zawarte w jabłku sole potasowe są bardzo ważne dla prawidłowych przebiegów procesów życiowych. Krew i płyny komórkowe uzyskują trwałą równowagę ciśnieniową. Alkaliczny mocz staje się kwaśny. Potas usprawnia pracę mięśnia sercowego, układu nerwowego, układu kostnego, wzmacniając go, daje zdrową krew, jędrną skórę, ładną cerę, przyspiesza przebieg rekonwalescencji po chorobach zakaźnych, pomaga w leczeniu chorób na tle niedokrwistości.

Na użytek zewnętrzny

Ból ucha. Przyłożyć jabłko upieczone.

Świerzb, grzybica woszczynowa. Przepołowić jabłko, wybrać blaszki gniazd nasiennych i pestki. Włożyć do wnętrza trochę zmiażdżonej siarki. Związać połówki jabłka i upieć. *Zmiażdżyć* i pocierać tym chore miejsce.

Rany zwiotczące. Jabłko zmiażdżone i ugotowane we własnym sosie przyłożyć do rany. Można również stosować sok z takiego jabłka z dodatkiem oleju w równych częściach. Sok z jabłka można stosować jako środek kosmetyczny na twarz, szyję, pierś, brzuch i egzemę.

OCET JABŁKOWY

Ocet jabłkowy stosowany jest powszechnie w medycynie ludowej ze względu na dużą zawartość potasu, a ponadto fosforu, chloru, sodu, magnezu, wapnia, siarki, żelaza, fluoru, krzemu i innych pierwiastków śladowych. Stosowanie octu jabłkowego rozpowszechniło się w USA wraz z ukazaniem się prac prof. Jarwisa w 1961 roku.

Jego przepisy przeszły do makrobiotyki. Ocet jabłkowy działa profilaktycznie i leczniczo w przypadku wielu chorób, jak np. reumatyzm, przeziębienie, zaburzenia trawienne, wyczerpanie ogólne, bóle i zawroty głowy, bóle gardła, nadmiar śluzu w przewodzie pokarmowym, zaburzenia związane ze zmianą pogody, otyłość, choroby skórne. Napoje powstałe w wyniku fermentacji beztlenowej z soków owocowych oraz z jabłek i pigwy są znane pod ogólną nazwą cydru. Przygotowanie cydru jest podobne do produkcji słabego wina wytrawnego o zawartości alkoholu od 2 do 8 proc. Takie wina produkuje się we Francji głównie z jabłek gorszych gatunków. Stosując fermentację tlenową można otrzymać wysokogatunkowy cedrowy ocet spożywczy.

Sposób przygotowania octu.

Z umytych jabłek wyciąć zepsute lub robaczywe części, owoce zgnieść lub przetrzeć na tarce. Można zużyć również skórki z jabłek oraz resztki pozostałe podczas sporządzania kompotu. W naczyniu ze szkła lub drewna (np. beczułka) bądź emaliowanej gliny zalać tę surową miazgę ciepłą, przegotowaną wodą w ilości 0,5 litra na 0,4 kg miazgi. Na każdy litr wody dodać 100 g miodu lub cukru, a w celu przyspieszenia fermentacji octowej -10 g drożdży piekarniczych i 20 g suchego chleba razowego. Naczynia nie zakrywać i trzymać w pomieszczeniu o temperaturze 20-30°C w miejscu ciemnym, promienie ultrafioletowe szkodzą bowiem przebiegowi reakcji fermentacyjnej.

Zalaną miazgę należy 2-3 razy dziennie mieszać drewnianą łyżką, po 10 dniach zlać wszystko do woreczka z gazy. Otrzymany po wyciśnięciu sok przecedzić ponownie do naczynia z szerokim otworem. Na każdy litr soku można dodać 50-100 g miodu lub cukru. Mieszać do pełnej homogenizacji. W celu przeprowadzenia drugiego stadium fermentacji, należy nakryć naczynie gazą i trzymać je w ciepłym miejscu. Fermentacja jest zakończona, kiedy płyn uspokoi się i przybierze kolor jasny. W zależności od jakości soku ocet jabłkowy będzie gotowy do użytku po upływie 40-60 dni. Rurką plastikową przelać ocet do butelek filtrując płyn za pomocą lejka wyłożonego gazą. Butelki korkuje się szczelnie, zalewa woskiem lub lakiem i przechowuje w odpowiednim miejscu.

Podaję też uproszczony sposób przygotowania octu jabłkowego.

Obierzyny ze zdrowych jabłek włożyć do szklanego naczynia. Zalać słodzoną wodą przegotowaną w proporcji 2 łyżki cukru na 1 szklankę wody. Zawiązać naczynie płótnem. Po 3-4 tygodniach otrzymamy ocet gotowy do użytku.

Ocet jabłkowy stosuje się jako przyprawę do sałat i do innych potraw, według potrzeby organizmu pacjenta, jako kwaśny dodatek do spożywanego pokarmu.

Zgodnie z zaleceniami prof. Jarwisa ocet jabłkowy można stosować jako produkt dietetyczny i jako środek leczniczy, co stwierdziłam w ciągu ostatnich kilkunastu lat praktyki lecząc różnorodne, nieraz ciężkie choroby wedle wskazań wielu terapii z medycyn ludowych. Ze względu na właściwości octu (uodparnia na infekcje, dostarcza składników niezbędnych do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie) polecam profilaktyczne jego zażywanie w następującej ilości.

Dorośli: dwa razy dziennie 2-4 łyżeczki octu z 2 łyżeczkami miodu na pół szklanki wody przegotowanej. Dobrze wymieszać.

Dzieci: 1 łyżeczka octu z dodatkiem 2 łyżeczek miodu rozpuszczonego w 1/2 szklanki wody przegotowanej.

Recepty

1. *Angina.* 2 łyżeczki octu jabłkowego i 2 łyżeczki miodu wymieszać w 1/2 szklanki ciepłej, przegotowanej wody. Płukać gardło bardzo powoli. Wypijać kilka łyżeczek tej mieszanki, co kilka minut bardzo powoli połykając. Powtarzać płukanie 4 razy dziennie. W przypadku wrażliwego, delikatnego gardła, np. u młodzieży do 15 roku życia, zaleca się płukanie jeden raz rano, a drugi wieczorem, i tylko po 1 łyżeczce octu jabłkowego. Dzieciom do 5 roku życia zaleca się popijanie 1 łyżeczki octu jabłkowego z dodatkiem 1 łyżeczki miodu i 3 łyżeczek ciepłej wody. Połykanie powinno być bardzo powolne.
2. *Astma.* Nacierać klatkę piersiową czystym octem jabłkowym lub jeżeli naskórek jest kruchy, zmieszanym w równej części z naparem kwiatu lawendy. Płynu tego można używać też do okładów na klatkę piersiową i plecy. Najlepiej do tego celu nadaje się lniana ściereczka. Stopy i golenie należy owinać suchym ręcznikiem, szalem albo chustą wełnianą. To leczenie może być stosowane w chwilach kryzysu i na początku ataku duszności.
3. *Bezsenność.* Po posiłku rano i wieczorem pić 2 łyżeczki octu jabłkowego z 2 łyżeczkami miodu na 1/2 szklanki wody przegotowanej.
4. *Bóle głowy.* Przyłożyć na czoło kompres z gazy namoczonej w roztworze wodnym: 1/2 szklanki wody zimnej, 2 łyżeczki octu jabłkowego i 2 łyżeczki miodu. Zmienić okład gdy się nagrzej. Taki kompres można również przyłożyć na kark.
5. *Dermatozy:* (choroby skórne suche ze złuszczeniem lub lekko ociekające). Nie przemywać mydłem. Miejsca chore myć roztworem złożonym z 1/3 octu jabłkowego, 1/3 wywaru z korzenia łopianu i 1/3 oleju z migdałów słodkich lub oliwy z oliwek. To wszystko powinno być dobrze zemulgowane. Kawałkiem gazy wklepać w chorą skórę. Po osuszeniu przyłożyć trochę kremu witaminowego. Zabieg ten powtarzać rano i wieczorem.
6. *Kaszel.* Brać co dwie godziny 1 łyżeczkę syropu o składzie: świeży sok z 1/2 cytryny z taką samą ilością octu jabłkowego, 1 łyżka miodu akacjowego i 1 łyżeczka gliceryny. Wymieszać do uzyskania syropu, który okaże się bardzo smaczny. Mieszanka taka powinna być zużyta w ciągu 14 godzin. W przypadku silnego kaszlu należy zażywać 1 łyżkę syropu co 2 godziny w ciągu całego dnia, a w przypadku napadu kaszlu także w nocy. Dzieci powyżej lat 2 mogą zażywać ten syrop co godzinę, ale w zmniejszonej ilości (1/4 łyżeczki 3 razy co godzinę rano i podobnie po południu). Syrop ten jest bardzo cenny w przypadku zapalenia tchawicy i kokluszu, gdyż uspokaja ataki kaszlu.
7. *Katar sienny* (alergiczny). Profilaktycznie można używać 1 łyżeczkę miodu rozmarynowego lub tymiankowego przed posiłkami. Wieczorem przed snem wypić roztwór 2 łyżeczek miodu akacjowego z 1 łyżeczką octu jabłkowego i odrobiną wody mineralnej. Po 2,5 miesiącach zaleca się popijać codziennie 1 szklankę wody mineralnej z 2 łyżeczkami miodu i 2 łyżeczkami octu jabłkowego z dodatkiem 5-10 kropli świeżego soku cytrynowego. Kontynuować leczenie profilaktyczne. Całą kurację można przerwać po 2 tygodniach, gdyż w zasadzie groźba kataru siennego została w ten sposób oddalona.
8. *Kurcze mięśni.* Przyłożyć do miejsc bolesnych zimne kompresy z roztworu wody i octu jabłkowego w równych częściach. Wodę można zastąpić wywarem z melisy.

9. *Liszajec*. Gdy pokażą się pryszcze, na krosty stosować okłady z gazy namoczonej octem jabłkowym. Po 2-3 dniach liszajec zniknie. Liszajec jest *zakaźną* chorobą skórą.
10. *Na niepokój i lęki*. Codziennie rano po przebudzeniu zażywać 2 łyżeczki octu jabłkowego z naparem z tarniny lub połową szklanki wody. Brać przez 3 tygodnie w ciągu miesiąca od dnia nowiu księżyca. Wiadomo, że światło księżyca w przeciwieństwie do światła słonecznego wywołuje niepokój.
11. *Nudności, mdłości*. Gdy *zaczną* się nudności, zaleca się wypić roztwór 1 łyżeczki octu jabłkowego na 1/2 szklanki wody przegotowanej. Gdy nudności są spowodowane przez ciężę, wypić rano po przebudzeniu 1 łyżeczkę octu jabłkowego z 1/2 szklanki wody mineralnej i zjeść suchy biszkopt (suchar). Jeżeli nudność występuje po każdym posiłku, należy po jedzeniu wypić 1 łyżeczkę octu jabłkowego z 1/2 szklanki naparu z melisy.
12. *Oparzenia*. Aby uniknąć pęcherzy, należy możliwie najszybciej nasycić oparzone miejsce czystym octem jabłkowym. Stosować także przy oparzeniach słonecznych.
13. *Pęknięcia skóry*. Nie przemywać mydłem. Do chorego miejsca przyłożyć mieszaninę z równych części gliceryny, octu jabłkowego i wywaru lub soku z korzenia łopianu. Mieszaninę przygotować ponownie po 2 dniach i stosować do zablźnienia rany.
14. *Pokrzywka*. Z chwilą wystąpienia objawów, popijać co godzinę przez 3 godziny 1 łyżeczkę octu jabłkowego z 1/4 szklanki wody mineralnej. Dzieciom podawać połowę tej porcji. Miejsca dotknięte pokrzywką zwilżać roztworem: wywar z pokryw świeżych lub suszonych (1 litr wody na garść pokryw; wyparować wodę) plus 3 łyżki octu. Ostudzić, smarować wielokrotnie.
15. *Rana*. Zmyć ranę roztworem z octu jabłkowego i naparu z kwiatów bzu czarnego w równych ilościach. Przyłożyć kompres z tego roztworu.
16. *Rana cięża*. Oczyścić ranę roztworem złożonym w 75 proc. z octu jabłkowego i w 25 proc. z wody solonej. Polewać powoli ranę aż do usunięcia wszystkich • nieczystości. Przyłożyć do rany płatek kwiatu lilii białej nasiąkniętej octem jabłkowym. Przykryć gazą i zrobić opatrunek. Zamiast płatka lilii można przyłożyć warstwę gazy nasiąkniętej octem jabłkowym.
17. *Trawienie niedobre*. Po spożyciu posiłku o dużej zawartości białka i tłuszczów zaleca się wypić 1 łyżkę octu jabłkowego z 1/4 szklanki wody musującej (gazowanej). W przypadku niestrawności spowodowanej nieświeżym produktem pić 1 łyżkę octu w 1/4 szklance wody.
18. *Ukąszenie owada*. Przyłożyć okład z octu jabłkowego. Ocet ulotni się. Należy więc okład powtórzyć.
19. *Wrażliwość na zimno*. Zaleca się hartowanie organizmu przez branie 2-3 razy w tygodniu kąpieli w ciepłej wodzie z dodatkiem 1 litra octu jabłkowego i 1 kg soli morskiej. Ponadto należy codziennie rano brać prysznic na przemian z wody ciepłej i zimnej. Natrzeć ciało octem jabłkowym i ubrać się. Po kilku dniach takiego hartowania poprawi się krążenie krwi i zniknie drażliwość na zimno.
20. *Zwichnięcia*. Sporządzić mazidło z 2 łyżeczek octu jabłkowego, 2 łyżeczek wywaru z tymianku, 1 łyżeczki esencji terpentynowej i 1 żółtka. Wymieszać jak emulsję i masować zbolące miejsce. Preparat ten może być stosowany w przypadkach bólów mięśniowych z powodu przeziębienia lub dużego wysiłku. Zalecana jest również glinka zmieszana z octem jabłkowym.

21. *Żylaki*. Rano masować nogi ruchem do góry, stosując roztwór z wywaru liści winogrona czerwonego (1 litr wody, garść liści) i octu jabłkowego w proporcji 1:3. Wieczorem popijać 1 łyżeczkę octu jabłkowego z 1/2 szklanki wody przegotowanej.

Recepty dla każdego pacjenta

1. *Napój pobudzający łaknienie*. 50 g octu jabłkowego, 125 g miodu tymiarkowego lub lawendowego, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka esencji chinowej. Macerować 14 godzin. Popijać łyżeczkę na 1/4 szklanki wody przed każdym posiłkiem. Dzieciom podawać pół łyżeczki na 1/8 szklanki wody.
2. *Płyn wzmacniający do przemywania skóry*. 1/2 szklanka octu jabłkowego, 1/2 szklanki naparu z melisy, 1/2 wody kolońskiej, 1/2 szklanki wody mineralnej. Wymieszać i obmywać skórę rano. Po 10 dniach mieszanka traci właściwości lecznicze.
3. *Płyn do przemywania dla sportowców*, 1 szklanka wywaru z tymianku, 1 szklanka wywaru z lawendy i 1 szklanka wody przegotowanej. Wymieszać. Lekko nacierać ciało po wysiłkach fizycznych, w szczególności w czasie upałów i nadmiernego pocenia się.

Ocet jabłkowy i potas

Ocet jabłkowy ma duże znaczenie ze względu na zawartość potasu, a ponadto dziewięciu innych wymienionych na wstępie mikroelementów, to jest pierwiastków występujących w 100 gramach produktu spożywczego w ilościach większych od 1 miligramu, a mniejszych od 1 grama. Potas odgrywa ogromnie ważną rolę w organizmie. Jest niezbędny dzieciom do wzrostu. Potas opóźnia stwardnienie naczyń krwionośnych, a więc przeciwdziała procesom miażdżycowym. Nadto niszczy bakterie występujące w komórkach organizmu zabierając im wodę. Działa antyseptycznie - uwalnia organizm od stafylokoków i streptokoków.

Niedobór potasu pozwala rozpoznać następujące objawy:

1. Osłabienie świeżości psychicznej, trudności w podejmowaniu decyzji, osłabienie pamięci.
2. Wrażliwość na zimno, skłonność do spożywania ciepłych potraw. Zimne nogi i ręce.
3. Podatność nóg na odciski. Twardnienie skóry na podszwach.
4. Skłonność do zaparcia.
5. Podatność na przeziębienia i choroby infekcyjne.
6. Brak łaknienia, nudności z wymiotami,
7. Trudności w leczeniu zranień.
8. Częste swędzenie skóry.
9. Psucie zębów.
10. Występowanie pryszczycy na skórze.
11. Drgawki powiek i kąćków ust.
12. Częste, bardzo bolesne kurcze nóg w nocy.
13. Utrudniony wypoczynek. Stały stan napięcia wewnętrznego,
14. Coraz gorszy sen.
15. Bóle w stawach. Rozwija się artretyzm.

Człowiek starszy potrzebuje dwukrotnie więcej potasu w postaci miodu, świeżych i warzyw i owoców, jabłek lub octu jabłkowego.

Dzienne zapotrzebowanie na potas można pokrywać jedząc paprykę, popijając ocet jabłkowy z miodem i wodą przegotowaną, popijając soki, np. winogronowy, jabłkowy, z czarnej porzeczki.

Ocet jabłkowy ma wszelkie właściwości lecznicze jabłka. Dozowanie octu *zależy* od stanu chorobowego. Osoby nie znoszące octu jabłkowego mogą go zastąpić słodkim moszczem z jabłek.

Dobroczynny wpływ octu jabłkowego na organizm wiąże się z jego właściwościami zakwaszającymi. Zwracam przy okazji uwagę, by unikać potraw dających reakcje alkaliczne (zasadowe). Silnie alkaliczną-reakcję wywołuje np. mydło. Skóra staje się blada. Normalnie ukrwiona skóra ma wygląd różowy z połyskiem. Skórę umytą mydłem można nacierać octem jabłkowym. Ważne, aby skóra była lekko kwaśna. Wtedy znika swędzenie. Swędzenie skóry głowy można usunąć stosując do moczenia grzebienia płyn z 1 łyżeczki octu jabłkowego na 1 szklankę wody.

Należy jadać więcej węglowodanów (owoce, warzywa liściaste, miód), a mniej białka (jajka, mięso, ser, fasola, orzechy). Jabłka, ocet jabłkowy, winogrona, porzeczki czarne zakwaszają krew i wyrównują jej ciśnienie. Gdy zasadowość krwi rośnie, staje się ona gęsta i łatwiej tworzą się skrzepy. Ciśnienie krwi obniża ocet jabłkowy, kukurydza, czosnek, cebula, cytrynowa biała skórka. Im więcej jada się białka, pszenicy, tym bardziej ciśnienie krwi wzrasta. Pszenica, nadmiar soli białej, biała mąka, biały cukier rafinowany, mięso, owoce cytrusowe dają moc alkaliczny.

Występują wówczas zawroty głowy, dolegliwości żółciowe, nudności, szum w uszach i zakłócenia słuchu. W przypadku moczu alkalicznego należy przez 1-2 miesiące stosować kurację octem jabłkowym. Przy alkalicznej reakcji moczu występuje migrena. Picie octu jabłkowego z miodem do każdego posiłku likwiduje migrenę. Chore migdałki leczy się w ciągu 12 godzin, płucząc co godzinę gardło roztworem 1 łyżki octu i łyżki miodu w 1 szklance przegotowanej wody. Łykać trochę tej mieszaniny.

Potas chłonąc wodę likwiduje łzawienie oczu, nosa, kaszel z powodu nadmiaru śluzu w gardle. Wilgotność organizmu wraca do normy. Dotyczy to ludzi starych. Leczenie trwa 2-4 tygodnie. Dotyczy to również zatok czołowych i zatok nosogardzieli.

Ocet jabłkowy jako produkt spożywczy i lek z równą skutecznością, może być podawany zwierzętom gospodarskim. Istnieją analogie w odżywianiu i leczeniu organizmu ludzkiego i zwierząt. Człowiek, który przy posiłku wypije 1 łyżeczkę octu jabłkowego rozpuszczonego w 1/2 szklanki wody, zjada mniej, gdyż odczuwa sytość. Krowa, która otrzymuje ocet jabłkowy jako dodatek do pokarmu, zjada mniej siana i mniej zboża. Krowom zaleca się podawać 2 razy dziennie 1 łyżeczkę octu jabłkowego na każde 50 kg wagi ciała (ludziom podobnie, a więc dorosłym do 2 łyżeczek, natomiast dzieciom 1 łyżeczkę na 1/2 szklanki wody z dodatkiem łyżeczki miodu). Takie dawkowanie pozwala uniknąć wielu kłopotów związanych z utrzymaniem organizmu w dobrym zdrowiu oraz ochronić przed przedawkowaniem potasu.

Ocet jabłkowy dostarcza organizmowi około 50 biopierwiastków. Organizm ludzki i np. krowy regulują sobie w ten sposób równowagę kwasowo-zasadową i właściwości katalityczne enzymów złożonych, co umożliwia poprawny przebieg w komórkach około 1000 reakcji biochemicznych na sekundę. Ustala się prawidłowy procentowy zestaw biopierwiastków w wartościach optymalnych, a więc zdrowotnych, bardzo korzystnych.

Ocet jabłkowy neutralizuje szkodliwe działanie spożytego w nadmiarze białka. Przy niedoborach węglowodanów białka dostarczają energii mięśniom, dając przy tym

odpady azotowe, które organizm musi wydaląć. To tłumaczy dlaczego nadmierne spożywanie białek działa toksycznie. Białka są wrażliwe na różne czynniki fizykochemiczne, pod których wpływem ulegają denaturacji. Białka, mimo że są podstawowymi składnikami wszystkich organizmów zwierzęcych i roślinnych, muszą być stosowane z umiarem.

Kury, które otrzymują ocet jabłkowy z wodą pitną, rosną szybciej, są duże i bardziej odporne na czynniki zewnętrzne. Pisklęta po upływie 3 tygodni są całkowicie upierzone i wypuszczają pióra ogonowe. Drób staje się bardziej mięsisty i łatwiejszy w gotowaniu. Indyki, pijące wodę z octem jabłkowym, mają delikatniejsze mięso i czerwony szpik, co wskazuje na lepsze tworzenie się krwinek czerwonych.

Pokarm norek zawierający więcej niż 20 proc. białek powoduje ich zgon. Ich pęcherz moczowy wypełnia się kamieniami moczowymi.

Spożywanie nadmiaru białka przez człowieka powoduje również powstawanie kamieni w nerkach i pęcherzu moczowym.

U zwierząt domowych należy obniżyć podawanie białka do 11 proc.

Nadmiar białka w pożywieniu norek powoduje objaw Ménière'a, który znika po dodaniu do pokarmu 1/2 łyżeczki octu jabłkowego.

Niedobory biopierwiastków, potasu, magnezu, miedzi, żelaza, jodu, boru i in. wywołują liczne choroby u zwierząt. Katalityczne działanie tych pierwiastków reguluje i przyspiesza przemianę materii. Natomiast ich niedobory powodują denaturację enzymów kompleksowych. U krów mogą wystąpić następujące objawy:

1. Zapalenie wymion chroniczne i ostre, co powoduje zakażenie mleka paciorkowcami i innymi bakteriami.
2. Poronienie i bezpłodność oraz trudne porody.
3. Brak łaknienia, wychudzenie, osłabienie.
4. Artretyzm, puchnięcie kolan, co utrudnia kładzenie się i powstawanie.
5. Podatność na przeziębienia i częste stany grypowe zimą.
6. Porażenia, bezwład kończyn po ociełeniu.
7. Ciągłe zaparcia.
8. Słabe nowo narodzone cielęta.

Oto kłopoty i troski hodowców krów. Badania odczynu pokarmu np. za pomocą papierka lakmusowego wykazują w takich przypadkach zasadowość pożywienia. Krowy bronią się przed tym poszukując pożywienia o odczynie kwaśnym. Krowy uwalniają się od wyżej wymienionych schorzeń, gdy otrzymują pożywienie z dodatkiem octu jabłkowego. Ich mleko zawiera wtedy znacznie mniej różnych bakterii, jest smaczniejsze, bardziej tłuste i zdrowsze. Ocet jabłkowy jest powszechnie stosowany w wielu krajach, np. w Bułgarii, Szwajcarii, Austrii, Niemczech. Ocet jabłkowy leczniczy powinien zawierać 6 proc. kwasu octowego.

Przeciwwskazania. Ocet jabłkowy nie jest wskazany dla wrzodowców i przy zakażeniu • stosowania produktów spożywczych kwaśnych. W takich przypadkach ewentualne dawkowanie należy do decyzji lekarza.

Ropne zapalenie wymion u krów znika szybko, jeżeli podaje się ocet jabłkowy. Wtedy ilość otrzymanego mleka może się podwoić.

Owce, norki, ludzie itp. chorują nieraz na zawroty głowy pochodzenia usznego. i Choroba ta zwana zespołem Ménière'a, spowodowana jest zaburzeniami czynności-

wymi wewnątrz błędnikowym ucha wewnętrznego, objawiającymi się napadowymi zawrotami głowy z osłabieniem słuchu, szumem w uszach oraz niekiedy oczopląsem. Atak zawrotu głowy z zakłóceniami równowagi powoduje u norek i owiec zataczający bieg w kółko. Zwierzęta te kręcą się wokoło siebie, łapią koniec ogona. Gdy ten stan trwa dłużej, norki ogryzają coraz bardziej swój ogon. Jeżeli to *zdarza* się u samca, to staje się on niezdolny do rozplodu, gdyż nie mając ogona nie może opierać się przy kryciu samiczki. W medycynie ludowej uważa się takie zakłócenie równowagi za skutek nadmiaru spożywania białka. Norki żyjące na wolności regulują swoje pH, to jest odczyn kwasowo-zasadowy, jedząc jagody i liście o odczynie kwaśnym. Te funkcje regulujące może spełnić ocet jabłkowy, dodawany w niewielkiej ilości (pół łyżeczki) do każdego pokarmu.

PORZECZKA CZARNA

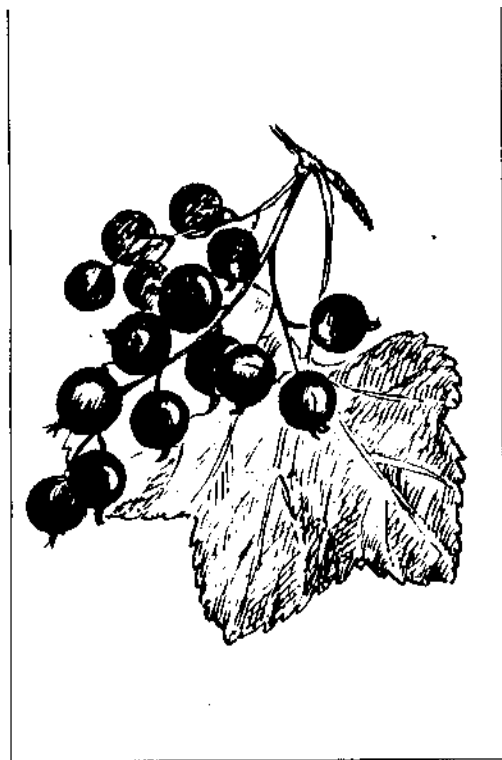
Ribes nigrum

Porzeczka czarna należy do rodziny skalnicowatych (Saxifragaceae), do podrodziny porzeczkiowatych (Ribesioideae), która liczy 110 gatunków. Są one szeroko uprawiane jako cenne rośliny pokarmowe i lecznicze.

Porzeczka czarna jest bogatym źródłem witaminy C (w 100 g zawiera jej 50-400 mg, co zależy od klimatu; w upalne lato ilość wit. C może dojść do 2000 mg) oraz P i pod względem ich zawartości ustępuje tylko owocom róży i rokitnika. Przystawanie witaminy C ułatwia występująca w czarnej porzeczce wit. P - cytryn. Zawiera także wit. K oraz

liczne biopierwiastki. Charakterystyczny zapach jagodom i liściom czarnej porzeczki nadają substancje składowe, głównie olejki eteryczne.

Czarna porzeczka występuje w stanie dzikim, ale surowiec leczniczy uzyskuje się z krzewów uprawnych. Wysoka -1-1,5 proc. - zawartości pektyn pozwala zestalać owoce na surowo jako galaretki utrwalane cukrem.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Czarna porzeczka działa moczopędnie i napotnie, ma właściwości przeciwnilne, przeciwartretyczne, przeciwbiegunkowe, przeciwskorbutowe, wzmacniające żołądek.

WSKAZANIA LECZNICZE

Angina, artretyzm, reumatyzm, gościec, biegunka, dolegliwości wątrobowe, skorbut, zmęczenie ogólne, kamica moczowa, zatrzymanie moczu, miażdżyca,

migrena, nerwica żołądka, niedokrwistość, nieżyty dróg trawiennych, przyzębica, skaza krwotoczna, zaćma soczewkowa, zła krzepliwość krwi, żółtaczką, wypadanie włosów i zębów, złe trawienie, niedomoga nerek, zapalenie gruczołu krokowego, nadmiar kwasu moczowego, infekcje bakteryjne, osłabienie ogólne, zatrucia.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Angina. Jadać owoce i płukać gardło wywarem z 60 g liści na litr wrzątku. Naciągać 15 minut.

Napar. Garść liści na 1 szklankę wrzątku. Popijać rano i wieczorem po pół szklanki, co działa odtruwające, wzmacniająco i uspokajająco.

Sok ze świeżych jagód czarnej porzeczki stosuje się przy przyzębicach i zapaleniu krtań. Popijać 3 razy dziennie po 1 łyżce.

Sok na cukrze nastawiony w cieniu, z dala od promieni słonecznych, stosuje się 2 razy dziennie po 1/4 szklanki przy niedomodze nerek i wątroby, na skorbut, przyzębicę, skazę krwotoczną, zaćmę soczewkową, żółtaczkę, niedokrwistość, wypadanie włosów.

Liść czarnej porzeczki jest składnikiem wielu mieszanek ziołowych:

1. *Na rwę kulszową.* W równej ilości liście czarnej porzeczki, poziomki, brzozy oraz kwiaty tawuły łąkowej i pączki topoli. Napar z 1 łyżki ziół na 1/4 szklanki wody gotować 3 minuty i popijać 2 razy dziennie między posiłkami.
2. *Na zapalenie gruczołu krokowego.* Liść czarnej porzeczki z dodatkiem liści borówki brusznicy, maliny i jeżyny. Napar sporządza się jak w punkcie 1. Napar zwiększa ilość wydalanego kwasu moczowego, powodując stopniowy zanik obrzęków, poprawę krążenia krwi i czynności serca. Garbniki i związki boru wywierają działanie przeciwpalne na błony śluzowe żołądka i jelit, hamują rozwój drobnoustrojów, działają słabo ściągające.
3. *Środek moczopędny.* Liść czarnej porzeczki, owoc jałowca, ziele hyzopu, kwiat lawendy, kwiat wrzosu zwyczajnego, korzeń wilżyny, ziele skrzypu, korzeń pietruszki, nasienie fasoli, ziele nawłoci.
4. *W skazie moczanowej (pomocniczo).* Do naparu dodać kwiat więzówki, ziele marzanki wonnej, korę jesionu pospolitego.
5. *W nieżycie jelit i żołądka.* Do liści czarnej porzeczki dodać ziele rdestu ptasiego, liść poziomki, korzeń żywokostu, ziele dziurawca, liść mięty pieprzowej, liść pokrzywy, liść orzecha włoskiego, ziele drapacza lekarskiego.
6. *Na reumatyzm.* Liście czarnej porzeczki 100 g, jesion mannowy, pączki sosny. Stosować 1 łyżeczkę mieszanki na szklankę wrzątku. Popijać dwa razy dziennie po jednej szklance.
7. *Przy detoksykacji oraz kuracji wzmacniającej i uspokajającej* zaleca się pić: rano - napar z liści czarnej porzeczki, w południe - napar z mięty, a wieczorem - napar z liści lipy. Jednocześnie spożywać surowe owoce przy zapaleniu płuc, gruźlicy, bólach głowy i zapaleniu gardła.

Dzięki inhibitorowi utleniania kwasu askorbinowego wit. C zawarta w czarnej porzeczce rozkłada się bardzo wolno (do 15 proc. w ciągu roku).

Czarne porzeczki należy jeść dojrzałe, z czarnej porzeczki robi się galaretki, dżemy, soki, nalewki i wina. Liście świeże dodaje się jako przyprawę do solonych ogórków.

Na użytek zewnętrzny

Okłady z liści lub z rozgniecionych owoców na krwawiące rany, na nie gojące się rany żyłakowe. Gojące działanie wywiera wit. K i olejki eteryczne, które mają właściwości antyseptyczne, bakteriobójcze, antytoksyczne, przeciwwirusowe, silne działanie energetyczne i niezaprzeczalne możliwości gojenia ran. Na te właściwości wpływają wydzielane przez całą roślinę olejki eteryczne - zapach o ujemnej jonizacji.

Na ukąszenie owadów. Zgnieść liście czarnej porzeczki i pocierać miejsce ukąszenia.

Napar z liści stosuje się w okładach do leczenia ran, do płukanek jako środek przeciwbakteryjny i ściągający.

Stosować płukanekę w zapaleniu błon śluzowych jamy ustnej, gardła z dodatkiem liści szałwi, kwiatu krwawnika, liści babki lancetowatej.

Podrodzina porzeczkatych - Ribesioideae zawiera pektyny, które mają właściwości lecznicze na użytek zewnętrzny i wewnętrzny. Wodny roztwór pektyny ułatwia gojenie się ran dochodzących do kości i przyspiesza powstawanie nowej zdrowej tkanki.

Dobrymi źródłami pektyn są czereśnie, porzeczki, agrest, maliny, morele, pomidory, winogrona.

Błonnik i pektyny, wit. C, wapń, magnez chronią człowieka przed zatruciami wywołanymi przez skażone środowisko.

PORZECZKA CZERWONA

Ribes rubrum

Porzeczka czerwona jest krzewem z rodziny skalnicowatych. Występuje u nas w odmianach: czarnej, czerwonej, różowej i białej. Owoce jądane są na surowo, w przetworach (konfitury, dżemy, soki, wina). Do celów leczniczych służą również liście.

Porzeczka zawiera m.in. garbniki, które powodują, że wina ładnie klarują się i dobrze przechowują, utrzymując w całości wit. C i wit. P, kwasy organiczne. Z biopierwiastków należy zwrócić uwagę na żelazo, które jest dwuwartościowe, a więc łatwo przyswajalne. Wchodzi ono w skład hemoglobiny i enzymów oddechowych komórek i jest zalecane przy niedokrwistości. W takie żelazo obfitują czereśnie, wiśnie, agrest, żurawiny, burak czerwony, pomidory itp. Natomiast żelazo trójwartościowe jest toksyczne. Miedź. Ma ona znaczenie w procesach krwiotwórczych. Niedobór miedzi wywołuje niedokrwistość u dzieci i kobiet w ciąży. Świeże i suszone liście porzeczki zawierają ponadto fitoncydy i są przyprawą dodawaną do solonej i kwaśnej kapusty, ogórków, pomidorów, jabłek w zalewie i konserwowych owoców.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Moczopędne, oczyszczające, odświeżające, pobudzające łaknienie (stosować na czczo), przeczyszczające, tamujące krwawienia, trawienne (spożywać godzinę po posiłku), wzmacniające.

WSKAZANIA LECZNICZE

Artretyzm, reumatyzm, gościec, puchlina wodna, brak łąknienia, dolegliwości gorączkowe, kamienie moczowe, nie-strawność z powodu niedoboru soków trawiennych, niewydolność wątrobowa, przewlekłe schorzenia wątroby, schorzenia skórne, zapalenie wątrobowe, zapalenie dróg moczowych, zapalenie dróg trawiennych, zaparcia, miażdżycza naczyń, niezbyt pęcherza, kolki, migreny, dolegliwości serca.

SPOSÓB UŻYCIA

Sok czysty lub z domieszką wody 100 do 500 g dziennie w trzech porcjach. Odwar z liści i z pączków jest lekiem na gościec, puchlinę wodną, skazę limfatyczną, krwotoki i jako środek napotny. Surowy sok jest dobrym środkiem na nad-kwasotę, cuchnący oddech, zgagę. Pija się dwa razy dziennie 1/4 szklanki.

Kąpiele z odwaru z liści porzeczek stosuje się w skazie limfatycznej, przy różnych wysypkach i chorobach skórnych. Kąpiele takie pobudzają czynności kory nadnercza.

Rozgniecione jagody porzeczek leczą piegi. Należy przez 2 miesiące codziennie smarować piegi kilku rozgniecionymi jagodami, zaczynając od chwili, gdy na krzewach pojawiają się zielone porzeczeki, aż do czasu, gdy owoce na krzewach są czerwone i dojrzałe. Rozgniecione jagody porzeczeki mogą służyć do okładów na krwawiące rany, na nie gojące się rany żylakowe.

Porzeczeki należą do owoców kwaśnych. Zgodnie z zaleceniami z makrobiotyki nie powinny być zjadane podczas posiłku składającego się z białka (mięso, jajka, ryby, warzywa). Lepiej jest więc zjadać porzeczeki 1 godzinę po takich posiłkach. Sprzyja to lepszemu trawieniu i zapobiega zbyt niemu zaleganiu produktów spożywczych w żołądku oraz unikaniu szkodliwej nadfermentacji, będącej przyczyną wielu chorób przewodu pokarmowego i układu krążenia.

Galaretka z porzeczek. Wycisnąć sok do naczynia, które stawia się na słabym ogniu, dodając cukier w stosunku 1:1,5. Powoli doprowadzić do zagotowania. Usunąć piankę po 5 minutach. Włożyć do słoika, gdy konsystencja galaretki jest dostateczna. Do 1 kg galaretki dodać 100 poziomek, co poprawia jakość galaretki.

Krzewy porzeczkowe rosną bardzo często blisko szos i autostrad. Wpływa to na wzrost zanieczyszczenia środowiska metalami ciężkimi. Wiadomo, że pojazdy mechaniczne, spalinowe wydzielają do atmosfery ołów, kadm, beryl, które w większej dawce są toksyczne dla człowieka działając szkodliwie na ośrodkowy układ nerwowy. Od-trutką są między innymi magnez oraz witaminy A i C zawarte w porzeczkach.



TRUSKAWKA

Fragaria ananassa Duch

Ta bylina z rodziny różowatych jest bardziej dziełem człowieka niżli przyrody, nie ma bowiem truskawek pochodzących z dzikiego stanu. Pospolicie uprawiana w bardzo wielu odmianach i krzyżówkach.

W 100 g truskawek znajduje się 60 mg wit. C, 100 mg wit. B₂, 30 mg wit B₁, wit. B₃ i pewne niewielkie ilości wit. A. Truskawki zawierają sporo potasu, wapnia, magnezu, żelaza, manganu, nieco miedzi, siarki i innych pierwiastków. Są zasadotwórcze. Ich kwaśność pochodzi przede wszystkim od kwasu cytrynowego. Zawierają 90 proc. wody i niewiele 38 kalorii. Z truskawek sporządza się smaczne przetwory - konfitury, kompoty, dżemy. Pasteryzowane w słoikach przechowują się dobrze przez 6-8 miesięcy, a później tracą swoją piękną purpurową barwę. Należy pamiętać, że truskawki najpierw się myje, a dopiero potem obiera.

Surowcem leczniczym są liście i korzenie, które zawierają kwas krzemowy.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Truskawka przejawia działanie wzmacniające, ściągające, przeciwbiegunkowe, hemostatyczne, moczopędne, przeciwrheumatyczne, reguluje pracę wątroby i wydzielanie żółci, pobudza łaknienie.

WSKAZANIA LECZNICZE

Dolegliwości dróg moczowych (cysta), wątroby, krwawienia jelitowe, krwotok maciczny, zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy, upławy białe, kamica moczowa, kolka nerkowa, reumatyzm, dna, astma, żółtaczka oraz angina (płukanie naparem z liści).

SPOSOBY UŻYCIA

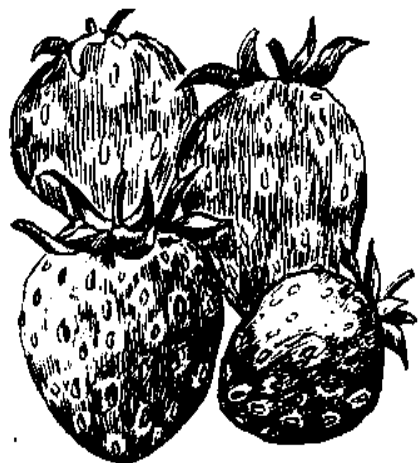
Odwar z garści młodych liści na pół litra wody stosować na biegunkę, żółtaczkę, kolkę nerwową.

30 g korzenia na litr wody lub garść liści z korzeniami na litr wody, gotować, naciągać 10 min. Popijać na artretyzm, miażdżycę, nadciśnienie, dolegliwości dróg moczowych i astmę.

Napar z korzeni. 20 g na litr wody - na biegunkę u dzieci. Korzenie barwią stolec na czerwono, a mocz na różowo.

Odwar z liści na anginę (gargaryzm), na upławy białe, krwawienia maciczne. Z krwawnika i liści truskawek można przygotować napar do nasiadówek przy dolegliwościach pęcherza i cewki moczowej (przy stanach zapalnych). Liście świeże, zgniecione można stosować do okładów (kataplazmów) na podbrzusze na noc + bez ceratki ciepłe opatrunki.

Liści truskawek można używać do zup.



**KLASYFIKACJA
ZIOŁ
WEDŁUG
WŁAŚCIWOŚCI
LECZNICZYCH**

Bardzo często w mojej praktyce spotykam się z pytaniami o działanie poszczególnych ziół. Dowodzi to zapotrzebowania na popularne, podobne związłemu przewodnikowi, opracowanie grupujące środki zielarskie według ich właściwości leczniczych. Naprzeciw zainteresowaniu, które wyrażają te pytania, wychodzi niniejsza klasyfikacja wymieniająca w trzydziestu sześciu grupach przede wszystkim ogólnie, bez recepty, dostępne w sprzedaży środki ziołowe, a także niektóre inne, bardzo powszechne i o ustalonej renomie w fitoterapii środki lecznicze, np. cebula i czosnek. Podział ten ma istotne znaczenie praktyczne. Pozwala bowiem na zastępcze stosowanie ziół (np. w przypadku braku w sprzedaży jednych) o tym samym działaniu, nadto wskazuje na bardzo pożądaną ze względu na skuteczność leczniczą - możliwość stosowania mieszanek z ziół o wspólnym kierunku działania. Należy bowiem wiedzieć, iż przy tej samej dawce naparu z mieszanki osiągniemy znacznie lepszy rezultat niżli z jednego ziela.

1. *Bakteriobójczo (dezynfekująco) działają:* czosnek, cebula, liść mącznicy, liść borówki, owoce czarnej jagody, ziele piołunu, dziurawca, szanty, mięty, majeranku, szałwii, macierzanki, tymianku, kwiat rumianku pospolitego, wrotyczu, korzeń omanu, kłącze kosaćca, kora wierzbowy.
2. *Goją rany i skaleczenia:* kwiat nagietka, jasnoty, rumianku pospolitego, ziele drapacza, dziurawca, lniczy, rdestu ptasiego, szałwii, korzeń żywokostu, liść orzecha włoskiego i pączki topoli.
3. *Hamują krwawienia zewnętrzne i wewnętrzne:* ziele krwawnika, tasznika, skrzypu, rdestu ptasiego i ostrogorzkiego, liść pokrzywy, barwinka i kłącze pięciornika, kora kaliny.
4. *Krew czyszczą ze złogów i pozostałości po zatruciach:* ziele bratka polnego, przetacznika, poziomki, bluszczyku, skrzypu, drapacza, ogórecznika, kwiat stokrotki, kocanki, liść barwinka, borówki, maliny, brzozy, korzeń łopianu, podróżnika, mniszka, szyszki chmielu i nasienie czarnuszki.
5. *Moczopędnie (czyszcząc i lecząc nerki, poprawiając ich pracę i znosząc parcie na moc) działają:* ziele połonicznika, skrzypu, poziomki, rutwicy, drapacza, rzepiku,

piołunu, bylicy pospolitej, macierzanki, nawłoci, werbeny, bratka polnego, hyzopu, nostrzyka, bazylii, rdestu ptasiego, płucnika-miodunki, cząbrku, pokrzywy, przetacznika, kłącze perzu, tataraku, korzeń łopianu, podróżnika, lukrecji, mydlnicy, omanu, kosaćca, lubczyka, goryszu, pietruszki, liść mącznicy, brzozy, brusznicy, czarnej jagody, kwiat stokrotki, wrzосу, bławatka, kocanki, jasnoty, bzu czarnego, lipy, owoc kminku, jarzębiny, jałowca, dzikiej róży, szyszki chmielu, pączki topoli, strączyzny fasoli, znamię kukurydzy, nasienie pietruszki i czarnuszki.

6. *Mlekoopędnie (nieodzowne dla karmiących matek we wszystkich kłopotach laktacyjnych) działają:* kminek, koper włoski, anyż, ziele rutwicy, bazylii, liść barwinka i nasienie pietruszki.
7. *Napotnie (wskazane przy wszystkich rodzajach przeziębień) działają:* kwiat lipy, bzu czarnego, wrzосу, nawłoci, korzeń łopianu, omanu, goryszu, pietruszki, kłącze tataraku, ziele przetacznika, rutwicy, ogórecznika, bratka polnego, liść brzozy, nasienie pietruszki, pączki topoli, owoc maliny i bzu czarnego.
8. *Nasennie i uspokajająco wpływają :* ziele nostrzyka, liść melisy, barwinka, korzeń kozłka, ziele macierzanki i kurzego śladu, szyszki chmielu, kwiat lawendy.
9. *Obniżają ciśnienie krwi (bez obawy przedawkowania, które mogłoby wywołać ujemne skutki uboczne):* cebula, czosnek, skórka biała cytrynowa, żurawiny, a dawkowane pod kontrolą lekarską - ziele jemioli i liść barwinka.
10. *Działanie osłaniające (przy podrażnieniach układu oddechowego i trawiennego) wykazują:* liść ślazu, babki, podbiału, kwiat lipy, dziewanny, korzeń ślazu, żywokostu, nasienie gorczyca, kozieradki i siemię lniane.
11. *Czynności żołądka (przy „wątpliwościach” natury trawiennej) pobudzają:* ziele krwawnika, dziurawca, przywrotnika, drapacza, szanty, mięty, bazylii, majeranku, cząbrku, nawłoci, przetacznika, kwiat lawendy, rumianku pospolitego, korzeń lubczyka, goryszu, mydlnicy, mniszka, kłącze pięciornika, rzewienia, liść melisy, bobrka i nasienie kozieradki.
12. *Przeciwwkrwawnicowo (do stosowania doustnego przy jednoczesnym zadziałaniu z zewnątrz) działają:* ziele krwawnika, drapacza, kora kasztanowca, korzeń żywokostu, cebula surowa, siemię lniane mielone, śliwki suszone. Do stosowania zewnętrznego w okładach: kwiat rumianku lub gotowana cebula.
13. *Pobudzają działanie serca, nerwów:* ziele dziurawca, hyzopu, bazylii, liść rozmarynu i korzeń goryszu, kwiat głogu.
14. *Właściwości przeciwartretyczne mają:* ziele rzepiku, kora wierzbowy, gąbka słodkowodna, liść czarnej porzeczki i nasienie czarnuszki.
15. *Przeciwcukrzycowo (profilaktyka, leczenie cukrzycy i stanów przedcukrzycowych) działają:* kłącze perzu, strączyzny fasoli, liść pokrzywy, czarnej jagody, orzecha

włoskiego, ziele rdestu ptasiego, dziurawca, krwawnika, szaławii, glistnika, rutwicy, korzeń mniszka, łopianu, cebula surowa i gotowana.

16. *Znoszą gorączkę:* liść mięty, bobrka, kwiat lipy, kwiat bzu czarnego, rumianku rzymskiego, rumianku pospolitego, słonecznika (same płatki kwiatowe), kora wierzby, kasztanowca, owoc czarnej jagody, ziele tysiącznika i drapacza.
17. *Właściwościami przeciwgośćcowymi odznaczają się:* liść brzozy, czarnej porzeczki, kora wierzbowa, gąbka słodowodna, kwiat tawuły łąkowej, ziele skrzypu, nasienie czarnuszki i gorczycy białej (suche okłady).
18. *Przeciwrobaczo działają:* czosnek, nasiona dyni, ziele piołunu, macierzanki, tymianku, kwiat wrotyczu, owoc czarnej jagody i borówki brusznicy.
19. *Przeciwzapalnie (do użytku wewnętrznego) działają:* kwiat rumianku pospolitego, rumianku rzymskiego, nagietka, bławatka, ziele srebrnika i świetlika.
20. *Przeciwzapalnie (do użytku zewnętrznego w formie okładów z naparu) działają:* ziele hyzopu, lnicy, majeranku, szaławii, liść babki, kłącze pięciornika, cebula gotowana i kwiat rumianku pospolitego.
21. *Przeciwskurczowo działają:* ziele jaskółcze, połonicznika, nostrzyka, bazylii, majeranku, srebrnika, szaławii, macierzanki, tymianku, werbeny, owoc kolendry, anyżu, kminku, kopru włoskiego, bzu czarnego, kwiat lawendy, rumianku pospolitego, lipy, dziewanny, korzeń goryszu, kora wierzbowa i znamię kukurydzy.
22. *Przeciwalergiczne właściwości mają:* kwiat rumianku, ziele dziurawca, korzeń kozłka (można stosować łącznie).
23. *Przeciw stanom zapalnym jelit stosować:* korzeń lukrecji, kwiat rumianku, ziele dziurawca i krwawnika.
24. *Przeczyszczają i rozwalniają:* kora kruszyny, kłącze rzewienia, owoc bzu czarnego, ziele tysiącznika, lnicy, kwiat kocanki, siemę lniane i strączki sensesu.
25. *Właściwości przeciwszkorbutowe wykazują:* ziele bluszczyku, owoc dzikiej róży, owoc jarzębiny, korzeń chrzanu, liść orzecha włoskiego.
26. *Regenerują śluzówkę dróg oddechowych i trawiennych:* śliwki suszone, siemę lniane, ziele bukwicy, rzepiku, liść podbiału i korzeń żywakostu.
27. *Regulują krwawienia okresowe kobiet:* kwiat nagietka, kwiat jasnoty, białej koniczyny, wrotyczu, ziele dziurawca, szanty, szaławii, tymianku, korzeń lubczyka, kminek, czarnuszka i nasienie pietruszki.
28. *Ściągająca (przeciwbiegunkowa) działają:* kora dębowa, kasztanowca, wierzbowa, korzeń kuklika, żywakostu, kłącze pięciornika, ziele rzepiku, przywrotnika, świet-

lika, dziurawca, rdestu ptasiego, srebrnika, płucnika-mioduszki, szaławii, cząbrku, nawłoci, macierzanki, tymianku, werbeny, przetacznika, kwiat rumianku, liść orzecha włoskiego, czarnej porzeczki, maliny, pokrzywy, czarnej jagody, borówki, barwinka, owoc dzikiej róży, jarzębiny i czarnej jagody.

29. *Trawiennie działają:* ziele bylicy bożodrzewu, piołunu, bylicy pospolitej, macierzanki, tysiącznika, drapacza, dziurawca, hyzopu, nostrzyka, majeranku, szaławii, nawłoci, przetacznika, czosnek, cebula, kłącze tataraku, korzeń arcydzięgla, podróżnika, owoc kminku, kolendry, kopru włoskiego, jałowca, kwiat rumianku, wrzosu, kocanki, lawendy, szyszki chmielu, liść pokrzywy, nasienie czarnuszki, gorczycy i korzeń chrzanu.
30. *Uspokajają układ nerwowy:* korzeń kozłka, arcydzięgla, owoc dzikiej róży, ziele bylicy pospolitej i macierzanki.
31. *Uśmierzają ból:* owoc kasztanowca, ziele nostrzyku, ziele mięty, liść barwnika i kwiat rumianku.
32. *Działają dobroczynnie na wątrobę (na niedomogę itp.):* ziele dziurawca, krwawnika, tysiącznika, glistnika, dymnicy, lawendy, jałowca, dzikiej róży, bzu czarnego, korzeń podróżnika, mniszka, kłącze rzewienia, kora kruszyny, liść bobrka, rozmarynu i znamię kukurydzy.
33. *Wykrztuśnie i przeciwkaszlowo działają:* surowa i gotowana cebula, kłącze tataraku, kosaćca, korzeń arcydzięgla, lukrecji, omanu, mydlnicy, kwiat kasztanowca, anyż, koper włoski, ziele bluszczyku, połonicznika, hyzopu, szanty, majeranku, płucnika-miodunki, macierzanki, tymianku, przetacznika, bratka polnego, liść podbiału i nasienie kozieradki.
34. *Wzmacniają:* ziele rzepiku, krwawnika, bylicy-bożodrzewu, piołunu, byliny pospolitej, bukwicy, świetlika, bluszczyku, dziurawca, macierzanki, tymianku, werbeny, przetacznika, bratka polnego, kwiat stokrotki, kminek, kolendra, owoc dzikiej róży, korzeń podróżnika, kuklika, goryszu, mniszka, liść czarnej porzeczki, maliny, pokrzywy, barwinka, nasienie kozieradki, szyszki chmielu i siemię lniane.
35. *Wpływają dodatnio na przemianę materii:* ziele rzepiku, poziomki, dymnicy, dziurawca, krwawnika, kłącze perzu, liść orzecha włoskiego, gąbka słodkowodna, nasienie kozieradki i znamię kukurydzy.
36. *Znoszą nadmierną fermentację i wzdęcia:* korzeń arcydzięgla, lubczyka, goryszu, kminek, koper włoski, anyż, kwiat lawendy, rumianku pospolitego, liść mięty, maliny, ziele cząbrku i nasienie pietruszki.

**ZIOŁA,
ICH WŁASNOŚCI
I STOSOWANIE**

ALOES

Aloë arborescens Mill.

Ta wieloletnia roślina mieszkaniowa jest wiecznie zielonym sukulentem z rodziny liliowatych. Ten rodzaj obejmuje 180 gatunków występujących na wszystkich kontynentach. W Europie znany od 1700 r. W mieszkaniach kwitnie bardzo rzadko. Nie znosi przymrozków.

Surowcem leczniczym jest sok ze świeżych liści. Liście trzyletnie służą do otrzymywania wodnych wyciągów zawierających tzw. stymulatory biogenne.

Przed wykorzystaniem aloesu do celów leczniczych należy go nie podlewać w lecie przez dwa tygodnie, a w zimie co najmniej przez miesiąc.

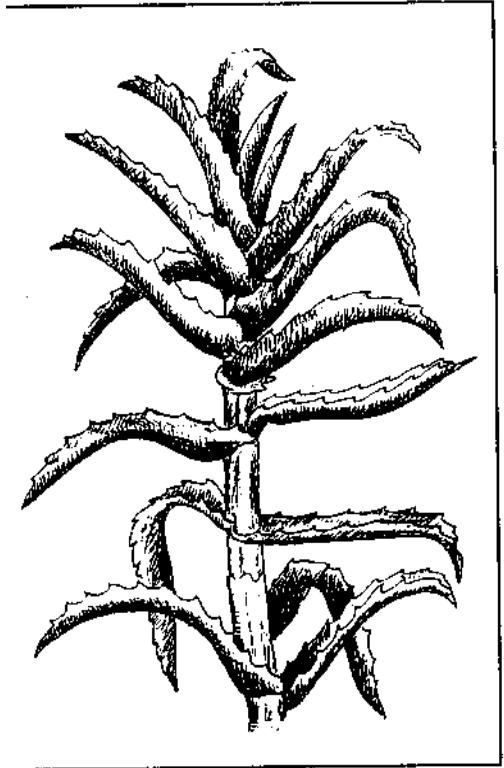
WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Niedomogi miesiączkowania, zapalenia kory mózgu, oskrzelowa dychawica, podostry i przewlekły nieżyt jelita grube go, stany zapalne i zwyrodnienia rogówki i siatkówki, uporczywe bóle głowy, nerwobóle, wyczerpanie nerwowe, zanik nerwu wzrokowego, zmętnienie rogówki, stany zapalne przewodu pokarmowego, choroba wrzodowa, zanikowy nieżyt błony śluzowej żołądka, owrzodzenie odbytnicy i okrężnicy, zaparcia (gdy ruchy perystaltyczne okrężnicy zanikają, gdy brak jest parcia na zwieracz odbytu u osób w wieku podeszłym i u otyłych).

Na użytek zewnętrzny

Blizny, odmroźmy, uszkodzenia naskórka, owrzodzenia podudzia, nieżyt nosa, zapalenie zatok bocznych nosa (wkraplanie i przemywanie), owrzodzenie, pęknięcia skóry, wysypki alergiczne i ropne, źle gojące się rany oraz oparzenia termiczne i promieniami



rentgenowskimi, ukłucia owadów, zapalenie śluzówki jamy ustnej, afty, paradentozą, zapalenie sromu (okłady) i pochwy (tamponowanie).

Wodne wyciągi lub miazga ze świeżych liści aloesu wykazują właściwości biostymulujące: wzmacniają mechanizmy obronne organizmu i uaktywniają enzymy ustrojowe, zwłaszcza te, które zawierają mikroelementy. Poprawia się sprawność biologiczna chorych tkanek i przemiana materii w całym ustroju oraz polepsza się jego równowaga (homeostaza). Biologiczne stymulatory są szybko wchłaniane i z krwią docierają do różnych narządów. Nie uaktywniają się w kwaśnym środowisku żołądka. Nie są niszczone przez enzymy tkankowe i dlatego wyciągi z liści aloesu można podawać pozajelitowo-doustnie lub zewnętrznie na skórę i błony śluzowe. Wyciągi lub miazgę ze świeżych liści aloesu stosuje się w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, w chorobie wrzodowej, w zanikowym niezycie błony śluzowej żołądka, przy owrzodzeniu okrężnicy i odbytnicy.

W postaci zastrzyków biostyminy podaje się rekonwalescentom po zabiegach chirurgicznych i po długotrwałych chorobach, osobom w podeszłym wieku z ubytkiem sił i przy zwiększonej podatności na choroby infekcyjne oraz przy wyczerpaniu nerwowym.

Lecnicze właściwości wysuszonego soku z aloesu, zwanego aloną są znane od tysiącleci. Syrop z aloesu z żelazem (Askofer) jest środkiem krwiotwórczym.

Przeciwwskazania. Krwotok macicy, menstruacja, dolegliwości maciczne, różne krwotoki, powiększona prostata, zapalenie pęcherza moczowego, dyzenteria, zapalenie okrężnicy, zapalenie trzewi, niepełny skurcz serca, wiek dziecięcy, ostre lub podostre zapalenie wyrostka robaczkowego i kłębuszków nerkowych, zaawansowana ciąża (od 7 miesiąca), okres miesiączkowania, bezpośrednio po operacji przewodu pokarmowego, żylaki odbytu, ciężka niedomoga serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienie, krwotoki.

Działania uboczne. Większe dawki preparatu aloesu mogą być niebezpieczne dla kobiet ciężarnych (groźba poronienia lub przedwczesnego porodu) oraz w przypadku przekrwienia okrężnicy i narządów miednicy mniejszej. Przy dużych dawkach występuje ogólne osłabienie, spowolnienie pulsu, obniżenie temperatury ciała (hipotermia), a przy 8 g proszku śmierć. Antagonistami aloesu są narkotyki i kwasy.

Niezgodność wywołują garbniki, *żelazo*, jod, mentol, tymol, fenol, toteż nie powinno się tych środków używać jednocześnie z aloesem.

SPOSÓB UŻYCIA

Proszek z suchych liści. Jednorazowo 0,1-0,2 g w opłatku wieczorem z 1/2 szklanki płynu jako środek przeczyszczający (purgans), 20-30 mg jednorazowo 2-3 razy dziennie przed posiłkami jako stomacicum (na żołądek) pobudzające łaknienie.

Wyciąg z aloesu w dawce 1/2-1 łyżeczki na 1/2 szklanki wody wieczorem jako purgans; 5-10 kropli na żołądek. Preparaty: Alax (Herbapol), biostymina (Herbapol, ampułki a 2 ml). W dychawicy oskrzelowej po 1-1,5 ml dziennie w ciągu 10-15 dni, następnie ta sama dawka co drugi dzień. Ogółem 25-35 wstrzyknięć.

Sok ze świeżych liści aloesu. Doustnie po 1 łyżeczce 2-3 razy dziennie 30 minut przed jedzeniem jako środek żołądkowy i przeciwgorączkowy (antiphlogisticum).

Zewnętrznie w postaci przymoczek, okładów w różnych dermatozach, jako maść w oparzeniach termicznych i promieniami rentgena.

Napar z suchych liści. Łyżeczka na szklankę wrzątku dziennie jest dobrym środkiem żołądkowym, wątrobowym i trawiennym. Sproszkowany liść działa podobnie jak piołun. Szczyptę na końcu noża w 100 cm wrzątku zaparzyć, odstawić do naciągnięcia i przecedzić. Stosuje się do przemywania przy schorzeniach rogówki oka i ropnych stanach zapalnych spojówki 2-3 takie porcje dziennie należy również wypić.

Nalewka spirytusowa na świeżym liściu. Dobry środek gojący przeciw ropniom i ropiejącym ranom. Niekiedy wystarczy napar na sproszkowanym liściu w formie okładu.

Nalewkę spirytusową na równi z winem z aloesu i sproszkowanym aloesem należy przechowywać w opakowaniach ciemnych, szczelnych i z dala od światła, nawet elektrycznego.

ARCYDZIĘGIEL LITWOR

Archangelica officinalis Hoffm.

Jest zaliczany do najcenniejszych roślin leczniczych. Znany od dawna, a jeśli nie wspomina o nim piśmiennictwo starożytne, to dlatego, iż będąc rośliną północnoeuropejską nie był znany w basenie Morza Śródziemnego. Natomiast wiele o zaletach leczniczych arcydzięgla piszą średniowieczni autorzy z obszarów na północ od Alp.

W Polsce spotyka się arcydzięgiel w Sudetach i Tatrach, nad brzegami potoków, miejscami na niżu. Jest najczęściej rośliną dwuletnią, w wyjątkowych warunkach - czteroletnią. Dorasta wysokości dwu i pół metra. Liść i kulki kwiatowe rozarte w palcach wydają przyjemny, korzenno-żywiczy zapach, podobne są w smaku. Korzeń, który jest surowcem leczniczym, w smaku jest początkowo słodka-wy, później palący, wreszcie korzenno-gorzki. Arcydzięgiel bywa uprawiany dla celów leczniczych, kosmetycznych oraz spożywczych.

Zawiera liczne związki, m.in. olejek eteryczny, związki kumarynowe i furanokumarynowe, garbniki, kwasy organiczne, flawonoidy i sole mineralne.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Korzeń działa rozkurczowo, kojąco, moczopędnie, wykrztuśnie, pobudza czynności żołądka, wzmacnia nerwy, naczynia krwionośne jest środkiem na uspokojenie serca, wzmacnia ogólnie, jest świetnie działającym środkiem gorzkim,



reguluje krwawienia miesięczne, działa napotnie, pomaga w zaflegmieniu płuc, kolce jelitowej, wzdęciach, zimnicy, blednicy, kurczowych wymiotach, nerwowych bólach głowy, przewlekłych nieżytach przewodu oddechowego, reumatyzmie, szkorbutcie, padaczce, hysterii, białych upławach, kaszlu, niedrożności jelit, pomaga narkomanom w kuracjach odwykowych, wskazany po zatruciach alkoholem i nikotyną, leczy śluzówki ust, gruczołów wydzielniczych, żołądka, jelit, pomaga na bezsenność, grypę, przeziębienie, przemianę materii, obrzęk gruczołów chłonnych, pobudza łaknienie, jest wiatropędny, stanowi odtrutkę na belladonnę, atropinę (i inne alkaloidy), zimowit jesienny i cykutę. Pobudza wytwarzanie pepsyny i pentagastryny w żołądku, pomaga w wydalaniu toksyn z organizmu drogą nerek. Pochodne furanokumaryny. i niektóre składniki olejku eterycznego działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i dróg żółciowych. Angelicyna, zawarta w przetworach z arcydzięgla, działa uspokajająco. Arcydzięgiel jest składnikiem polskiej mieszanki z pięciu krajowych ziół wzmacniających, co przypomina działanie żeń-szenia. Ksantotoksyna, ksantotoksol, angelicyna i inne pochodne furanokumaryny wykazują działanie fotodynamiczne i zwiększają wytwarzanie pigmentu melaniny w skórze po wystawieniu jej na działanie światła słonecznego. Olejek eteryczny z arcydzięgla wykazuje właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Anemia, blednica, astma nerwicowa, bronchit chroniczny, bóle w okresie miesiączkowania, zwłaszcza pierwszego dnia, białe upławy, kurcze żołądka i jelit, gruźlica, migreny nerwicowe, miesiączkowanie zaburzone, nadkwaśność soku żołądkowego, niewydolność i niedomoga wątroby, nieżyt jelit, niemoc seksualna, osłabienie ogólne, osłabienie (atonia) trawienia u osób słabych, połykanie powietrza, u nerwicowych spazmatyczne wymioty, wzdęcia, obrzęknięte stawy, szkorbut, zawroty głowy i omdlenia, zapalenie skóry, zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, przewodu trzustkowego, zwalczanie stresów, zaparcia stolca. W wiekach średnich stosowano arcydzięgiel przeciw dżumie.

Na użytek zewnętrzny

Do wcierań przeciwbólowych, przeciwzapalnych, przeciwświądowych, na dolegliwości jamy ustnej, bóle reumatyczne, stłuczenia stosuje się olejek arcydzięglowy.

SPOSÓB UŻYCIA

Odwar. 4 łyżki drobno pociętego korzenia gotować w dwu litrach wody pod przykryciem, na bardzo wolnym ogniu. Dodać do kąpieli dla ozdrowieńców.

Napar. Łyżkę ziela gotować w szklance wrzątku 1-3 min., naciągać 10 min, odcedzić. Pić dwa razy dziennie po pół szklanki przy osłabieniu żołądka, dolegliwościach płucnych i zimnicy.

Odwar. Łyzeczkę korzenia gotować 15 min. w 1/4 l wody, popijać 2 razy dziennie w celu uregulowania miesiączkowania (gdy jest skąpe, bolesne bądź nieregularne lub zbyt obfite i długotrwałe).

W kuracjach odwykowych od narkotyków, po zatruciach alkoholem i nikotyną oraz wyczerpaniu stosuje się popijanie odwaru z 4 łyżek korzenia jak wyżej.

Przy wrzodach żołądka stosuje się odwar z korzenia w połączeniu z naparem z piołunu i szałwii; zażywać łyżkę co pół godziny.

Odwar z korzenia gotowanego pół na pół w winie i wodzie działa wiatropędnie i wiatrochłonnie.

Napar z korzenia arcydzięgla. 1/2-1 łyżki rozdrobnionych korzeni zalać 1-1 1/2 szklanki wody wrzącej i naparzać pod przykryciem przez 15 minut. Odstawić na 10 minut i przecedzić. Pić po 1/4-1/3 szklanki 2-3 razy dziennie na godzinę przed jedzeniem jako środek pobudzający wydzielanie soków trawiennych albo po posiłkach jako lek wiatropędny i czyszczący krew.

Jako środek orzeźwiający przy zapaściach, stanach wyczerpania nerwowego na skutek chorób zakaźnych stosuje się odwar lub nalewkę. **Wraz z walerianą i arniką popija się napar z arcydzięgla jako środek wzmacniający napięcie naczyń krwionośnych przy niskim ciśnieniu krwi.**

Recepty na mieszanki z korzenia arcydzięgla

1. Korzeń arcydzięgla, kłącze pięciornika, ziele krwawnika, kora wierzbowa, pączki topoli i ziele serdecznika w równych ilościach. Z łyżki mieszanki zrobić odwar do stosowania przy hemoglobinurii.
2. Korzeń arcydzięgla, kłącze turzycy, ziele glistnika, liść bobrka, ziele dziurawca, korzeń żywokostu, liść mięty w równych ilościach. Zrobić odwar z półtorej łyżki mieszanki na półtorej szklanki wrzątku. Pić przy zapaleniu żołądka.
3. Zioła żołądkowe. Zmieszać po 20 g rozdrobnionych korzeni arcydzięgla, ziela drapacza lekarskiego, liści mięty pieprzowej i liści melisy oraz po 10 g rozdrobnionych korzeni omanu, ziela glistnika i ziela szanty. Półtorej łyżki mieszanki zalać w termosie 2 1/2 szklankami wody wrzącej. Pić po 2/3 szklanki 2-3 razy dziennie przed posiłkiem jako środek pobudzający trawienie (wydzielanie enzymów trawiennych), przeciwskurczowy, przeciwzapalny i ogólnie wzmacniający.

Przetwory z arcydzięgla stosowane w zalecanych dawkach nie mają działania szkodliwego na organizm. Pochodne furanokumarynowe zawarte w surowcu zwiększają wrażliwość skóry na promienie słoneczne i mogą powodować miejscowy obrzęk, przekrwienie lub powstanie pęcherzy już po krótkim naświetlaniu słońcem.

Spirytus arcydzięglowy złożony. Stosuje się do wcierań łagodzących bóle w zapaleniu i korzonków nerwowych, nerwobólach i bólach gośćcowych.

Wyciąg płynny z korzenia wchodzi w skład płynu Nervosol („Herbapol”), stosowanego w stanach zwiększonego napięcia nerwowego, uczuciu niepokoju, trudności w zasypianiu.

W cukiernictwie wykorzystuje się zielone pochewki liściowe i młode pędy oraz łodygi smażone w cukrze na suchą konfiturę tzw. anzeliki, które są używane do dekoracji : tortów, mazurków, keksów ze względu na piękny kolor zielony. Jest to znakomity środek trawienny; jeden, najwyżej dwa listki trzeba dobrze pożuć i popić czymkolwiek, a okaże się to niesłychanie skuteczne po najcięższym obiedzie. Pomaga w trawieniu.

Z młodych pędów i ogonków liściowych można przyrządzić *surówkę*, można je dodawać do innej surówki, ale wtedy trzeba ją posłodzić. Na korzeniu arcydzięgla (do 10 dag świeżego korzenia i kilku cm łodygi nad korzeniem na litr spirytusu,

postawić w ciemnym miejscu na dwa tygodnie, rozcieńczyć gotowaną wodą do właściwej mocy zwykłej wódki, można osłodzić) górale podhalańscy robią swoją słynną „dźwigoniówkę”, która jednak dla osób o wysokim ciśnieniu krwi jest niewskazana.

Olejek arcydzięglowy, oprócz zastosowań medycznych, jest używany w przemyśle mydlarskim, kosmetycznym i chemii gospodarczej. Wyciągów z owoców i korzeni używa się w połączeniu z innymi surowcami roślinnymi do wyrobu likierów ziołowych lub aromatycznych wódek. W krajach anglosaskich i nordyckich korzeń arcydzięgla stosuje się w kompozycji z innymi surowcami ziołowymi do aromatyzowania piwa.

ARNIKA GÓRSKA

Arnica montana L



Jest dość rzadką, występującą na łąkach i obrzeżach lasu na niżu byliną, częściej spotykana na Suwalszczyźnie. Do celów leczniczych zbiera się w dni słoneczne, po obeschnięciu rosy, na plantach kwiatostany - koszyczki. W początkowym okresie kwitnienia, należy je suszyć w miejscu suchym i przewiewnym. Łatwiejsza w uprawie jest arnika łąkowa. Do celów leczniczych wykorzystuje się oprócz kwiatów także liście i korzeń.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Pobudza układ nerwowy (kwiaty), pobudzą mózg po urazach (skrajne wyczerpanie), ma właściwości wymiotne.

Na użytek zewnętrzny

Wybrowczy ny krwawe.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Stwardnienie tętnic, kurcze tętnicze, koklusz, kontuzje, siniaki, stłuczenia, niektóre porażenia (paraliz).

Na użytek zewnętrzny

Urazy, kontuzje, krwiaki, zwichnięcia, rozerwanie mięśni.

SPOSOBY UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Stosować z dużą ostrożnością, może bowiem wywołać zawroty głowy, drgawki nerwowe. Lepiej jako lek homeopatyczny.

Napar. 5 g liści bądź kwiatów na litr wody. Rannym daje się małe ilości w niewielkiej filiżance aż do wystąpienia normalnych kolorów skóry twarzy.

Odwar. 10-20 g korzeni lub liści na litr wody. Gotować 15 min., popijać 2 filiżanki dziennie przy kokluszu u dorosłych i w niektórych paraliżach.

Ziółta z arniką. Zmieszać po 50 g kwiatów kasztanowca, kwiatów jarzębiny i kwiatów głogu oraz 20 g kwiatów arniki. Łyżkę mieszanki zalać w termosie dwiema szklankami wody wrzącej. Po godzinie przecedzić. Pić małymi porcjami w ciągu dnia w stanach zapalnych i zakrzepowych naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

Nalewka arnikowa. Stosować po 5 kropli raz dziennie w kieliszku wody po jedzeniu w spadku ciśnienia krwi, obniżeniu czynności serca i duszności. Korzystnie jest łączyć z nalewką z głogu.

Napar arnikowo-rumiankowy, mieszać po 30 g kwiatów arniki i kwiatów rumianku, zalać dwie łyżki mieszanki pół litrem wody wrzącej, postawić pod przykryciem, po ostudzeniu przecedzić.

W zaburzeniach krążenia wieńcowego i mózgowego krwi, skłonnościach do żylaków i osłabieniu serca, stosować Arnicozin produkowany w Niemczech.

Przetwory z arniki działają korzystnie na układ krążenia, zwiększają liczbę skurczów serca i jego objętość wyrzutową, zmniejszają opory w naczyniach obwodowych i poprawiają krążenie w kończynach i mózgu, pobudzają oddech, działają przeciwzapalnie i przeciwobrzędkowo w obrębie obwodowych naczyń żylnych i naczyń mózgowych, podnoszą nieznacznie wydzielanie soku żołądkowego i żółci, ułatwiają jej przepływ do dwunastnicy, zwiększają ilość wydzielanego moczu i działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i dróg moczowych. Po wnikięciu do naczyń wyraźnie zwiększają aktywność fibrynolityczną krwi, przeciwdziałają aglutynacji płytek krwi i zapobiegają powstawaniu zakrzepów żylnych. Przetwory z arniki stosuje się doustnie w zaburzeniach wieńcowego i mózgowego krążenia krwi u osób w podeszłym wieku oraz tzw. sercu starczym o postępującym osłabieniu mięśnia sercowego na tle miażdżycowym, a także w stanach zapalnych i zakrzepowych naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

Przeciwwskazania. Zbyt duże dawki arniki stosowane doustnie mogą spowodować bóle głowy i brzucha, wymioty, biegunkę, osłabienie pracy serca, oddechu, zwężenie źrenic. Nie można przyjmować arniki doustnie w stanach zapalnych żołądka i jelit, krwawieniach w przewodzie pokarmowym, stanach pozawałowych i leczeniu strofantyną oraz glikozydami naparstnicy.

Na użytek zewnętrzny

Związki czynne kwiatów arniki stosowane zewnętrznie łatwo przenikają przez skórę, wzmacniają ściany naczyń włosowatych, a w przypadku uszkodzeń, np. na skutek kontuzji lub obrzęków, zapobiegają przenikaniu osocza poza łożyska żyłne. Zmieniają również ciśnienie na zewnątrz i wewnątrz drobnych naczyń podskórnych, ułatwiają resorpcję płynu wysiękowego oraz zmniejszają obrzęki i bóle przez nie powodowane. Należy unikać stosowania arniki na otwarte rany, oparzenia III stopnia, rozległe otarcia naskórka i ostre stany zapalne skóry, gdyż może to wywołać silne podrażnienie tkanek.

Do okładów i kompresów można stosować mieszankę z 20 g nalewki arnikowej z dodatkiem 50 g gliceryny, 60 g wody i pół łyżeczki octu.

Jako środek łagodzący bóle stosuje się arnikę w zakrzepowym lub zarostowym zapaleniu żył i w bólach pooperacyjnych.

Odwar. 2 łyżeczki kwiatów arniki gotować 5 min. Stosować jako kompresy ciepłe na kontuzje bez ran.

BABKA WĄSKOLISTNA

Plantago lanceolata L.



Babka wąskolistna albo lancetowata (nazwa pochodzi od kształtu liści), podobnie jak babka średnia (*Plantago media L.*) oraz zwyczajna (*Plantago major L.*), należy do najpopularniejszych roślin ziemi. Nie występuje tylko na szczerym piasku. Ojczyzną wszystkich trzech gatunków babki jest Europa, skąd roślina ta została zawleczona na wszystkie kontynenty. Nazwa „plantago” jest pejoratywem od łacińskiego „planta”, roślina, co na polski można przełożyć jako „roślinisko”, a więc chwast, zielsko.

Babka wąskolistna trzyma się wilgotnych łąk i pastewnych roślin uprawnych, średnia i zwyczajna natomiast przydroży, obejść domowych, trawników. Babka kwitnie od maja do września, ma drobniutkie kwiaty osadzone na jednej łodydze, zaczyna kwitnąć od dom i kwitnienie . posuwa się ku górze. Kwiaty są zapylane przez wiatr.

Babka zwyczajna jest starą ludową rośliną leczniczą. Jej liście i nasiona zbierano w

Chinach już przed trzema tysiącami lat. Starogrecka i rzymska medycyna zalecały nasiona przy czerwonce. Ziele babki ma słaby zapach, w smaku jest cierpkie, gorzkie i słone. Wysuszone liście zawierają m.in. glikozydy, śluz, flawonoidy, karoten, wit. C, gorycze, garbniki, kwasy organiczne, sole mineralne, a wśród nich krzemionkę i sole cynku, siarkę.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Babka ma właściwości antyoftalmiczne, wzmacnia krzepliwość krwi, działa ściągające, oczyszcza krew, płuca i żołądek, ma skłonności przeciwzapalne, zmniejsza przekrwienie błon śluzowych i nadmierną przepuszczalność włosowatych naczyń krwionośnych,

działa rozkurczowo na mięśnie gładkie górnych dróg oddechowych, a także nieznacznie wykrztuśnie oraz moczopędnie. Chroni organizm przed wirusami i nowotworami wywoływanych przez wirusy onkogenne przedostające się do komórek. Czynnymi związkami babki są wielocukry roślinne, glukany lub aminoglukany o bardzo dużej masie cząsteczkowej.

Na użytek zewnętrzny

Działa gojąco na rany, wpływa regenerujące na naskórek, stosuje się na wysypki i wrzody.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Biegunka, dyzenteria, białe upławy, krwotok, w tym maciczny, krwioplucie, gruźlica, chroniczne zapalenie oskrzeli, ogólne osłabienie, utrata wagi, opóźnienia rozwojowe u dzieci, zapalenia gardła i angina, zapalenie krtani, stany zapalne nerek, gorączka, nieżyt dróg oddechowych i zaflegmienie gardła, astma, koklusz, zaburzenia trawienne, uszkodzenia śluzówki żołądka, bezkwaśność żołądka i dwunastnicy, endogenne toksyny bakteryjne.

Na użytek zewnętrzny

Uszkodzenia skóry wszelkiego pochodzenia, stany zapalne i świąd sromu, zapalenie spojówek i powiek, ukąszenia owadów i żmii, zapalenie dziąseł, liszajec, dermatozy strupiate, świerzb, wrzody na nogach.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Recepta do stosowania przy niestrawności, zgadze, odbijaniu się, cuchnięciu z ust. Liść babki wąskolistnej, liść bobrka, korzeń goryczki, skórka pomarańczowa w równych ilościach, zemleć i zażywać mniej niż pół łyżeczki przed jedzeniem.

Recepta przy wrzodzie żołądka. Liść babki, liść pokrzywy, siemię lniane, korzeń arcydzięgla w równych ilościach; łyżkę korzenia arcydzięgla zalać czterema szklankami wody, zagotować, wsypać łyżeczkę siemienia i łyżkę babki razem z pokrzywą, odstawić do naciągnięcia i wypijać małymi ilościami w ciągu dnia.

Zioła przeciw hemoroidom. Zmieszać po 25 g liści babki lancetowatej i liść maliny oraz 100 g mieszanki ziołowej Vagosan. Do dwu litrów ciepłej wody dodać 5-6 łyżek ziół, powoli ogrzewać przez 10-15 min. w temperaturze 37-38 st. C. Osuszyć odbyt i posmarować maścią nagietkową albo Tormentiolem bądź Dermosanem. Stosować nasiadówki z częstotliwością w zależności od zaawansowania choroby.

Zioła do okładów na oczy. Zmieszać po 20 g liści babki zwyczajnej lub lancetowatej i kwiatów malwy czarnej oraz po 10 g kwiatów jasnoty białej i kwiatów rumianku. Zalać 1/2 łyżki mieszanki 2/3 szklanki wrzącej wody i naparzać 15-20 min. Odstawić na 10 min. i przecedzić. Stosować na oczy jako środek przeciwzapalny, bakteriobójczy i osłaniający.

Zioła przeciwbiegunkowe. Zmieszać po 15 g liści babki, kwiatu rumianku, kory dębowej, owoców borówki czarnej i ziela rdestu ptasiego oraz po 10 g kłącza pięciorn-

nika i porostu islandzkiego. Zalać łyżkę ziół szklanką wody ciepłej. Ogrzewać do wrzenia i łagodnie gotować pod przykryciem przez 3-5 minut. Odstawić na 10 min. i przecedzić. Pić 2-3 razy dziennie przed jedzeniem jedną szklankę jako środek przeciwwzapalny, przeciwbólowy, osłaniający oraz przeciwbiegunkowy.

Syrop wykrztuśny. 100 g świeżych liści babki pociąć na drobne kawałki, dodać 100 ml ostudzonej, przegotowanej wody i zmiksować albo przekręcić przez maszynkę, wycisnąć sok z miazgi, przesączyć i rozpuścić w nim 10 g cukru, po czym ogrzewać do wrzenia. Rozlać do małych butelek i przechowywać w lodówce. Stosować po łyżeczce, najwyżej po pół łyżki kilka razy dziennie jako środek wykrztuśny i przeciwkaszlowy dla dzieci i młodzieży.

Odwar z liści babki. Na półtorę szklanki ciepłej wody wziąć łyżkę liści, ogrzewać do wrzenia. Gotować łagodnie pod przykryciem przez 3 min. Odstawić do naciągnięcia na 10 min. i przecedzić. Pić dwa razy dziennie po pół szklanki w niezycie jelit i bieguncce. Ten sam odwar można stosować zewnętrznie do płukań, okładów i przemywań. Do oczu rozcieńczyć przegotowaną wodę w proporcji 1:1. Dwie łyżki odwaru na szklankę wody można stosować do spłukiwania głowy po umyciu włosów, co sprzyja usuwaniu łupieżu.

Napar z liści. W ilości 1-2 szklanki dziennie albo 3 razy dziennie łyżkę soku żel świeżej rośliny na wodzie stosować przy niezbytach górnych dróg oddechowych, niezycie! szczytów płuc, astmie i kokluszu. Świeży sok ma właściwości przeciwgorączkowe. J

Do celów leczniczych wykorzystuje się także korzeń babki. Korzeń gotowany lubi żuty usuwa ból zęba. Napar z korzenia stosuje się przy biegunkach, osłabieniu pęcherza, krwawieniu z płuc, kaszlu, niedomodze wątroby, żółtacze i zgadze.

W każdym wypadku, szczególnie, gdy zażywamy babkę w celu wpływnięcia na poprawę działania dróg oddechowych - dla wzmocnienia efektu leczniczego babkę należy mieszać z taką samą ilością płucnika (*Herba pulmonariae*).

Nasiona babki są moczopędne. Eliminują kwas moczowy i chlorki. Stosuje się odwar z 10 g na litr wody.

Na użytek zewnętrzny

Świeże liście całe lub roztarte stosuje się na wszelkie zaognienia zewnętrzne skóry okłady przy różni, czyrakach, wysypkach zakaźnych, oparzeniach i wrzodach. Świeży sok zawiera witaminy A, C i K., które ulegają wchłonięciu przez skórę, stąd szerokie zastosowanie soku.

*Do płukania ust przy zapaleniu gardła, bólach zębów, do przemywania oczu, irygacji dopochwowej przy białych upławach stosuje się **napar z liści.***

Płyn do przemywania oczu. Wyciąg wodny z 50 g babki, 5 g wody z płatków różanych, 3 g siarczanu cynku.

Płyn ściągający. 10 g liści babki, 5 g kwiatków nostryka, 5 g kwiatów chabru, bławatka, 150 g wrzącej wody. Naciągać 15 min. Przecedzić przez czyste płótno i obmywać spojówki oraz powieki w stanie zapalnym.

Maść do leczenia trądziku. Stosować wodny wyciąg z babki, 5 g lanoliny, 10 g białej wazeliny, 1 kropla olejku róży.

BEZ CZARNY

Sambucus nigra L.

Ten drzewokrzew z rodziny przewiertniowatych, osiągający wysokość 5-10 m można zaliczyć do chwastów dendrologicznych. Ma niewielkie wymagania glebowe, potrzebuje trochę próchnicy i nie zaciętego miejsca. Krzew rozsiewają ptaki, o krótkich ogonkach i drobno pikowanych brzegach na liście o krótkich ogonkach, kwiat kremowy, pięciopłatkowy, drobny pikowany, zebrany w duże baldachy, w zapachu duszący. Kwitnie w maju, natomiast w sierpniu ukazują się w baldaszkach granatowe jagody. Młode gałęzie mają gruby, biały rdzeń.

Z tego krzewu, który ma wiele odmian, pozyskujemy dla celów leczniczych kwiaty, korę, korzeń, liście i kuliste owoce. Z owoców przyrządza się soki, konfitury, kwiaty można zapiekać w cieście lub używać jako namiastkę herbaty. Zbiera się także korę z korzeni i całe korzenie.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Kwiaty działają napotnie, moczopędnie, uszczelniają ściany naczyń włosowatych i dzięki rutynie zwiększają ich elastyczność. Owoce działają rozwalniająco, napotnie, moczopędnie, rozkurczowo, przeczyszczające, przeciwbólowe), usuwają z organizmu toksyny egzogenne i szkodliwe produkty przemiany materii, mają właściwości przeciwreumatyczne i przeciwzapalne. Liście mają właściwości moczopędne i napotne, działają słabo żółciopędnie i rozwalniająco, zwiększają odporność na choroby zakaźne. Rdzeń białych młodych gałęzi działa moczopędnie, przepuszczające, antyreumatycznie, zapobiega dnie, rozpuszcza kamieć nerkową i żółciową, ma właściwości przeciwpadaczkowe. Dawki lecznicze stosowane z umiarem nie wywołują niepożądanych skutków ubocznych.

WSKAZANIA LECZNICZE

Owoce (jagody): nerwice, stany zapalne żołądka, biegunka, niedomoga wątroby, niestrawność, żółtaczką, zaparcia, nerwobóle, kamica moczowa. Rdzeń biały: reumatyzm, artretyzm, dna, puchlina wodna, zapalenie nerek, kamica moczowa, padaczka samoistna, gromadzenie się wody w tkankach. Kwiaty: astma, katar, gorączka podwyższona z wysypką, różyczka, reumatyzm, szkarlatyna, zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie oskrzeli, gruźlica, choroby skórne, czyraki, dolegliwości oczu, nerek.

Liście: zewnętrznie - zwiększona przepuszczalność włosowatych naczyń krwionośnych, zapalenie jamy ustnej i gardła, zapalenie spojówek (okłady), kąpiele kosmetyczne.

Kwiaty bzu czarnego wchodzi w skład mieszanki ziołowej Pyrosan („Herbapol”) stosowanej jako lek napotny i przeciwgorączkowy. Owoce wchodzi w skład granulatu Betagran („Herbapol”) i płynu Betasol (ten sam producent) oraz mieszanek ziołowych Normosan i Neonormosan używanych w zaparciach. Owoce podaje się jako środek odtruwający i ułatwiający usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii, zwłaszcza w chorobie gośćcowej, chorobach zakaźnych i niektórych schorzeniach skórnych, jako środek przeciwbólowy w rwie kulszowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego i bólach neuralgicznych.

SPOSOBY UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Jagody. Stosować 20-30 g soku rano przy zaparciach i nerwobólach.

Biała kora. Odwar z dwu łyżek rozdrobnionej białej kory na litr wody; wygotować do połowy, pić w ciągu dnia przy reumatyzmie, gościecu, gromadzeniu się wody w organizmie.

Wyciąg wodny. Stosować 0,2-1 litra dziennie.

Napar. Stosować 50 jagód ze 150 g ciepłej wody. Naciągać 48 godzin. Wypić rano na czczo w dwu porcjach w odstępie 15 min. Stosować co drugi tydzień przez dwa miesiące przy epilepsji samoistnej.

Kwiaty. Garść kwiatów na litr wody wrzącej, naciągać 10 min. Popijać w dowolnych porcjach przy zapaleniu oskrzeli, reumatyzmie, gorączce z wysypką.

Napar moczopędny. 10 g kwiatów bzu, 10 g kwiatów ogórecznika lekarskiego, 10 g nagietka lekarskiego, 20 g pomornika, 600 g wody wrzącej. Naciągać przez godzinę, następnie napar wycisnąć i dodać 100 g syropu miętowego. Popijać kilka szklanek w ciągu doby.

Odwar moczopędny. 10 g korzenia bzu na 400 g wody. Gotować 2 min., naciągać 10 min. Dodać 3 g wyciągu z jałowca. Stosować jedną łyżkę co dwie godziny na puchlinę wodną, brzuszną i zapalenie nerek.

Wino moczopędne. 1(5 g białego rdzenia bzu i litr białego wina. Macerować 2 dni, stosować 100 g dziennie.

Odwar z kory poprawia skład soków trawiennych.

Łyżka powideł z owocu (robi się je przez proste smażenie i odparowanie) pomaga - brać na noc - przy przewlekłych zaparciach. Powidła grubo smarowane na bułce jeść na zwalczanie wrzodów żołądka i dwunastnicy.

Sok nastawiony na cukrze działa korzystnie na drogi moczowe. Łyżka soku na szklankę herbaty rano likwiduje moczenie nocne u dzieci, pobudza czynność nerek u dorosłych, działa regulujące w biegunkach. Sok może się zwinować, ale nie traci właściwości. W ustach zostawia posmak zjełczanego masła.

Inhalacje parami z naparu z kwiatów pomagają w przewlekłych nieżytach dróg oddechowych i uporczywym kaszlu. Należy zachować pewną odległość od wrzątku, tak aby czuć zapach naparu, ale nie narażać się na wysoką temperaturę.

Recepty na mieszanki ziołowe z zastosowaniem kwiatu bzu czarnego

1. Kwiat bzu czarnego, ziele świetlika, ziele piołunu, korzeń arcydzięgla, liść szalwii i korzeń goryczki w równych ilościach sproszkować i zażywać mniej niż pół łyżeczki na pół godziny przed jedzeniem, co pobudza wydzielanie soków żołądkowych.

2. Kwiat bzu czarnego, kwiat tawuły łąkowej, pączki topoli, kora wierzby, liść brzozy, liść poziomki, liść czarnej porzeczki w równych ilościach zmieszać, przygotować napar, stosować przy ischiasie.
3. Kwiat bzu czarnego, ziele bukowicy, ziele rzepiku, liść mięty, liść ruty, liść czarnej jagody, morszczynu, kwiat krwawnika, mielone nasienie kozieradki; cztery z tych składników sproszkować i zażywać w stwardnieniu rozsianym, dbając o prawidłowe odżywianie.

Napar z kwiatów bzu działa silniej niż napar z kwiatu lipy przy kaszlu, przeziębieniach, zaflegmieniu płuc i katarze i może być podawany niemowlętom.

Na użytek zewnętrzny

Okład. 2 łyżki kwiatów bzu na litr wody wrzącej, naparzać 10 minut. Stosować do łagodzącego okładu i ciepłych kąpieli na odmrożziny. Obmywać oczy w przypadku dolegliwości, egzemy powiek.

Z kwiatu bzu w połączeniu z kwiatem rumianku robi się okłady z rozparzonego ziele pod ceratką na godzinę. Odwar z kwiatów bzu z dodatkiem połowy łyżeczki Azucalenu można stosować zewnętrznie do okładów i płukania jamy ustnej.

BOBREK TRÓJLISTNY

Menyanthes trifoliata L.

Ta bardzo rozpowszechniona roślina wieloletnia z rodziny goryczkowatych (*Centaneaceae*) lubiąca środowisko wilgotne - bagna, podmokłe łąki, nadbrzeża wód stojących - stała się, w wyniku masowo przeprowadzanych melioracji gatunkiem zanikającym. Kwitnie w maju p i czerwcu, kiedy też - w początkach pojawiania się kwiatów o biało różowym zabarwieniu zebranych w stojący na osobnej łodyżce kwiatostan - należy zbierać w celach leczniczych liście bobrka, które są biurowcem zielarskim. Bobrek nie ma charakterystycznego swoistego zapachu, liście rozarte mają smak gorzki.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Liść bobrka ma właściwości przeciwschorbutowe, przeciwmigrenowe i przeciwcierwiowe, działa oczyszczające, np. na 1 krew, pobudza przywspółczulny układ

nerwowy, spowalnia współczulny układ nerwowy, ma właściwości przeczyszczające, sprzyja menstruacji, wzmacnia organizm, pobudza wydzielanie soku żołądkowego i kwasu solnego, poprawia samopoczucie psychiczne, działa przeciwzapalnie, żółciopędnie, wzmacnia działanie gruczołów wydzielania wewnętrznego, przeciwdziała za-parciom, wzdęciom, zapobiega niedomogom wątroby. W połączeniu z piołunem i tyśiącznikiem działa znacznie mocniej i jest stosowany jako lek w zimnicy. Bobrek wchodzi w skład granulatu ziołowego Gastrogran, mieszanki Digestosan, liście są również jednym ze składników nalewki gorzkiej (Tinctura amara z „Herbapolu”) i kropli żołądkowych.

WSKAZANIA LECZNICZE

Anemia, brak apetytu, dermatozy, gorączka naprzemienna, niestrawność, krzywica, szkorbut, dna, reumatyzm, migreny po posiłkach, menstruacja nieregularna, pasożyty jelitowe, osłabienie ogólne.

SPOSOBY UŻYCIA

Ze względu na zawartość witamin, najlepiej zażywać bobrek sproszkowany stosując 2-3 razy dziennie lub w opłatku po 0,5 g.

We wszystkich wyżej wymienionych chorobach i dolegliwościach można stosować nalewkę ze świeżych liści (15-30 kropli na cukier lub wodę przed każdym posiłkiem i mniej niż pół łyżeczki proszku).

Napar przy niestrawności połączonej z brakiem kwasów żołądkowych lub ogólną, nadkwasotą. Liść bobrka, liść mięty, kminek, krwawnik, ziele tyśiącznika, ziele piołunu, korzeń omanu w równych ilościach. Popijać pół szklanki przed jedzeniem.

Napar przy zimnicy. 3 części liścia bobrka, 4 części liści piołunu i 2 części kwiatu słonecznika.

Wino 10-procentowe: 10 g świeżych liści bobrka na 100 g gorącego wina czerwonego. Naciągać pół godziny. Popijać 1-2 łyżeczki przed jedzeniem.

Mieszanka pobudzająca łaknienie. 5 g nalewki z bobrka, 5 g nalewki z drapacza lekarskiego, 6 g nalewki chmielowej i 10 g roztworu alkoholowego z wrotycza pospolitego. Stosować 25 kropli na kwadrans przed obiadem i kolacją.

Odwar pobudzający trawienie i wzmacniający. Pół łyżeczki liści bobrka zalać szklanką j wrzątku, ogrzać do wrzenia i gotować łagodnie pod przykryciem 3 min. Odstawić na j 10 min. i precedzić. Pić 1-2 łyżki 3 razy dziennie na godzinę przed posiłkiem.

Zioła żołądkowo-trawienne. Zmieszać po 25 g liści bobrka, liści mięty pieprzowej, kłaczy tataraku, korzeni lukrecji, ziela krwawnika, ziela nostrzyka i ziela tymianku. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzącej wody i przez 2-3 min. powoli gotować pod przykryciem. Odstawić na 10 min. precedzić do termosu. Pić trzy razy dziennie po ćwierć szklanki przed jedzeniem przy bezkwaśności, w nieżycie, wzdęciach i innych zaburzeniach trawiennych.

Stosowanie bobrka w zbyt dużych dawkach może spowodować mdłości, wymioty i biegunkę.

BUKWICA

Betonica officinalis L

Bukowica jest pospolitą rośliną wieloletnią z rodziny wargowatych (*Labiatae*), ma prostą łodygę wysokości 30-80 cm, naprzemianległe, karbowane i bezogonkowe liście. W ich kątach znajdują się kwiaty lub łodyżki kwiatowe. Ilość kwiatów okółkowych zwiększa się ku górze przechodząc w różową wiechę z odcieniem fioletowym. Rośnie przeważnie pojedynczo, a jeśli gromadnie to w dużym rozproszeniu. Występuje na ziemi dobrej, próchniczej i wilgotnej, na skraju bagien, w rowach, zaroślach, na łąkach i w lasach. Kwitnie od czerwca do września, a zbiór surowca - liści, kwiatów i korzeni - zaczyna się już w kwietniu. Świeże ziele ma nieprzyjemny zapach, w smaku jest cierpkie i gorzkie, wysuszone traci przykrą woń. Wysuszoną i zmieloną bukwicę należy przechowywać w miejscu ciemnym, na słońcu bowiem płowieje i traci wiele ze swych właściwości leczniczych. Korzenie zbiera się w październiku i listopadzie. Bukwica zawiera olejek eteryczny, garbniki (do 12 proc.), związki aminowe, jak betaina, stachydryna, betonicyna, turycyna, kwas kawowy, gorycz, cholinę, sole mineralne, ślady alkaloidów, wit. C.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Oczyszcza drogi oddechowe, leczy błonę śluzową żołądka i jelit, hamuje biegunkę, wstrzymuje utratę wody, a zatem i soli mineralnych, pobudza apetyt, zapobiega małym krwawieniom wewnętrznym z uszkodzonych włascniczek w przewodzie pokarmowym, działa przeciwbakteryjnie, w tym również wobec szczepów antybiotykoopornych, niszczy bakterie i ich toksyny, działa przeciwzapalnie na jelita, dwunastnicę i żołądek, zwiększa krzepliwość krwi, ma właściwości wymiotne i przeciwnowotworowe (korzeń), przeciwartretyczne i przeciwreumatyczne, wzmacnia osłabiony układ nerwowy, działa wykrztuśnie i przeciwgorączkowo, leczy schorzenia kobiece.

Na użytek zewnętrzny

Działa przeciwgnilnie, przyspiesza regenerację naskórka, goi rany, niszczy bakterie i wirusy, odkaża miejscowo i hamuje krwawienie, gdyż koaguluje krew.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Astma, bóle głowy, bezsenność, biegunka z obecnością krwinek w kale, artretyzm, reumatyzm, gościec stawowy przewlekły, dolegliwości płucne, ischias, krwioplucie, niezyt żołądka i jelit, skąpe wydzielanie soku żołądkowego, migreny, osłabienie nerwowe, padaczka, paraliż połowiczny, zawroty głowy, żółtaczką, zaflegmienie dróg oddechowych.

Na użytek zewnętrzny

Rany zakażone bakteriami ropotwórczymi i grzybkami, owrzodzenie skóry nóg, guzy twarde przechodzące w tkankę nowotworową.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Łyżkę świeżego soku z miodem pić 3 razy dziennie przy puchlinie wodnej, żółtaczkę i zaparciu.

Ziele bukwy, ziele rzepiku, liść pokrzywy, nasienie kozieradki w równych ilościach sproszkować i zażywać mniej niż pół łyżeczki przy paradenozie.

Ziele bukwy, ziele rzepiku, kłącze tataraku, liść ruty, sproszkowane, dwa razy dziennie mniej niż pół łyżeczki przy nieregularnym okresie u kobiet.

Napar. Gotować 3 min. 1 łyżeczkę korzenia w jednej szklance wody. Parzyć 10 min. Popijać 4 razy dziennie po 1/4 szklanki na kaszel. Na to samo: napar z 15 g liści na 0,5 litra wody. Wypijać dziennie 1 szklankę w trzech porcjach.

Nalewka. Stosować 3 razy dziennie po 10 kropli dawkuje lekarz przy powiększonych węzłach chłonnych pachwinowych. Przy zaparciu, puchlinie wodnej i żółtaczkę stosować świeży sok z bukwy z miodem. Pić 3 razy dziennie po 1 łyżce.

Wywar z korzenia w winie leczy schorzenia kobiece. Odwar z ziela bukwy podaje się doustnie przy biegunkach o różnym stopniu nasilenia, w niezycie żołądka i jelit, lekkich zatruciach pokarmowych, przy bólach brzucha i wzdęciach wywołanych nadfermentacją oraz przy nieznacznych krwawieniach wewnętrznych z małą ilością krwi i śluzu w kale.

Proszek z bukwy. Stosować 1-2 g proszku dziennie na astmę, nadmiar śluzów w przewodzie pokarmowym, nowotwory i owrzodzenia. Taki proszek należy używać ostrożnie, gdyż przedawkowanie powoduje kichanie, a nieraz i wymioty.

Na użytek zewnętrzny

Gotować 100 g bukwy w litrze wody i stosować *do obmywania zanieczyszczonych ran i na okłady* na owrzodzenia nóg, w nadmiernej potliwości stóp (obmywanie), na czyraki, zakażenia skóry bakteriami ropotwórczymi, zarodnikami grzybów pasożytniczych i drożdżakami. Do kąpieli stosuje się liście świeże, drobno pocięte.

Jako środek przeciwkrwotoczny na użytek zewnętrzny i wewnętrzny stosuje się mieszanek z tysiącznika + fiołek trójbarwny + krwawnik. W mieszanek przeciwbiegunkowej i przeciwkrwotocznej stosuje się wewnętrznie ziele bukwy »f liść pokrzywy + ziele tysiącznika + ziele tasznika pospolitego + liść orzecha włoskiego + liść babki lancetowatej + liść maliny.

W Anglii do liści tytoniu dodawane są liście podbiału i liście bukwicy, co ponoć odpowiada tamtejszym palaczom tytoniu. Maksymalna ilość bukwicy stosowana do otrzymywania naparu wynosi 3 do 6 g na 1 do 2 szklanek wrzątku i tej dawki nie należy przekraczać.

BRZOZA BRODAWKOWATA

Betula verrucosa Ehrh. syn. *Betula alba* L.

BRZOZA OMSZONA

Betula pubescens Ehrh.

Rodzina brzozowatych (*Bealulaceae*) jest dość liczna, obejmuje bowiem sześć rodzajów i prawie sto gatunków. Wszystkie zawierają garbniki, a częstym ich składnikiem są glikozydy flawonoidowe. Największe znaczenie w lecznictwie mają brzoza brodawkowata i brzoza omszona.

Brzoza brodawkowata jest pospolitym w Polsce drzewem, występuje na całym nizu oraz w niższych partiach górskich. Rośnie w lasach na suchym siedlisku, powszechna w parkach, często obecna w pobliżu ludzkich siedzib. Osiąga 20 m wysokości. Ma białą, okrężnie łuszczącą się korę. Młode, zwisające gałązki są ciemne i nagie, pokryte kropelkami żywicy w postaci brodawek. Kwitnie w kwietniu i maju. Surowcem leczniczym jest liść, który należy zebrać w maju i suszyć w miejscach przewiewnych i zacienionych. Drewno brzozy jest bardzo cenne i używane w



meblarstwie. Z odpadów drzewnych otrzymuje się wysokokaloryczny opał, z drewna - węgiel drzewny, z przeróbki chemicznej (sucha destylacja) drewna, korzeni i kory - szereg cennych produktów, jak smoła, dziegieć, olej juchtowy, olejek brzozowy i in. Kora służy do wyrobu pudełek, młode gałązki używane są do wyrobu mioteł i koszyków. Wiosną ze skałeczonych pni wycieka sok, z którego po sfermentowaniu otrzymuje się napój o pewnej zawartości alkoholu. Na pniu tworzą się narośla dające drewno o bardzo ładnym rysunku (tzw. czeczotka) używane do ozdobnych wyrobów stolarskich.

Brzoza omszona rośnie w miejscach wilgotnych i podmokłych. Z gałęzi ścinanych zimą lub bardzo wczesną wiosną zbiera się pączki i korę. Do celów leczniczych wykorzystuje się liście, pączki, korę i sok.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Liście działają moczopędnie eliminując chlorki z moczem, kwas moczowy, ponadto oczyszczające, napotnie; pączki usuwają zastój gruczołów chłonnych; kora oczyszcza (np. krew), ma właściwości trawienne i przeciwgorączkowe; świeży sok działa przeczyszczające, usuwa kamieć moczową. Świeży sok z liści brzozy pobudza przesączanie w kłębkach nerkowych i zwiększa wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii oraz potu i żółci. Huba brzoza, a właściwie czyr brzozowy (czytaj osobny rozdział w tej książce) działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, wzmacniająco, zwiększa odporność organizmu i zwalcza wirusy szkodliwe dla organizmu, ma więc znaczenie przeciwnowotworowe, zmniejsza niebezpieczeństwo przerzutów. Odwary podawane doustnie działają przeciwzapalnie na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a w irygacjach - na błony śluzowe narządów rodnych. Przetwory z brzozy muszą być dawkowane przez lekarza.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Obrzęk pochodzenia sercowo-nerkowego, skąpomocz, nadmiar związków azotowych we krwi dający zawroty głowy, bóle głowy, reumatyzm, nadmiar kwasu moczowego we krwi, kamica moczowa, bóle nerkowe, puchlina wodna, otyłość, nadmierne wypełnienie naczyń krwią, artretyzm, białkomocz, nadciśnienie i wywołane przez nie zaburzenia (mózgowe, zawroty głowy, muszki przed oczami), pasożyty jelitowe, miażdżyca (stwardnienie tętnic).

Na użytek zewnętrzny

Choroby skórne, zapalenie węzłów chłonnych, rany.

SPOSOBY UŻYCIA

Napar z liści. 40 g liści na litr wody wrzącej, naciągać 10 min. Pić po filiżance między posiłkami jako środek moczopędny, przeciwobrzękowy i przeciwzapalny.

Odwar z pączków. 150 g pączków na litr wrzątku. Dodać 1 g węgla sodu, aby rozpuścić żywicę. Pić filiżankę przed posiłkiem na gorączkę.

Odwar z kory. Stosować łyżeczkę na szklankę wrzątku. Lek na łuszczycę.

Sok ze świeżych liści. Pić trzy razy dziennie po 40 kropli w 1/4 szklanki wody jako środek moczopędny i lekko napotny, antyreumatyczny.

Sok wyciekający z naciętego pnia. Pić trzy razy dziennie po 1/2 szklanki między posiłkami na kamieć moczową, zapalenie nerek i pęcherza moczowego. Sok przechowywać w lodówce i pić wiosną do 10 litrów na całą kurację.

Zioła w skazie moczowej. 40 g liści brzozy i korzenia wilżyny, 20 g liści porzeczki czarnej i korzenia pokrzywy. Dwie łyżki tej mieszanki na 3 szklanki wody ciepłej, ogrzać do wrzenia. Gotować do 5 min., precedzić do termosu. Pić 3 razy dziennie między posiłkami.

Zioła w zapaleniu pęcherza. Po 30 g liści brzozy i ziela janowca, po 20 g na owocni fasoli, kwiatów rumianku i owoców jałowca, po 40 g owoców dzikiej róży i ziela skrzypu. Dwie łyżki tej mieszanki gotować przez 3 min. w dwu szklankach wody.

Przedzić do termosu, osłodzić miodem. Pić po pół szklanki dziennie między posiłkami w zapaleniu miedniczek nerkowych i pęcherza.

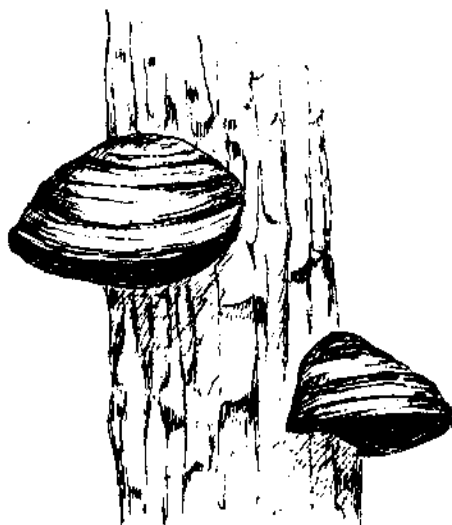
Preparaty „Herbapolu” z zawartością składników z brzozy: Reumosan, Betagran, Betasol, Fitolizyna, Reumogran, Urogran.

Na użytek zewnętrzny (okłady i obmywania w chorobach skórnych i na rany). Na litr wrzątku dawać dwie łyżki liści i 30 g kory brzozy. Gotować 10 min.

CZYR BRZOWY

Innotus obliquus

Wzrastające zainteresowanie brzozą, a właściwie trzema jej gatunkami (brodawkowatą, omszoną i białą), wiąże się m.in. z wykryciem szerokich właściwości leczniczych pasożytującego na tym drzewie grzyba, popularnie, ale mylnie zwanego hubą. W nauce nosi on nazwę włóknouszka ukośnego (*Innotus obliquus*); narośl ta, czyli czyr występuje na różnych gatunkach drzew, m.in. na modrzewiu, lipie, olsze, dębie, klonie. Stwierdzono jednak iż najsilniejsze działanie lecznicze ma czyr brzozowy, szczególnie odchodzący z drzew rosnących na torfowiskach. Brzoza zawiera cenne saponiny (2 proc.), taniny, flawonoglikozydy, w szczególności hiperozydy, myrecytnę, galaktozyd, betulinol, garbniki, olejki lotne, sole mineralne oraz inne substancje jeszcze nie do końca zidentyfikowane - więc te same składniki zawiera także pasożyt żywiący się pokarmem czerpanym z drzewa.



Czyr osiąga ciężar 2 kg, w wyjątkowych wypadkach 5 kg. Ma powierzchnię chropowatą, może być różnej barwy - od ciemnej, przez brązową do bardzo jasnej. Bardzo twardy po wysuszeniu. Czyr doprowadza z biegiem czasu do obumierania drzewa, jednak najwyższe właściwości lecznicze zachowuje narośl zebrana z drzew żywych. W medycynie ludowej wyciągi z czyra były stosowane do leczenia chorób żołądka, wątroby, śledziony, nerek, pęcherza moczowego, złośliwych guzów i obrzęków.

Do leczenia stosuje się odwary z czyra suszonego na świeżym powietrzu lub przy ciepłym piecu w temperaturze do 60 st. C. Wysuszony surowiec miele się np. w młynku elektrycznym na proszek. Pół łyżki białego i tyle samo czarnego czyra zalewa się 3/4 szklankami przegotowanej wody na noc, rano podgrzewa się do wrzenia i ostudzony macerat łyżkami podaje choremu w ciągu dnia.

Lecznicze właściwości czyra były sprawdzane w klinikach wielu krajów, gdzie stosowano ekstrakty do leczenia choroby wrzodowej, nieżytków żołądka oraz nowotworów złośliwych. Uczona z Białoruskiej Akademii Nauk, Nikołajewa, której wyniki badań nad czyrem brzożowym publikowała prasa radziecka w latach sześćdziesiątych, zaleca zemieć 100 g huby na proszek. Dwie łyżeczki tego proszku na pół szklanki ciepłej, przegotowanej wody, nastawić na noc do naciągnięcia. Rano zagotować i pić trzy razy dziennie po łyżce. Francuski uczony Kars, nazwał leczniczą substancję czyra betolinus. Zawiera on kwas poliporowy o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym, nie słabszym niżli kortyzon. Kars leczył czyrem guzy schorzałej błony śluzowej jamy ustnej. Nikołajewa tę substancję leczniczą nazywa funginami.

Czyr stosuje się w homeopatii jako lek w postaci nalewki i ekstraktu w chorobie wrzodowej żołądka.

W literaturze zielarskiej można spotkać informację, że wyciągi z czyra wzmacniają mechanizmy obronne organizmu osłabionego przez chorobę nowotworową. U chorych z nowotworami, leczonych wyciągami stwierdzono poprawę stanu ogólnego, obrazu morfologicznego krwi, poprawę łaknienia, przybieranie na wadze. Równie korzystne rezultaty osiąga się w leczeniu wyciągami z czyra chorych białaczkowych. Długotrwałe podawanie wyciągu wpływa na przedłużenie życia ludziom z zaawansowaną chorobą nowotworową. Opisano wiele przypadków wyraźnego zahamowania wzrostu tkanki nowotworowej oraz zmniejszenie skłonności do jej przerzutów.

Wielu autorów twierdzi, że czyr działa regulujące na procesy metaboliczne ustroju. Zalecają oni przyjmować dwa razy dziennie po odrobinie (na końcu noża) proszku z czyra jako środek w leczeniu raka żołądka i płuc oraz w leczeniu chorób żołądkowo-jelitowych.

CZĄBER OGRODOWY

Satureja hortensis L.

Pochodzi ze wschodniej części basenu Morza Śródziemnego. Należy do rodziny wargowych (*Labiatae*), która dostarcza wielu ziół leczniczych (tymianek pospolity, macierzanka piaskowa, szanta, szaflwia lekarska, mięta, rozmaryn, lawenda, melisa, hyzop, majeranek, bazylia). Temperatura ich suszenia ma duży wpływ na ilość zachowanych substancji czynnych. Podczas suszenia nie należy przekraczać temperatury 35 st. C., co uchroni substancje lotne (olejki eteryczne) zlokalizowane we włoskach gruczołowych.

Spośród licznych odmian cząbrzu najlepszy jest bałkański (bułgarska czubrica), który ma silniejsze działanie niż cząber uprawiany w Polsce. Surowcem leczniczym jest całe ziele cząbrzu.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Cząber *działa* moczopędnie, pobudza czynności żołądka, intelektu i pracę kory nadnerczy. Dzięki zawartości karwakurolu ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwnilne, przeciwrzobaczykowe w szczególności u dzieci, przeciwzapalne, regulujące perystaltykę jelit, rozkurczowe - zwalnia napięcie mięśni gładkich, ma działanie trawien-

ne, uspokajające, wiatropędne, wykrztuśne, ułatwia przyswajanie pokarmu, znosi wzdęcia i nadfermentację, zwalnia napięcie mięśni gładkich przewodu pokarmowego.

Ziele cząbrzu ma zapach macierzanki i wchodzi w skład pieprzu ziołowego. Służy jako przyprawa do konserw mięsnych i jarzynowych.

Na użytek zewnętrzny

Ma właściwości gojące, rozpuszczające, zablźniające.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Astenia intelektualna i seksualna, astma, atonia wywołana zwiększonym napięciem mięśni gładkich, biegunki przewlekłe, blednica, bóle gastryczne, glista ludzka, kurcze jelitowe, nadfermentacja jelitowa, niedokwaśność soku żołądkowego, nieżyt przewodu pokarmowego, nerwice żołądka i ogólne, osłabienie ogólne, osłabione przyswajanie składników pokarmowych, pasożyty jelitowe, zapalenie oskrzeli, wzdęcia.

Na użytek zewnętrzny

Czyraki, guzy, osłabienie słuchu, rany, sftuczenia, ukąszenia owadów, wrzody.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. 5 g ziela na szklankę wody wrzącej. Gotować 2-3 minuty, naciągać 10 min. Popijać 1 szklankę 3 razy dziennie po posiłku przy biegunkach, przewlekłych nieżytach przewodu pokarmowego, nerwicy żołądka, nerwicy ogólnej, wzdęciach, blednicy, ogólnym osłabieniu, pasożytach jelit.

Olejek cząbrowy z apteki. Stosować 3-5 kropli z miodem 2-3 razy dziennie pod koniec posiłków przy tych samych dolegliwościach.

Cząbrzu sproszkowanego używa się do sałatek, mięs, twarogów, szczyptę na końcu noża.

Na użytek zewnętrzny

Napar z całej rośliny. 25-30 g na 1 l wody stosuje się do okładów i jako płyn do przemywania ran.

Napar z cząbrzu na głuchotę. Wprowadzić 3-4 krople do ucha 3 razy dziennie



Uwaga. Przy chorobach nerek i wątroby oraz przy dolegliwościach sercowych należy ograniczać dawki cząbrzu.

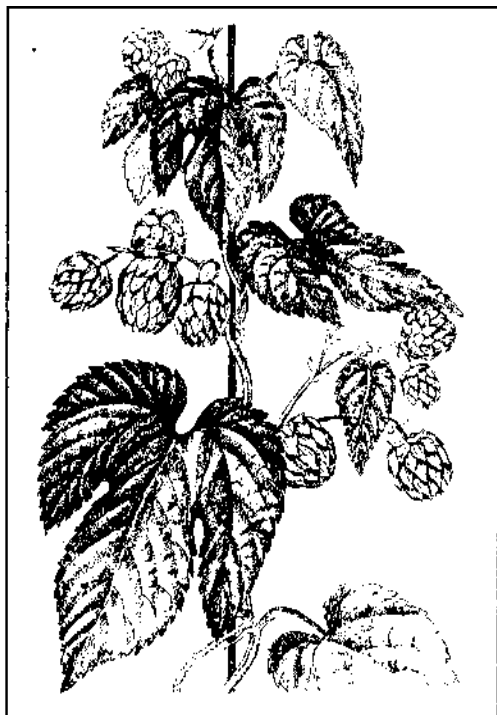
Ziele cząbrzu wchodzi w skład mieszanek o działaniu wiatropędnym i regulującym trawienie. Mieszanka taka zawiera kłącze tataraku, liść mięty, koszyczek rumianku, ziele dziurawca, korzeń lukrecji i owoc kopru włoskiego w równych ilościach.

Mieszanki przeciwbiegunkowe: kłącze pięciornika, owoc borówki czarnej, ziele rdestu ptasiego, ilość pokrzywy, liść babki lancetowatej, kwiat krwawnika i korzeń lubczyka, korzeń kobyłaka w równych ilościach. Takie mieszanki mogą być także używane do kąpieli przy czyracy, wrzodach, guzach, stłuczeniach z wybroczynami.

W Europie Zachodniej, np. we Francji, wywar z cząbrzu jest stosowany do płukania ust przy owrzdzeniu dziąseł. Uśmierza nerwoból zębowy przez nacieranie spróchniałego zęba olejkim z cząbrzu, przy czym jedną kroplę olejku wprowadzano do ucha. Olejek cząbrzowy działa jak antybiotyk.

CHMIEL ZWYCZAJNY

Humulus lupulus L.



Ta pnąca roślina z rodziny konopiowatych (*Cannabaceae*) dorasta 5 m wysokości, występuje na obszarze całej Polski, powszechna wśród wilgotnych zarośli oraz w lasach olchowych. Surowcem leczniczym są owocostany, zwane szyszkami chmielowymi. Szyszki używane są także do produkcji piwa. Młode pędy chmielu można spożywać jako sałatkę. Z włókien pędów wytwarzane są grube tkaniny. W niektórych regionach kraju rozpowszechnione są plantacje chmielowe.

Owocostany chmielu zbiera się w sierpniu, na początku dojrzewania, wówczas, gdy szyszki nabierają zielonożółtego odcienia. Na powierzchni szyszek występują włoski gruczołowe wypełnione żółtą substancją. Podczas suszenia owocostanów włoski te częściowo okruszają się. Tak powstaje surowiec leczniczy mający postać zielonkawo-żółtego, a później pomarańczowego proszku, zwanego lupuliną lub mączką chmielową.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Chmiel działa oczyszczające, moczopędnie, pobudza łaknienie, działa przeciwskorbutowo. Wpływa regenerująco na krew, uspokaja pociąg płciowy, ma właściwości przeciwskrupicne, przeciwgorączkowe, przeciwwrobacze, wspomaga porost włosów,

działa nasennie, wskazany jest przy niedokwaśności, nadmiernej fermentacji jelitowej, wzdęciach i odbijaniu, koi układ nerwowy, zapobiega zmazom nocnym.

Na użytek zewnętrzny

Łagodzi bólę.

WSKAZANIA LECZNICZE

Anemia, blednica, brak łaknienia (zwłaszcza u dzieci), dna, dermatozy (egzemy, półpasiec, liszajec), gorączka wiosenna i jesienna, kamica, krzywica, limfatyzm, puchlina wodna, obrzęki, nieżyt jelitowy, podniecenie, moczenie mimowolne, nerwowość i bezsenność, niestrawność i zaburzenia trawienia, pasożyty jelitowe, pobudliwość seksualna, skrofuloza, szkorbut, upławy białe, zapalenie węzłów chłonnych.

Na użytek zewnętrzny

Bóle reumatyczne, dna, nowotwór zewnętrzny, wrzody, zapalenia korzonków nerwowych, stany zapalne skóry, czyraki, trudno gojące się rany, wypadanie włosów.

Wyciąg z szyszek chmielowych wchodzi w skład preparatów uspokajających: kropli Nervosol („Herbapol”), syropu Passipasmin („Herbapol”) i kropli nasercowych Milocardin („Polfa”).

SPOSOBY UŻYCIA

Mieszanka ziołowa. Szyszki chmielu, kwiat wrzosu, kwiat lawendy, liść mięty w równych ilościach; zmieszać, sproszkować i zażywać dwa razy dziennie na koniec noża przy hysterii.

Napar, 1 łyżkę szyszek chmielu zalać szklanką wody wrzącej i postawić pod przykryciem na parze na 10 min. Odstawić na 10 min. i przecedzić. Pić 2 razy dziennie po 1/4-1/3 szklanki na pół godziny przed posiłkiem, jako środek poprawiający trawienie, rozkurczowy, wzmacniający i łagodnie uspokajający.

Napar. Zmieszać po 30 g szyszek chmielowych, ziela dziurawca i korzenia kozika oraz po 20 g liści mięty pieprzowej i ziela serdecznika lub liści melisy. Zalać 2 łyżki tej mieszanki 2 1/2 szklankami wrzątku, postawić na pół godziny na parze pod przykryciem, odstawić na 10 min, i przecedzić do termosu. Pić 2/3 szklanki dwa razy dziennie po jedzeniu przy bezsenności wywołanej przez nerwice narządowe oraz w ogólnym pobudzeniu nerwowym i uczuciu niepokoju.

Napój w nadpobudliwości płciowej. Do butelki jasnego piwa wsypać po łyżeczce szyszek chmielowych, liści mięty, pozostawić na 12 godzin i przecedzić. Pić od 1/2 szklanki do całej butelki, zależnie od wieku i stopnia nasilenia nadpobudliwości (zalecane dla kobiet i mężczyzn), również w zmazach nocnych, przy skłonnościach do onanizmu i bezsenności na tle erotycznym.

Odwar. Zmieszać po 30 g szyszek chmielowych, rozdrobnionych korzeni łopianu, ziela skrzypu polnego oraz 80 g rozdrobnionych korzeni mydlnicy i 20 g kwiatu rumianku, 1-2 łyżki stołowe mieszanki wsypać do 2 szklanek zimnej wody i gotować powoli pod przykryciem 15-30 min. Odstawić na 15 min. i przecedzić. Pozostałe po przecedzeniu zioła zalać ponownie dwiema szklankami wody, zagotować, a po lekkim ostudzeniu przecedzić i dodać 2 łyżki szklanki ciepłej wody. Pierwszym płynem zmoczyć włosy i palcami masować skórę głowy, odczekać 15 min. i umyć głowę wodą

pozostałą z drugiego odwaru. Jest to zabieg wzmacniający, który należy stosować przy wypadaniu włosów, łojotoku, łupieżu, nawet grzybicy. Korzystne jest, aby bezpośrednio po umyciu nie osuszać włosów i skóry, ale zawiązać na pół godziny turban z ręcznika.

Szyszek chmielu można używać na kataplazmy na zbierające wrzody oraz na hemoroidy. Na talerzyk położyć gazę o wymiarach dwukrotnie większych od wrzodu, nasypać grubą warstwę pociętych szyszek, zalać wrzątkiem, lekko odcisnąć, a po ostudzeniu przyłożyć na zbierający wrzód.

Lupulinę jako środek kojący zażywa się w ilości 0,5 do 1 g dziennie, jako środek nasenny - do 2 g w dwu, trzech dawkach przed jedzeniem, podobnie przy zmazach nocnych, zaburzeniach histerycznych u kobiet, także do pudrowania nóg wydających nieprzyjemny zapach przy poceniu, po uprzednim umyciu w odwarze ze skrzypu. Lupulinę należy przechowywać w zamkniętych naczyniach, w ciemnym i koniecznie chłodnym miejscu, w cieple bowiem zmienia kolor na brązowy, jałszyjszy i nabiera nieprzyjemnego zapachu zepsutego sera. Olejek eteryczny zawarty w lupulinie wchodzi w skład Walcordinu zaburzeń sercowo-naczyniowych, nerwic wegetatywnych i skurczów jelit. Przedawkowanie lupuliny może być niebezpieczne. Należy bowiem pamiętać, że chmiel jest rośliną trującą i dlatego wszelkie preparaty z chmielu muszą być przyjmowane na zalecenie lekarza i zgodnie z jego wskazówkami.

Produkowany przez „Herbapol” preparat Passispasmin należy stosować w sposób następujący: dorośli po 1 łyżeczce syropu 3-4 razy dziennie po jedzeniu w zaburzeniach nerwowych i niepokoju, a przy bezsenności 1 łyżkę stołową przed snem. Dzieciom podawać pół łyżeczki 2-3 razy dziennie, a przy bezsenności podwójną dawkę przed snem.

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY

Hypericum perforatum L.

W medycynie ludowej równy popularności rumiankowi i mięcie, wykorzystywany do celów leczniczych od najdawniejszych czasów. Należy do rodziny dziurawcowatych (*Buttiferae*) liczącej prawie 200 gatunków. Dziurawiec, który bardzo łatwo rozpoznać wśród wielu innych ziół o żółtych kwiatach, zawdzięcza swoją nazwę charakterystycznym, owalnym listkom, które wzięte pod światło wyglądają niczym podziurawione cienką szpileczką. Gdy patrzeć na listki z góry - tworzą one krzyżyk, stąd inna nazwa dziurawca - krzyżowe ziele. Nazywają go też zielem świętojańskim, ponieważ choćby lato było najbardziej spóźnione zawsze zakwitnie do 24 czerwca.

Rośnie na piaskach, bagnach, suchych łąkach, ugorach, miedzach, wśród zarośli. Tworzy sztywną, twardą łodygę dorastającą 60 cm wysokości, zakończoną pięciopłatkowymi kwiatami. W smaku gorzki, ale bez zapachu. Owe wspomniane „dziurki” na liściach są zbiorniczkami olejków eterycznych. Potarte kwiaty wydzielają krwistoczerwony sok. Do celów leczniczych wykorzystuje się kwitnące, nie zdrewniałe młode pędy z pączkami, które należy zbierać od czerwca do połowy lipca, a następnie w końcu sierpnia, gdy przycięte rośliny odrosną i ponownie zakwitną. Świeże kwiaty i ziele służą do otrzymywania wyciągu olejowego.

Surowiec leczniczy, którym są wysuszone nadziemne części dziurawca, zawiera m.in. flawonoidy, olejek lotny, garbniki, naftodwantrony (m.in. hiperycyna), związki żywicowe i cukrowe, kwas askorbinowy.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Dziurawiec działa antyseptycznie, antybakteryjnie (hamuje wzrost gronkowca złocistego i innych drobnoustrojów Gram-dodatnich), ściągające (garbniki), antynadkwaśnie, przeciwskurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i naczynia krwionośne oraz w mniejszym stopniu na drogi moczowe (powoduje powolny, stopniowy spadek napięcia ścian w tych narządach wywołany przez flawonoidy i hiperycynę), moczopędnie, garbniki działają na drobne naczynia krwionośne, zwłaszcza na włosniczki i tętniczki przedkapilarne, podobnie jak witamina P. Hiperycyna katalizuje procesy wewnątrzwydzielnicze i wpływa korzystnie na mechanizmy (hiperycyna występuje w soku z dziurawca i w jego oleju; w odwarze i w naparze jej brak, gdyż nie rozpuszcza się w wodzie). Dziurawiec pobudza łaknienie, poprawia trawienie, działa balsamicznie, przeciwgorączkowo, robakobójczo, przeciwdepresyjnie (popijanie soku), flawonoidy skutecznie działają przy nadciśnieniu tętniczym.



Na użytek zewnętrzny

Dziurawiec ułatwia leczenie ropni, zakażonych ran, oparzeń II i III stopnia, wrzodów, ropnych zapaleń, zakażeń skóry, zapaleń sutka, ostrego nieżytu nosa i zapaleń gardła, owrzodzenia żylakowego. Bywa stosowany na miejsca pozbawione pigmentu przy bielactwie nabytym. Działa przeciwwzapalnie i ściągające.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Astma, dolegliwości płucne, biegunka, dolegliwości przewodu pokarmowego, nieżyt i stany zapalne żołądka, jelit oraz przewodu żółciowego, niedokwaśność treści żołądka, przekrwienie wątroby i zaburzenia czynnościowe, skąpomocz, bezsenność, niedomogi krążeniowe, bóle głowy, wyczerpanie nerwowe, zarostowe zapalenie tętnic, choroby zakaźne u dzieci, gorączka przerywana, niestrawność, zapalenie oskrzeli, wywołane przez stresy stany skurczowe wspólnego przewodu dróg żółciowych i trzustki przy wejściu do dwunastnicy, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, skurcz odźwiernika

i naczyń żylnych, dolegliwości mięszu niektórych narządów, upławy białe, zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie nerek, nadciśnienie tętnicze, zapalenie okrężnicy, grypa, angina, gościec stawowy, skaza limfatyczna, moczenie nocne, czyraki, obfite menstruacje. Jest używany jako środek uspokajający, na apetyt oraz zmniejszający przepuszczalność naczyń włosowatych.

Na użytek zewnętrzny

Rany, oparzenia, owrzodzenia nóg, likwidacja przykrego zapachu z jamy ustnej, zapalenie dziąseł oraz środek na ich wzmocnienie, zapalenie jamy ustnej, ropne zapalenie skóry. Stosuje się przemywanie i inhalacje.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. 15-30 g kwiatów i ziela na litr wrzątku. Gotować 2 min., naciągać 10 min. Pić 3 razy dziennie przed jedzeniem po 1/2 szklanki, co działa wzmacniająco, przeciwbakteryjnie, uspokajająco, pobudza apetyt, ułatwia trawienie. Dzieciom podawać napar rozcieńczony, kierując się zasadą, im mniejsze dziecko, tym napar „łżejszy”. Ten sam napar może być stosowany jako płukanka.

Naparz dodatkiem mięty. Łyżkę stołową kwiatów i ziela dziurawca i łyżkę liści mięty zalać szklanką wrzątku. Gotować 2 min. pozostawić pod przykryciem. Po 30 min. odcedzić. Pić 2 razy dziennie po szklance w przypadkach skąpego wydalania moczu, kamicy żółciowej, zastojach krążenia w kończynach, nadmiernej przepuszczalności i łamliwości włóśniczek oraz przewlekłym gościcu i skazie moczanowej, w ogólnym wyczerpaniu nerwowym, stanach depresyjnych wywołanych zaburzeniami czynnościowymi, urazami lub okresem przekwitania, w psychozach okresowych, zaburzeniach równowagi nerwowej, objawach niepokoju, moczeniu nocnym u dzieci, lęku nocnym i w stanach nerwicowych. Pomocniczo w depresjach po wstrząśnieniu mózgowym, ciężkich kontuzjach i operacjach.

Mieszanka do leczenia zapalenia oskrzeli, astmy, zapalenia pęcherza moczowego. W równych ilościach dziurawiec, bluszcz pospolity, korzeń olszyny. Jedną łyżeczkę mieszanki wsypać do szklanki wrzątku, gotować 2 min., naciągać 10 min. Popijać 2 razy dziennie po 1/2 szklanki przed lub między posiłkami. Mieszanka ta pobudza odnowę uszkodzonej i porażonej tkanki nerwowej (w jednym przypadku pomogła mi leczyć zanik przednich płatów mózgowych u 14-letniej dziewczynki, która otrzymywała dwuchlorek magnezu), zmniejsza bóle menstruacyjne.

Odwar z ziela. Gotować przez 5 min. łyżkę ziela w 2 szklankach wody, odstawić na 10 min. Przepędzić do termosu. Pić 3 razy dziennie przed jedzeniem. Odwar ten gotowany z korzeniem wilżyny, owocem jałowca, zieleń nawłoci pospolitej, liściem brzozy i owocem dzikiej róży działa moczopędnie i oczyszcza organizm.

Nalewka. 10 dag kwiatów, pąków i liści dziurawca zalać 1/2 litrem spirytusu. Trzymać w ciemnym miejscu, po 2 tygodniach przepędzić i wycisnąć przez gazę. Pić raz dziennie 1 łyżeczkę tej nalewki na 1/2 szklanki mleka lub wody, co działa ściągające, przeciwbakteryjnie i wzmacniająco, a także jest środkiem uspokajającym.

Wyciąg wodny. Popijać 1 łyżeczkę w kieliszku wody 2 razy dziennie po jedzeniu, dzieciom dawać 20-40 kropli jednorazowo na poprawę łaknienia.

Przeciwwskazania (dotyczy nalewki spirytusowej). Wrażliwość na promienie nadfioletowe, uszkodzenia wątroby i nerek oraz wysoka gorączka.

Ziele dziurawca jest składnikiem granulatu Gastrogran, Normogran i Cholegran oraz mieszanek ziołowych Cholagoga nr 1 i 2. Wyciągi z ziela dziurawca wchodzi w skład preparatów Herbogastrin, kropli żołądkowych i Hemostinu.

Na użytek zewnętrzny

Ziele, kwiaty i olej z dziurawca są stosowane do leczenia trudno gojących się ran, ponieważ działają przeciwzapalnie, odkażająco i ściągająco. Hiperycyna rozpuszczona w wodzie ma właściwości uczulające na promienie ultrafioletowe światła słonecznego i może wywołać zapalenia i poparzenia skóry, znajduje się w nalewce alkoholowej.

Olej dziurawcowy nr 1. 500 g świeżych kwiatów, olej z oliwek, 1/2 litra białego wina. Macerować 5 dni, gotować w kąpieli wodnej aż do wyparowania wina. Namoczyć gazę i stosować do okładów na rany, oparzenia, owrzodzenia oraz nacierania nerwobólów reumatycznego.

Olej dziurawcowy nr 2. 50 g świeżych kwiatów zwilżyć 50 ml 95 proc. spirytusu, dodać 250 ml oleju słonecznikowego, postawić w naczyniu na parze, ogrzewać 2 godziny, aż kwiaty staną się kruche, odcedzić. Intensywnie czerwony płyn przelać do butelki. Stosować do leczenia dermatoz, to jest chorób skóry, robiąc okłady i obmywania.

Sok wyciśnięty z kwiatów dziurawca służy do pędzelkowania i smarowania dziąseł.

Preparaty z dziurawca mają zastosowanie w homeopatii w *przypadkach uszkodzeń nerwów* obwodowych spowodowanych cięciem, ukuciem, zmiżdżeniem lub rozerwaniem, z silnymi bólami przebiegającymi wzdłuż nerwów; wstrząśnienia mózgu lub rdzenia przedłużonego; stany depresyjne u osób z miażdżycą, przede wszystkim naczyń mózgowych lub po wstrząśnieniu mózgu bądź udarze mózgowym.

Oprócz naparów, odwarów, oleju i roztworów używa się *maści i zasyпки*, które działają antyseptycznie i zarazem sprzyjają podsychnięciu powierzchni ran oraz pobudzają regenerację tkanek.

Napar z dziurawca z małym dodatkiem mięty, zlany pół na pół ze spirytusem i lekko osłodzony (łyżka cukru na pół litra gotowanej wódki) da nam prawie odtrutą wódkę. Tenże napar na drugi dzień rano po kolacji nadmiernie zakropionej innymi alkoholami, okaże się środkiem niesłychanie skutecznym w uwolnieniu organizmu od alkoholu. Dziurawiec wraz z innymi ziołami może być stosowany do kąpieli przez chorych na cukrzycę.

Recept z zastosowaniem dziurawca

1. Na zapalenie nerek i pęcherza. Ziele dziurawca 40,0 g + nasienie lnu 40,0 + korzeń żywokostu 40,0 + kłącze pięciornika 20,0 + kwiat wrotyczu 10,0. Łyżkę ziół zalać rano szklanką wody, wieczorem podgrzać do wrzenia i wypić ciepłe przed snem.
2. Przy kamicy fosforanowej i węglanowej. Ziele dziurawca 25,0 + ziele bratka polnego 30,0 + ziele skrzypu polnego 30,0 + ziele rdestu ptasiego 25,0 + korzeń mniszka 25,0. 1 łyżka ziół na 1 szklankę wody. Gotować 10 min., odstawić na 1/2 godz. Pić ciepły odwar 3 razy dziennie.
3. Na zwiększenie perystaltyki jelit (regulacja układu trawiennego i nerwowego oraz poprawa czynności jelit). Ziele dziurawca 20,0 + ziele melisy 50,0 + kwiat nagietka

10,0 + kwiat bzu czarnego 10,0 + kora kruszyny 20,0. 1 łyżka ziół na 1 szklankę wrzątku. Gotować 2 min. Pić po 1/2 szklanki przed posiłkiem.

4. Na bezsenność. Ziele dziurawca 10,0 + ziele mięty pieprzowej 10,0 + korzeń waleriany 30,0 + kwiat lawendy 10,0 + ziele melisy 20,0. 2 łyżki ziół zalać 1/2 l gorącej wody, odstawić na 3 godziny, połowę odlać do innego naczynia, resztę zagotować, zlać razem, pić ciepłe 2 razy dziennie po 1 szklance rano i wieczorem.
5. Przy nerwicy żołądka. Ziele dziurawca, liście mięty, liście melisy, korzeń omanu, szyszki chmielu w równych ilościach. Napar wypić na pół godziny przed jedzeniem.
6. Przy zapaleniu miedniczek nerkowych. Ziele dziurawca, ziele świetlika, kwiat krwawnika, liść pokrzywy, liść podbiału w równych ilościach. Napar popijać 3 razy dziennie po 1/2 szklanki.
7. Przy miążdżycy. Ziele dziurawca 80,0 + liść czarnej jagody 80,0 + liść poziomki 50,0 + ziele świetlika 20,0. Zmieszać, 2 łyżki ziół zalać 2 szklankami ciepłej wody, pozostawić 10 godzin, zlać i wypić po połowie rano i wieczorem.
8. Przy złym wydzielaniu żółci. Ziele dziurawca 40,0 + kłącze kozłka 35,0 + kwiat kocanki i kwiat rumianku po 20,0. Wypijać szklankę naparu na godzinę przed snem.
9. Przy hysterii. Ziele dziurawca, kłącze kozłka, kłącze perzu, korzeń arcydzięgla i szyszki chmielu w równych ilościach. Przygotować odwar.

Dla ludzi młodych napar z dziurawca z małym dodatkiem mięty jest nieodzowną herbatką. Zarówno dla sportowca, jak i mózgowca; pierwszemu zapewni apetyt i dobre trawienie, drugiemu przyswajanie fosforu, bez którego rozwój umysłowy młodego człowieka jest dość trudny.

Ziele dziurawca ma korzystne działanie trawienne i ułatwia przyswajanie witamin typu B, dzięki czemu wpływa na odżywienie tkanki nerwowej i lepsze jej funkcjonowanie, 1

W warunkach domowych można przygotować wiele bardzo skutecznych przetworów z dziurawca, zwłaszcza ze świeżych kwiatów, ale trzeba pamiętać, iż należy je 1 nastawiać i przechowywać z dala od światła.

GŁÓG DWUSZYJKOWY

Cartaegus oxyacantha L.

Jest ciernistym krzewem, niekiedy występuje w postaci niewielkiego drzewka. W Polsce pospolity w niższych partiach górskich, na zachodnim niżu po Wyżynę Małopolską, Kujawy i Pomorze. Rośnie w lasach, parkach, ogrodach, wzdłuż ulic, używany do żywopłotów. Osiąga wysokość 5 m. Ma białe, zebrane w baldachogronach kwiaty, czerwony jajowaty bądź kulisty owoc. Kwitnie w maju lub w czerwcu. Do celów leczniczych zbiera się rozkwitające kwiatostany z 2-5 najbliższymi liśćmi i suszy możliwie szybko. Suszone zbyt długo lub pogniecione przy zbiorze łatwo ciemnieją i tracą wartość leczniczą. Podobną wartość co kwiatostany, zwane często po prostu kwiatami, mają także kwiaty i owoce głogu jednoszyjkowego. Głóg szkarłatny mający kwiaty czerwone, często sadzony w parkach - nie nadaje się do celów leczniczych.

Preparaty z głogu znajdują zastosowanie w chorobach serca w starszym wieku, zwłaszcza miążdżycy, dusznicy bolesnej, nadciśnieniu, w zaburzeniach ciśnienia krwi,

w przewlekłej i mało nasilonej niewydolności wieńcowej, przy postępującym osłabieniu mięśnia sercowego na tle zaburzeń metabolicznych po przebytych chorobach zakaźnych, w upośledzonym krążeniu krwi w naczyniach mózgowych, zawrotach i bólach głowy oraz przy ogólnym zmęczeniu. Preparaty z głogu nadają się do długotrwałego stosowania. Ich działanie jest powolne. Kwiatostan głogu wchodzi w skład mieszanki ziołowej Cardiosan stosowanej w chorobach serca, a kwiatostany i owoce w skład mieszanki Sklerosan używanej w początkowych stanach miażdżycy. Wyciągi alkoholowe są składnikami kropli Cardiol, Neocardina i Kelicardina podawanych w chorobach serca, a także syropów Neospasmina i Passispasmina używanych jako leki łagodnie uspokajające. Wszystkie wymienione tu leki są produkcji „Herbapolu”.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi dzięki rozszerzaniu naczyń krwionośnych, działa przeciwskurczowo, jest środkiem nasennym i przeciwgorączkowym. Korzystnie na preparaty z głogu reagują naczynia mózgowe. Ich rozszerzenie umożliwia doprowadzenie z krwią zwiększonej ilości tlenu oraz składników odżywczych, co przeciwdziała anemizacji mózgu. Rozkurczowe działanie głogu na drogi moczowe powoduje nieznaczne zwiększenie ilości wydalanego moczu. Występuje spadek ciśnienia krwi, jeśli nie jest ono pochodzenia nerkowego. Preparaty z głogu stosowane w zalecanych przez lekarza dawkach nie wywołują szkodliwego działania ubocznego. Nie są zalecane przy niskim ciśnieniu tętniczym krwi. Owoce działają ściągające i rozpuszczają kamice.

WSKAZANIA LECZNICZE

Biegunka, bóle serca, bezsenność, częstoskurcz i arytmia serca, dusznica bolesna, kamica nerkowa i żółciowa, kołatanie serca, kurcze naczyniowe, miażdżycy, nadciśnienie tętnicze, nadmierna pobudliwość, niestrawność, przekrwienie narządów, nerwica wegetatywna przebiegająca z zaburzeniami wywołującymi zawroty głowy, szum w uszach i niepokoje.

SPOSOBY UŻYCIA

Napar z kwiatów. Łyżeczka na szklanek wrzątku. Pić dwie szklanki dziennie.

Wyciąg alkoholowy 20proc. Brać 20 kropli przed każdym posiłkiem przez 3 tygodnie w miesiącu na nadciśnienie i 40 kropli przed snem jako środek przeciwskurczowy i nasenny.

Wyciąg wodny. 10-15 kropli dziennie w przypadkach nadmiernej pobudliwości.

Herbatka z owoców. 15 g na litr wody, wypijać 2-3 szklanki dziennie.

Mieszanka przeciwskurczowa. 20 g tinktury z głogu, 10 g tinktury z ziela męczennicy, wyciąg alkoholowy z ziela *Ballota foetida*. Brać 40-60 kropli 3 razy dziennie.

Inna mieszanka, 1 g tinktury z pokrzyku, 10 g tinktury z głogu, 10 g tinktury z męczennicy. Brać 20 kropli na wodzie 2 razy dziennie w przypadkach lęków i nerwicy wegetatywnej.

Na kurcze naczyń stosuje się także następującą mieszankę: po 3 g tinktury z głogu i męczennicy, 4 g wyciągu z waleriany, 90 ml wyciągu wodnego z mięty. Brać łyżeczkę mięty na łyżkę wody.

Mieszanka ziołowa naparu przy puchlinie wodnej i niedomodze wątroby. W równych ilościach kwiat głogu, kwiat bzu czarnego, kwiat tawuły, ziele serdecznika, ziele krwawnika, ziele kopytnika z korzeniami, kora kruszyny. Pić co 2-3 godziny szklankę naparu.

Odwar przy miażdżycy. Kwiat głogu, ziele jemioli po 40, ziele morszczynu 50. Z dwu łyżek zrobić szklankę odwaru i wypijać w ciągu dnia pojedynczymi łykami.

Mieszanka o wielokierunkowym działaniu. Kwiat głogu 50, liść czarnej porzeczki 20, owoc dzikiej róży 30. Łyżkę ziół zalać szklanką zimnej wody na 8 godzin, następnie zagotować. Pić 2 razy dziennie po jedzeniu przy niedokrwistości, zwapnieniu żył, stanach nerwowych, zatrzymaniu moczu.

Konfitury z owocu i kwiatu zażywane dwa razy dziennie po łyżce dobre są w kuracjach odchudzających. Można to stosować przez czas dłuższy.

JAŁOWIEC POSPOLITY

Juniperus communis L.

Jałowiec znany ze swych właściwości leczniczych już w starożytności, należy do rodziny cyprysowatych zawierającej monoterpeny z liczną grupą związków terpenoidowych, występujących głównie w olejkach lotnych (juniperyna) o silnym zapachu. Olejki te stosowane wewnętrznie działają drażniąco na błony śluzowe przewodu pokarmowego i nerki, mają więc właściwości żółciopędne, żółciotwórcze i odkażające. Działają bakteriostatycznie i dezynfekujące. Drażnią również błony śluzowe dróg oddechowych i wywierają działanie wykrztuśne oraz odkażające oskrzeli. Większe dawki terpenów wywołują objawy toksyczne i uszkodzenie nerek.

Jałowiec występuje w kilkudziesięciu gatunkach w postaci drzewa i krzewu. Może rosnąć w glebie jałowej. Owocem jałowca jest szyszkojagoda, która w pierwszym roku jest zielona, a dojrzewa na drugą, третią jesień, we wrześniu. W miarę dojrzewania zmieniają kolor - przez brązowy, fioletowo granatowy, by stać się czarnym z sinym nalotem. W sąsiedztwie jałowca łatwo przyjmują się i szybko rosną sadzonki sosny, a w młodych lasach z jałowcem szybko pojawiają się grzyby, gdyż rozkładające się igliwie jałowca wytwarza żyzną próchnicę.

Surowcem leczniczym są szyszkojagody, liście, drzewo.

Jałowiec zawiera m.in. olejki eteryczne (2 proc.) kwasy organiczne, substancje żywiczne i woskowe, związek goryczkowy, alkohol terpinelowy, sole mineralne, biopierwiastki.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Artretyzm, białkomocz, bolesne miesiączkowanie, cukrzyca, dna, dolegliwości dróg moczowych, kamienie moczowe, nadfermentacja jelitowa, puchlina wodna, reumatyzm, skąpomocz, stwardnienie tętnic, zmęczenie ogólne i organiczne, upławy białe, nadczynność tarczycy.

Na użytek zewnętrzny

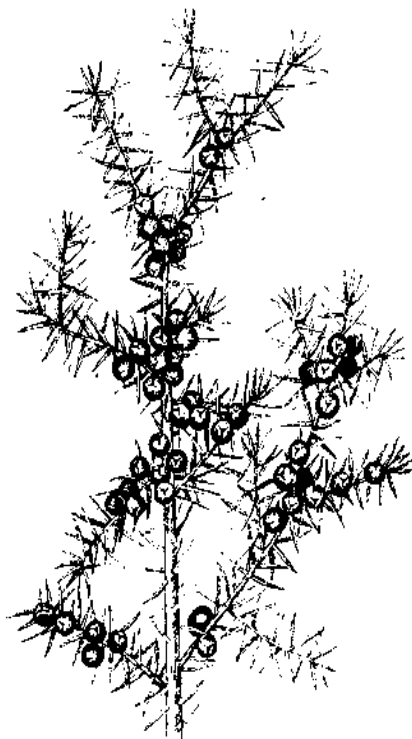
Dermatozy, bóle zębowe, rany (rany niegojące), owrzodzenia, trądzik, wyprysk moknący, następstwa paraliżu. Można używać jałowca do dezynfekcji mieszkań.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Bezsolna jałowcowa kapusta dla nadciśnieniowców: przygotować gliniany, wewnątrz glazurowany, pięciolitrowy garnek. Na taką objętość daje się 15 g jałowca w ziarnkach lub zmielonego oraz tyle samo kminku i majeranku. Świeżą białą kapustę cienko posiekać i mocno ubijać warstwami w garnku, aż ukaże się sok. Przesypać jałowcem, kminkiem i majerankiem. Dodać pół szklanki octu jabłkowego, przykryć czystą deseczką, obciążyć kamieniem. Przechowywać w temperaturze 20-26 st. C, aby szybciej przebiegała fermentacja. Po kilku dniach - jeżeli nie dodano octu jabłkowego - zebrać szumowiny. Zabieg ten powtarzać co trzeci dzień, pamiętając o przemyciu deseczki i kamienia. Gdy szumowina przestaje ukazywać się - proces fermentacyjny dobiegł końca. Po dwu tygodniach można spożywać taką kapustę. Przechowywać ją w słoikach w lodówce. Proces kiszenia bezsolnej kapusty można przyspieszyć sypiąc na dno garnka dwie czubate łyżki mąki żytniej, pszennej lub jęczmiennej, którą należy nakryć liśćmi kapusty. Bezsolna kiszona kapusta jest korzystna dla nadciśnieniowców i stanowi lek przeciw obrzękom. Mogą ją jadać osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym. Jest łatwo strawna. Chorzy na wątrobę i serce mogą ją jeść codziennie z dodatkiem siekanej cebuli, tartego selera, siekanego pora z łyżeczką oleju słonecznikowego lub sojowego. Taka kapusta (syci i nie tuczy). Bezsolna kapusta kiszona jest bogata w witaminy. Zawiera tyle j wit. C co cytryna, nadto witaminy A, E, K i B-kompleks. Z biopierwiastków zawiera potas, wapń, siarkę (korzystną na cerę, włosy i paznokcie), sód, żelazo, miedź, fosfor, arsen. **Stosunek magnezu do manganu wynosi 230, co jest korzystne dla chorych na stwardnienie rozsiane.**

Jagody jałowca suche, świeże bądź gotowane są skuteczne przy nieprzyjemnym i oddechu i zgadze. Żucie kilku jagód dwa razy dziennie leczy artretyzm, reumatyzm, niezbyt dróg oddechowych. Jagody gotowane w winie działają moczopędnie, rozpuszczają piasek, kamienie żółciowe i moczowe. Przy niezbytach żołądka Kneipp zalecał



zuć jagody pierwszego dnia 4 sztuki, każdego następnego dnia o jedną więcej aż do 15. Następnie, ujmując po jednym dziennie, wrócić do 4 dziennie. Nieprzyjemna woń z ust jest oznaką, że normalna flora bakteryjna w jelitach uległa niekorzystnym zmianom w wyniku infiltracji (przenikania) bakterii gnilnych, bardzo szkodliwych, do jelit, a następnie do krwi. Tutaj gromadzą się substancje toksyczne powodujące upośledzenie czynności enzymów i biotyków kompleksowych.

Owoce jałowca są stosowane jako składniki następujących **mieszanek ziołowych: żółciopędnej** Chologoga nr 1 i 3, **moczopędnej** z owocnią fasoli zwykłej, zielem nawłoci pospolitej, korzeniem wilżyny, liściem brzozy, owocem róży, kłączeniem perzu, zielem skrzypu; pobudzającej trawienie wraz z zielem tysiącznika, zielem drapacza zielarskiego, korzeniem omanu, korzeniem mniszka, liściem mięty pieprzowej, koszyczkiem rumianku, zielem krwawnika.

Olejek jałowcowy wchodzi w skład m.in. preparatów: roztwór spirytusowy z owocu i korzenia arcydzięgla do wcierań w nerwobólach i doustnie w zaburzeniach trawiennych 10-20 kropli 2-4 razy dziennie oraz mazidło saponatocamphoratum do wcierań przeciwbólowych.

Działanie uboczne. Nadmiar doustnych dawek z wyciągu z jagód jałowca i olejek eteryczny jałowcowy, stosowane same uszkadzają nerki i powiększają nadmierne diurezę, tj. ilość dobowego wydzielania moczu. W moczu zaczynają ukazywać się krwinki białe i czerwone. Olejek stosowany zewnętrznie powoduje na ogół zapalenie skóry z obrzmieniem i bólami. Nie jest wskazane, a przynajmniej należy ograniczać do dawek homeopatycznych, np. do D6, wyciąg z jagód jałowcowych w przypadkach następujących: ostre i podostre stany zapalne jelit, nerek, wyrostka robaczkowego, choroba wrzodowa, okres ciąży, okres bezpośrednio po operacjach przewodu pokarmowego i dróg żółciowych, marskość wątroby. Dotyczy to również reakcji alergicznych na olejek jałowcowy. Przyczyną tego jest obecność węglowodoru - juniperyny - w jagodach i olejku eterycznym.

Podręczniki medycyny ludowej zalecają stosowanie jałowca w następujących postaciach: napar, wyciąg wodny, wyciąg alkoholowy, nalewka spirytusowa, wywar z szyszkojagód, zucie jagód, proszek jałowcowy, syrop, wino jałowcowe, wódka jałowcowa, olejek, powidła, kora jałowcowa, szyszkojagody palone, mazidło, przyprawa jałowcowa, kąpiele z jałowcem, popiół jałowcowy, piwo jałowcowe.

Napar z szyszkojagód. 10-20 g jagód na litr wody lub 1 łyżeczkę jagód na filiżankę wody. Naciągać 3 minuty. Popijać 3 filiżanki dziennie jako lek moczopędny, żółciopędny i trawienny. Napar przedawkowany działa drażniąco na przewody moczowe. Podobnie działa nikotyna, która zatyka kłębuszki nerkowe i powoduje złą przelotowość nerek. Sól kuchenna rafinowana jest również szkodliwa dla nerek. Słaba praca nerek powoduje gościec stawowy i dolegliwości serca. Napar ułatwia wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii, co odtruwa organizm, przywraca apetyt, poprawia samopoczucie. Napar służy również jako składnik win gatunkowych, zwłaszcza we Francji.

Wyciąg wodny. Stosować 1-5 g dziennie w postaci napoju jako środek pomocniczy, w kamicy moczowej, przy niewydolności wątroby przy zastoju w przewodach żółciowych, niedostatecznym wytwarzaniu żółci i związanych z tym zaburzeniach trawiennych, np. przy nadfermentacji.

Wyciąg alkoholowy. Stosować 2 razy dziennie do 15 kropli na wodzie, co działa łagodnie przeczyszczające. Wyciąg ten jest składnikiem Cholesolu.

Nalewka spirytusowa. Pije się przy zapaleniu korzonków nerwowych.

Żucie jagód. Zażywać na czczo w celu uśmierzenia bólu żołądka, przy cuchnącym oddechu, zgadze, bólach artretycznych.

Proszek jałowcowy. Spożywać dziennie około 10 ziarenek z wodą, po 15 dniach zrobić przerwę do 1 miesiąca i wznowić stosowanie. Działa to jako lek przeciwcukrzycowy, przy puchlinie wodnej, zwapnieniach, przy piasku moczowym, zapaleniu pęcherza moczowego antyseptycznie przy upławach białych, rzeżączce, osłabionym organizmie. Proszek taki zawiera magnez, potas, miedź, cynk.

Syrop antyartretyczny. 10 g jagód jałowca + 10 g wyciągu płynnego ze skrzypu. Popijać 2-5 łyżeczek dziennie.

Soki wg zaleceń mgr. farm. Edwarda Gobicca: soki te zrobiły ogromną karierę w USA przed II Wojną Światową.

1. Wymieszać soki z jałowca 10 g + z dziurawca 25 g + z brzozy 15 g + z bratka 15 g + z mniszka 15 g. Stosować 2 razy dziennie do 30 kropli w 1/4 szklanki wody przegotowanej. Na choroby nerek i pęcherza ze skąpym wydzieleniem moczu.
2. Sok z jałowca 20 g + sok z brzozy 60 g + wyciąg z naparstnicy. Dwa razy dziennie 1/2 łyżeczki i w 1/2 szklanki odwaru z kwiatu bławatka (1 łyżeczka kwiatów na 1 szklankę wody; parzyć 15 minut). Na wodobrzusze.
3. Sok z jałowca 20 g + sok z ziela miłka wiosennego 10 g. Trzy razy dziennie po 15 kropeł na wodzie. Na puchlinę z jednoczesną nieomogą mięśnia sercowego. Na obrzęk skóry i tkanki podskórnej.
4. Sok z jałowca 10 g + sok z dziurawca 25 g + sok z brzozy 15 g + sok z mniszka + wyciąg z jaskółczego ziela. Dwa razy dziennie po 50 kropeł w 1/4 szklanki wody przegotowanej. Na kamicę nerkową i żółciową.
5. Sok z jałowca 10 g + sok z mniszka po 15 g. Trzy razy dziennie po 40 kropli na wodzie na chorobę zwyrodnieniową stawów.
6. Sok z dziurawca 10 g + sok z jałowca 10 g + sok z mniszka 15 g + sok z rumianku 15 g + wyciąg z mięty 15 g. Dwa razy dziennie 1/2 łyżeczki w 1/4 szklanki wody. Przy zaparciu podawać w 1/2 szklanki odwaru z kory kruszyny. Na nieomogę wątroby, żołądka, niestrawność, bóle.
7. Sok z jałowca + sok z dziurawca + sok z brzozy + sok z kwiatu krwawnika + sok z korzenia łopianu po 20 g. Stosować dwa razy dziennie 1/2 łyżeczki w 1/4 szklanki wody na artretyzm, reumatyzm, ischias.
8. Sok z jałowca 20 g + sok z czosnku 10 g + wyciąg z jaskółczego ziela 10 g + syrop żywokostowo-podbiałowy 200 g. Dwa razy dziennie 1 łyżkę stołową na nieżyt oskrzeli.
9. Sok z jałowca 20 g + syrop z żywokostu 100 g. Dwa razy dziennie 1/2 łyżeczki w mleku. Na gruźlicę u dzieci, wzmacnia odporność organizmu, pobudza przemianę materii, łaknienie i przyrost na wadze.

Wino jałowcowe. Duża zawartość cukru w jagodach jałowca umożliwia przerabianie ich na wino i na wódkę (do 30 proc.).

1. Utluc 30 g owoców, dodać 15 pociętych gałązek jałowca, zalać 1 litrem białego wina i ogrzewać do wrzenia. Pozostawić do zmacerowania przez 4 dni, przecedzić do butelki i dodać 30 g cukru. Popijać 1 kieliszek dziennie na wzmocnienie orga-

nizmu, na apetyt, jako lek moczopędny, na kamicę moczową i na stany podgorączkowe. Działanie tonizujące wzmocni szczypta piołunu i 15 g korzenia chrzanu.

2. Utłuc 7,5 g jagód jałowca, dodać 7,5 g gorczyca białej i zalać 1 litrem wina białego. Macerować 5 dni. Przecedzić do butelki. Popijać dwa razy dziennie po 1/2 szklanki, co wzmacnia apetyt i żołądek.
3. Utłuc 25 g owoców jałowca, dodać 5 g naparstnicy, dodać 15 g cebuli morskiej + 50 g octu jabłkowego + 100 g wódki + 900 g białego wina. Popijać 2 razy dziennie po 1/2 szklanki jako wino moczopędne.

Wódka jałowcowa. Jest popularna w krajach anglosaskich i w Holandii, gdzie jest niemal trunkiem narodowym. Dla nas wódki te mają zbyt silny zapach i smak jałowca oraz rażący posmak żywic. Jałowcówkę bezbarwną można sporządzić z olejku jałowcowego, wódkę o barwie żółtawej zaś przyrządza się z owoców świeżych lub suszonych.

Olejek jałowcowy (producent „Herbapol”). Świeże jagody z jałowca zawierają ok. 1,5 proc. olejku eterycznego ze związkami głównie mono- i seskwiterpenowymi. Jagody suszone powyżej 25 st. C matowieją i tracą olejki eteryczne oraz substancje żywiczne. Olejek jałowcowy łatwo rozpuszcza jod, który traci przy tym zdolność do jego normalnych reakcji. Podobnie działa i potas. Olejek jałowcowy stosuje się przy zaburzeniach trawienia, schorzeniach układu wątrobowo-żółciowego, dróg moczowych i pęcherza.. Nie należy stosować więcej niż 0,1 g olejku jałowcowego w alkoholu 1 raz dziennie. Olejek jałowcowy nadaje moczowi zapach fiołka. Rozszerza nieznacznie naczynia włosowate i jest silnie bakteriobójczy. Powyżej 5 kropeł podanych doustnie powoduje senność, oszołomienie i może porazić ośrodkowy układ nerwowy, gdyż zawiera nadmiar manganu, co podrażnia również przewód pokarmowy. Może być (olejek) stosowany zewnętrznie. Olejek zwiększa przekrwienie skóry. Jednorazowa dawka jagód jałowca może wynosić 0,5 g (10 jagód). Zalecana jest więc ostrożność.

Powidła jałowcowe. Świeże jagody utłuc delikatnie, by nie uszkodzić nasion, co polepsza smak i aromat. Zalać wodą tak, aby zakryła owoce. Gotować 1/2 godziny na wolnym ogniu, przecedzić przez płótno. Po wyciśnięciu smażyć na małym ogniu do konsystencji miodu. Dodać trochę cukru lub miodu, 1 łyżkę powideł + 2 łyżki wina lub wody. Zażywać po jedzeniu i na noc. Na astmę można stosować konfiturę otrzymaną ze smażenia młodych wierzchołków pędów z cukrem, dodając miód po usmażeniu.

Kora jałowcowa biała to jest druga kora, stosowana jest jako lek na czyraki, wrzody. Stosuje się do 30 g na litr wody. Wywar popijać dwa razy dziennie po jedzeniu w ilości do 20 g.

Szyszkogagody palone można stosować do inhalacji przy katarze, a także do dezynfekcji mieszkania.

Mazidło w postaci płynnej homeopatycznej D-6 może być używane wewnętrznie i zewnętrznie na niedowład połowiczny. Stosuje się 2 g olejku jałowcowego + 1 g mentolu + 20 g oleju terpentynowego + 120 g spirytusu 90 proc. na użytek zewnętrzny do wcierania. *Popiół z jagód i igliwia* jałowca działa przeczyszczające.

Przyprawa. Jagody jałowca są stosowane w przemyśle mięsnym do wędzenia, gałązki jako przyprawa do kiełbas. Drób tuczony jagodami jałowca na miesiąc przed zabiciem daje smaczniejsze mięso. Do sosów dodaje się kilka jagód jałowca. Dodanie 3 ziarenek do gotowanej lub kiszzonej kapusty i buraczków polepsza ich smak i aromat. Jałowiec

dodaje się do marynat, np. do grzybków nie posiadających własnego zapachu, jak: kurki, gaški itp. Do pasztetów dodaje się jagody utłuczone. Znakomite jest piwo jałowcowe.

Na użytek zewnętrzny

Nalewka spirytusowa - do nacierania przy bólach reumatycznych. Przy bólach ucha wkłada się watkę zwilżoną tą nalewką do ucha.

Kąpiele. Zagotować 2 kg młodych gałęzi z garścią szyszkojagód i wlać do kąpieli. Stosować na reumatyzm, wypryski skórne i podagrę. Przy otyłości dodać do kąpieli jagody jałowca, liść mięty, kwiat lawendy, ziele melisy, ziele nostrzyku, ziele macierzanki, kłącze tataraku. Na litr wrzątku dać 2 garście ziół.

Kora jałowcowa. Stosować 50 g na 1 litr wody. Gotować 10 minut. Do przemywania ran gnuśnych, owrzodzeń zastarzałych. Ułatwia gojenie.

Olejek jałowcowy wciera się przy bólach gośćcowych, nerwobólach i zapaleniu korzonków nerwowych.

Jałowiec dostarcza pszczołom dużo pyłku kwiatowego, ale nie dostarcza nektaru. Jagody jałowca zachowują właściwości lecznicze do 3 lat. Jagody jałowca zbiera się jesienią po przymrozkach.

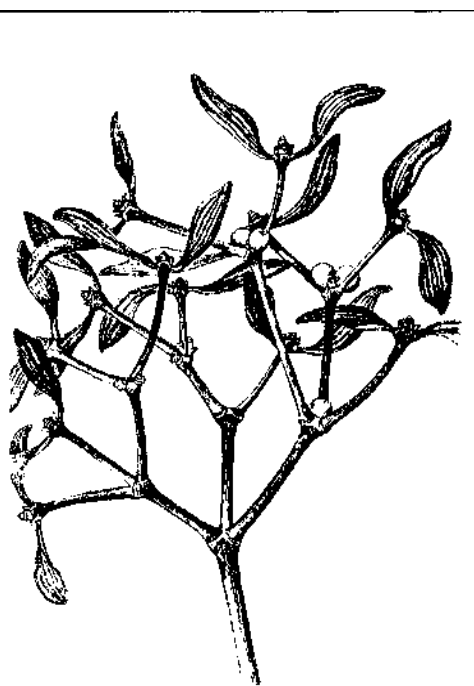
JEMIOŁA

Viscum album L.

Jemioła, która jest rośliną pasożytniczą na różnych gatunkach drzew, obdarzona jest, zasługującymi na szersze upowszechnienie i stosowanie, właściwościami leczniczymi. Do celów leczniczych stosuje się ziele jemioły (owoce są szkodliwe i można je stosować tylko zewnętrznie), najlepiej zrywanej z dębu, topoli i brzozy, gdyż na tych drzewach osiąga najsilniejsze działanie lecznicze.

Jemioła (ziele) obniża ciśnienie krwi, działa przeciwkrwawnicowo i rozkurczające, wzmacnia działanie gruczołów wydzielania wewnętrznego, poprawia o-bieg krwi, wpływa regulujące na przemianę materii, wzmacnia pracę trzustki, działa ogólnie wzmacniająco.

W celu wzmocnienia działania leczniczego jemioły zalecam łączyć ją ze skrzypem w sposób następujący: garść skrzypu na litr wody gotować pół godziny pod przykryciem i zasypać łyżką drobno pociętego



ziela jemioly i odstawić do naciągnięcia. Jest to dzienna dawka, którą należy popijać małymi łykami i powoli. W przypadkach wymagających odwapnienia organizmu - do pożywienia należy dodawać płatki owsiane w ilości nie mniejszej, niż dwie łyżki dziennie, jako drugi - oprócz skrzypu - środek odwapniający.

Macerat z ziela jemioly stosuje się przeciw zaparciu, zwapnieniu żył i innym chorobom na tle miażdżycowym, przy kurczach, nadciśnieniu, padaczce, przy zbyt obfitych krwawieniach miesięcznych, krwotokach płucnych, profilaktycznie - jako środek wpływający hamująco na wylewy krwi do mózgu. Jemiola leczy ponadto kolkę w brzuchu, choroby nerek, wątroby i pęcherza moczowego.

Do masażu przy przeziębieniach można stosować cienkie łydźki z jagodami (z czubków jemioly wycina się małe listeczki z łydogami i zbiera jagody), które po przepuszczeniu przez sokowirówkę dadzą sok. Należy go połączyć ze smalcem wieprzowym.

Według ks. Kneippa jemiolę można stosować łącznie z wosami kukurydzy do leczenia nowotworów. Wosy kukurydzy należy zbierać od czerwca do sierpnia i suszyć w cieniu.

Napar z jemioly powinni popijać chorzy na nowotwory oraz nadciśnienie. Należy zażywać napar przez pół roku na pół godziny przed trzema posiłkami. Kurację należy przerwać po pół roku i zrobić półroczną przerwę, po czym kontynuować picie ziół, jeśli chory cierpi na złośliwą postać nowotworu.

Jemiolę można też stosować do kąpiele. Bierze się wówczas 4 łyżki ziół na 2 litry wrzątku. Ogrzewać pod przykryciem, ale nie gotować. Kąpiel powinna trwać 15 min. Stosować dwa razy w tygodniu przez dwa miesiące jako zabieg oczyszczający skórę.

Ziele jemioly może być użyte do sporządzania mieszanki ziołowej do stosowania - oprócz zastrzyków witaminy B-kompleks, biostyminy i odpowiedniego pożywienia surówkowego - przy ziarnicy złośliwej. **Oto recepta:** 100 g ziela jemioly, po 20 ziela dziurawca, ziela ruty, korzenia łopianu, korzenia przestępu. Przygotować odwar.

KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY

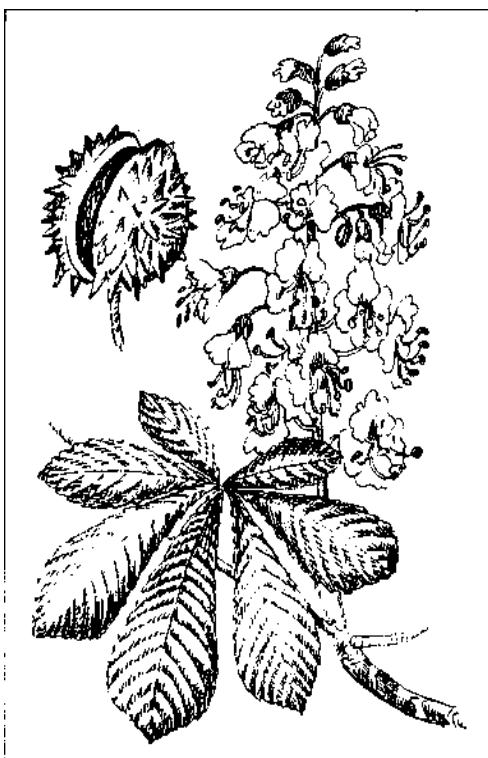
Aesculus hippocastanum L.

Ojczyzną tego pospolitego drzewa jest południowa część Półwyspu Bałkańskiego. Kasztanowiec cieszy się opinią drzewa dekoracyjnego, toteż chętnie jest wysadzany w parkach i wzdłuż dróg tworząc efektowne aleje dzięki swojej gęstej i rozłożystej koronie. Ma charakterystyczne, siedmiopalczaste liście, kwiaty różowo nakrapiane na zebrane w okazałe, wzniesione kwiatostany. Owoce to kuliste, kolczaste torebki, w których znajduje się zwykle jedno duże, okrągławe i nieco spłaszczone nasienie, czyli po prostu kasztan.

W uprawie spotyka się odmiany o kwiatach od barwy białej przez żółtą i różową do czerwieni. W lecznictwie ma znaczenie odmiana biało kwitnąca.

Kasztanowiec jest dobrą rośliną miododajną. Ma miękkie, łatwe do barwienia drewno, cenione w rzeźbiarstwie.

Kasztanowiec dostarcza kilku surowców leczniczych. Wiosną zdejmuje się korę z młodych, gładkich i zdrowych gałązek i suszy w przewiewie. W czerwcu, w pełni kwitnienia ścina się całe kwiatostany, a następnie obrywa pojedyncze kwiaty z szypułkami i suszy rozkładając cienką warstwę w miejscu zacienionym i przewiewnym. W końcu lipca zrywa się niedojrzałe owoce i w stanie świeżym przerabia w przetwórnich na intrakty (wyciągi). Jesienią zbiera się dojrzałe nasiona kasztanowca, które służą do wyrobu kleju dekstrynowego i saponin, a w Bułgarii do produkcji antybiotyków. Niekiedy do celów leczniczych wykorzystuje się liście kasztanowca.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Związki czynne zawarte w przetworach kasztanowca uszczelniają ściany naczyń włosowatych i doprowadzają ich przepuszczalność do stanu normalnego dzięki zmniejszeniu kruchości naczyń. Usprawnia się przepływ krwi w naczyniach żylnych, co hamuje krzepliwość krwi i przeciwdziała powstawaniu zakrzepów wewnątrznacyniowych. Wspomniane związki podane na skórę działają przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i łagodnie ściągające. Garbniki zawarte w kasztanowcu wywierają na przewód pokarmowy działanie rozkurczowe, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i łagodnie zapierające. Mówiąc w skrócie - właściwości kasztanowca są następujące: 1. Wzmacnia ścianki żył kończyn. 2. Rozrzedza krew. 3. Ułatwia wydalanie moczu przy przerostie prostaty. 4. Działa ściągające. Kora kasztanowca przewyższa nasiona i kwiaty w działaniu uszczelniającym na drobne naczynia krwionośne.

Nie przedawkowywać zalecanych dawek Int. Hypocastani, które wynoszą 3 razy 30 kropli.

WSKAZANIA LECZNICZE

Hemoroidy, dolegliwości w okresie klimakterium, stany zapalne wątroby, gruczołu krokowego, miednicy mniejszej, żyłki nóg, żyłak powrózka nasiennego, odmrożyny, obrzęki skóry i tkanki podskórnej, obrzęki głośni, płuc, a nawet mózgu, krwiaki, zapalenie ścięgna, zakrzepowe zapalenie żył.

Zewnętrznie przetwory z kasztanowca podaje się w postaci okładów w leczeniu oparzeń, odmrożeń, ubytków naskórka, zapalenia naczyń włosowatych skóry. Kwiaty kasztanowca wchodzi w skład mieszanki ziołowej Rektosan („Herbapol”) używanej w leczeniu hemoroidów. Intrakt ze świeżych niedojrzałych owoców leczy zakrzepy i zastoje żyłne, nadmierną przepuszczalność naczyń, jest także stosowany w stanach

zapalnych i nieżytych żołądka i jelit. Wyciąg gęsty z nasion kasztanowca jest jednym ze składników czopków Hemorol („Herbapol”) i drażetek Venescin („Herbapol”) stosowanych przy hemoroidach. Nadto wchodzi w skład pasty Fitoven.

SPOSOBY UŻYCIA

Odwar z kory kasztanowca (1 łyżka kory na dwie szklanki wody) pić trzy razy dziennie po pół szklanki przy czerwonce, bieguncie, osłabieniu przewodów trawiennych, hemoroidach i pękających żyłkach.

Owoc kasztanowca upieczony i sproszkowany, zażywany dwa razy dziennie na końcu noża, leczący nieżyt jelit, biegunkę, kolkę, wzdęcia i hemoroidy.

Mieszanka przeciwobrzękowa nr 1. Zmieszać 50 g kwiatów lub liści kasztanowca, 30 g ziela krwawnika i 20 g ziela nostryka. Półtorej łyżki ziół zalać dwiema szklankami ciepłej wody i powoli ogrzewać do wrzenia pod przykryciem lub postawić nad parą na 30 min. i wypić w dwu porcjach między posiłkami. Stosować w kontuzjach, obrzękach urazowych, podskórnych i wynaczynieniach.

Mieszanka przeciwobrzękowa nr 2. Zmieszać 50 g rozdrobnionych liści lub kwiatów kasztanowca, 30 g ziela hyzopu i 20 g liści babki. 3-5 łyżek z jedną łyżką płatków owsianych rozrobić z wodą na papkę, ogrzewać w naczyniu, przenieść na płótno, przyłożyć na chore miejsce i owinać. Zmieniać kilka razy dziennie. Stosować w kontuzjach, siniakach, obrzękach pourazowych, bólach po zwichnięciach stawów rąk i nóg.

Inne recepty

1. Kwiat kasztanowca i kwiat jarzębiny po 2 ilości, jedną ilość kwiatu kupalnika zmieszać i popijać napar 2 razy dziennie przy żyłkach.
2. 2 części kwiatu kasztanowca, po jednej części ziela tasznika i ziela rdestu ostrogorzkiego zmieszać, przygotować napar, pić przy nieregularnym miesiączkowaniu.
3. Zmieszać w równych ilościach korę kasztanowca, kwiat jasnoty, ziele tasznika, ziele rdestu ostrogorzkiego i kłącze pięciornika, przygotować odwar i pić 1/4 szklanki 3 razy dziennie przy krwimoczku.
4. Nalewkę spirytusową ze świeżych kwiatów stosuje się do pędzlowania swędzących wysypek, odmrozin i oparzeń.
5. Przy przewlekłych chorobach artretycznych lub reumatycznych stosuje się okłady z kasztanowców na miejsca szczególnie zaatakowane na stałe.
6. Przy chorobach reumatycznych zaleca się noszenie w kieszeniach kasztanów. To samo polecam kobietom w okresie klimakterium.
7. Dojrzałe kasztany neutralizują szkodliwe promieniowanie podziemnych cieków wodnych, przywracają sen, zmniejszają dolegliwości reumatyczne w ciągu nocy. W tym celu pod łóżkiem należy umieścić trzy woreczki po 15 kasztanów. Po roku należy kasztany wymienić.

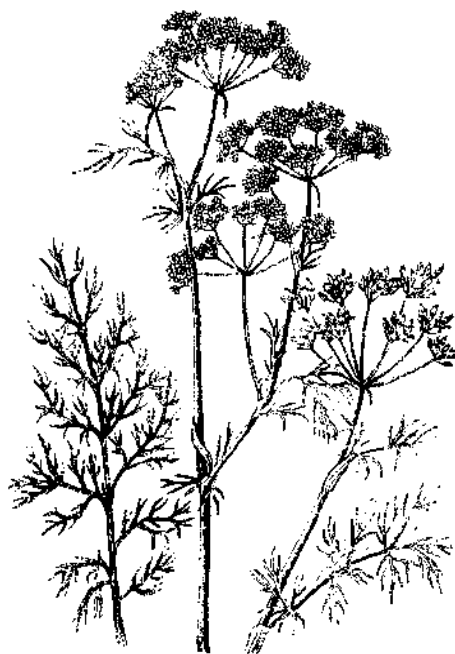
KMINEK

Carum carvi L.

Jest cennym sprzymierzeńcem naszego trawienia. Należy do roślin znanych już w epoce kamiennej. Surowcem leczniczym jest owoc kminku.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Kminek eliminuje gazy powstałe z powodu nadmiernych procesów gnilnych, w jelitach, działa mlekopędnie, moczopędnie, pasożytością, pobudza czynności serca i układu nerwowego, poprawia apetyt, reguluje krwawienia miesięczne, ułatwia przyswajanie składników pokarmu, usuwa stany skurczowe w przewodzie pokarmowym, wzmacnia ruchy perystaltyczne jelit, wzmacnia procesy przemiany materii przez aromatyzację, poprawia trawienie, działa żółciopędne.



WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Bóle brzucha, brak apetytu, słaba laktacja u matek karmiących, skąpe i niedostateczne miesiączkowanie, nadfermentacja, nadmierna wrażliwość na środki pobudzające pracę serca i naczyń krwionośnych, niedostateczne wydzielanie soków trawiennych, niedomogi wątroby, niestrawność i zaburzenia trawienia, pasożyty jelitowe, skurcze żołądka i wrzody żołądka i dwunastnicy, wzdęcia brzucha, zaflegmienie górnych dróg oddechowych, zapalenie oskrzeli i płuc, zaparcie z powodu przewlekłej lub przejściowej atonii jelit, sensacje żołądkowo-wątrobowe, zaburzenia żółciowe (niewydolność pęcherzyka żółciowego).

Na użytek zewnętrzny

Kminek poprawia osłabiony słuch, pędzi pasożyty, działa przeciwświerzbowo, leczy wypryski skórne i zastoinowe zapalenie sutka.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar, 1 łyżeczka kminku na 1 szklankę wrzącej wody. Gotować 3 sekundy i naciągać 10 minut. Wypijać szklankę 15 min. po posiłku. Stosuje się przy zaburzeniach jelitowych, niedomogach pęcherzyka żółciowego, zapaleniu oskrzeli i płuc.

Kminek zmielony. Stosuje się doustnie od 0,2 do 2 g z miodem lub powidłami 2-4 razy dziennie jako lek wiatropędny.

Nalewka. Stosować 1-3 g dziennie.

Nalewka spirytusowa. Stosować 1-15 g dziennie.

Olejek, 1 do 3 kropli 2-3 razy dziennie w roztworze alkoholowym lub z miodem. Stosuje się przy zaflegmieniu górnych dróg oddechowych.

Kminkówka domowa, 1 litr wódki, 40 g owocu kminkowego i 200 g cukru. Macerować 8-10 dni. Odcedzić. Brać po posiłku 125 g przy wzdęciach i niestrawności.

Kminkówka na świeżym, dojrzałym zielonym kminku, 1 litr wódki, pół szklanki kminku. Naciągać w cieniu dwa tygodnie. W celu zlikwidowania objawów niestrawności stosować pół kieliszka tej kminkówki na pół szklanki ciepłej herbaty. Pić przez 1 godzinę po trochu.

Owoc kminku stosuje się w formie przyprawy do wszystkich ciężiej strawnych potraw, które wzdymają, wywołują skurcze, wiatry itp. W takich celach najlepiej jest zmieszać pół na pół z majerankiem, zemleć w niewielkiej ilości i trzymać w szczelnym słoiku. Dodawać do tłustych mięs, pasztetów, grochu, kapusty, sałatek. Jeśli po obiedzie lub kolacji rozpoczną się sensacje wątrobowe, brać pół łyżeczki takiego proszku i popić chłodnym płynem, żeby nie zakrztusić się.

Unikanie kminku w potrawach kapustnych, grochu, wieprzowinie, razowym chlebie może zawsze doprowadzić do wzdęć i bóleści, nawet przy zupełnie zdrowym żołądku, a w konsekwencji do skreślenia tych potraw z jadłospisu. W następstwie tego wywołuje się niedobory witamin z grupy B, skąpe wydzielanie żółci, co może być przyczyną m.in. nerwicy wegetatywnej i łuszczycy. Przedawkowanie kminku w potrawach czy w celach leczniczych nie wchodzi w rachubę i nie może zaszkodzić.

Wodny wyciąg kminku dla karmiących matek poprawia trawienie u osesków. Stosuje się 1 łyżeczkę owoców kminku zmielonych na 1,5 szklanki wody. Popija - 1/4 do 1/2 szklanki 2 razy dziennie. Dla dzieci stosować 0,5-1,5 łyżeczki tego naparu 2-3 razy po posiłkach (wiatropędne).

Na użytek zewnętrzny

Kataplazmy. Na zapalenie zastoinowe sutka.

Wywar. W przypadku osłabienia słuchu wprowadzić kilka kropel do ucha.

Olejek kminkowy. Otrzymuje się z dojrzałych owoców przez destylację z parą wodną.

Owoc kminku jest stosowany w przemyśle kosmetycznym jako środek zapachowy.

Kminek wchodzi w skład mieszanek ziołowych „Herbapolu”, Normosan, Digestosan, Rektosan, Gastrochol, Rhexalax

Owoce kminku można stosować jako przyprawę trawienną z innymi ziołami wiatropędnymi (rumianek, liść mięty, ziele tymianku, owoc kopru włoskiego, kłącze tataraku, korzeń arcydzięgla).

KOZŁEK LEKARSKI

Valeriana officinalis L.

Kozłek lekarski, zwany walerianą, jest byliną z rodziny kozłowatych, występuje powszechnie w lesistych i wilgotnych rejonach Europy, Azji Mniejszej, Zachodniej i Środkowej aż po Japonię. W Polsce rośnie w całym kraju w wilgotnych zaroślach, a nawet na skałach, jeśli tylko w podłożu jest dostatek próchnicy. Z kilku odmian najczęściej występuje i jest uprawiany kozłek szerokolistny o łodydze do 2 m wysokiej, niezbyt licznych, eliptyczno-lancetowanych listkach. Kwitnie od czerwca do sierpnia. owoce bardzo drobne, nagie lub owłosione. Kozłek wytwarza jajowate lub stożkowate kłęczka o długości do 5 cm oraz bardzo liczne, walcowate korzenie o grubości do 3 mm i długości do 30 cm. Korzeń w smaku jest słodki, ale zostawia posmak gorzki. Świeża roślina nie pachnie. Swoistego zapachu nabiera dopiero w czasie suszenia. Do celów farmaceutycznych jesienią lub wiosną, w maju przed kwitnięciem rośliny, zbiera się korzenie i kłęczka, które się suszy.



Korzeń kozłka zawiera m.in. 0,5-2,0 proc. olejku eterycznego o charakterystycznym zapachu, alkaloidy terpenowe (pośród nich aktynidyna działająca podniecająco na koty), kwasy organiczne. Podstawowe związki czynne kozłka stanowią trójestrowe połączenia, zwane walepotriatami w ilości 0,1- 0,9 proc.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Olejek eteryczny w niedużych dawkach umiarkowanie pobudza ośrodkowy układ nerwowy, zwłaszcza ośrodki oddechowy i naczyniowo-ruchowy, natomiast w dużych dawkach działa hamująco na ośrodkowy układ nerwowy zmniejszając pobudliwość odruchową i osłabiając wrażliwość zakończeń nerwowych. Ponadto olejek obniża napięcie mięśni gładkich i rozszerza naczynia wieńcowe. Preparaty kozłka mają działanie skuteczne jako środek uspokajający, przeciwskurczowy i wzmacniający przy różnych zaburzeniach czynnościowych ośrodkowego układu nerwowego, a przede wszystkim w ogólnych stanach nerwicowych (bezsenna, migreny i histeria). W skojarzeniu z bromkami preparaty kozłka działają skutecznie w leczeniu schorzeń narządów wewnętrznych, czynnościowych zaburzeniach wydzielania wewnętrznego, początkowego stadium choroby nadciśnieniowej, choroby Basedowa i świerzbiczek. Działanie lecznicze stwierdzono także przy kołataniu serca i skurczu naczyń wieńcowych w zespole objawów bólu (dusznicza rzekoma), skurczach mięśni gładkich, napadowych skurczach

jelit, nadczynności tarczycy, nimfomanii, omdleniach, hysterii, neurastenii, zapaleniu skurczowym oskrzeli, gruźlicy płuc. Kłącze działa uspokajająco, rozkurczowo, przeciwepileptycznie, nasennie, znosi nadfermentację jelitową i wzdęcia, jest czerwiopędne i przeciwdrgawkowe, działa także przeciw cukrzycowo, zmniejsza częstotliwość oddawania moczu i osłabia uczucie pragnienia, działa przeciwbaczyco na owsiki i glisty jelitowe. Zewnętrznie działa korzystnie na skórę głowy przy łupieżu i łojotoku, przy dermatozach i w stanach zapalnych oczu.

Preparatów kozłka nie należy stosować przez czas dłuższy, ponieważ powodują zaburzenia czynności przewodu pokarmowego. Przy chorobach przewlekłych używa się ich w odstępach czasu określonych przez lekarza. Po miesiącu stosowania kłączy kozłka należy zrobić dwutygodniową przerwę, nie należy też przedawkować, gdyż mogą wystąpić bóle głowy i omdlenia.

WSKAZANIA LECZNICZE

Astma nerwicowa, bezsenność, częstoskurcz napadowy, zaburzenia czynnościowe, przyspieszone bicie serca na tle nerwowym, bóle głowy, pulsowanie w skroniach, zaburzenia naczyniowo-ruchowe, zawroty głowy, napady padaczkowe częściowe, upośledzenie mowy, wzroku, słuchu, nerwice wegetatywne, przekwitanie u kobiet i u mężczyzn, owsiki, niepokój, nadpobudliwość psychiczna i czuciowa, konwulsje dziecięce, neurastenia, histeria, przekrwienie czynne, nadmierny napływ krwi do narządów, epilepsja, nadfermentacja jelitowa, omdlenia, wzdęcia, kolka jelitowa, pokrzywka, złe wydzielanie żółci i soku trzustkowego, cukrzyca, dychawica sercowa, świerzb, wyrzuty skórne, zaburzenia układu krążenia, migrena.

SPOSÓB UŻYCIA

Napar. Kłącze kozłka 60,0 g, liść mięty 30,0 g, liść melisy 30,0 g, kwiat rumianku 15,0 g, kwiat głogu 15,0 g. Pić 2-3 razy dziennie przy przekwitaniu.

Odwar. Kłącze kozłka, liść brzozy, kwiat bzu czarnego, korzeń goryczki, korzeń arcydzięgla, kłącze tataraku, kora kruszyny w równych ilościach. Łyżka mieszanki na dwie szklanki wody. Popijać 3 razy dziennie przy pokrzywce.

Odwar. Kłącze kozłka, kłącze perzu, ziele dziurawca, korzeń arcydzięgla, szyszki chmielu w równych ilościach. Pić przy hysterii.

Napar. Kłącze kozłka, ziele bylicy pospolitej, ziele melisy, kwiat rumianku w równych ilościach. Pić przy padaczce.

Napar. Kłącze kozłka, liść mięty, ziele dziurawca, ziele bylicy pospolitej, szyszki chmielu, w równych ilościach. Popijać rano i wieczorem po szklance przy złym wydzielaniu żółci.

Odwar. Kłącze kozłka, korzeń łopianu, korzeń kobyłaka, liść melisy, w równych ilościach. Pić przy nieżytnym zapaleniu jelit.

Odwar. Kłącze kozłka, znamiona kukurydzy, ziele srebrnika, ziele krwawnika w równych ilościach. Pić przy dychawicy sercowej.

Zioła sedatywne (uspokajające). Zmieszać równe ilości rozdrobnionego korzenia kozłka, ziela serdecznika, liści mięty, liści szalwii oraz melisy. Półtorej łyżki ziół zalać w termosie szklankami wody wrzącej. Zamknąć termos i zostawić na godzinę. Pić 2/3 szklanki 2 razy dziennie po jedzeniu w stanach pobudzenia nerwowego i bezsenności.

Zioła rozkurczowe. Zmieszać równe ilości rozdrobnionych korzeni kozika, szyszek chmielowych, ziela macierzanki, owoców kopru włoskiego i ziela dziurawca. Półtorej, dwie łyżki ziół zalać w termosie 2 szklankami wody wrzącej i po zamknięciu odstawić na godzinę. Pić 1/2 szklanki 3 razy dziennie po jedzeniu w nerwicy wegetatywnej z zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi. Jeśli objawem nerwicy są zaburzenia sercowo-naczyniowe, to zamiast ziela macierzanki dodać taką samą ilość mieszaniny kwiatów głogu i owoców głogu.

Wino walerianowe. Do butelki wina gronowego (0,7 l) wlać 15 g nalewki lub intraktu z korzenia waleriany, dodać łyżeczkę do herbaty liści melisy, ziela dziurawca i pozostawić na 14 dni, często wstrząsając. Przepędzić i pić po łyżce stołowej 1-2 razy dziennie, najlepiej na godzinę przed snem, jako środek ogólnie uspokajający. W przypadku nadmiernej pobudliwości płciowej, przyrządzić wino dodając szyszek chmielowych zamiast ziela dziurawca. Dawki ustala lekarz.

Nalewka kozłkowa. (Tinctura Valerianae). Dorosłym podawać doustnie 20-60 kropli w kieliszku wody 3 razy dziennie po jedzeniu w stanach nerwowych i nerwicy wegetatywnej. Pomocniczo w stanach padaczkowych bez utraty przytomności po 1/2 l łyżeczce nalewki w 1/4 szklanki wody 3 razy dziennie po jedzeniu.

Napój uspokajający z Waleriana. 60 kropli nalewki kozłkowej dodać do szklanki gorącego mleka, lekko ostudzić do 45 st. C i osłodzić łyżką miodu. Zmieszać, wypić na godzinę przed snem jako środek uspokajający i przywracający spokojny sen.

Kozłek wchodzi w skład preparatów ziołowych produkowanych przez „Herbapol”. Oto jak należy je stosować.

Nervogran. Dorosłym zaleca się doustnie 3 razy dziennie po łyżeczce granulatu po jedzeniu, popijanego 1/4 szklanki ciepłej wody w nerwicach różnego pochodzenia, pobudzeniu nerwowym i trudności w zasypianiu.

Nervosan. 2 łyżki ziół zalać 2 szklankami wody wrzącej, nakryć i postawić nad parą na 20 min., odstawić na 10 min. i przepędzić do termosu. Pić 2/3 szklanki po jedzeniu rano i wieczorem na godzinę przed snem w stanach pobudzenia nerwowego i bezsenności.

Intrakt ze świeżych korzeni kozika działa silniej od nalewki. Dorosłym zaleca się doustnie 30-60 kropli w kieliszku wody 2-3 razy dziennie, w celu zmniejszenia niepokoju, napięcia i strachu, przy agresywności. Pomocniczo stosować w napadach padaczkowych częściowych po 1/3-1/2 łyżeczki w kieliszku wody kilka razy dziennie między posiłkami.

Przetwory z korzeni kozłka mają zróżnicowaną wartość leczniczą w zależności od tego, czy są to wyciągi alkoholowe czy wodne, ponieważ główne składniki czynne, jak olejki eteryczne i walepotriaty rozpuszczają się lepiej w alkoholu niż w wodzie.

KRWAWNIK POSPOLITY

Achillea millefolium L

Rośnie wszędzie, gdzie ziemia jest choć trochę lepsza od szczyrych piasków, ale nie podmokła i mająca dostatek azotu. Ta bylina z rodziny złożonych (*Compositae*) należy do najbardziej popularnych, a zarazem najbardziej pożytecznych roślin krajo-



wych. Zazwyczaj jest wielkości 10-80 cm, charakteryzuje się gęstym ulistnieniem i aromatycznym zapachem. Ma bezogonkowe, ciemnozielone podwójnie pierzaste wiotkie listki, prawie prostą łodygę, białe, drobne, pięciopłatkowe zebrane w baldaszki kwiatki. Kwitnie od lipca do późnej jesieni. Krwawnik ma mocno ziołowy zapach, w smaku bardzo gorzki.

Do celów leczniczych wykorzystuje się górne części pędów o długości do 25 cm, które należy ścinać od czerwca do września, w czasie rozkwitania. Po ususzeniu otrzymuje się ziele krwawnika. Można również zbierać i suszyć same kwiaty.

Ziele krwawnika zawiera m.in. pewne ilości olejku eterycznego, flawonoidy, cholinę, garbniki, kwas askorbinowy oraz sole mineralne obfitujące w związki manganu, azotu, potasu, fosforu.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Krwawnik wzmacnia działanie gorzkie i ściągające, wpływa uspokajająco na macicę i jajniki, sprzyja menstruacji, ma właściwości żółciopędne i moczopędne, hamuje krwawienia, działa przeciwczerwiowo (robakobójczo), pobudza czynności żołądka, poprawia przemianę materii, działa wykrztuśnie i przeciwzapalnie.

Na użytek zewnętrzny

Jest znakomitym środkiem dezynfekującym, gojącym i przeciwzapalnym. Stosuje się go jako lek na upławy, hemoroidy, bóle reumatyczne, zapalenie skóry i śluzówek, dermatozy, owrzodzenia goleni, pęknięcia sutka i na przetoki oraz na różne rany.

SPOSOBY UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. 30 g baldaszka kwiatowego na litr wody wrzącej, naciągać 120 min. Popijać trzy filiżanki dziennie między posiłkami przez dłuższy czas na nieżyty i nerwice dróg trawiennych, krwioplucie, na kurcze o charakterze sercowym, kamicę żółciową lub moczową, hemoroidy, astmę, zimnicę, blednicę, szczególnie u młodych dziewcząt przy zbyt częstych i obfitych miesiączkach.

Wyciąg wodny. Stosować 2-3 g dziennie na hemoroidy.

Tinktura. Stosować 20-30 kropli trzy razy dziennie, co wywołuje miesiączkowanie.

Syrop. 100 g świeżych liści krwawnika, 1200 g cukru, 600 g wody. Gotować do konsystencji syropu. Stosować 20-30 g dziennie.

Napar z ziela. Łyżkę ziela zalać wrzątkiem w ilości półtorej szklanki i naparzać pod przykryciem 15 min. Odstawić na 15 min. stosować w przewlekłych zaburzeniach trawiennych z krwawieniem. W zaburzeniach miesiączkowania i dla usunięcia z organizmu związków toksycznych pić trzy razy dziennie po 2/3 szklanki naparu.

Napar z kwiatów. Łyżkę kwiatów krwawnika zalać wrzątkiem z półtorej szklanki i naparzać pod przykryciem 15 min. Odstawić na 15 min. i precedzić. Pić 3 razy dziennie porcjami w stanach zapalnych przewodu pokarmowego. Napar ten można stosować do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, do sporządzania przymoczek i przemywania oczu. Może także zastępować rumianek.

Sok na spirytusie. 500 g świeżo zebranego, kwitnącego ziela przepuścić przez maszynkę, zmiksować lub odcisnąć w sokowirówce. Otrzymany sok precedzić i dodać dla utrwalenia jedną część spirytusu 95 procentowego na 4 części soku. Przechowywać w lodówce. Pić trzy razy dziennie po łyżeczkę w 1/4 szklanki wody lub soku owocowego. Sok ten zachowuje wszystkie właściwości lecznicze przypisywane krwawnikowi.

A oto kilka recept z zastosowaniem krwawnika

1. Dwie części ziela krwawnika i po jednej części ziela rdestu ostrogorzkiego i kory kasztanowca użyć do sporządzenia naparu, który polecam przy hemoroidach (trzy razy dziennie po pół szklanki).
2. Świeży sok z ziela osłodzony miodem i rozprowadzony mlekiem pić na czczo po 2-3 łyżki dziennie przy wszelkiego rodzaju awitaminozach.
3. 100 g ziela krwawnika, 50 g ziela rdestu ostrogorzkiego, 50 g ziela tasznika, zmieszać, zaparzyć 1 1/2 łyżki ziół na 1 1/2 szklanki wrzątku do termosu, napar popijać trzy razy dziennie po pół szklanki od chwili zajścia w ciążę (przy ronieniu nawykowym).
4. Odwar z mieszanki ziół krwawnika, ziela bratka, ziela drapacza, kwiatu rumianku, korzenia biedrzeńca, kory kruszyny i liści mięty w równych ilościach stosować przy zaparciu przewlekłym.
5. Odwar z ziela krwawnika - 40 g, ziela srebrnika - 20 g, ziela dziurawca - 30, ziela tasznika - 20, kłącza tataraku - 16, kłącza kozłka - 15, ziela jemioli - 20; pić przy przekwitaniu na nadmierne poty.
6. Napar z ziela krwawnika - 2 części oraz po jednej części kłącza tataraku i nasienia kozieradki popijać na wzmoczenie potencji przed 60 rokiem życia.

Uwaga. Kwiaty krwawnika można stosować podobnie jak ziele. Mają one jednak silniejsze działanie przeciwapalne i rozkurczowe. Wyciągi z kwiatów można podawać doustnie w stanach nieżytowych przewodu pokarmowego nawet wówczas, gdy nastąpiło uszkodzenie błon śluzowych, jak choroba wrzodowa, owrzodzenia jelita grubego i hemoroidy.

Na użytek zewnętrzny

Zebrane do butelki baldaszki kwiatu krwawnika zalać wódką żytniówką 2 cm powyżej ziela. Stosować do wcierania w chory kręgosłup, kolana, także nadgarstki przy zwyrodnieniach gośca.

Do stosowania zewnętrznego sporządza się napar z dwu łyżek ziela na jedną szklanke wody. Do kąpieli brać 2-3 garście ziela na 2 litry wody.

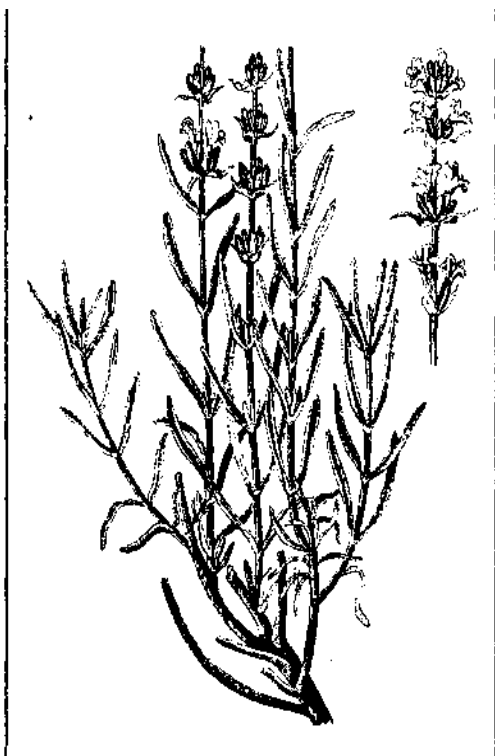
Sanofil (prod. „Herbapol”) w aerozolu stosować w sposób następujący: zmienioną chorobowo skórę spryskać z odległości kilku centymetrów, a wytworzoną pianę rozprowadzić cienką warstwą. Postępować tak trzy razy dziennie w leczeniu pokrzywki, wyprysku alergicznego, świerzbicy i kontaktowego zapalenia skóry.

Krwawnik wchodzi w skład następujących preparatów produkowanych przez „Herbapol”: Cholagoga II, Digestosan, Rektosan, Pulmosan, Nervosan, Sklerosan oraz Calmagina.

LAWENDA LEKARSKA

Lavandula officinalis

Chaix ex Villars



Lawenda lekarska dość powszechnie uprawiana w krajach europejskich, w tym i w Polsce, jest znaną od stuleci rośliną leczniczą. Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Ziele lawendy charakteryzuje się swoistym przyjemnym zapachem, a w smaku jest gorzkie i szczypiące. Kwitnie od czerwca do września. Kwiatostany ścina się półtora tygodnia po rozwinięciu pierwszych kwiatów. Są one surowcem leczniczym, z którego jest pozyskiwany olejek lawendowy.

Głównym składnikiem lawendy jest olejek eteryczny, zawierający do 60 proc. octanu linalolu.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Kwiaty lawendy mają właściwości antyseptyczne i bakteriobójcze, działają znieczulająco i antyreumatycznie, hamują nadmierny rozwój flory bakteryjnej, działają moczopędnie, wiatropędnie i napotnie oraz

złociotwórczo, przeciwdziałają wzdęciom i bólom brzucha spowodowanym nagromadzeniem gazów, sprzyjają wydzielaniu soków trawiennych i wzmagają ruchy perystaltyczne jelit, uspokajają akcję serca i podnoszą jego odporność. Olejek lawendowy wywiera jakościowo takie samo działanie jak kwiaty, lecz znacznie silniejsze. Podany doustnie działa silnie na przewód pokarmowy, dobrze się resorbuje, jest wydalany częściowo z moczem, częściowo przez płuca z wydychanym powietrzem.

Na użytek zewnętrzny

Lawenda może być użyta jako środek antyseptyczny, odkażający, gojący, pasożytoobójczy i owadobójczy. Reguluje nerwowy układ skórny. Użyta do okładów bądź kąpieli drażni nieco skórę, rozszerzając naczynia włosowate, działa przeciwbólowe.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Astma, bezsenność, biegunka, blednica, choroby infekcyjne, depresja, dolegliwości dróg oddechowych, gruźlica, drgawki, dur, gorączka z osutką (z wypryskami na twarzy), grypa, histeria, kaszel napadowy, migreny, nadciśnienie, nadmierna pobudliwość, pozostałość po paraliżu, pasożyty jelitowe, miesiączkowanie bolesne i skąpe, reumatyzm, robaki, skąpomocz, rzeżączka, skrofuły (gruźlica węzłów chłonnych), skurcze mięśni, wątość dziecięca, upławy białe, zapalenie oskrzeli, zawroty głowy, zwiotczenie żołądka i jelit, wzdęcia jelitowe, zapalenie pęcherza moczowego, zmniejszenie łaknienia u dzieci, młodzieży i osób starszych, wegetatywne nerwice, pobudzenie nerwowe. W tych przypadkach stosuje się napar kwiatów.

Olejek lawendowy stosuje się rzadko i raczej jako lek pomocniczy w zakażeniach oskrzeli, nieżycie oskrzeli z rozedmą, nieżycie u palaczy tytoniu i w początkowym okresie ropnia płuc.

Na użytek zewnętrzny

Rany różnego rodzaju, wrzody na nogach (proste i zakażone, zgorzelinowe), przetoka odbytu, kroczoza, egzema chroniczna lub okołodbytowa, upławy białe, oparzenia, dolegliwości płucne, trądzik młodzieńczy i różowaty, ukąszenia owadów, ugryzienie zwierząt, żmij (leczenie pomocnicze), wszawica, świerzb, łysienie, jako środek przeciw przewlekłym bólom mięśniowym i stawowym, zapaleniu korzonków nerwowych, do inhalacji lub w aerozolu w nieżycie jamy ustnej, gardła, oskrzeli i przewodów nosowych. Wyciąg z kwiatów lawendy jest składnikiem kropli Nervosol, a olejek lawendowy - zasyпки Mykodermina.

Przeciwwskazania. Nie należy stosować olejku lawendowego w ostrych i podostrych zapaleniach żołądka, jelit i wyrostka robaczkowego, chorobie wrzodowej czynnej, w krwawieniach w przewodzie pokarmowym, poważnych schorzeniach wątroby i nerek.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar, 1 łyżeczka kwiatów na szklankę wrzątku. Naciągać 10 min. Pić dwie szklanki dziennie między posiłkami jako lek wiatropędny lub uspokajający, a także przy nieżytych i zaburzeniach dróg trawiennych, puchlinie wodnej, mdłościach (szczególnie nerwicowych), dolegliwościach serca i uderzeniach krwi do głowy.

5 kropli olejku na cukrze poprawia apetyt i trawienie, usuwa mdłości.

Nalewka alkoholowa. 40 kropli trzy razy dziennie na łyżce przegotowanej wody. Działa moczopędnie.

Olejek eteryczny. 2-5 kropli z miodem lub roztworem alkoholowym używać dwa razy dziennie jako środek znieczulający. Gram olejku wzięty na czczo hamuje wrażliwość nie naruszając sprawności intelektu.

Napar z pięciu kwiatów. 10 g lawendy oraz po 5 g kwiatów kaczęca błotnego, ogórecznika lekarskiego, żarnowca i bratka polnego. Łyżkę tej mieszanki wsypać do szklanki wrzątku, naciągać 10 minut. Wypijać dwie szklanki dziennie przy chorobach infekcyjnych i gorączkach napadowych, a także jako środek moczopędny.

Na użytek zewnętrzny

Odwar. Garść kwiatów gotować przez 10 min. w litrze wody. Dodać litr wody i stosować do irygacji przy upławach.

Maść. Garść kwiatów wsypać do 0,5 l oleju z oliwek i trzymać w kąpieli wodnej przez dwie godziny. Macerować przez jedną noc, przesączyć przez płótno. Stosować na egzemę suchą.

Alkoholat. (Jedna część lawendy + 5 części spirytusu). Stosować na reumatyzm, do wcierań i przemywań.

Do przemywania i bandażowania ran (także po oparzeniach) stosować mieszanekę wodną o stężeniu 2-4 proc. ze 100 g olejku lawendowego oczyszczonego z terpenów i 900 g siarkorycynianu sodu. Mieszanekę (2 proc.) można używać do rozpylania w lokalach użyteczności publicznej, co jest praktykowane m.in. we Francji.

Recepty z wykorzystaniem kwiatów lawendy bądź olejku

1. Płyn (napar) do kąpieli dla otyłych. W równych ilościach kwiat lawendy, jagody jałowca, liść mięty, ziele maliny, ziele nostryku, ziele macierzanki, kłącze tataraku. Zaparzać garść ziół na litr wrzątku, po czym wlać do kąpieli.
2. Napar przy nerwicy żołądka. Kwiat lawendy, anyż, kwiat wrzосу, korzeń prawoślazu, nasienie kozieradki, siemię lniane, w równych ilościach. Zaparzać 1 łyżkę ziół na 1 szklankę wrzątku.
3. Napar przy opuszczeniu żołądka i przeczulicy. Kwiat lawendy, kwiat tarniny, ziele dziurawca, ziele rzepiku, ziele bazylii. Stosować 1 łyżkę mieszanki na 1 szklankę wrzątku. Popijać porcjami w ciągu dnia.
4. Napar przy dychawicy oskrzelowej. Kwiat lawendy, kwiat bzu czarnego, kwiat ślazu dzikiego, liść szafwii, liść podbiału. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po 1 szklance.
5. Napar przy nerwicy serca. Kwiat lawendy, kwiat tarniny, liść mięty, liść melisy. Stosować 1 łyżkę ziół na szklankę wrzątku. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po 1/2 szklanki naparu.
6. Napar przy nadciśnieniu. Kwiat lawendy, kwiat ruty, ziele glistnika, ziele jemioli. Pić w równych ilościach dwa razy dziennie po 1/2 szklanki naparu.
7. Napar przy migrenie. Kwiat lawendy, ziele dziurawca, ziele bukwicy, ziele przełęcznika, kłącze tataraku. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po 1/2 szklanki naparu.
8. Napar na wrzód żołądka. Kwiat lawendy, liść szafwii, liść pokrzywy, ziele tasznika, ziele krwawnika, korzeń mniszka. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po 1/2 szklanki naparu.

9. Napar przy bezsenności. Kwiat lawendy, kwiat wrzосу, korzeń lubczyka, kwiat głogu, liść melisy. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem i na noc po 1/2 szklanki naparu.
10. Napar przy hysterii. Kwiat lawendy, liść mięty, liść rozmarynu, liść melisy. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po 1 szklance.
11. Napar przy schizofrenii. Kwiat lawendy, kwiat tarniny, korzeń arcydzięgla, liść rozmarynu. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po 1 szklance naparu.
12. Napar przy padaczce. Kwiat lawendy, liść pokrzywy, szyszki chmielu, liść orzecha włoskiego, ziele ruty, korzeń łopianu, kłącze kozłka lekarskiego, koszyczki rumianku aa 50.0. Pić dwa razy dziennie po 1 szklance naparu.
13. Krem do smarowania pęknięć odbyticy, 1 g lawendy bezterpenowej, 5 g oleju wazelinowego, 10 g tlenku cynku, 15 g białej wazeliny, 4 g azotanu bizmutu.
14. Krem przeciwko świerzbowi. Po jednym gramie następujących olejków: lawendowego, cytrynowego, miętowego, cynamonowego i goździkowego + wazeliny białej.
15. Środek na ukąszenia owadów. Miejsce ukąszenia smarować mieszanką olejku lawendowego, olejku miętowego i alkoholu w równych ilościach.

Na zakończenie tego artykułu o właściwościach leczniczych lawendy dodajmy kilka jeszcze informacji. Warto wiedzieć, że olejek lawendowy w stężeniu 4,5 proc. zabija bakterie tyfusu, a w stężeniu 5 proc. gronkowca i dyfterytu, natomiast przy stężeniu 0,2 proc. - bakterie gruźlicy. Właściwości antyseptyczne olejku lawendowego są silniejsze niż fenolu, krezolu i gwajakolu. Lotne wydzieliny olejku lawendowego (opary) niszczą w ciągu dwunastu godzin pneumokoki i paciorkowce.

W lecznictwie ludowym olejek lawendowy używany jest do wcierań w bólach mięśniowych, stawowych i zapaleniu korzonków nerwowych, a także na miejsca stłuczone, zwichnięcia, dotknięte paraliżem. W Bułgarii stosuje się olejek lawendowy w stomatologii oraz do inhalacji przy nieżycie nosa, zapaleniu krtani i płuc.

Suszony kwiat lawendy może być stosowany jako środek przeciwko wszom, do aromatyzowania pościeli i kąpielii oraz zabezpieczenia tkanin przed molami.

W starożytności, do leczenia zapalenia powiek, stosowano wodę lawendową. Otrzymuje się ją z mieszanki 60 g świeżych liści lawendy i litra 40 proc. alkoholu, co należy macerować przez miesiąc, a następnie odfiltrować przez czystą watę i lejek.

LIPA SZEROKOLISTNA

Tilia platyphyllos Scop.

LIPA DROBNOLISTNA

Tilia cordata Mili.

Należy do pospolitych, szczególnie popularnych na niżu, drzew przydomowych i przydrożnych, występuje także często w parkach. Lipa szerokolistna zakwita w początkach lipca, drobnolistna dwa tygodnie wcześniej, dzięki czemu zbiór kwiatów z obu gatunków nie nakłada się w czasie. Lipa należy do roślin miododajnych wysoko cenionych przez pszczelarzy.



Surowcem leczniczym jest kwiatostan, który zbiera się wraz z szypułką i przykwiatkiem w formie lancetowatego listka. Kwiatostany mają przyjemny, delikatny zapach, w smaku są śluzowate słodkie. W miększym komórki kwiatostanu znajdują się śluzowe gruzły szczawianu wapniowego.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Kwiatostan, używany najczęściej w postaci naparu, wykazuje właściwości napotne, przeciwskurczowe, uspokajające, moczopędne, wskazany jest na wzmoczenie krzepliwości krwi.

WSKAZANIA LECZNICZE

Skurcze, niestrawność, bezsenność, nerwice, histeria, miażdżyca, infekcje dróg

oddechowych, gorączka nosa, gardła.

SPOSOBY UŻYCIA

Napar. Szczypta kwiatów na szklanek wrzątku (15-30 g na litr wody). Naciągać 10 min. Popijać 3 razy dziennie.

Napar z kwiatów lipy z liśćmi pomarańczy. Pić przy nerwicy, astmie, kaszlu, migrenie, wymiotach nerwowych, konwulsjach.

Napar. Kwiat lipy, ziele szafalii, ziele krwawnika, kłącze pięciornika w równych ilościach. Pić 3 razy dziennie przy złej pigmentacji skóry, piegach, plamach wątrobowych.

Zioła napotne. Zmieszać kwiat lipy, kwiat bzu czarnego i owoc berberysu lub kłącze perzu. Zalać 2 łyżki ziół dwiema szklankami wrzątku i postawić na parze pod przykryciem na 15 min. Odstawić, po 10 min. przecedzić, dodać 2 łyżki syropu malinowego, Ciepłe wypić wieczorem przed snem, jednocześnie przyjmować wit. C i polopirynę S lub scorbolamid.

Zioła uspokajające. Zmieszać po 20 g kwiatów lipy, korzeni kozłka i liści melisy. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku i naparzać pod przykryciem 15 min. Odstawić na 10 min. i przecedzić. Pić 1/3 szklanki 3 razy dziennie po posiłkach w stanach pobudzenia nerwowego.

Zioła do kąpeli. Zmieszać 50 g kwiatów lipy, 30 g rozdrobnionego kłącza tataraku oraz po 20 g kwiatów lawendy i kwiatów lub ziela wrzosu. Zioła zalać dwoma litrami wrzającej wody i pozostawić na parze pod przykryciem na pół godziny, bądź ogrzewać nie doprowadzając do wrzenia. Przecedzić i wlać napar do wanny. Wytrawione po odciedzeniu zioła umieścić w woreczku płóciennym, zawiązać i zanurzyć w wannie wypełnionej do 1/3 wodą o temperaturze do 40 st. C. Pozostać w kąpeli 20 min. Po

wyjściu z wanny nie wycierać się, ale owinać prześcieradłem kąpielowym położyć do łóżka i ciepło okryć. Taka kąpiel działa uspokajająco, ułatwia zasypianie, regeneruje skórę i czyni ją elastyczną, usprawnia transpirację i ma właściwości przeciwskurczowe, działa napotnie i często przerywa ostry nieżyt nosa. Korzystnie jest wziąć wit. C, Rutinoscorbin i popić ciepłą herbatą z dodatkiem soku malinowego + szczypta imbiru + sok z 1/2 cytryny i cynamonu.

Kąpiel oraz liście kwiatów lipy można stosować przy konwulsjach dziecięcych i zmęczeniu, do obmywań oraz irygacji, pielęgnowania cery, usuwania piegów, przy podrażnieniu i świądzie skóry.

Kwiat lipy stosuje się zewnętrznie do okładów na rany i wrzody oraz do płukania jamy ustnej przy stanach zapalnych.

Kwiat lipy wchodzi w skład Degrosanu i Pyrosanu produkowanych przez „Herbapol”.

Węgiel lipowy (Carbo Tiliae). Stosować 1-2 łyżki z mlekiem lub wodą, zażywać przy biegunkach, zatruciach, wiatrach, a zewnętrznie jako zasypkę przy ropiejących i cuchnących ranach i wrzodach. Proszek z dodatkiem sproszkowanych liści szalwii służy także do czyszczenia zębów. Do użytku wewnętrznego stosuje się węgiel przynajmniej w godzinę po zażyciu środka przeczyszczającego.

Z *drewna lipowego* uzyskuje się dobry węgiel rysunkowy, z nasion otrzymuje się olej jadalny.

Lipa dzika (Tilia silvestris) jest również rośliną leczniczą, a jako surowiec leczniczy wykorzystuje się kwiaty i drzewo. Wskazana jest do drenowania wątroby i żółci, ma właściwości moczopędne, rozpuszcza kwas moczowy, działa przeciwskurczowo, obniża ciśnienie tętnicze krwi. **Stosować jako odwar.** 40 g drewna bez kory i rdzenia środkowego gotować w litrze wody, aż zostanie 1/4 odwaru. Wypijać na ciepło w ciągu dnia podczas posiłku lub między posiłkami. Kuracja trwa 10-20 dni. Powtórzyć po czterech miesiącach.

MACIERZANKA PIASKOWA

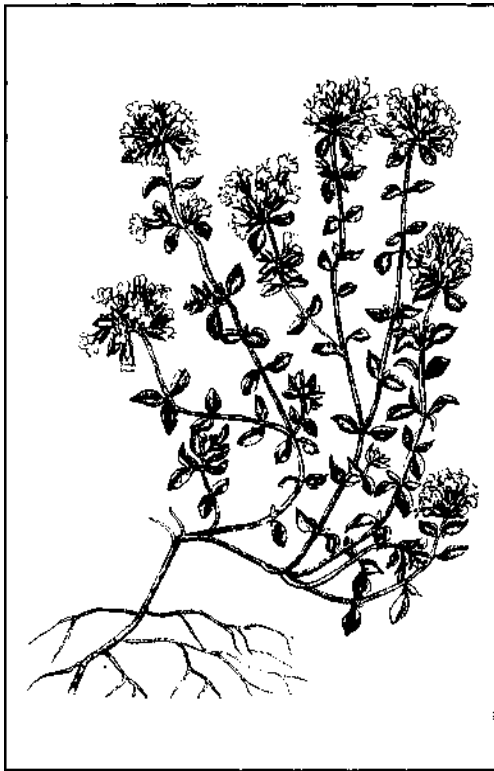
Thymus serpyllum L.

Macierzanka piaskowa należy do rodziny wargowatych (*Labiatae*) i ma zastosowanie jako przyprawa podobnie jak tymianek, a więc do rosółów, sosów gotowanych, mięsa pieczonego i mielonego, do nadzienia mięsnego. Posiekane listki można dodawać do sałaty. W Polsce jest pospolita na niżu, na piaskach i w lasach sosnowych. Znanych jest szereg odmian. Surowcem leczniczym macierzanki jest ziele.

Główne związki: olejek eteryczny (do 0,6 proc. zawiera między innymi: p-cymen, karwakrol, tymol, terpineol), garbniki, związki goryczkowe, flawonoidy, kwasy organiczne, sole mineralne. Zawartość fenoli dochodzi do 60 proc. wszystkich składników.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Ziele macierzanki stosowane wewnętrznie działa wykrztuśnie (drażni błonę śluzową żołądka, co wywołuje efekt wydzielniczy w oskrzelach), dezynfekcyjnie (dzięki zawartości związków fenolowych), ściągające, przeciwzapalnie, pobudza serce i nerwy (więc



zalecane przy neurastenii), przy przewlekłym suchym kaszlu (inhalacje z naparu), blednicy, niedokrwistości, puchlinie wodnej, chorobach pęcherza moczowego, nieżyście żołądka, nieżyście dróg oddechowych, kurczach jelitowych, niedomodze wątroby, biegunkach, wzdęciach, niedokwaśność. Stosowane zewnętrznie działa bakteriobójczo, przeciwzapalnie, a na błony śluzowe jamy ustnej, gardła, sromu i pochwy - nieznacznie ściągające, jest zalecane na uszkodzony naskórek, ukłucie owadów, oparzenia, zranienia.

Ks. Czesław Klimuszko stosował ziele macierzanki do leczenia rozedmy płuc i nieżyty oskrzeli, krztuśca (koklusz), niewydolności wieńcowej, dusznicy bolesnej, dychawicy sercowej, nerwicy serca, zwiotczenia żołądka, kamicy nerkowej fosforanowej i węglanowej, mimowolnego moczenia nocnego, świądu (stosować kąpiele), ostrego swędzenia warg sromowych i przedstonka pochwy (kompresy), zapalenia przydatków.

Napar macierzanki jest stosowany w przypadku upartego, przewlekłego, suchego kaszlu, blednicy, niedokrwistości, przeciwko puchlinie wodnej, chorobom pęcherza, nieżytom żołądka, nieżytom dróg oddechowych, przy kurczach jelitowych, niedomodze wątroby, biegunkach, bronchitach i astmie, nadmiernym wydzielaniu wątroby, biegunkach, bronchitach i astmie, nadmiernym wydzielaniu żółci, wzdęciach, glistach. Napar dodaje się do kąpielei wzmacniających dla nerwowo wyczerpanych, dla dzieci cierpiących na krzywicę lub skrofulozę, dla poprawienia krążenia, przy ischiasie, reumatyzmie, artretyzmie, do przemywania oczu noworodkom w stanach zapalnych. Ziele wchodzi w skład Septosanu.

Napar na zapalenie okostnej zębowej. Ziele macierzanki, kwiat rumianku, liść mięty, liść szalwii. Płukać zęby co kwadrans ciepłym naparem. Przy zapaleniu okostnej należy uzupełnić niedobór witaminy A, D, E, wapnia oraz potasu. W tym ostatnim przypadku można popijać 2 łyżeczki octu jabłkowego z 1 łyżeczką miodu na szklanke wody ciepłej (nie gorącej).

Napar macierzanki działa jako środek wykrztuśny i powiększający łaknienie lub po posiłku jako środek wiatropędny. 1 łyżka ziela macierzanki na 1,5 szklanki gorącej wody, naciągać 10 minut, odcedzić i popijać do 1/2 szklanki 2-3 razy dziennie na pół godziny przed posiłkiem.

Macierzanka jest rzadko używana osobno. Zwykle wchodzi w skład wieloziołowych mieszanek. Napar do płukania ust i do obmywań przygotować z rumiankiem, szalwią, nostrzykiem żółtym, a do tamponowania i irygacji dodawać krwawnik pospolity (kwiat), nagietek lekarski (kwiat), babkę wąskolistną (lancetowatą), lipę drobnolistną

lub szerokolistną. Napar taki można dodawać do kąpieli dla rekonwalescentów i osób starszych.

Pyłek kwiatowy z macierzanki jest bardzo korzystny dla usprawnienia krwioobiegu, cechuje się właściwościami wzmacniającymi i nieco wzbudza czynność płciową. Ponadto wzmacnia działalność umysłową. Pyłek z macierzanki z miodem jest również stosowany przeciw kaszlowi i jako środek antyseptyczny.

MAJERANEK OGRODOWY

Origanum majorana L.

Majorana hortensis Moench.

Majeranek towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów. U nas występuje w uprawie. Właściwości lecznicze ma całe ziele majeranku. Suszone ziele używane jest jako przyprawa.

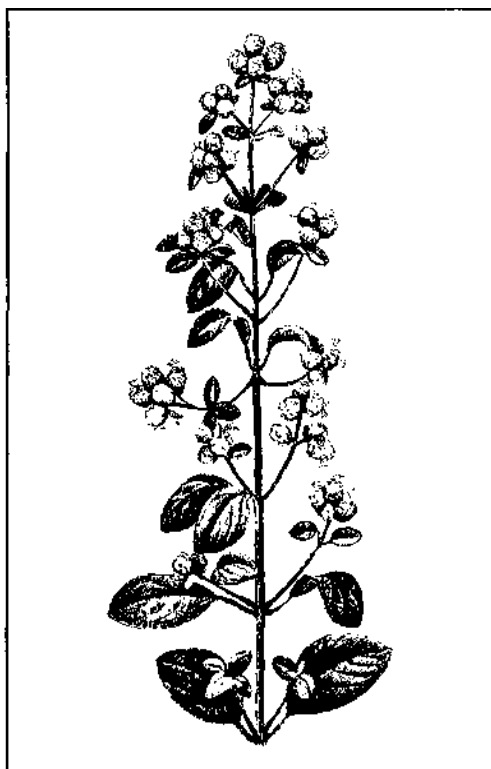
WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Astma, bezsenność, migrena, kurcze mimiczne, kurcze dróg oddechowych, kurcze trawienne (połykanie powietrza), lęki, obawy, nadmierna wrażliwość seksualna, neurastenia, niezrównoważenie psychiczne, niezbyt żołądka i jelit, paraliż, zapalenie tętnic, zapalenie przewodów nosowych i niedrożności nosa przy oddychaniu.

Na użytek zewnętrzny

Brak sił, nerwobóle reumatyczne, wątłość, ogólne osłabienie, wycieńczenie, przewlekły katar nosa oraz przewlekłe zapalenie zatok bocznych nosa.



SPOSÓB UŻYCIA

Maść. Otarty z łodyg majeranek utrzeć pół na pół ze smalcem, a następnego dnia przetopić i odcisnąć przez gęste płótno zielonkawy tłuszcz, do którego można dodać olejku majerankowego, sosnowego lub jałowcowego w proporcji jedna kropla na 1 dag maści. Wprowadzać na waciku do nosa kilka razy dziennie lub na noc przy katarze przeziębieniowym i przy bólach głowy spowodowanych zapaleniem zatok bocznych nosa. Także do smarowania miejsc stłuczonych i spuchniętych. Jest gotowa maść majerankowa, świetna przy katarach nosa u dzieci.

Napar. Pół łyżeczki ziela na pół szklanki wrzątku. Naciągać 10 minut. Popijać 2-3 razy dziennie przy przeziębieniach. Naciągać 10 minut. Popijać 2-3 razy dziennie przy przeziębieniach, zaflegmieniu płuc, kolce jelitowej, braku apetytu i przy każdym objawie niestrawności.

Napar. Ziele majeranku, krwawnika, tysiącznika oraz kłącze tataraku i koper po 10,0 g, ziele szanty 40,0 g. Popijać przy nadkwasocie napar z 1 łyżki mieszanki. Wąchanie naparu z majeranku przeciwdziała katarowi.

Olejek majerankowy kupowany w aptece. Stosować 3-4 krople 2-3 razy dziennie z miodem. Olejek o stężeniu 0,4 proc. niszczy *zarazki* gruźlicy i wirusy grypy.

Wyciąg wodny. 5-20 g dziennie można stosować dodatkowo z innymi lekami przeciwskurczowymi.

Wyciąg wodny: 50 g majeranku oraz po 25 g kozika lekarskiego i sałaty głowiastej. Popijać 1-3 łyżeczki przed snem na bezsenność i lęki.

Olejek przeciwskurczowy. 50 kropli olejku z majeranku, po 25 g cukru i laktozy. Brać 1 łyżeczkę z naparem przed snem. Napar z majeranku słodzonego wpływa korzystnie na jakość głosu u śpiewaków.

Ziele majeranku wchodzi w skład mieszanki wiatropędnej dla dzieci wraz z rumiankiem, miętą, babką zwyczajną, korzeniem lubczyka, koprem ogrodowym, hyzopem lekarskim i zieleciem lebiodki.

300 kropli nalewki z arniki ze 100 ml wyciągu wodnego z majeranku używać po 1 łyżeczce 2 razy dziennie przy artretyzmie.

Majeranek zmielony z kminkiem dodawać do grochu, kapusty, wieprzowiny, fasoli, sałatek, razowego chleba.

MELISA LEKARSKA

Melissa officinalis L.

Ta ciepłolubna, pochodząca z rejonu śródziemnomorskiego bylina z rodziny wargowych, charakteryzuje się silnym, przyjemnym zapachem cytrynowym i lekko gorzkawo-korzennym smakiem pochodzącym z olejku eterycznego wydzielanego przez liście z gruczołów zawierających do 0,4 proc. substancji zapachowych. W Polsce jest uprawiana przez pszczelarzy oraz na plantacjach zielarskich. Dorasta do 125 cm wysokości, kwitnie w lipcu i sierpniu. Surowcem leczniczym są górne części łodygi z kwiatami oraz liście, które należy zbierać przed okresem kwitnienia i ponownie w sierpniu. Liście i ziele, które wykorzystywane są także w przemyśle kosmetycznym, należy przechowywać w miejscu chłodnym, suchym i ciemnym. Liście melisy są bogatsze w substancje czynne niż pędy. Owocem melisy jest rozłupnia zawierająca do 20 proc. tłuszczu.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Melisa działa uspokajająco w niektórych postaciach astmy, w neurastenii, nerwicach serca, poprawia apetyt i trawienie, jest wskazana w chorobach żołądka. Działa wzmacniająco na mózg, serce, macicę, układ trawienny oraz przeciwskurczowo i rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, zmniejsza napięcie mięśni jelita grubego. Jest

środkiem pobudzającym fizycznie i umysłowo, a więc wpływa na przedłużenie życia. Działa przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowo, przeciwczerwiowo. Jest środkiem napotnym i wiatropędnym, łagodzi bóle menstruacyjne i wpływa regulujące na menstruację. Zmniejsza nadpobudliwość płciową, wzmacnia pamięć, przeciwdziała niedokrwistości. Jest środkiem przeciwwymiotnym u kobiet ciężarnych oraz mlekopędnym. Wykazuje także słabe działanie moczopędne, nasenne oraz przeciwzapalne.



WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Migrena wywołana złym trawieniem, nerwobóle twarzy, zębów, ucha, głowy, astma, niedokrwistość, nadmierne bicie serca, bóle serca, drgawki dziecięce, epilepsja, napady nerwowe, pobudliwość, choroby żołądka, omdlenie, zawroty głowy, szum w uszach, anemia, menstruacja bolesna, niestrawność, zaniki pamięci, melancholia, depresja, skurcze, spazmy, bezsenność, uczucie niepokoju, stany zapalne dróg żółciowych i trzustki, kolka jelitowa, słabe przyswajanie składników pokarmowych, skąpe miesiączkowanie, zapalenie jajników. Znosi nadmierną fermentację i wzdęcia.

Na użytek zewnętrzny

Ukąszenia owadów, urazy, wrzody, bóle gośćcowe i reumatyczne, rany.

SPOSÓB UŻYCIA

Liście melisy wchodzi w skład preparatów i mieszanek ziołowych (Nervosan, granulat Nervogran, wyciąg płynny jest składnikiem kropli Nervosol; w sprzedaży są herbatki ekspresowe Melissa-fix).

Napar lub sproszkowane ziele (po łyżeczce) stosować 2-3 razy dziennie przy blednicy, wymiotach ciężarnych, braku mleka u karmiących, neurastenii, niedowładzie nerwowym pochodzenia reumatycznego.

Napar. Jedną łyżkę melisy zalać w termosie szklanką wrzątku i naciągać przez 1 godzinę. Popijać do trzech łyżek dwa razy dziennie jako środek uspokajający i rozkurczowy. W podobny sposób stosuje się torebki ekspresowe z melisy.

Wywar. 1 łyżkę wierzchołków melisy z kwiatami zalać 1 1/2 szklanki wrzątku, gotować 1-3 min., naciągać 10 min. Popijać 2 razy dziennie po 1/2 szklanki.

Wino melisowe. 26 g rozdrobnionych liści melisy macerować 3 dni w pół litra białego wina gronowego; precedzić. Popijać po 2 łyżki 3 razy dziennie jako środek uspokajający i przeciwskurczowy.

Woda melisowa. Trzema litrami wina alkoholizowanego o mocy do 30 proc. zalać mieszanek składającą się z 500 g liści i kwiatów melisy, 16 g korzenia arcydzięgla i 125 g skórki pomarańczowej. Macerować 9 dni, potrząsać zawartość raz dziennie. Przepędzić przez płótno i dodać 200 g kolendry, 40 g zmiażdżonej gałki muszkatołowej, 4 g sproszkowanego cynamonu i 2 g goździków. Zakorkować naczynie i macerować 8 dni, potrząsać raz dziennie. Przepędzić i dodać 350 g wody destylowanej. Po 24 godzinach przefiltrować, rozlać do butelek, zakorkować. Popijać po kieliszku raz dziennie jako środek pobudzający łaknienie, poprawiający pracę żołądka oraz jako środek przeciwskurczowy otwierający wspólny przewód idący z wątroby i trzustki do dwunastnicy. Na skutek stresów przewód ten spazmatycznie zamyka się i wówczas żółć oraz sok trzustkowy wracają swoimi przewodami w kierunku wątroby i trzustki wywołując ich stany zapalne.

Melisy można używać do sporządzania mieszanek ziołowych.

Oto kilka recept

1. Mieszanka o działaniu uspokajającym i nasennym. Po 25 g liści melisy i kwiatów rumianku, po 15 g ziela dziurawca i ziela bożego drzewka oraz 10 g szyszek chmielił i liści mięty. Pół łyżki ziół zalać szklanką wrzątku i naparzać pod przykryciem 15 min. Przepędzić, wypić całość na 2 godz. przed snem.
2. Mieszanka o działaniu przeciwnerwicowym. Po 26 g melisy i ziela krwawnika oraz po 10 g liści pokrzywy, kwiatów nagietka, rozdrobnionego korzenia arcydzięgla i korzenia kozłka oraz rozgniecionych owoców kopru włoskiego. Półtorej łyżki ziół zalać w termosie 2 szklankami wody wrzącej. Zamknąć termos, odstawić na godzinę. Popijać po pół szklanki 3 razy dziennie po posiłkach.
3. Mieszanka do leczenia nerwicy serca. Po 25 g liści melisy i rozdrobnionego korzenia biedrzyńca, po 15 g rozgniecionego owocu głogu i ziela serdecznika oraz po 10 g ziela jemioli i ziela srebrnika. Półtorej łyżki naparzać w 2 szklankach wody wrzącej w termosie przez 2 godziny. Popijać po przedcedzeniu pół szklanki 2 razy dziennie po jedzeniu, zależnie od zaawansowania schorzenia.
4. W stanach zwiększonego napięcia nerwowego, uczucia niepokoju i przy trudnościach z zasypianiem można stosować Nervosol. Jest to płyn zawierający wyciągi z melisy, lawendy, kozłka lekarskiego, arcydzięgla i szyszek chmielu. Dorosłym zaleca się 30 kropli na ćwierć szklanki wody trzy razy dziennie po jedzeniu (w razie potrzeby dawkę można zwiększyć do jednej łyżeczki przed snem), dzieciom należy podawać odpowiednio mniej, stosownie do wieku. Preparaty z ziela melisy stosowane w zalecanych dawkach nie wywierają działania szkodliwego. Nie zaleca się popijania melisy w przypadku upałów i nadmiernego przegrzania.

Na użytek zewnętrzny

Okłady z naparu ze świeżej melisy stosuje się na rany, co działa Jęcząco, chłodzące i kojąco.

Olejek z melisy służy do wcierań przy migrenie oraz na bolące miejsca reumatyczne.

Odwar z melisy można dodawać do kąpieli, co działa uspokajająco w przypadku schizofrenii i innych zaburzeń układu nerwowego, a także w przypadkach bolesnego miesiączkowania oraz kurczów mięśni.

Na ukąszenie os przykładać sok ze świeżej melisy.

Kompres z liści melisy stosuje się na sutek przy zastoju pokarmu u matki karmiącej, a także na wybroczyn krwawe.

Liście melisy służą jako przyprawa do zup, sałat i potraw z drobiu, mięsa i grzybów, sosów, do śledzi marynowanych, do kwaszenia ogórków i pomidorów, do napojów owocowych, do koktajlów, herbaty, likierów, do aromatyzowania octów.

MIĘTA PIEPRZOWA

Mentha piperita L.

Mięta pieprzowa jest wieloletnią, kwitnącą od czerwca do sierpnia, rośliną z rodziny wargowych występującą w kilku odmianach i formach uzyskanych drogą hodowli. Pliniusz uważał, że mięta pobudza działalność mózgu, toteż uczniowie rzymskich filozofów zwykli nosić na głowie wianki ze świeżych roślin. Mięta należy do najbardziej popularnych roślin leczniczych. Prof. Stanisław Kohlmünzer w swoim podręczniku „Farmakognozja” podaje, że spośród ponad 20 roślin leczniczych uprawianych w Polsce na większą skalę, mięta zajmuje pierwsze miejsce.

Surowcem leczniczym są liście, które zawierają mentol w olejku eterycznym, także m.in. kwas askorbinowy (wit. C), karoten, rutynę, betainę oraz śladowe ilości olejku jasmonu, który występuje głównie w młodych liściach nadając im charakterystyczny, przyjemny zapach.

Liście mięty pieprzowej są składnikiem granulatów Cholegran, Nervogran i Normogran oraz mieszanek Cholagoga 2, Digestosan, Nervosan, Normosan, Septosan i Tannosan. Olejek miętowy jest składnikiem granulatów Cholegran i Gastrogran, drażetek Raphacholin i Raphalamid oraz pasty Fitolizyna.

Z mięty otrzymuje się szereg preparatów, np. napar, wodę miętową, pastylki, olejek i mentol.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Wyciąg z liści działa pobudzająco na układ nerwowy i wzmacnia czynność wydzielniczą żołądka, wątroby, pobudza wydzielanie soku żołądkowego i żółci w wątrobie,

ułatwia trawienie, pobudza łaknienie, zmniejsza napięcie mięśni gładkich jelit i dróg żółciowych, przywraca prawidłowe ruchy perystaltyczne, umożliwia prawidłowy pasaż treści jelitowej i przeciwdziała zastojom żółci w pęcherzyku żółciowym, działa wiatropędnie, ułatwiając odejście gazów i zmniejszając wzdęcia, działa przeciwskurczowo i antyseptycznie ogólnie, a w szczególności w jelitach, niszcząc drobnoustroje Gram-dodatnie i Gram-ujemne, działa uspokajająco, obniża nieco ciśnienie krwi, lekko pobudza popęd płciowy, zmniejsza wydzielanie mleka, znieczula, osłabia bóle jelitowe, wywołuje miesiączkę. Przy dużych dawkach ogranicza i hamuje senność.

Na użytek zewnętrzny

Działa antyseptycznie, przeciw pasożytniczo, przeciwskurczowo, łagodzi bóle, odstrasza owady.

Olejek miętowy działa tak samo jak liście, lecz znacznie silniej. W postaci aerozolu jest bardzo silnym środkiem bakteriobójczym również dla szczepów antybiotykoodpornych, ma właściwości przeciwbólowe, po zastosowaniu na błony śluzowe nosa także chłodzące i zmniejszające obrzęki w nieżytach. Na nie uszkodzoną skórę mentol działa przeciwświądowo, drażni zakończenia nerwowe, wywołuje uczucie chłodu, zmniejsza ból i stan zapalny, niszczy bakterie.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Liście mięty i ich wyciągi poleca się na zaburzenia trawienne np. bóle brzucha, wzdęcia, utratę łaknienia, przy utrudnionym trawieniu tłuszczów np. w dwunastnicy, w stanach nieżytych przewodu pokarmowego, w kolce jelitowej, przy nieprawidłowej fermentacji w jelitach, przy zapaleniu pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych, przy lekkiej niewydolności wątroby i zbyt małym wytwarzaniu żółci, w kamicy żółciowej, żółtaczce, skurczu mięśni jelit i przewodów żółciowych, obecności bakterii chorobotwórczych w jelitach, wymiotach, biegunkach, opuchliznie, zaburzeniach miesiączkowania, nerwicach wegetatywnych. Olejek miętowy stosuje się doustnie tylko w bakteryjnym zapaleniu dróg żółciowych. W schorzeniach wątroby, jelit i pęcherzyka żółciowego olejek miętowy jest składnikiem złożonych preparatów ziołowych.

Na użytek zewnętrzny

Płukanie jamy ustnej i gardła naparem, smarowanie maścią lub emulsją przy nieżycie nosa i obrzęku błony śluzowej i w niektórych chorobach skórnych. Przy bólach nerwowych, migrenowych, reumatycznych stosuje się smarowanie olejkami. Jako pasta do zębów i w postaci cukierków do ssania odkaża i odświeża usta. Inhalacje w nieżytach gardła i oskrzeli. Mentol stosuje się zewnętrznie w bólach neuralgicznych i mięśniowych, np. zawieszinę olejową w chorobach skórnych i świądzie, w nieżycie jamy ustnej, gardła i krtani.

SPOSÓB UŻYCIA

Napar, 1 łyżka liści mięty na 1 szklankę wrzątku. Popijać po 1/2 szklanki 2 razy dziennie w dolegliwościach wyżej wymienionych.

Wyciąg alkoholowy z mięty. Doustnie 20 kropli w kieliszku wody 3 razy dziennie na zaburzenia trawienne. Stosować 1 część surowca na 5 części alkoholu.

Woda miętowa. Macerować i łyżeczkę mięty w 1 szklance wody przez 1 godzinę. Stosować do płukanek, a także w zaburzeniach pokarmowych po 1 łyżeczce 2 razy dziennie.

Maść miętowa (mięta + kwas borny). Do nosa w niezycie.

Algorhin. Krople do nosa lub do inhalacji.

Gargarin. Proszek do sporządzania płukanki do gardła.

Mentol (syn. Vialidol). Krople i tabletki przy zaburzeniach neurowegetatywnych.

Mentholum Valerianicum. Półsyntetyczna pochodna mentolu o działaniu uspokajającym. W starożytności znane było działanie odkażające mieszanki złożonej z mięty, szałwii, tymianku i macierzanki. Te substancje działają odkażająco i hamują wzrost bakterii chorobotwórczych.

Recepty

1. Ziele mięty, korzeń omanu, korzeń lukrecji, korzeń biedrzeńca, ziele szanty, ziele macierzanki w równych ilościach. Napar przy nerwicy żołądka. Pić 2-3 razy dziennie po 1 szklance naparu.
2. Liść mięty 50 części, kwiat kocanki 20 części, liść bobrka 15 części, owoc kolendry 25 części. Napar przy kamicy żółciowej (1 łyżka ziół na 1 szklankę wrzątku). Pić 2 razy dziennie 1 szklankę.
3. Liść mięty, korzeń łośnianu, kora dębu, kłącze pięciornika, liść orzecha włoskiego, anyż, w równych ilościach. Odwar przy zapaleniu nieżytowym jelit. Stosować 1 łyżkę ziół na 1 szklankę wrzątku.
4. Liść mięty, korzeń mniszka, ziele glistnika, ziele piorunu, kwiat kocanki w równych ilościach. Napar rano i wieczorem po 1 szklance przy żółtaczce.
5. Liść mięty, ziele szanty, ziele krwawnika, strączyzny fasoli, liść pokrzywy, kora kruszyny, korzeń lukrecji, w równych ilościach, 2 razy dziennie szklankę naparu przy złej przemianie materii.
6. Liść mięty, szyszki chmielu, kwiat lawendy, liść melisy, kwiat wrzосу, w równych ilościach. Napar przy hysterii.
7. Na świerzb; olejek eteryczny miętowy + lawendowy + cytrynowy + goździkowy + cynamonowy po 1 g.
8. Przy zanikaniu miesiączkowania, 1 łyżka liści miętowych + rozmarynu + szałwii + bylicy pospolitej + nagietka. Naciągać na zimno 8 dni w 2 litrach wina czerwonego. Przepędzić i popijać na czczo rano 1 szklankę w ciągu 10 dni.

Przy nerwicy żołądka miętę z szałwią i dziurawcem należy popijać stale aż do zupełnego wyleczenia.

Łyżka drobno pociętego ziela, 1/2 szklanki wody i tyleż wina, gotować 5 minut. Stosować przy cuchnięciu z ust.

Sproszkowany liść na wszystkie wyżej wymienione dolegliwości zażywa się 3 razy dziennie na koniec noża.

Kąpiele. Ziele mięty lub liść (około 100 g zaparzyć dwoma litrami wrzątku) dodaje się do kąpeli dla osób nerwowo wyczerpanych, wycieńczonych chorobą, lub obsypanych liszajami, jak również do kąpeli rozgrzewających dla reumatyków. Bardzo dobrze

jest dawać do ciepłej półkąpieli 0,5 kg drożdży piekarniczych, siedzieć w wodzie 30 minut. Polewać całe ciało.

Mięta, podobnie jak kasztan i gorczyca, działa promieniująco.

Wyciąg alkoholowy z mięty. Stosuje się 20 kropli w 1 szklance wody osłodzonej.

Olejek lotny może być stosowany kilka razy dziennie do 5 kropli jako napój z miodem. Dawka średnia 0,25-0,3 g dziennie (45 kropli na 1 gram).

Eliksir pobudzający cały organizm. Alkohol miętowy 20 g, syrop z cukru 100 g, woda cynamonowa 50 g. Popijać łyżeczkę.

Napój żółdkowy. Alkohol miętowy i anyżowy po 15 g, syrop cynamonowy 10 g, woda lipowa 120 g. Popijać łyżeczkę na cały dzień w dwóch porcjach.

Inhalacje z olejku. Stosuje się w przypadku astmy, zapalenia oskrzeli i zapalenia zatok przynosowych.

Odwar z mchu korsykańskiego, do którego dodano napar z łyżeczki liści miętowych jest najlepszym środkiem przeciw robakom u dzieci.

Olejek eteryczny z mięty zabija gronkowce w ciągu 3,5 godziny. Przy dawce 0,4 proc. neutralizuje bakcyli gruźlicy. Czuwający w nocy mogą wypić wieczorem napar z mięty. Dawkowanie leków z mięty przy kołataniu serca, zawrotach głowy, paraliżu, drżeniu rąk, niemocy płciowej - ustala lekarz.

Poza lecznictwem olejek miętowy używany jest w perfumerii, przemyśle spożywczym i cukierniczym. Liście mięty usmażone w cukrze + białko jaj stanowią ulubiony przysmak dzieci.

Z wychłodzonego olejku eterycznego mięty wydzielają się kryształki służące do produkcji alkoholu miętowego, który ma działanie antyseptyczne i usuwa bóle miejscowe, ale stosowany wewnętrznie musi być dawkowany, gdyż podrażnia żołądek. W gospodarstwie domowym stosuje się kiście kwiatu mięty jako przyprawę do serów, zup, sałat, potraw mięsnych, rybnych, warzywnych, do aromatyzowania sosów, napojów, win, nalewek, herbatek i octu. Miętę używa się przy wypieku pieczywa i do sporządzania kwasu chlebowego. Sos miętowy jest przyprawą do dań mięsnych i warzywnych. Dodanie liści mięty do mleka zapobiega jego skwaśnieniu. Miód z mięty ma przyjemny smak i działa dezynfekujące na gardło i przewód pokarmowy.

Działanie uboczne. Tylko w ilości nadmiernej olejek miętowy podany doustnie może wywołać wymioty, ból brzucha, a po dużych dawkach zachwianie równowagi i głęboki sen. Stosowany zewnętrznie może wywołać pokrzywkę, świąd i przekrwienie skóry, ból głowy. U niemowląt i u małych dzieci wyciek z nosa, sinicę, skurcz głośni, zatrzymanie oddechu, a w ślad za tym i serca.

MNISZEK LEKARSKI

Taraxacum officinale Web.

Nosi różne nazwy lokalne (dmuchawiec, brodawnik, wilczy ząb, papawa, wole oczy) i jest pospolitym chwastem występującym w całym kraju.

Do celów leczniczych wykorzystuje się korzeń, kwiaty i liście. Mniszek jest rośliną żółciopędną bardzo korzystną dla chorych na wątrobę. Działa przepłukujące na kłębuszki - filtry nerkowe oraz uwalnia miąższ wątroby od toksyn.

Właściwości: drenuje wątrobę i przewody żółciowe ułatwiając przepływ żółci do dwunastnicy, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i ułatwia trawienie pokarmów, poprawia krążenie, działa moczopędnie i wydalą związki azotowe z moczem, obniża poziom glukozy we krwi w początkowym okresie cukrzycy, oczyszcza krew, ma właściwości przeciw-gnilne i przeciwskorbutowe oraz salureczne (usuwa z organizmu nadmiarjonów Na i K), wzmacnia i wzbogaca apetyt przez działanie na wątrobę, zmniejsza przekrwienie w jamie brzusznej i osłabia stany skurczowe w przewodach żółciowych i w pęcherzyku żółciowym.



WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Anemia, astenia, azotemia, dermatoza u wątrobowców (ciemne plamy na twarzy, choroby skórne, jak opryszczka, łupież, egzema, trądzik), czyraki, hemoroidy, kamica żółciowa i nerkowa (szczawianowa i fosforanowa), atonia mięśni gładkich i skurcze przewodów żółciowych, nadmiar cholesterolu we krwi, chroniczne nawrotowe zapalenie dróg żółciowych, zapalenie wątroby, niewydolność oraz marskość wątroby i następcze osłabienie czynności żółciotwórczej komórek wątroby, niewydolność nerek, zwiększona obecność mocznika i innych ciał azotowych we krwi, otyłość, paradentoz, reumatyzm, gościec, skąpomocz, skorbut, stwardnienie tętnic (miażdżycy), zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy, obrzęki i zapalenie tkanki podskórnej, zaparcia, nadfermentacja jelitowa, zakłócenia w krążeniu krwi, sinica, zatrucie krwi mocznikiem i innymi ciałami azotowymi, zbytnie przekrwienie naczyń w jamie brzusznej, żółtaczk, żyłki goleni.

Na użytek zewnętrzny

Bielmo rogówki i jej zmętnienie, kurczaki, brodawki, piegi.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. Pociąć 50 g (garść) korzeni i liści. Wsypać do 1 litra wody. Gotować 2 minuty. Naciągać 10 minut pod przykryciem. Przepędzić do termosu. Popijać 1/2 szklanki dziennie na 30 minut przed posiłkami. Ten napar stosuje się przy chorobach dróg moczowych, żółciowych, wątroby, niestrawności, żółtaczce, zaparciach nawykowych, przewlekłych trudnościach w oddawaniu moczu, miażdżycy, trądziku młodzieńczym, upartych wysypkach i półpaścu, złej przemianie materii.

Napar z kwiatu stosuje się przy niedomodze jajników, zapaleniu przydatków, skąpych krwawieniach macicznych i zakłóceniach miesiączkowania.

Napar z korzenia ziela stosuje się przy niedomodze wątroby, kamicy żółciowej, nerwicy żołądka, puchlinie wodnej, ischiasie, biegunkach, krwawieniach wewnętrznych.

Nalewka alkoholowa na soku z mniszka (*succus taraxaci* - jest w aptekach). Brać ,15-20 kropli na wodzie, 2-3 razy dziennie przy posiłkach.

Wino na kwiatkach mniszka. 250 g kwiatu, 1 kg cukru, 2 litry wody, 5 dag drożdży winnych nastawić w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Gdy kwiat opadnie na dno, zlewa się wino do butelek i przechowuje w ciemnym miejscu. Zażywać dwa razy dziennie mały kieliszek przed jedzeniem przy dolegliwościach kobiecych i trawiennych.

Na użytek zewnętrzny

Mleczko białe. Korzeń w przelomie, liść czy kwiat świeżo zerwany dają mleczko, którym można przypalać kurczajki, brodawki. Ten sposób stosowali Arabowie już w VII i VIII wieku. Po rozrzedzeniu wodą destylowaną do przemywania oczu.

Napar z wodą destylowaną: do obmywania plamek na twarzy.

Mniszek wchodzi w skład mieszanek: Diabetosan, Degrosan, Cholagoga II, Normosan, Pulmosan. Wyciąg jest składnikiem proszku Gastrochol i płynu Cholesol.

Mniszek należy do roślin leczniczych moczopędnych tzw. zimnych, podobnie jak cykoria, poziomka ananasowa, szczaw, w przeciwieństwie do moczopędnych ciepłych: cebula, pietruszka i jej natka, lubczyk ogrodowy i koper włoski.

Korzeń upalony wchodzi w skład dobrej kawy zbożowej i cykorii domowej. Młode liście mniszka są dobre do sporządzania sałaty. Gdyby były zbyt gorzkie - należy lekko je posolić i zostawić pod przykryciem na dzień następny. Dodać miodu i śmietany.

NAGIETEK

Calendula officinalis L.

Badania i doświadczenia nad działaniem przeciwnowotworowym ziół, skierowały w ostatnich kilkunastu latach uwagę lekarzy zajmujących się ziołolecznictwem i homeopatią na nagietek lekarski. Od wieków jest on znany i wysoko ceniony we Francji, a także w wielu innych krajach. U nas jest uprawiany w ogródkach, ale występuje też w stanie dzikim. Kwiaty nagietka są używane także jako przyprawa kuchenna. Dawniej liście jadało się jako jarzynę, a soku ze zmiażdżonych płatków kwiatowych używano do farbowania sera i masła. Właśnie płatki mają najsilniejsze działanie lecznicze i to szczególnie te w intensywnie pomarańczowym kolorze.

Z nagietka ulatnia się przenikliwy zapach aromatyczny i żywiczny. Karoteny nagietka i inne węglowodory, np. armodiol przechodzą w przewodzie pokarmowym człowieka w wit. A i tym tłumaczy się silne działanie nagietka w leczeniu wewnętrznym śluzówek, oczu, krwi, dróg moczowych, mięśni, kości i skóry. Nagietek zawiera również witaminę C oraz inne witaminy z grupy B. Nie wszystkie składniki nagietka rozpuszczają się w wodzie i dlatego stosuje się roztwory w alkoholu (biorąc zazwyczaj wódkę 40 proc.) i w oleju.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Nagietek działa moczopędnie, nieznacznie pobudzająco na akcję serca obniżając ciśnienie krwi poprzez rozszerzenie naczyń obwodowych, rozkurczowo, przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie, antyseptycznie i gojąco. Doskonale leczy rany zewnętrzne, przyspieszając proces ziarninowania i regeneracji naskórka, działa uspokajająco i stymulująco wywołując nieznaczne zwiększenie wydzielania się potu i żółci. Działa cudownie regulująco na stany skurczowe w przewodzie pokarmowym, zapobiegające na uszkodzenie błony śluzowej żołądka, przeciwszkorbutowo, łagodząco na bóle zębów (używany do smarowania dziąseł).

Stosowany wewnętrznie jest środkiem pomocniczym, m.in. w leczeniu stanów lękowych i depresji, bólów w okresie miesiączkowania, szczególnie u nerwicowych i anemicznych dziewcząt, stanów przekrwionych wątroby, owrzodzenia żołądka i jelit, nerwobólów reumatycznych, bólów szyi, mięśni i pleców.

Stosowany zewnętrznie pomaga leczyć poważniejsze odmrożenia, oparzenia, uszkodzenia skóry powierzchniowe i głębokie, wrzodziaki i brodawki, stany zapalne gardła, jamy ustnej spojówek (wyciągu w formie kompresów), trądzik, egzemy, opryszczkę itd.

SPOSOBY UŻYCIA

Do celów wewnętrznych

Napar. Jedną łyżeczkę deserową kwiatu suszonego wsypać do filiżanki i zalać wrzątkiem, pozostawić na 10 minut aż naciągnie. Wypić taką porcję przed każdym posiłkiem. Przy bólach miesiączkowych pić napar przez tydzień przed przewidzianą menstruacją.

Odwar. Na 1 litr gotującej się wody wsypać 30 g suchych kwiatów i liści. Odstawić i naciągać przez 10 min. Pić 3 filiżanki dziennie (taką receptę zalecał profesor J. Valnet z Paryża w 1972 r. swoim pacjentom podejrzanym o zmiany nowotworowe, oczywiście, przy równoległym leczeniu pod kierunkiem specjalistów onkologów).

Napój na uspokojenie bólów miesiączkowania (także recepta Valneta). Wyciąg z kwiatów nagietka 10 g, nalewka z psianki 3 g, z ziemiaka 5 g, z melisy 5 g, syrop owocowy 20 ml.

Nalewka. Najlepiej zamówić ją w aptece homeopatycznej, a stosować po 50 kropli na wodzie dwa razy dziennie.



Do celów zewnętrznych

Odwar. 10 łyżeczek suszonego kwiatu na 1 litr wody. Gotować 10 minut. Sporządzić kompres i położyć na ranę oparzeniową, odmrożeniową, ropiejącą, na liszaje, wrzodzianki, trądzik.

Maść. Na wrzody, oparzenia, gotując 45 minut w 300 g wody. Odfiltrować. Dodać 250 g słoniny i gotować aż do wyparowania wody.

Sok. Sporządzić z ziela i z kwiatów z dodatkiem wódki w stosunku 4:1. To uspokaja stan zapalny błon śluzowych jamy ustnej, zapalenia gardła, bóle zębów i migrenę.

Przepis na płukanie gardła przy przewlekłych nieżytach gardła krtani i przy przewlekłych zapaleniach migdałków: 1 łyżeczka soli kuchennej + 1 szklanka przegotowanej wody + 10 kropli Azucalenu (nagietek + Azulan) + 2 krople 10 proc. propolisu + 5 kropli Apis Cpl. Płukać kilka razy dziennie gardło, a także nos w przypadku przewlekłego kataru.

Surowiec nagietka wchodzi w skład mieszanki ziołowej Herbapolu Vagosan. Świeże liście nagietka mogą być dodawane do sałatek.

Nagietek jest bardzo ważnym środkiem leczniczym, stosowanym w homeopatii. Szczególną skuteczność wykazuje jako esencja z ziela zbieranego w okresie kwitnięcia lub z samych płatków kwiatowych. Esencja taka jest lepsza od nalewki jodowej i ma silne właściwości antyseptyczne i dezynfekujące.

W byłym ZSRR sporządza się z nagietka preparat przeciwnowotworowy, stosowany w nieoperacyjnych formach raka żołądka.

Czas trwania kuracji nagietkowej powinien ustalić lekarz internista w zależności od stanu zdrowia pacjenta. Stosowanie nagietka pozwala wyleczyć wiele ciężkich chorób i z tego względu będzie doskonałym lekiem także w przyszłości.

PELARGONIA

Pelargonium L'Herit.

Należy do rodziny bodziszkowatych (*Gemniaceae*), którą tworzą rośliny trwałe lub podkrzewy o liściach dłoniastych lub dłoniastodzielnych. Silnie pachną. Z liści otrzymuje się olejek eteryczny używany w perfumerii i lecznictwie. Występują w stanie dzikim (większość gatunków pochodzi z Afryki Południowej), uprawiane są jako rośliny doniczkowe i kwietnikowe.

Wśród gatunków doniczkowych dominują: pasiaste, z brunatną smugą na górnej powierzchni liści, bluszczolistne o łodygach płożących się i liściach pięcioklapowych i wielokwiatowe angielskie o kwiatach podobnych do bratków.

W Polsce spotyka się pelargonie pokojową (*Geranium species*), która jest krzewem bądź krzewinką o szarzielonych i dużych liściach pierzasto lub dłoniasto klapowanych. Duże, różowate kwiaty mają dwa górne płatki dłuższe i szersze od dolnych. Cała roślina jest pokryta wielokomórkowymi włosami gruczołowymi. Kwitnie w maju i czerwcu, czasem ponownie w październiku i listopadzie. Surowcem leczniczym są świeże liście, które można wykorzystywać przez cały rok. Głównym składnikiem są olejki eteryczne.

Ma właściwości antyseptyczne. Stosuje się przy bólach i kłuciach ucha wewnętrznego. Liść zwinięty i wsunięty do ucha usuwa ból i stan zapalny. Przy bólach reumatycznych stosuje się okłady z liści. Przy katarze wachać liście. Pobudza seksualnie.

Bodiszek cuchnący (*Geranium Robertianum* L.) jest niewielką rośliną roczną. Dorasta 40 cm wysokości i jest dość rzadko spotykany ze względu na specyficzne wymagania glebowe. Potrzebuje ziemi wilgotnej, próchniczej, lubi dostatek azotu w glebie, miejsca raczej cieniste, mało przewiewne, na przykład pod płotem, gdzie chowa się pośród innych ceniolubnych roślin. *Napar z ziela* bądź świeży sok działają moczopędnie, ściągające, rozkurczowo, bakteriobójczo, tamują krwawienie, poprawiają przemianę materii. Stosuje się 1-2 szklanek naparu lub 1-2 łyżeczki świeżego soku, a wreszcie 30 kropli nalewki przeciw żółtacze, kamicy



moczowej, puchlinie wodnej, zimnicy, ischiasowi, biegunkom, czerwonce, w przetokach wrzodowych i krwotokach wewnętrznych. *Nalewka* (kilka razy dziennie po 10 kropli na cukier) dobrze działa przeciw nieżydom dróg oddechowych, krwimocz, opuchniętym gruczołom chłonnym. *Świeży sok* powstrzymuje krwawienia z nosa, ran zewnętrznych, dobry jest także przeciw rakowatym wrzodom, stłuczeniom, wyrzutom o najzłośliwszej uporczywości. Homeopatia produkuje esencję ze świeżej kwitnącej rośliny o działaniu krwiotamującym.

Pelargonja francuska (*Pelargonium-Geranium odorantissimum*). Pochodzi z Algierii, Madagaskaru i Gwinei. Surowcem jest cała roślina. *Stosuje się napary, olejki otrzymane przez destylację w parze*. Uważano, że jest wyjątkowo korzystnym środkiem do leczenia ran i konsolidującym (łączącym) złamane kości, przeciwdziała nowotworom. Stosuje się w przypadkach różnego rodzaju osłabień (deficyt wydzielania przez korę nadnerczy), przy biegunce, nieżycie żołądka, i jelit, wrzodach żołądka, krwotoku macicznym, krwiopłuciu, cukrzycy, kamicy moczowej, bezpłodności, owsicy, glistnicy, nowotworach. Na użytek zewnętrzny natomiast w zastoju (przekrwieniu) piersi, ranach, oparzeniach, owrzodzeniach, odmrożeniach, zapaleniu jamy ustnej, aftach, nerwoból nerwu twarzonego i półpaścu, dolegliwościach pęcherza moczowego, bólach żołądka, bólach lędźwi, chorobach skórnych (liszajec, egzemy suche), wszawicy, podatności na raka, w nowotworze macicy.

Stosować małą łyżeczkę geranium na szklanke wrzątku.

Olejek eteryczny, 2-4 krople stosować 2 razy dziennie w roztworze alkoholowym.

Na użytek zewnętrzny stosować garść ziela na litr wody. Gotować 10 min. Płukać gardło przy anginie i zapaleniu języka.

Świeżo zgniecione liście stosować na zapalenie ucha.

Na bóle głowy, twarzy, żołądka, łędźwiowe - stosować okład z odwaru z liści.

Krem z liści leczy odmrożyny. Zgnieciony liść ułatwia gojenie ran. Maść leczy zapalenie piersi. Liście zawierają koagulant i mają właściwości insuliny. Zmniejszają więc zawartość cukru w moczu. Zgniecione liście lub okład z ich odwaru stosować na obrzęki nóg, przekrwienie piersi, liszajec, egzemy suche.

PERZ

Agropyron repens (L.) P.B.

Triticum repens L.



Perz, ten najbardziej rozpowszechniony i najbardziej dokuczliwy chwast w uprawach działkowych, jest znakomitą, ale ciągle jeszcze niedostatecznie cenioną rośliną leczniczą, znajdującą zastosowanie przy licznych schorzeniach.

Właściwości lecznicze ma kłace perzu. Podziemne złogi słomkowego koloru należy ususzyć, a następnie uwolnić od czarnych korzonków i pociąć.

Perz zawiera następujące związki: inozyt, kwasy organiczne, jak krzemionki, związki cukrowe (m.in. mannit i trytycyna), sole potasowe, wit. A, wit. B, olejki eteryczne - ślady m.in. kapilina i karwon.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Perz goi tkanki, działa moczopędnie i oczyszczająco, obniża poziom mocznika i chlorków, pobudza gruczoły wydzielania wewnętrznego, poprawia przemianę materii, działa przeciwgorączkowo i przeciwczerwiowo, zwiększa odporność błon śluzowych i naskórka, ma właściwości przeciwcukrzycowe, zmiękczejące i żółciopędne, wzmacnia procesy utleniania w tkankach.

WSKAZANIA LECZNICZE

Artrytyzm, egzemy, blednica, gościec stawowy, kamica żółciowa, kamica moczowa, krwawienia (hemoroidy), niezbyt dróg oddechowych, niedokrwistość, podwyższenie poziomu cholesterolu we krwi, przekwitanie, przewlekłe schorzenia wątroby, skąpomocz, żółtaczką, zapalenie dróg moczowych i trawiennych, różne stany zapalne, reu-

matyzm, przewlekłe niedomogi: błon śluzowych, narządów wewnętrznych, naczyń krwionośnych, skóry, tkanki łącznej.

SPOSÓB UŻYCIA

Kłącze perzu zmielone może służyć jako dodatek do wypieku chleba - pumpernika dla cukrzyków, dla osób o niezdrowej wątrobie, otyłych, zreumatyzowanych z kamicą moczową i nerkową.

Wywar. Gotować pocięte kłącze perzu w wodzie przez 1 min. Wylać wodę. *Zmiażdżyć* perz i gotować dalej w 1/2 l wody aż do wyparowania do 0,2 l wody. Dodać 10 g lukrecji gładkiej. Ostudzić i przecedzić. Popijać w ciągu dnia małymi porcjami.

Do 1 wywaru jw. dodać 15 g korzenia marzanny barwierskiej i 20 g korzenia lukrecji gładkiej. Naciągać przez 20 min. Popijać trzy szklanki dziennie. Stosuje się w przypadkach zapalenia dróg żółciowych, żółtaczkę, zapalenia pęcherzyka żółciowego i dróg moczowych. Do sporządzenia wywaru brać 3-4 łyżki suchego kłącza perzu na 1 l wody.

Wyciąg wodny. Stosować 4-5 g dziennie (1 łyżka perzu na 1 szklankę wody).

Herbatka moczopędna. Wywar z perzu - 11, syrop z 5 korzeni - 80 g. Popijać filiżankę tej herbaty w ciągu dnia.

Herbatka: 20 g perzu i 20 g jęczmienia, 1,5 l wody. Gotować 20 min. Dodać 20 g korzeni lukrecji gładkiej. Przekuć godzinę później. Działa moczopędnie.

Przy kamicy moczowej, 1 łyżka perzu na 1 litr wody. Gotować 15 min. Dodać trochę korzeni truskawek, agrestu, mniszka, rzepiku. Gotować kilka minut. Popijać porcjami w ciągu dnia.

Odwar. Wskazany jako odżywkę i zapobiegawczą **herbatka dla dzieci ze skazą białkową.** Dodaje się zazwyczaj soku owocowego. Stałe picie perzu zabezpiecza przed skazą białkową, blednicą, niedokrwistością, a w połączeniu z zieleń dziurawca - **przed nocnym moczeniem się dzieci.**

Mieszanki ziołowe z perzem poprawiające przemianę materii.

Kłącze perzu 3 ilości, strączyn fasoli - 4, kory kruszyny - 2, rdestu ptasiego - 2, zieleń rutwicy - 2, liście borówki - 2, liście poziomki, kłącze kozłka, zieleń skrzypu po 5 gramów. Zmieszać razem. Sporządzić odwar 1 łyżka mieszanki na 1 szklankę wrzątku. Popijać dwa razy dziennie przy złej przemianie materii ze skłonnością do tycia.

Mieszanka uspokajająca: kłącze perzu, liść pokrzywy, liść orzecha włoskiego, liść maliny, korzeń łośnianu, korzeń żywokostu w równych ilościach zmieszać. Stosować 2 łyżki na szklankę wody. Gotować 2 minuty. Odwar wypić małymi porcjami w ciągu dnia przy płasawicy u dzieci.

Inna recepta: kłącze perzu, korzeń prawoślazu, liść melisy, kłącze kozłka, korzeń arcydzięgla, owoc dzikiej róży w równych ilościach zmieszać. Stosować trzy łyżki mieszanki na 3/4 l wody. Postawić na 10 godzin. Podgrzać do wrzenia i odstawić do naciągnięcia. Stosować przy zwiótczeniu żołądka, nerwicy żołądka itp.

Kłącze perzu stosuje się zwykle jako składnik mieszanek ziołowych: moczopędnych, metabolicznych, przeciwcukrzycowych. Perz wchodzi w skład Degrosanu, Normosanu, Fitolizyny.

PIOŁUN POSPOLITY

Artemisia Absinthium L.



Występuje powszechnie w całej Polsce, zwłaszcza w części niżowej, lubi przydroża, nieużytki, zbocza, poblize zabudowań. Bywa uprawiany w ogródkach. Jest znanych kilka odmian tego gatunku o różnym stopniu goryczy oraz składzie olejku eterycznego. Cała roślina jest szarzielona, spodem jaśniej, wierzchem ciemnej, filcowana, dorasta wysokości półtora metra. Piołun ma drobniutkie, jasnożółte liczne kwiaty koszyczkowo-kuliste. Cała roślina ma specyficzny zapach ziołowy i bardzo gorzki smak, wyczuwalny nawet w rozcieńczeniu 1:800.

Ziele piołunu ze stanu naturalnego bądź plantacji zbiera się od początku lipca, a należy je suszyć w temperaturze poniżej 35 st. C. Surowiec leczniczy stanowią ulistnione wierzchołki kwitnących roślin oraz liście.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Piołun ma właściwości trawienne, działa przeciwgorączkowo, moczopędnie i żółciopędnie, przeciwcierwiowo, pobudza apetyt, sprzyja menstruacji, olejek ma właściwości odkażające, działa rozkurczowo na przewód pokarmowy, przewody żółciowe, trzustkowe, moczowe i na macicę, usuwa owsiki, pasożyty skórne (świerzbowce, wszy).

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny anemia, atonia trawienna (żołądek i jelita), dolegliwości gastryczne, kurcze żołądka, brak apetytu, gorączkowanie, wzdęcia, opóźnienia miesiączkowania, pasożyty jelitowe, upławy białe, zaburzenia wątrobowe, zatrucia bielą ołowiową, bolesne miesiączkowanie, biegunka, żółtaczką, reumatyzm, kolka jelitowa, zaparcia, niestrawność.

Na użytek zewnętrzny

Rany zwiotczące, wrzody, liszaje, ukąszenia owadów.

SPOSOBY UŻYCIA

Napar. Łyzeczkę ziela piołunu zalać szklanką wrzątku wody i trzymać pod przykryciem przez pół godziny. Odstawić na 10 minut i przecedzić. Pić pół do jednej łyżki na godzinę przed posiłkami przez kilka dni jako środek pobudzający trawienie, wzma-

gający apetyt i działający ogólnie wzmacniająco. Napar tego można używać w postaci lewatyw przeciwko owsikom u dzieci oraz do wcierań i obmywań przeciw świerzbowcom. Napar jest dobrym środkiem czyszczącym dłonie ze smarów i olejów.

Mieszanka ziołowa. Ziele piołunu, liść mięty, kminek, ziele krwawnika, ziele tyśiącznika, korzeń omanu w równych ilościach. Przygotować napar, pić po pół szklanki przed jedzeniem przy niestrawności połączonej z brakiem kwasów żołądkowych lub ogólną niedokwasotą.

Zioła gorzkie. Zmieszać po 20 g ziela piorunu, ziela tyśiącznika, liści bobrka, liści mięty pieprzowej i kwiatów rumianku oraz 10 g owoców kminku. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzącej wody i pozostawić na 15 minut pod przykryciem na parze. Odstawić na 10 min. i przecedzić. Wypić porcjami w ciągu dnia na 30 min. przed jedzeniem jako środek pobudzający wydzielanie soku żołądkowego, poprawiający trawienie i przywracający apetyt.

Zioła w kolce jelitowej. Zmieszać po 10 g ziela piołunu i korzenia arcydzięgla oraz po 25 g kwiatów rumianku, ziela pięciornika gęsiego i kłączy tataraku. Dwie łyżki ziół zalać półtorej szklanki wrzącej wody i postawić pod przykryciem na parze na 15 min. Odstawić na 5 min. i przecedzić do termosu. Gorący napar porcjami ćwierć, pół szklanki dziennie, pić małymi łykami.

Wino piołunowe. W litrze wina białego macerować przez cztery dni 30 g wierzchołków kwiatowych piorunu lub liści. Przekcedzić. Brać jeden kieliszek przed jedzeniem dla pobudzenia apetytu, jeden kieliszek po jedzeniu na usprawnienie trawienia, jeden kieliszek rano przeciwczerwiowo.

Syrop. Przez 5 godzin naciągać w litrze wrzącej wody 150 g wierzchołków kwiatowych lub liści piołunu, gotować, zredukować objętość do 1/3 litra. Przekcedzić, dodać 500 g miodu. Gotować na małym ogniu do konsystencji syropu i stosować jako środek trawienny i przeciwczerwiowy.

Proszek piołunowy. 1-5 g w dowolnym płynie - przeciw gorączce: 0,6-2 g na ogólnie wzmocnienie organizmu: 4-10 g przeciwczerwiowo.

Nalewka piołunowa („Herbapol”). Trzy razy dziennie przed posiłkiem pić po 10-20 kropli jako lek gorzki, pobudzający wydzielanie soków trawiennych, również trzy razy dziennie przed posiłkami, ale po 20-60 kropli na ćwierć szklanki wody jako lek żółciopędny rozkurczowy i ogólnie wzmacniający.

Artemisol („Herbapol”). Jest to płyn zawierający wyciąg alkoholowy z ziela piołunu i kwiatów wrotyczu. Przy wszawicy głowy i wszawicy łonowej zwilżyć obficie włosy zwitkiem waty namoczonej tym preparatem, zawiązać głowę chustą lub ręcznikiem i pozostawić co najmniej na dwie godziny, po czym włosy dokładnie wymyć i wyczesać gęstym grzebieniem zwilżonym w occie, by usunąć gnidy. Zabieg powtórzyć po 24 godzinach i po 6 dniach.

Na użytek zewnętrzny

Odwar. Garść piorunu na litr wody, gotować 5 minut. Stosować jako antyseptyk i środek zablizniający do obmywania zwiotczalych ran, wrzodów, na ukąszenia owadów.

Liście piołunu z czosnkiem i liśćmi dębu gotowane w mleku stasować do okładów na brzuch u dzieci zarobaczonych.

Piołun trzymany w szafach niszczy mole i pluskwy.

Działania niepożądane. Niektóre składniki olejku eterycznego, zwłaszcza tujon i tujol, są toksyczne, szkodliwe szczególnie dla kobiet w ciąży. Przetwory z piołunu należy stosować ostrożnie przez krótki czas, robić przerwy i nie przekraczać zalecanych dawek i częstotliwości zażywania. Odstępstwa od powyższych wskazań mogą powodować zawroty głowy, ataki epileptyczne, przekrwienia narządów wewnętrznych, a nawet poronienie.

Przeciwwskazania. Karmienie piersią (mleko staje się gorzkie), przekrwienie mózgu, temperament żółciopędny, przekrwienie narządów, pobudliwość żołądkowa i jelitowa.

POKRZYWA

Urtica dioica L.



W Polsce występują trzy gatunki pokrzywy: konopiolistna (*Urtica canabina* L.), która ma parzące włoski tylko na kwiatostanach, zwyczajna (*Urtica dioica* L.) wielka, dochodząca do 2 metrów wysokości i żegawka (*Urtica urens* L.), która ma około pół metra wysokości i cała jest pokryta parzącymi włoskami; rośnie jako chwast w ogrodach i przy drogach.

Pokrzywę zbiera się od maja do września w dni pogodne. Należy ją suszyć w cieniu, w miejscu pozbawionym wilgoci. Pokrzywy po zwiednięciu tracą właściwości parzące. Łatwo się zaparzają i brunatnieją, dlatego rozkładamy je cienką warstwą w miejscu dobrze przewietrzonym. Po wysuszeniu osmykuje się ziele odrzucając łodygę. Niżej omawiam właściwości pokrzywy wielkiej i żegawki.

Pokrzywa zawiera mikroelementy (wapń, magnez, fosfor, żelazo, siarkę, potas, jod, krzem i sód), witaminy (A, C, B-2, K-1, karotenoidy), jest więc czynnikiem witaminizującym. W liściach pokrzywy występują także flawonoidy, kwasy organiczne (glicerolowy, glikolowy, mrówkowy i in.), a ponadto chlorofil, serotonina, histamina, garbniki i acetylocholina.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Pokrzywa oczyszcza organizm ze złogów kwasu moczowego, zwęża naczynia krwionośne, hamuje krwawienie, odprowadza złoży żółciowe z dróg przewodów żółciowych, poprawia pracę wątroby i dzięki temu odtruwa organizm, wzmacnia żołądek, zmniejsza nadmierną potliwość. Ma działanie przeciwbiegunkowe, przeciwnieinfekcyjne, przeci-

wanemiczne, przeciwkrwotoczne, przeciwgośćcowe i rewulsyjne. Poprawia ogólną przemianę materii, pobudza wytwarzanie enzymów trzustkowych i zwiększa produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny.

Pokrzywa stosowana do wewnątrz jest środkiem wspomagającym w leczeniu różnego rodzaju krwawień (krwioplucie, wymioty krwawe, krwinkomocz, krwawienia maciczne, krwawienia z nosa, hemofilia, krwawiaczka), anemii, krzywicy, ogólnego osłabienia, wyrzutów skórnych, ran oparzeniowych i zapalenia skóry, dolegliwości *związanych z* okresem klimakterium, z gośćcowym zapaleniem stawów, pęcherza, nerek, kamicy wątroby, żółtaczki, wrzodów żołądka, stanów przedcukrzycowych, biegunki, wzdęcia, moczenia mimowolnego u dzieci, nieżytu śluzowo-błoniastego jelit.

Zewnętrznie zaleca się stosować pokrzywę przy łojotoku skóry głowy i łupieżu, nadżerkach (aftach), w infekcji jamy ustnej, grzybicy skóry, błon śluzowych, guzów, narośli i nowotworów.

SPOSÓB UŻYCIA

Nalewka ze świeżej pokrzywy użyta pół na pół z zieleń nasturcji jest skutecznym środkiem odżywczym dla cebulek włosowych, leczy łojotok i łupież. Do tego celu można używać korzenia, który powoduje także lekkie przekrwienie skóry głowy.

Czopek z waty zwilżony sokiem z pokrzywy, wprowadzony do otworu nosa, wstrzymuje krwawienie.

Rozcieńczony sok świeżej pokrzywy jest stosowany do płukania ust przy aftach, infekcjach gardła, ust, błony śluzowej, jamy ustnej.

Świeżej pokrzywy używa się do chłostania części ciała zaatakowanych reumatyzmem, artretyzmem, ischiasem (rwą kulszową) z bólami korzonków nerwowych. Działanie jej jest skuteczniejsze, jeśli jednocześnie ziołami poprawia się pracę nerek. Gdy ustanie ból powstały w wyniku poparzenia ustępują po natarciu skóry oliwą. Gdy tylko znikają zaczerwienienia - można zrobić ponowne „biczowanie”.

Młode pokrzywy można przyrządzać podobnie jak szpinak. Dodaje się je także do zup, a cienko pokrojone - do sałatek jarzynowych, których wartość odżywcza w ten sposób bardzo wzrasta.

Jako ziele najczęściej i z największą korzyścią używane są liście pokrzywy, które wchodzi w skład Reumosanu, Diabetosanu i Vagosanu.

Na użytek wewnętrzny

Napar z liści i korzeni. 25 g na pół litra wody. Gotować do 3 min. Naciągać do 20 min. Popijać w ciągu dnia w 2-3 porcjach (przy reumatyzmie, przy biegunkach i dla oczyszczenia organizmu).

Sok świeżej pokrzywy. Popijać 3 razy dziennie po 35 g. Ma to działanie hemostatyczne i zwęża naczynia.

Sok z miodem. Miód z sokiem świeżej pokrzywy konserwuje się dwa do trzech lat. Pokrzywę należy opłukać przegotowaną wodą, przetrzeć w maszynce do mięsa, wycisnąć sok. Rozpuścić miód w garnku na gazie nieznacznie podgrzewając. Jedną część soku z pokrzywy plus cztery części miodu wymieszać, wlać do słoików twistowych. Dzieciom podawać dwa razy dziennie 1 łyżeczkę przez całą zimę.

Sok ze świeżej pokrzywy. Przyrządzony z cukrem można przechowywać równie długo i podobnie dawkować zimą i na wiosnę.

Wywar z pociętych łodyg i korzeni. 25 g na pół litra wody. Gotować 10 min. Wypijać porcjami między posiłkami przez dwa dni przy reumatyzmie.

Syrop. 125 g soku wyciśniętego z miazgi pokrzywowej, 125 g cukru. Gotując doprowadzić do konsystencji syropu. Wypijać przy chorobach przewodu pokarmowego.

Ciastka. 15 g nasion pokrzywy, 60 g mąki żytniej plus woda, plus drobina miodu. Zrobić 6 ciastek i upiec. Dawać dziecku jedno dziennie. Stosować kurację przez dwa tygodnie. Jest to przepis zalecany przy mimowolnym moczeniu dzieci.

Pokrzywa o smaku szpinaku. Młoda pokrzywa plus liście rzodkiewek i szczypior z cebuli w równych częściach przyrządzić jak szpinak w małej ilości wody, którą należy wyparować, a nie odlać. Przyprawić do smaku jajkiem, pieprzem, kminkiem, majerankiem i vegetą, co daje doskonałą w smaku potrawę. Przez 1 miesiąc podaje się codziennie 2-3 łyżki jako jarzynę. W ten sposób można wyleczyć wiele ciężkich chorób, np. artretyzm, anemię.

Na użytek zewnętrzny

Wyciąg spirytusowy do pielęgnacji włosów przy łupieżu. Z posiekanych liści zmieszanych ze spirytusem w proporcji 1:3 otrzymuje się macerat, którym można nacierać skórę włosów raz w tygodniu.

Wywar. 25 g drobno pociętej pokrzywy na pół litra wody, gotuje się 20 min. Popijać w ciągu 48 godzin między posiłkami lub stosować zewnętrznie.

Macerat. Przekręcić przez maszynkę do mięsa w równych ilościach pokrzywę z nasturcją (kwiaty i liście) i zalać spirytusem. Po 14 dniach odlać płyn i macerat zalać ponownie wódką. Po 2 tygodniach zlać i zmieszać z poprzednio zlanym spirytusem. Dobry środek do nacierania włosów. Można też stosować przepis francuski: korzeń łośnianu - 50 g, korzeń pokrzywy - 50 g, rozmaryn - 50 g i 1 litr wódki. Macerować wszystko dwa tygodnie, po czym można lek stosować do nacierania skóry głowy przeciw wypadaniu włosów.

Pokrzywa jest cennym pokarmem dla kur, u których zwiększa nośność jaj. Świeże liście, krzywy dodaje się do karmy latem, a suszone zimą.

POZIOMKA POSPOLITA

Fragaria vesca L.

Ta roślina z rodziny różowatych (*Rosaceae*) od niepamiętnych czasów towarzyszy człowiekowi, ale do lecznictwa wprowadziła to ziele Hildegarda w pierwszej połowie XII stulecia. Występuje niemal w całej Europie, w Azji sięga po Bajkał. Lubi lasy przejrzyste, ma skromne wymagania siedliskowe, unika tylko ziemi wyraźnie kwaśnej. Znane są różne odmiany uprawne, a najwyższej jest ceniona poziomka bezrozłogowa, długo owocująca.

Do celów leczniczych zbiera się z roślin dzikich rosnących przez cały okres wegetacji zdrowe, zielone liście, można je zrywać z ogonkami. Ten surowiec zielarski należy suszyć w warunkach naturalnych, w cieniu, w miejscu przewiewnym.

Owoce, zarówno z roślin dzikich rosnących, jak i uprawnych, wykorzystywane są do celów spożywczych, niekiedy mogą wywołać uczulenie.

W liściach poziomki stwierdzono ok. 6 garbników pirokatechinowych, flawonoidy, kwasy organiczne, ślady olejku eterycznego i sole mineralne. W świeżych owocach

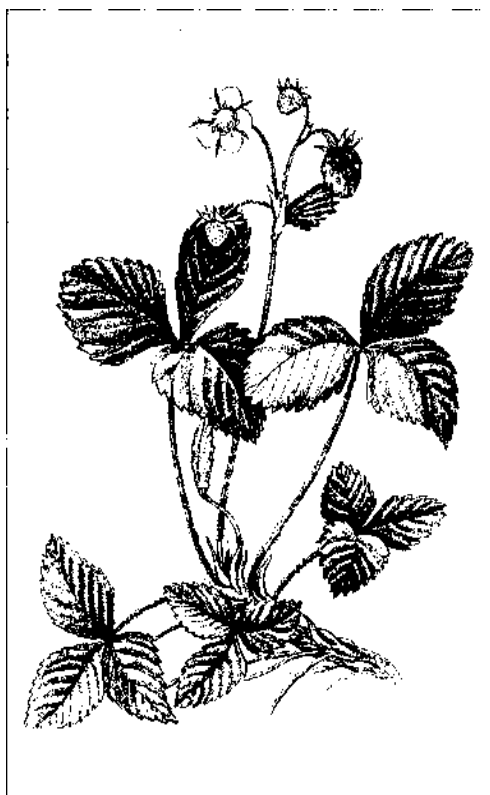
występują karotenoidy, związki cukrowe, kwasy organiczne, wit. C, antocyjany i sole mineralne.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Poziomka (liście) działa ściągające, moczopędnie, przeczyszczające, trawiennie, przeciwbiegunkowe i bakteriobójczo. Owoce poziomki mają działanie odżywcze i witaminizujące. Sok i owoce mają właściwości odtruwające, czyszczą krew i regulują przemianę materii.

WSKAZANIA LECZNICZE

Dolegliwości nerek, zaparcia, bolesne miesiączkowanie, stany zapalne, niedokrwistość, niestrawność, opryszczka jamy ustnej, nieżyt dróg oddechowych, kaszel. Liście poziomki mogą wchodzić w skład herbaterek domowych z dodatkiem liści melisy i ziela macierzanki. Taka herbata z powodzeniem zastępuje herbatkę chińską.



SPOSOBY UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. Jedną łyżeczkę lub trzy liście poziomki zalać szklanką wrzątku. Naciągać 10 min., popijać porcjami w ciągu dnia. Napar taki zawiera węglowodany, tłuszcze, białko, wapń, prowit. A oraz witaminy B1, B2, B3=PP, B6 i C. Napar ten ma właściwości orzeźwiający, rozwalniający, rozpuszcza kamień nazębny i złoży miazdycowe w naczyniach krwionośnych.

Recepty z zastosowaniem liścia poziomki

1. Liść poziomki, liść czarnej porzeczki, kłącze kosaćca i liść orzecha włoskiego w równych ilościach sproszkować, mieszać z trzykrotnie większą ilością miodu i zażywać trzy razy dziennie po łyżeczkę; dorośli - przy wyczerpaniu nerwowym, przepracowaniu, wyniszczeniu pochorobowym, dzieci - przy skrofulozie, blednicy i niedokrwistości.
2. Liść poziomki, melisy, ziele krwawnika w równych ilościach mieszać i stosować 4 łyżki ziół na 3/4 litra wrzątku. Gotować 3 min. i zażywać łyżeczkami przy zapaleniu wyrostka robaczkowego. Nie stosować żadnych środków przeczyszczających, nawet ziołowych.
3. Mieszać 20 g liści poziomki, 40 g ziela nawłoci i kłącza pięciornika kurzego ziela, 60 g owoców róży, 40 g ziela skrzypu oraz 100 g ziela dziurawca. Półtorej łyżki ziół zalać dwiema szklankami ciepłej wody i gotować powoli 6 min. pod przykry-

ciem. Odstawić na 10 min. i przecedzić. Pić porcjami w ciągu dnia w niezycie nerek i pęcherza moczowego oraz kamicy moczowej, a pomocniczo w gościecu i przy dolegliwościach skórnych, jako płyn do przemywania oczu i płukania gardła oraz jamy ustnej.

RÓŻA DZIKA

Rosa canina L.



Podobnie jak głóg, pięciornik kurze ziele, malina, truskawka, śliwa, jarzębina, należy do licznej, obejmującej 120 rodzajów i blisko 4000 gatunków - rodziny różowatych, która charakteryzuje się m.in. zawartością garbników, trójterpenów, flawonoidów, glikozydów fenolowych, saponin.

Róża dzika osiąga wysokość do 2 m, rośnie w całym kraju, pospolita w zaroślach, na brzegach lasów, w pobliżu domostw, na miedzach i nieużytkach. Ma duże, promieniste, różowe lub niemal białe kwiaty. Owoc pozorny, wewnątrz którego znajduje się wiele owoców właściwych w postaci małych, białawych orzeszków, powstaje przez umięśnienie dna kwiatowego. Liczne podgatunki róży różnią się między sobą, głównie ząbkowaniem liści.

Róża jest dostawcą wielu witamin, zwłaszcza w dużej ilości wit. C. Zawiera wiele katalizatorów i biostymulatorów potrzebnych do utrzymania zdrowia.

Kwitnie od maja do końca lipca; owoce dojrzewają w sierpniu, wrześniu i pozostają na gałązkach do zimy. Zebrane owoce należy wysuszyć i w takim stanie mogą być przechowywane dwa lata.

Surowcem leczniczym róży są owoce, kwiaty i liście.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Owoce, które zawierają oprócz wymienionych składników, także taniny, glukozę, żywice, wanilię, działają ściągające, hemostatycznie (tamując krwawienie), moczopędnie, oczyszczające, przeciwanemicznie, przeciwszkorbutowo i ogólnie wzmacniająco.

WSKAZANIA LECZNICZE

Awitaminoza, biegunka, kamica moczowa, krwawienie, osłabienie ogólne, upławy białe, zaparcia, glisty, nieżyłt dróg trawiennych, nieżyłt pęcherza i dróg moczowych, bezsenność, stany pobudzenia nerwowego.

SPOSOBY UŻYCIA

Syrop z owoców. Zalecany przy awitaminozie i jako środek ściągający przy biegunkach, schorzeniach nerek, pęcherza, pęcherzyka żółciowego, przy owrzodzeniach jamy ustnej i zapaleniu gardła.

Napar. 5-10 owoców zalać szklanką wrzątku, gotować 1-2 min., przecedzić przez płótno. Pić 3 razy dziennie po szklance.

Odwarze skórki owocu. 100 g na litr wody, co daje ponad 100 g wit. C., gdy dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę wynosi 50 mg.

Napar na biegunkę. 20-25 owoców na pół litra wody. Gotować 2 min., przecedzić. Popijać w ciągu dnia.

Recepty z zastosowaniem owocu dzikiej róży

1. 150,0 owocu dzikiej róży oraz po 20,0 korzenia arcydzięgla, korzenia omanu, liści podbiału i ziela rdestu ptasiego. Przygotować odwar, pić trzy razy dziennie po szklance przy pęcherzycy.
2. 200,0 owoc dzikiej róży drelowany oraz po 20,0 kwiat tawuły, kwiat stokrotki i ziele przywrotnika. Zmieszać, dwie łyżki ziół zalać połową litra wody na 5 godzin, zagotować i wypić w ciągu dnia przy zapaleniu przydatków.
3. Odwar ziół w chorobie wrzodowej. Zmieszać 50 g rozdrobnionych owoców dzikiej róży oraz po 25 g owoców kopru włoskiego, liści bobrka trójlistnego, kwiatów wrotyczu, ziela krwawnika, ziela tysiącznika i ziela rdestu ptasiego. Dwie łyżki ziół zalać w termosie dwu i pół szklanki wody wrzącej, pozostawić na godzinę. Pić rano i w południe po pół szklanki naparu. Wieczorem dwie godziny po kolacji wypić resztę naparu, położyć się i co 3-5 min. zmieniać pozycję, układając się na wznak, na bok lewy i prawy, na brzuchu. W ciągu dnia przyjąć trzy razy po jednej tabletkę wit. B₁ oraz po jednej kapsułce wit. A + E. Stosować w zapaleniu żołądka i jelit, we wrzodzie żołądka, a także po zabiegu chirurgicznym, co ułatwia bliznowacenie. W przypadku wrzodu dwunastnicy pije się napar bez wykonywania zmian podczas leczenia. Można przygotować napar na mleku zamiast na wodzie.
4. Napar przy wirusowym zapaleniu wątroby. Zmieszać po 50 g owoców róży, liści mięty pieprzowej i ziela bylicy pospolitej oraz po 25 g ziela ostrożeńca warzywnego, liści brzozy i korzenia arcydzięgla. Zalać 2 łyżki ziół w termosie dwiema szklankami wrzącej wody, przykryć i pozostawić na pół godziny. Pić trzy razy dziennie po pół szklanki między posiłkami po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby w początkowym okresie (3-4 miesiące) zdrowienia.
5. Syrop zawierający zagęszczony wodny wyciąg z owoców róży z dodatkiem cukru może być stosowany w zapaleniu pęcherzyka żółciowego i wątroby. Bardzo dobrym wyciągiem naturalnym z owoców dzikiej róży jest wino. Owoc dreluje się, sieka drobno lub miele, zasypuje cukrem i zalewa przegotowaną wodą w proporcjach: kilogram owocu, kilogram cukru, cztery litry wody. Po ustaniu fermentacji (wówczas, gdy owoc przestaje krążyć w górę i dół i wszystek opadnie

na dno) wino zlewa się do sklarowania, owoc ponownie zasypuje cukrem i zalewa wodą w tych samych proporcjach następnie - wytrawne wino. Po drugiej fermentacji obydwie gatunki wina zlewa się razem i po całkowitym sklarowaniu rozlewa do butelek. Pozostałą po całej operacji pulpę dosładzamy i jadamy po 2-3 łyżki dziennie przy niedomodze wątroby, w stanach pożółtaczkowych, wyczerpaniu, pochorobowym, zaparciu. Zarówno balon z winem, jak i butelki, do których zostało zlane, dobrze jest owinać czarnym papierem, w każdym razie należy je trzymać z dala od światła, zwłaszcza słonecznego. Kosmate pestki pozostałe po drelowaniu należy ususzyć, odwiać włoski, a pestki po utłuczeniu bądź zmieleniu stosować do odwaru (łyżkę na szklanę wody) przeciw takim chorobom, jak puchlina wodna, krwimocz, kamica moczowa, kaszel i przewlekłe nieżyty dróg trawiennych. Odwar ma przyjemny zapach waniliowy i można go pić jako zwykłą herbatkę domową do posiłków.

6. Odwar z owoców dzikiej róży może być stosowany trzy razy dziennie po jedzeniu jako środek witaminowy i regulujący przemianę materii. Wit. C zawarta w owocach wpływa dobroczynnie przy leczeniu nowotworów, dobrze działa na wzmocnienie ogólnej odporności organizmu, zwłaszcza u dzieci, osób starszych, rekonwalescentów oraz kobiet w ciąży i karmiących. Przyjmuje się przy tym 5 tabletek wit. C po 0,2 g Wit. C hamuje powstawanie w przewodzie pokarmowym szkodliwych nitrozoamin, które są związkami rakotwórczymi, powstającymi w przewodzie pokarmowym w wyniku spożywania warzyw uprawianych z nadmiarem nawozów sztucznych azotowych. Wyciąg z owoców zaleca się w leczeniu ran, oparzeń, blizn pooperacyjnych, wrzodu żołądka i dwunastnicy oraz jelita grubego, w stanach zapalnych drobnych naczyń krwionośnych skóry i wybroczynach, w niektórych chorobach wątroby, dróg żółciowych, nerek i przewodu pokarmowego oraz w zakażeniach bakteryjnych przebiegających z wysoką gorączką, jak również w przypadkach powiązanych z utrudnionym wchłanianiem wit. C z pokarmów, np. w niektórych nieżytych żołądka i jelit, biegunkach, wrzodzie żołądka i dwunastnicy i in. Wit. C wpływa hamująco na starzenie się ustroju, zmiany miażdżycowe i zaburzenia trawienne.
7. Olej różany otrzymywany z nasion stosuje się zewnętrznie do leczenia egzem, uszkodzeń sutków karmiących matek, odleżyn, ran, wysypek i oparzeń.
8. Owoc dzikiej róży wchodzi w skład mieszanki ziołowej Cardiosan stosowanej w chorobach serca, zwłaszcza u osób starszych, a wyciąg płynny jest składnikiem kropli nasecowych Neocardina oraz płynu Cholesol podawanego w schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Neocardina zawiera nadto wyciąg z kwiatów głogu, ziela konwalii, ziela jemioly i korzenia kozłka. Dorośli przyjmują 2-3 razy dziennie po 20-30 kropli po jedzeniu w kieliszku wody. Dłuższe stosowanie należy uzgodnić z lekarzem.

Właściwości lecznicze kwiatów i liści dzikiej róży

Kwiaty działają rozwalniająco, czyszczące i wzmacniająco, liście - wzmacniająco i zablizniające (do ran zewnętrznie). Zastosowanie kwiatów i liści: brak sił, ogólna słabość ustroju, kamica nerkowa, rany, wrzody zwiotczałe, oparzenia.

Napar. Kwiaty lub liście pocięte, łyżeczka na szklanę wrzątku, naciągać 10 min. Pić 3-4 szklanki naparu dziennie. Napar ten jest smaczny i przyjemny w smaku. Może być też wykorzystany do obmywania ran i wrzodów.

RZEPIK POSPOLITY

Agrimonia eupatoria L.

Dzieje fitoterapii notują, że Mitrydates Eupator, król Pontu, pierwszy zastosował rzepik do leczenia swojej chorej wątroby i za jej skuteczność obdarzył roślinę królewską łaską. Stąd nazwa „eupatoria”. Działo się to w roku 120 p.n.e. nad Morzem Czarnym. Przyjemny, żywiczny zapach tej rośliny zwrócił uwagę fitoterapeutów, którzy odkryli, że można nią leczyć nowotwory, co zresztą czynię w mojej codziennej praktyce lekarskiej.

Rzepik pospolity należy do rodziny różowatych (*Rosaceae*). Jest rośliną trwałą i dobrze rośnie gromadnie na dobrej ziemi, w miejscach nasłonecznionych, rozsiewając delikatny, aromatyczno-terpenowy zapach zarówno z korzeni, jak też z liści i gruczołów występujących na łodydze. Dorasta do wys. 1 m, na prostej łodydze pięciopłatkowe niewielkie żółte kwiatki rozwijają się od dołu ku górze jak u malwy i dziewanny. Ma nieliczne naprzemianległe łodyżki, z nierówno i nieparzyste pierzastymi liśćmi. Cała roślina jest szczeciniasto omszona, pączki kwiatowe lepkie. W fachowej literaturze francuskiej opisuje go dr J. Valnet, prezes światowej federacji ziołarzy, a w piśmiennictwie polskim doc. Aleksander Ożarowski.



Surowcem leczniczym jest część nadziemna: liście i kwiaty (najbardziej skuteczne są świeżo zerwane).

Główne znane związki: olejek eteryczny, związek goryczkowy, garbniki pirokatechinowe do 5 proc., flawonoidy np. kwercetyna, witaminy (m.in. PP = B3 i wit. C), kwasy organiczne (m.in. cytrynowy), cholina, sole mineralne (m.in. krzemionka i pierwiastki śladowe), fitosterol, taniny, gумы i inne.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Rzepik ma właściwości ściągające i odkażające, działa moczopędnie, przeciwzapalnie, przeciwcukrzycowo, zapierające, przeciwnowotworowo, przeciwbiegunkowe, hamuje nadmierny rozwój flory bakteryjnej w jelitach, zapobiega nadmiernemu złuszczeniu, wzmacnia włóscizki, wzmacnia i reguluje pracę wątroby, pęcherzyka żółciowego, żołądka jelit, reguluje przemianę materii.

Na użytek zewnętrzny

Wzmacnia błonę śluzową jamy ustnej i gardła przy awitaminozach, goi rany, łuszczycę, półpasiec, rozpędza i powoduje rozejście się wrzodu, ma właściwości ściągające, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Biegunka krwawa, krwioplucie, białkomocz, cukrzyca, astma, otyłość, schorzenia wątroby, puchlina wodna, artretyzm, reumatyzm, przeziębienia, upławy białe, robaki obłe, kolka nerkowa, kamica nerkowa, hemoroidy, trądzik, zapalenie spojówek, egzemy, zatrucia pokarmowe u dzieci, profilaktycznie angina, chroniczne schorzenia skóry.

Na użytek zewnętrzny

Zapalenie jamy ustnej, zwiotczałe rany, zwichnięcia, kontuzje, pleśniawki, rany infekcyjne.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. 30-50 g na 1 litr wody wrzącej. Naciągać 10 minut. Popijać 3 razy dziennie po 1/2 szklanki między posiłkami przy białych upławach, wstrzymaniu moczu, bieguncie, kamicy nerkowej, astmie, cukromoczu.

Nalewka spirytusowa, 1 część rzepiku na 5 części spirytusu. Stosować 2 razy dziennie po 20 kropli przy gościecu.

Herbatka. Popijać na wymioty krwawe, krwioplucie. Wskazana dla nadmiernie palących.

Na użytek zewnętrzny

Stosować okłady, przemywania, płukanki, kataplazmy.

Odwar. 2-3 łyżki na 1 litr wody. Gotować 10 minut. Na irygacje przy białych upławach. Do płukania i kompresów z dodatkiem 1 łyżeczki miodu. Na zapalenie gardła, anginę, zapalenie języka, afty, zapalenie jamy ustnej.

Kompresy ciepłe na wywichnięcie i kontuzje, rany na nodze, rany zakażone, źle gojące się, owrzodzenia żylakowate, wypryski skórne.

Kataplazmy z liści na migrenę, zapalenie nerwu, zwiotczałe rany, ukłucia pszczoły.

Na okłady można stosować świeże pogniecione ziele, jak również ziele sproszkowane. 3 razy dziennie po 1/2 łyżeczki.

Napar przy wypadaniu włosów. Ziele rzepiku, ziele dziurawca, ziele krwawnika, owoc dzikiej róży i kwiat lipy w równych ilościach. Do płukania głowy stosować 3 łyżki mieszanki na 1 litr wody.

Na zapalenie migdałków. Ziele rzepiku, ziele dziurawca, ziele krwawnika w równych ilościach zmieszać. 3 łyżki strączyn fasoli na litr wody, gotować 15 minut, zasypać

łyżką takiej mieszanki, odstawić do naciągnięcia. Uzyskany odwar wypić w ciągu dnia w 3 porcjach przed jedzeniem. Rzepik wchodzi w skład Cholegranu i Gastrogranu.

SKRZYP POLNY

Equisetum arvense L.

Skrzyp polny, powszechny w strefie umiarkowanej chwast rosnący na podłożu kwaśnym (nie występuje na glebach z dodatkiem wapna) - jest znanym od stuleci środkiem leczniczym. Rodzina skrzypowatych liczy 24 gatunki. Zastosowanie w medycynie znajduje tylko skrzyp polny, a ściślej - zbierane od końca maja do września - tzw. rośliny płożne, podobne do małych, wiotkich choinek. Wczesną wiosną skrzyp wypuszcza soczysty, czerwony lub żółtobrunatny pęd zarodnikowy, który po wysianiu zarodników zasycha i ginie, a wyrastają, niekiedy całymi łanami, owe rośliny płożne - choinki, będące cennym surowcem leczniczym.

Nowoczesna fitoterapia, w następstwie badań i analiz, potwierdza lecznicze właściwości skrzypu i jego wysoką skuteczność. Francuska klasyfikacja ziół najwyższej mocy leczniczej stawia skrzyp na pierwszym miejscu spośród dwudziestu roślin obdarzonych nadzwyczajnymi właściwościami.

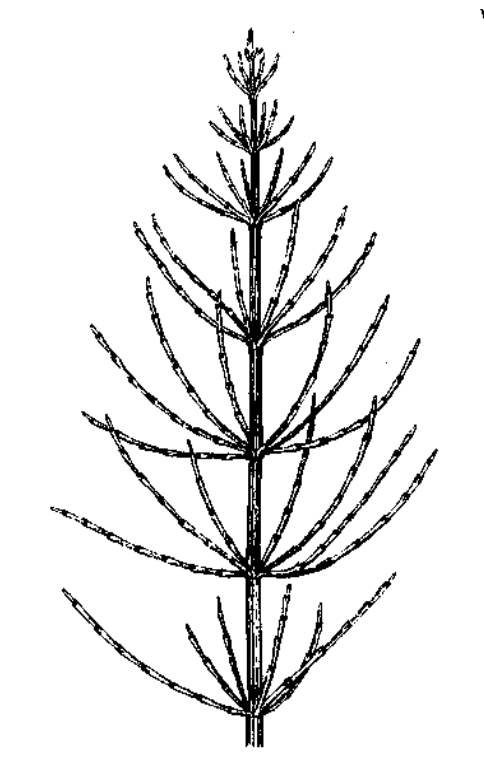


Tabela ta przedstawia się następująco:

1. Skrzyp polny. Leczy wrzody nowotworowe, oczy, wzmacnia włosowate naczynia krwionośne (kapilary), działa przeciwkrwotocznie.
2. Nagietek. Hamuje wzrost nowotworów poprzez zdolność wiązania związków toksycznych powstałych w wyniku wadliwej przemiany materii, gdy nie są przestrzegane prawidłowe zestawy produktów spożywczych. Działa bakteriobójczo, antybiotycznie podobnie jak penicylina. Wzmacnia siły obronne organizmu.
3. Pokrzywa. Obdarzona wszechstronnymi właściwościami leczniczymi, *działa* m.in. antybiotycznie, przeciwnowotworowo, insulinopodobnie, zwiększa ilość hemoglobiny, leczy choroby popromienne, odmładza, wzmacnia cebulki włosowe, wpływa na wzrost poprzez działanie hormonów roślinnych, a w tym sekretyny.

4. Mniszek lekarski. Leczy anemię złośliwą, choroby układu krwiotwórczego, w tym białaczkę.
5. Tymianek. Działa odkażająco i wykrztuśnie.
6. Tatarak. Pobudza krążenie krwi, działa bakteriobójczo, odwykowo u palaczy tytoniu, leczy wzrok, wzmacnia cebulki włosowe.
7. Czarna jagoda. Działa przeciwnowotworowo, odmładza, oczyszcza organizm z toksyn, jest lekiem na cukrzycę i biegunki bakteryjne, działa antybiotycznie.
8. Bukwica.
9. Rzepik.
10. Arcydzięgiel.
11. Świetlik.
12. Jaskółcze ziele.
13. Łopian.
14. Ruta.
15. Pietrasznik plamisty.
16. Jałowiec.
17. Czerwona koniczyna.
18. Huba brzoźowa.
19. Huba modrzewiowa.
20. Kora dębowa.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Skrzyp ma właściwości moczopędne (co ma znaczenie przy stanach zapalnych dróg moczowych, przy chorobach serca, wątroby i kamicy nerkowej), remineralizujące i antydegenerujące (korzystnie działa na stan naczyń krwionośnych narządów wewnętrznych, skóry, włosów, paznokci kości), ściągające i hemostatyczne, hamuje wszelkie krwawienie, hemopoetyczne (krwiotwórcze; pobudza powstawanie czerwonych krwinek i hemoglobiny, sprzyja normalnej miesiączce), gojące. Świeże ziele jest bardziej aktywne i pobudza przemianę materii.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Skąpomocz, puchlina wodna, zapalenie pęcherza moczowego, infekcje nerkowe, białkomocz, dna, krwotok, krwioplucie, wymioty krwawe, krwimocz, krwawienia z nosa, krwotok maciczny, biegunka bakteryjna, utrata soli mineralnych (np. odwapnienie), dolegliwości płucne i w początkowych stadiach gruźlicy, krzywica, tężyczka, astenia, (ogólna słabość), złamania, uszkodzenia i rany kostne, niewydolność miesiączkowania, nadciśnienie tętnicze, miażdżycy (stwardnienie tętnic), choroby zwyrodnieniowe stawów (artroza), nerwowość, stany nowotworowe, wypadanie włosów (łysienie), padaczka (dawać drobno pokrojone suszone ziele skrzypu), nadto jako środek poprawiający elastyczność i odporność naskórka tkanki łącznej i błon śluzowych, także produkt regulujący przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych, utrudniający *zarazem* odkładanie się w nich tłuszczów. Skrzyp poprawia aktywność hormo-

nalną u ludzi starszych i jest skutecznym specyfikiem na skórę dla osób w podeszłym wieku o obniżonej ilości krzemu.

Na użytek zewnętrzny

Rany, owrzodzenia nóg, nowotwór owrzodzony, afty (płukanie jamy ustnej przy stanach zapalnych), przemywanie ciężko gojących się ran i przy odmrozinach. Pomaga w konsolidacji złamań kostnych, gdyż sprzyja przyswajaniu fosforu, który jest czynnikiem remineralizującym.

Rozpuszczona w wodzie krzemionka jest łatwo wchłaniana przez przewód pokarmowy i wydalana głównie z kałem, w mniejszym stopniu z moczem, w którym spełnia rolę jednego z ochronnych koloidów przeciwdziałających krystalizacji składników mineralnych w przewodach moczowych.

W homeopatii stosuje się olejek ze świeżego skrzypu zebranego późnym latem. Skrzyp błotny jest zakazany do stosowania. Świeży olejek ze skrzypu polnego zawiera kwas linowy, linooleinowy, oleinowy, stearynowy. Świeże ziele zawiera 200 do 260 mg wit. C/kg. Roślina wysuszona (chronić przed światłem) daje 14 proc. popiołu, w tym 6,4 krzemu, co klasyfikuje skrzyp do ziół bogatych w ten pierwiastek.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Świeży sok. Stosować dziennie 2-3 łyżeczki.

Wywar. Ze świeżej rośliny: 50-100 g na litr wody, gotować 30 min. na wolnym ogniu; z rośliny suchej; 10-20 g na litr wody. Dla dzieci stosować 1-2 łyżeczki dziennie, dla dorosłych 260 g dziennie.

Proszek. Stosować 1-2 g w płatkach aptecznych 2 razy dziennie przed posiłkiem lub po posiłku.

Wyciąg płynny. Stosować 2-5 g dziennie przy chorych nerkach; 5-20 g homeostatycznie dziennie.

Tinktura. Stosować 20-50 kropli 2 razy dziennie.

Młode pączki można zjadać jako sałatę.

Na użytek zewnętrzny

Stosować wywar do kompresów lub obmywania ran, owrzodzenia nóg, nowotworu owrzodzonego.

Uwaga. Przy dłuższym stosowaniu skrzypu, np. po miesiącu, należy jednocześnie przyjmować tabletki wit. B₁ po 3 mg dziennie aż do ustąpienia objawów zapalenia wielonerwowego i zmniejszenia tętna serca. Podobny efekt można uzyskać wchodząc rano na 1 minutę do wanny z niewielką ilością (do poziomu 10 cm) zimnej wody. Stąpać nogami, a po wyjściu z wody położyć się na 10-minutowy odpoczynek, aby utrzymać tętno serca w ciągu dnia w normalnym stanie.

Ziele skrzypu wchodzi w skład granulatów Urogran, Reumogran, Betagran oraz mieszanek ziołowych Cardiosan, Urosan, Reumosan, Pulmosan. Wyciągi ze skrzypu wchodzi w skład pasty Fitolizyna i płynów Betasol i Cholesol.

Chcąc uzyskać odwapnienie w przypadku złogów reumatycznych, artretycznych, żyłaków, miażdżycy, przerostu prostaty lub wzmocnić układ naczyń krwionośnych

i płuc - należy gotować skrzyp w wodzie deszczowej lub w wodzie miękkiej co najmniej pół godziny pod przykryciem. W pozostałych potrzebach wystarczy skrzyp parzyć.

Gdy nie chcemy tracić wit. C (od 15 do 280 mg) i prowit. A (1,7 do 7 mg), lepiej jest sproszkować skrzyp i zażywać go np. z miodem. Sproszkowany skrzyp trzeszczy w zębach i skrzypi, gdy go się żuje.

Inne zalecane postacie leku

2 łyżki *skrzypu* na 2 szklanki wody gotować 10 minut, precedzić do termosu. Popijać po 1/2 szklanki 3 razy dziennie między posiłkami na poprawę przemiany materii i na wydalanie złogów z moczem.

Ziele skrzypu, liść mącznicy, liść brzozy, pączki brzozy, kwiat bławatka popijać w postaci naparu przy białkomoczu.

Ziele skrzypu, ziele tasznika, ziele rdestu ostrogorzkiego, kłącze pięciornika zmieszać w równych ilościach i jako odwar popijać przy krwotokach i krwawiące aż do całkowitego ustąpienia objawów.

Na łupież. Ziele skrzypu, korzeń mydlnicy, korzeń łopianu, liść pokrzywy w równych ilościach. Gotować 2 garście tej mieszanki w litrze wody pół godziny pod przykryciem. Odwarem spłukać głowę po dokładnym umyciu.

Palaczom pragnącym pozbyć się męczącego kaszlu polecamy receptę: 2 łyżki ziela skrzypu gotować pół godziny pod przykryciem w 1/2 litra wody, zasypać łyżką korzenia ślazu, gotować jeszcze kilka minut i odstawić do naciągnięcia. Odwar popijać porcjami w ciągu dnia. Kuracja trwa 2 tygodnie. Zaniechywanie wyleczenia kaszlu prowadzi do rozedmy płuc, astmy i innych nieżytów dróg oddechowych, szczególnie w przypadku odstępstw od prawidłowych zestawów produktów spożywczych.

Pod koniec ery paleozoicznej i na początku ery mezozoicznej skład gleby i atmosfery sprzyjał rozwojowi wyższych paprotników, widłaków, skrzypów i roślin nasiennych, które osiągały kolosalne rozmiary. Ta bujna roślinność utrzymywała się co najmniej kilka milionów lat. W tym czasie występowały silne ruchy tektoniczne zmieniające ukształtowanie powierzchni ziemi. Powstało wtedy Morze Czarne, a grube warstwy zdrewniałych roślin o olbrzymich rozmiarach znalazły się na jego dnie. Znajdujemy je obecnie w postaci grubych skamieniałych warstw, zwanych po bułgarsku chumą, a po polsku glinką. Podobną substancją leczy się we Francji około 170 chorób. Skamieniałą rośliną dominującą w glince jest właśnie skrzyp.

W Polsce jest również dużo podobnej glinki, o czym mówiłam niejednokrotnie w moich wystąpieniach publicznych. Glinkę często stosował przy leczeniu wielu chorób, odnosząc sukcesy, ks. Kneipp działający w Niemczech 120 lat temu.

Skrzyp działa odtruwające, oczyszcza krew, usuwa złogi, absorbuje toksyny, podobnie jak liście z białej kapusty, które już po kilku dniach przykładania likwidują maty guzek na piersiach kobiet lub obrzęk po zwichnięciu stawu. Było to znane w Egipcie, w starożytnej Grecji i Rzymie. Arabii gdzie leczono zwichnięcia i złamania kości okładami ze skrzypu i glinki. Skrzyp absorbuje toksyny, ma zdolności kumulowania energii promieniowania słonecznego, działa absorbujące (wydziela szkodliwe składniki z organizmu przez ich wiązanie i wydalanie).

Przy podejrzeniu o nowotwór zaleca się stosowanie naparu ze świeżej lub suszonej pokrzywy i nagietka oraz ciepłych okładów z ziela skrzypu polnego w okolicy żołądka,

Przy artretyzmie i reumatyzmie zaleca się następującą receptę: ziele skrzypu 20 części, ziele brzozy 30 części, ziele krwawnika 10 części, ziele pokrzywy 10 części.

owoc jałowca 10 części, wilżyna ciernista 10 części, 2 łyżki mieszanki ziół zalać 1/2 litrem wrzącej wody, przykryć i macerować przez noc. Rano zagrzać i popijać na ciepło porcjami.

Skrzyp ma zastosowanie jako zioło antyrakowe.

Oto recepta: 2 łyżki utartej huby brzozej i 2 łyżki ziela skrzypu polnego gotować w 0,75 l wody pod przykryciem 15-20 minut i popijać w ciągu dnia. Przy schorzeniach macicy lub jajników z obfitymi, bolesnymi krwawieniami można stosować receptę ks. Kneippa: ziele skrzypu 20 części, ziele jemioly 20 części, ziele krwawnika 10 części. Gotować 10 min. 2 łyżki ziół na 1 szklankę wody i przy krwawieniach popijać 2 łyżki co 15 minut. Przy silnych dolegliwościach stosuje się na podbrzusze kompresy z ziół szwedzkich lub okłady z letnią papką ziołową skrzypu polnego. Krwawienia ustają po 1-2 dniach.

Przy paraliżu połowy twarzy, oka, należy stosować kompresy z aloesowej wody i okładów z papki ze świeżego skrzypu polnego i babki szerokolistnej.

Przy chorobach wątroby, marskości wątroby zaleca się stosowanie ciepłych okładów z ziela skrzypu polnego i ziół szwedzkich 2 razy dziennie, po 2 godziny i na noc na okolicę wątroby.

Przy chorobach nerek i pęcherza moczowego stosuje się napar według recepty: ziele skrzypu 20 części, liście brzozy 20 części, ziele krwawnika 10 części, korzeń lukrecji 10 części, nawłoc pospolita 10 części. 2 łyżki ziół zalać 1/2 litra wody i gotować 15 minut. Odstawić do naciągania i popijać 3 razy dziennie porcjami.

Przy kamicy fosforanowej i węglanowej stosuje się receptę: ziele skrzypu 30 części, ziele bratka polnego 30 części, ziele dziurawca 25 części, ziele rdestu ptasiego 25 części. Gotować 15 minut. Odwar z 1 łyżki ziół na 1 szklankę wody popijać 3 razy dziennie. Przyspiesza to proces leczenia.

Przy wszelkich schorzeniach nerek należy stosować wywar z czystych obierzyn ziemniaczanych, napar ze skrzypu polnego, pokrzywy, mniszka lekarskiego. Stosować również do sałatek po kilka liści nasturcji, odrobinę soku cytrynowego oraz olej z oliwek. Leczy to infekcje dróg moczowych na tle bakteryjnym.

Wielostronność leczniczego działania skrzypu polnego wynika z jego różnorodnych składników, soli mineralnych, w szczególności w postaci krzemionki. Skrzyp jest pomocniczym lekiem przy chorobach nowotworowych, gdyż normalizuje utraconą równowagę w gospodarce krzemem w organizmie.

ŚLAZ LEŚNY

Malva silvestris L.

Ta dwuletnia, pospolita na całym niżu i w niższych partiach górskich roślina, powszechna na przydrożach i w rumowiskach, ale trzymająca się ziemi lepszej i nie kwaśnej - występuje pod licznymi nazwami lokalnymi i jest znana jako śláz dziki, śláz zajęczy, śláz gęsi, śláz polny, malwa dzika, kędzierzawiec, guziczkowe ziele. Osiąga ponad metr wysokości, jej łodyga jest szorstko owłosiona, w kątach liści zebrane są po kilka różowe bądź purpurowe kwiaty pozbawione zapachu. Śláz kwitnie od lipca do września.



Do celów leczniczych wykorzystuje się świeżo rozwinięte kwiaty, które zbiera się przez całe lato w okresie zakwitania. Należy je suszyć w cieniu, w miejscu przewiewnym. Do celów leczniczych można także używać liści, które należy zbierać w okresie kwitnienia rośliny. Liście zrywamy bez ogonków, należy uważać, by były czyste i bez plam. Głównym składnikiem ślazu jest śluz (zawartość w kwiatach: 2,5-9 proc.).

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Śluz używany jest jako środek powlekający i osłaniający, a także zmiękczający (również zewnętrznie) w stanach kataralnych i zapalnych dróg oddechowych, przy nieżytach przewodu trawienego, wrzodach żołądka i dwunastnicy, nerwicy żołądka. Śluz zawarty w kwiatach i liściach powleka błony śluzowe jamy ustnej i gardła chroniąc je przed

podrażnieniem, łagodzi kaszel, przywraca ruch nabłonka rzęskowego, ułatwia odkrztuszanie i zmniejsza stan zapalny danego narządu. Działanie ochronne śluzu ze ślazu jest krótkotrwałe.

Na użytek zewnętrzny

Okłady na wrzody, oparzenia, zapalenie spojówek, stany zapalne jamy ustnej.

SPOSÓB UŻYCIA

Napary lub odwary z kwiatów stosuje się w schorzeniach górnych dróg oddechowych, nieżycie gardła i krtani, suchym kaszlu ze skąpą wydzieliną, utrudnionym odkrztuszaniu i chrypce, do płukania jamy ustnej w stanach zapalnych błony śluzowej oraz w zaparciach u otyłych. Kwiat ślazu dzikiego jest domieszką do ziół płucnych „Herbapolu”, wykrztuśnych, przeciwzapalnych, np. wraz z zieleń tymianku, owocem anyżu, liściem podbiału, korzeniem lukrecji, liściem babki lancetowatej, kwiatem pierwiosnki lekarskiej, liściem szafalii.

Mieszanka do płukania gardła w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych. Zmieszać liść ślazu, liść prawoślazu, kwiat bzu czarnego, kwiat rumianku, przygotować napar.

Napar ślazowy 1-2 łyżki mieszaniny kwiatów i liści ślazu zalać 1-1,5 szklanki wody wrzącej i naparzać pod przykryciem przez 10 min., następnie naciągać jeszcze 15 min. i przecedzić. Popijać po 1/3 szklanki trzy razy dziennie przy suchym kaszlu i chrypce. Napar ten można stosować także do płukania w stanach nieżytowych i zapalnych dziąseł, ust i gardła.

Odwar. Dwie łyżki kwiatów ślazu i jedna łyżka liści prawoślazu na dwie szklanki wody, gotować 3-5 min. Wypić w dwu porcjach. Do stosowania przez osoby starsze i otyłe oraz przy zaparciach atonicznych oraz w stanach zapalnych żołądka i przełyku.

Napar płukanka. Zmieszać po 50 g ślazu, kwiatów lipy, kwiatów krwawnika i liści szałwii, zalać jedną łyżeczkę tej mieszanki szklanką wrzącej wody i naparzać pod przykryciem przez 15 min., naciągać 10 min., przecedzić. Stosować do płukania jamy ustnej i gardła w stanach zapalnych błon śluzowych.

Kąpiel ślazowa. Garść rozdrobnionych kwiatów i liści ślazu oraz 3-4 łyżki kwiatów lipy, krwawnika i rumianku zalać w garnku dwoma litrami gorącej wody i pozostawić pod przykryciem na godzinę, następnie ogrzać do wrzenia (nie dopuszczać do zagotowania) i całość wraz z ziołami wlać do wanny, którą dopełnić wodą do 1/3 objętości. Temperatura kąpieli powinna wynosić 36-38°C, a czas kąpieli 10-20 min. Kąpiel taka działa regenerujące na skórę, przeciwzapalnie, przeciwświądowo i ma właściwości kosmetyczne.

Do roślin śluzowych, mających zastosowanie w lecznictwie, zaliczamy także kwiat malwy czarnej. Jego śluz może być stosowany podobnie jak kwiat ślazu dzikiego.

ŚWIETLIK LEKARSKI

Euphrasia rostkoviana Hayne

Po rosyjsku i po bułgarsku - oczanka, po francusku - Herb a l'ophtalmie, po niemiecku - Augentrost, po angielsku - Drug Eyebright. Ludowe nazwy: ptasie oczko, świecznik, złodziej mleczny i inne.

O tej małej, niepozornej roślinie, pisał w 1949 r. Jan Biegański w książce „Ziołolecznictwo”, podając kilka przypadków wyleczenia okładami z naparów ze świetlika na noc z zupełnej ślepoty po kilku tygodniach. Prace doświadczalne nad leczniczymi właściwościami świetlika są prowadzone w wielu krajach, a szczególnie aktywnie w Szwajcarii i we Włoszech.

Świetlik należy do rodziny trędownikowatych. Jest to roślina jednoroczna, drobna, rzadko dorastająca do wysokości 20--30 cm. Łodygę ma sztywną, słabo rozgałęzioną, drobne liście równomiernie pokrywające łodygę, o kształcie jajowatym, o brzegach ząbkowanych. Świetlik ma małe kwiaty kształtu lwiej paszczy o średnicy 4-5 cm koloru biało-fioletowego, żyłkowane z żółtą plamką na dolnej wardze. Kwitnie od lipca do września.

Świetlik jest półpasożytem. Jego korzenie pobierają pokarm z korzeni innych roślin. Rośnie na łąkach i pastwiskach, w zaroślach nad rowami, a także na terenach, gdzie



dawniej była puszcza, próchno bowiem jest bardzo dobrą pożywką dla wzrostu świetlika. Rośliny te są drobne, schowane wśród trawy i dlatego ich zbieranie jest uciążliwe. Często kilkugodzinne zbieranie daje kilka dekagramów suchego surowca. Surowiec ten jest najczęściej mieszanką świetlika gajowego i lekarskiego.

Główne związki: glikozydy flawonowe zbliżone w działaniu do rutyny i do witaminy P, związki garbnikowe, żywicowe, woskowe, olejki oraz sole mineralne, w szczególności miedzi, magnezu oraz kwasy: krzemowy, kawowy, smoły, kumaryna i inne.

ZASTOSOWANIE LECZNICZE

Napar świetlika pobudza czynności wydzielnicze żołądka, wątroby i jelit, działa ściągające i przeciwzapalnie. Francuzi zalecają stosowanie świetlika w chrypcie, kaszlu, katarze nosa, a także przy biegunkach i nadkwasocie żołądka.

Wszyscy zgodnie zalecają i zachwycają się korzystnymi efektami przy leczeniu Oczu.

Świetlik działa skutecznie przy schorzeniach siatkówki oka, zapaleniu spojówek, tęczówki i łzawieniu oraz reguluje ciśnienie w gałce ocznej, leczy zapalenie wiosenne spojówek i uporczywe stany zapalne brzegów powiek i skóry powiek. Poprawia tworzenie się purpury wzrokowej na siatkówce w plamce żółtej, czyli w czopkach i w pozostałej części siatkówki, czyli w pręcikach, ułatwia przyswajanie witaminy A, która jest głównym czynnikiem decydującym o ostrości wzroku i o widzeniu zarówno w świetle, jak i o zmierzchu.

Leczenie świetlikiem często tak poprawia wzrok, że możliwa jest zmiana okularów na słabsze.

Świetlik wspomaga pamięć i jest skuteczny w lekkich zakażeniach. W USA wyciągiem ze świetlika leczą przewlekłe kataru nosa. U nas w aptekach homeopatycznych można kupić wyciąg ze świetlika.

Do leczenia oczu: 1/2 łyżeczki sproszkowanego ziela *zaparzać* w 1/3 szklanki wrzącej wody przez 5 minut jak herbatę i stosować do okładów na oczy na noc. Leczenie takie kontynuować przez dwa do czterech miesięcy. Pozostały płyn wraz z proszkiem wypić.

Inne zastosowania: *zaparzać* przez 5 minut dwie łyżeczki na 2 szklanki wrzącej wody. Po ostygnięciu pić porcjami przed jedzeniem przy braku łaknienia, nadkwasocie i niezycie żołądka.

Obecnie, przy schorzeniach przewodu pokarmowego, stosuje się także inne zioła, z powodu trudności otrzymania świetlika, na przykład mieszankę ziołową „Herbapolu” Digestosan lub Gastrogran, które są doskonałe w działaniu. Jako kataplazmy stosować 3 łyżeczki świetlika zmacerowanego w 200 gramach gorącej wody, po lekkim ochłodzeniu, przykładając ciepłe na 10-15 minut.

Świetlik można łączyć do kataplazmy z kwiatem rumianku, kwiatem nagietka, kwiatem bławatka, owocem kopru, zieleń melisy, nostrzyka żółtego i innymi. Korzystne jest również dodanie niewielkiej ilości liścia naparstnicy ze względu na skuteczne działanie związków kardenolidowych na oczy. Te kataplazmy z surowca, jak podano, są pomocne w kurczu powiek, jęczmieniu, zmęczeniu wzroku, spowodowanym promieniowaniem z dużych kineskopów telewizyjnych i długim czytaniem.

Do przemywania oczu stosowany jest we Francji napar ze świetlika: 1 łyżka na 100 g wrzącej wody plus 50 g z kwiatu bławatka i z liści babki po 25 g. Naciąganie trwa 1/2 godziny.

Na obfite wycieki śluzu z nosa. Stosować 2-3 razy dziennie tampon wielkości grochu nasiąknięty maścią ze świetlika (wyciąg alkoholowy) 5 g, wazeliny 15 g, lanoliny 5 g, olejku bergamotowego - dwie krople.

SZAŁWIA LEKARSKA

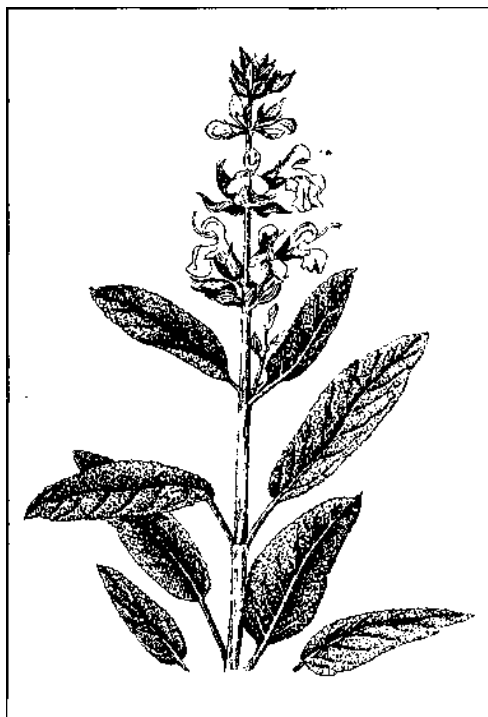
Salvia officinalis

Szałwia jest półkrzewem z rodziny wargowych (*Labiatae*). Balsamicznie pachnie, ma specyficzny, korzenny smak, jest cierpka i gorzka. Jest rośliną uprawną. Można ją hodować w ogródkach przydomowych i działkowych.

Szałwia wytwarza liczne łodygi, wysokie do 70 cm, wzniesione, u dołu drewniejące. Ma omszone, naprzemianległe liście zmniejszające się ku górze, łodygę zakończoną kłosowatą wiechą złożoną z 6-10 jasnofioletowych kwiatów.

Do celów leczniczych zbiera się w maju, przed kwitnieniem, w pełni wykształcone liście oraz ziele, które jest od nich nieco uboższe w związki czynne. Ponownie w drugiej połowie sierpnia ścina się górne części łodyg ponad pierwszym rozgałęzieniem. Surowce te należy przechowywać w szczelnym opakowaniu w miejscu suchym i chłodnym, z dala od światła.

Szałwia ma zastosowanie lecznicze, kulinarne i kosmetyczne. Jako przyprawa ułatwia trawienie, przede wszystkim mięs. Olejek szalwiowy jest stosowany w perfumerii jako utrwalacz. W kosmetyce używany jest do odkażania skór, przeciwdziała zbytniemu przetłuszczaniu i rozszerzaniu porów, wypadaniu włosów i łupieżowi. Dawniej szalwia była używana jako dodatek do wina i piwa. Liście, kwiaty, olejek eteryczny stosowane w nadmiarze mogą być toksyczne dla układu nerwowego. Jest ona dwa razy bardziej toksyczna niż piołun. Dawki ustala lekarz.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Liść działa dezynfekujące, przeciwzapalnie, wykrztuśnie, rozkurczowo, ściągające, pobudza serce i nerwy, wzmacnia żołądek, zmniejsza przekrwienie błon śluzowych i skóry oraz mikrokrwawienia z nadmiernie rozszerzonych lub uszkodzonych naczyń włosowatych. W przewodzie pokarmowym wyciągi z szalwii hamują intensywny wzrost

saprofitycznej flory bakteryjnej, przeciwdziałają nadmiernej fermentacji i bolesnym wzdęciom spowodowanym stanem skurczowym w jelitach i gromadzeniem się gazów, powiększają ilości wydzielonej żółci. Przetwory z szałwii działają estrogenie i pobudzają miesiączkowanie w przypadkach, gdy jest ono zbyt skąpe. Nalewka lub wyciąg płynny hamują wydzielanie potu, nadmierną laktację u karmiących matek, działają też przeciw cukrzycowo, pobudzają korę nadnercza, działają moczopędnie, powiększają ciśnienie krwi, działają tonizująco i uspokajająco, działają przeciwnowotworowo i antyseptycznie, oczyszczające na krew, sprzyjają zapłodnieniu.

Na użytek zewnętrzny

Działają ściągające, gojąco blizny, antyseptycznie, wzmacniają skórę.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Astenia, astma, biegunka, bezpłodność, brak sił, bóle i zawroty głowy, gorączka z przerwami, neurastenia, brak łaknienia, apopleksja z krwotokiem, dolegliwości nerwowe, drgawki, paraliż, chroniczny nieżyt oskrzeli, obfite pocenie się rąk, niedostateczne wydalanie moczu, niedociśnienie tętnicze krwi, miesiączkowanie bolesne i zaburzenia miesiączkowania, podatność na powstawanie raka, okres poprzedzający poród, zapalenie węzłów chłonnych pachy, przerost układu chłonnego, zapalenie oskrzeli, chroniczny nieżyt żołądka, osłabienie pracy układu trawiennego, schorzenia wątroby, płuc, dróg moczowych, wzmocnienie rekonwalescentów, uszkodzenie włosowatych naczyń krwionośnych w ścianie jelit, wrzód żołądka i dwunastnicy, skurcz jelit, niedokwaśność soku żołądkowego!, początkowe objawy cukrzycy, nadmierna pobudliwość nerwowa, nadczynność tarczycy, zatrucia pokarmowe, dychawica oskrzelowa u osób starszych, kamica moczowa.

Na użytek zewnętrzny

Afty, angina, astma, atoniczne rany i owrzodzenia, ból zęba, białe upławy, debilność dziecięca, dermatozy (egzemy), dezynfekcja mieszkania, swędzenie pochwy, ukąszenie osy, łysienie, zapalenie jamy ustnej, zapalenie krtani, skrofuloza, stany zapalne dziąseł i gardła, swędzące wypryski, stłuczenia, lekkie oparzenia, żylaki nóg, podudzi, odbytu, czyraki, skaleczenia drobne.

SPOSÓB UŻYCIA

Napar szałwiowy. 2 łyżeczki liści zalać szklanką wody wrzącej, naparzać pod przykryciem 10 min. i przecedzić. Pić 2 razy dziennie po pół szklanki przed jedzeniem w niezycie żołądka i jelit, biegunce, wzdęciach, nadmiernej laktacji u karmiących matek. Dla pobudzenia apetytu zaleca się 2 łyżki naparu 2 razy dziennie na 30 min. przed posiłkiem. Ten sam napar stosuje się do płukania jamy ustnej i gardła, sporządzaniu przymoczek na skórę, obmywania zewnętrznych narządów płciowych, tamponów dopochwowych oraz do irygacji. Można dodać do 20 kropli Azulanu lub Azucalenu na 1/4 szklanki naparu używanego zewnętrznie. Do irygacji można napar rozcieńczyć równą ilością wody.

Napar z liści szalwii popijać 2 razy dziennie po pół szklanki przy zaburzeniach trawiennych, biegunkach, nerwicach żołądka, nocnych potach, niezżytach górnych dróg oddechowych, cukrzycy, białych upławach, zaburzeniach miesiączkowania, reumatyzmie, niezżytach dróg moczowych, a zewnętrznie do płukania gardła przy anginie, zapaleniu okostnej, szkorbutcie, pleśniawkach, zapaleniu migdałków.

Sproszkowane liście dosypywane do takich potraw, jak groch, kapusta, wieprzowina, tłuszcjsze ryby itp. działają jak napar.

Szałwia wchodzi w skład Diabetosanu, Pektosanu, Neopektosanu, Septosanu, Tannosanu i Vagosanu. Przetwory: Herbogastrin.

Płynny wyciąg szalwiowy. 200 g świeżych liści zmiksować z 200 ml etanolu 40 proc. Odstawić na 30 min. i przecedzić do butelek. Brać do 50 kropli w kieliszku wody 3 razy dziennie jako środek przeciwpotny, pobudzający trawienie i hamujący laktację. Stosować 1/2 łyżeczki na 1/4 szklanki naparu szalwiowego z łyżeczką Azulanu i 1 g boraksu; stosować do płukania jamy ustnej i gardła.

Płukanka. Łyżeczka płynnego wyciągu szalwiowego na 1/4 szklanki wody albo 1/4 szklanki naparu szalwiowego z łyżeczką Azulanu i 1 g boraksu stosować do płukania jamy ustnej i gardła w pleśniawkach, anginie i stanach ropnych.

Recepty na mieszanki ziołowe z zastosowaniem liści szalwii

1. Liść szalwii, kwiat lipy, ziele krwawnika, kłącze pięciornika w równych ilościach zmieszać. Stosować łyżkę mieszanki na szklankę wrzątku i pić dwa razy dziennie przeciw piegom.
2. Liść szalwii, liść mięty, kwiat rumianku w równych ilościach zmieszać. Napar z 1 łyżki tej mieszanki na szklankę wrzątku stosować do płukania gardła lub zażywać co kwadrans jeden łyk przy przewlekłym niezżycie tchawicy.
3. Liść szalwii, liść pokrzywy, ziele tysiącznika, ziele piorunu. Stosować łyżkę mieszanki na szklankę wrzątku i popijać 2 razy dziennie; tym samym naparem zmywać miejsca zaatakowane świerzbem.
4. Liść szalwii 2 ilości, liście mięty i kwiatu rumianku po jednej. Garść ziół rozparzyć na płótnie i przyłożyć płótnem na miejsca bolące przy ischiasie.
5. Liść szalwii 40, liść orzecha włoskiego 10, liść melisy 10, ziele krwawnika 20, ziele skrzypu 20. Zrobić odwar i popijać po pół szklanki 3 razy dziennie przy nadmiernych potach.

Inne zastosowania szalwii

Nasiadówka szalwiowa. Zmieszać 50 g liści lub ziela szalwii oraz po 25 g ziela krwawnika i kwiatu nagietka, zalać całość 3 l wody wrzącej. Nakryć i odstawić na 15 min. Przekieć do miski. Po ostudzeniu do 36 st. C stosować nasiadówki przez 15 min, przy hemoroidach, świądzie i zapaleniu zewnętrznych narządów płciowych.

Kąpiel szalwiowa. 100 g ziela szalwii, 25 g liści babki, 25 g kwiatów rumianku i kwiatów lipy zalać 3- 4 l wody wrzącej i odstawić pod przykryciem na 15 min. Przekieć do wanny wypełnionej do 1/3 objętości wodą o temperaturze 37 st. C. Pozostałe zioła umieścić w płóciennym woreczku i zanurzyć w wannie. Czas kąpieli do 20 min. Owinąć mokre ciało prześcieradłem kąpielowym i odpoczywać 40 min. Stosować w różnych schorzeniach skórnych, jak pokrzywka, świąd skóry, odleżyny, odmrożenia, nadmierne pocenie się, miejscowe podrażnienie, zapalenie skóry i wysypki alergiczne.

Nalewka szatwiowa. 25 g wysuszonych i rozdrobnionych liści zalać 100 ml alkoholu 70 proc. i macerować 14 dni, często wstrząsając. Przecedzić, wycisnąć wytrawione liście, połączone płyny przechowywać w lodówce. Pić po pół łyżeczki w 1/4 szklanki wody jako lek hamujący laktację i przeciwpotny. Zewnętrznie służy do płukania jamy ustnej i gardła oraz do przymoczek.

Liść szatwii wchodzi w skład proszku i tytoniu przeciwastmatycznego Astmosan („Herbapol”) oraz papierosów Neoastmosan („Herbapol”) używanych w stanach duszności, spowodowanych skurczem oskrzeli i w dychawicy oskrzelowej u osób starszych.

Destylowany z liści i ziela szatwii olejek eteryczny jest składnikiem pasty Fitolizyna („Herbapol”) stosowanej pomocniczo w kamicy moczowej.

Czopek wywołujący miesiączkę. 0,25 g wyciągu płynnego z szatwii, 1 g masła kakaowego i 1 g wosku białego. Stosować 1-2 razy dziennie przy braku miesiączki, zaburzeniach miesiączkowania, bezpłodności.

Środek przeciw łysieniu. Stosować do pocierań skóry głowy nalewkę szatwiowa zmieszaną z rumem w równych ilościach.

Zgniecione liście szatwii przykładają na ukąszenia owadów, owrzodzenia nóg, rany atoniczne, dermatozy i egzemy.

Wino pobudzające asteników i neurasteników, ludzi wyczerpanych fizycznie i pracą umysłową, do stosowania także w przypadkach nerwicy wegetatywnej i gorączki przerywanej. Liście szatwii macerować przez tydzień w 1 litrze wina. Popijać 1-3 łyżki po posiłku.

TATARAK ZWYCZAJNY

Acorus calamus L.

Tatarak, wespół z arcydzięglem, chmielem, dziurawcem, lawendą, lipą, melisą i kozłkiem lekarskim (walerianą), tworzy grupę ośmiu roślin, które od niepamiętnych czasów królują w różnych mieszankach ziołowych. Powszechność stosowania rośliny te zawdzięczają następującym właściwościom: zawierają wiele bardzo aktywnych biologicznie substancji, które pobudzają siły obronne organizmu, oraz związki organiczne, do których organizm ludzki jest przyzwyczajony od tysiącleci. Rośliny te działają synergicznie (tj. zespołowo i wspomagające), powiększając tym samym swoją aktywność. Zawierają składniki niezbędne do normalnego funkcjonowania narządów ludzkiego organizmu, a zwłaszcza do trawienia, przyswajania pokarmów, wydalania i odtruwania produktów przemiany materii. Wszystkie te zioła można stosować bez obawy przedawkowania, ich nadmiar bowiem jest łatwo wydalany przez organizm. Zioła stosowane zespołowo nie tylko leczą cały organizm, ale również ułatwiają jego regenerację i mają właściwości antybiotyczne i biostymulujące, aktywują cały organizm nie powodując działań ubocznych.

Powyższe uwagi charakteryzują zatem duże znaczenie tataraku. Należy on do rodziny obrazkowatych (*Araceae*), jest byliną pochodzącą z Azji Środkowej, został prze-

niesiony do Europy Środkowej i Zachodniej, natomiast do Polski został zawleczony przez Tatarów, stąd nazwa rośliny.

Tatarak od kłączy aż po końce liści ma swoisty aromat i drapieżno-gorzki smak. Rozmnaża się z korzeni, w naszym klimacie bowiem nie wydaje nasion. Ma grube, rozgałęzione, czołgające się po brzegu wód stojących lub wolno płynących kłącze, liście mieczowate dochodzące do metra długości, kwiatostan w formie brązowej kolby. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Surowcem leczniczym jest kłącze, które należy zbierać od wiosny do jesieni. Należy je oczyścić z liści, łodyg i korzeni, umyć dokładnie, pociąć na kawałki długości do 20 cm, części grubsze można przeciąć wzdłuż. Suszyć w suszarniach.



WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Tatarak (kłącze) stosowany jako lek wzmacnia ogólnie, a więc wpływa na przedłużenie życia. Poprawia pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego, działa krwiotwórcze, moczopędnie, nieco napotnie, pobudza czynności żołądka, łagodzi bóle menstruacyjne i dolegliwości kostne, uspokaja, działa przeciwbólowe, przeciwgorączkowo, goi wrzody, jest środkiem przeciwbaczym, wiatropędny, insektycydem, wpływa na wydzielanie śliny i soku żołądkowego. Gryzienie kawałków kłączy wzmacnia wydzielanie żółci, działa rozkurczowo na drogi moczowe i żółciowe. Stosowany zewnętrznie na skórę głowy działa przeciwzapalnie, ściągające i bakteriobójczo. Olejek tatarakowy zmniejsza dolegliwości reumatyczne, artretyczne, leczycy bezkwaśność żołądkową, kolkę jelitową itp.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Atonia trawienia, zwiótczenie żołądka, utrudnione trawienie, nieżyt żołądka, zapalenie żołądka i jelit, wzdęcia, zaburzone miesiączkowanie, gorączki naprzemienne, skąpomocz, artretyzm, dna, krzywica, skrofuloza, kaszel, reumatyzm, dolegliwości wątroby i pęcherzyka żółciowego, dolegliwości węzłów chłonnych, bóle nerek, brak łaknienia, stany wyczerpania nerwowego, niepokoju i trudności w zasypianiu.

Na użytek zewnętrzny

Dolegliwości jamy ustnej i jej błony śluzowej, gardła, łojotokowe zapalenie skóry, wypadanie włosów, łupież.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar. Łyzeczkę korzeni tataraku zalać szklanką wrzątku, gotować 3 min., naciągać 10 min. Popijać po 1/2 szklanki 3 razy dziennie.

Proszek. Stosować 2- 4 g dziennie z dodatkiem syropu owocowego.

Nalewka. Stosować 50 kropli przed posiłkiem na wzmocnienie łaknienia, a po posiłku jako środek wiatropędny i przy bólach żołądka.

Odwar. Gotować łyżeczkę kłączy w 1/4 l wody przez 10 min. Wypić w 2 porcjach dziennie przy nerwicy żołądka i dwunastnicy, żółtacze, blednicy, niedokrwistości, reumatyzmie, nadmiarze kwasów żołądkowych, przy zaburzeniach miesiączkowania na tle blednicy, niedokrwistości i niewłaściwego wyżywienia.

Odwar na wrzody żołądka i dwunastnicy. Kłącze tataraku, kwiat rumianku, korzeń żywokostu w równych ilościach. Łyzkę mieszanki gotować w 2 szklankach wody przez 3 min., naciągać 10 min. Nisze wrzodowe znikają po 3-5-tygodniowym podawaniu tych ziół.

Nalewka aromatyczna. 50 g kłączy tataraku i 5 g goździków zalać litrem czerwonego wina, postawić w ciepłym miejscu na 10 dni, wstrząsać raz dziennie. Popijać 3 razy dziennie po 1 łyżce na przemianę materii.

Kąpiel. 150 g kłączy tataraku, 150 g ziela tymianku, 50,0 g nasion gorczycy, gotować 30 min. i wlać do kąpeli dla pacjenta osłabionego po chorobie oraz przy skrofulozie i krzywicy u dzieci.

Recepty na mieszanki ziołowe z kłączem tataraku

1. Zioła przeciwpadaczkowe. Zmieszać po 50 g kłączy tataraku, ziela serdecznika i ziela glistnika oraz po 25 g ziela dziurawca, ziela macierzanki wonnej, liści bobrka, liści melisy i szyszek chmielu. Wsypać do termosu 2-3 łyżki ziół, zalać 2 szklankami wody wrzącej. Zamknąć i odstawić na godzinę. Pić po 1/2 szklanki 2-3 razy dziennie między posiłkami, jako środek rozkurczowy i uspokajający. Stosuje się pomocniczo przy nerwicy wegetatywnej, podnieceniu nerwowym i trudnościach w zasypianiu. Dla młodzieży przeciw polucjom zaleca się połowę dawki.
2. Na kamicę żółciową. Zmieszać równe części kłączy tataraku, ziela glistnika, liści mięty pieprzowej, korzeni mniszka, kory kruszyny, ziela szanty i ziela pięciornika gęsiego, 2 łyżki ziół zalać 2,5 szklankami ciepłej wody, odstawić na godzinę, by napęczniały, następnie ogrzać do wrzenia. Odstawić na 10 minut, po czym przecedzić. Pić 2/3 szklanki 3 razy dziennie jako środek przeciwbakteryjny, rozkurczowy, żółciotwórczy i przeciwwzapalny w zapaleniu pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych. Pomocniczo działa w zapaleniu trzustki i kamicy żółciowej.
3. Na dolegliwości trzustki. Zmieszać po 40 g kłączy tataraku i korzeni mniszka oraz po 20 g szyszek chmielu, ziela mięty pieprzowej, korzenia pokrzywy i ziela macierzanki. Zioła sproszkować w młynku elektrycznym i przechowywać w zamkniętym słoiku. Do 200 g miodu lub dżemu, powideł, konfitur dodać 5 łyżek sproszkowanych ziół i wymieszać. Brać po 2 łyżeczki 1-2 razy dziennie przez miesiąc. Reguluje to wydzielanie żółci i soku trzustkowego, poprawia trawienie, przyswajanie pokarmów i działa przeciwwzapalnie.

4. Na reumatyzm. Kłącze tataraku, kłącze perzu, kłącze paprotki, korzeń biedrzeńca, korzeń arcydzięgla, liść brzozy, ziele serdecznika. Stosować łyżkę mieszanki na 2 szklanki wrzątku, naciągać 10 min. Popijać po pół szklanki 3 razy dziennie.
5. Na ogólne wzmocnienie organizmu. Zmieszać po 40 g tataraku, ziele pięciornika gęsiego i kwiatów nagietka oraz po 20 g liści melisy, liści pokrzywy i ziela ruty. Do 2 szklanek wody ciepłej wsypać półtorę łyżki ziół, pozostawić 30 min. do napęcznienia, ogrzać na małym ogniu do wrzenia (nie gotować), odstawić na 20 min., przecedzić. Pić 2 razy dziennie po 2/3 szklanki między posiłkami i jednocześnie przyjmować po kapsułce wit. E.

Calmagina. Tabletki „Herbapolu” zawierające kłącze tataraku, wyciągi z krwawnika i tysiadcznika oraz olejek koprowy. Przyjmuje się doustnie 1- 2 tabletki 2 razy dziennie na 30 min. przed posiłkiem, popijając małą ilością wody w braku łaknienia i nieżytach przewodu pokarmowego.

W leczeniu nieżytów i nadkwaśności można stosować tabletki Gastron (Polfa), tabletki **Wikalina** (Polfa). Zawierają one składniki roślinne, w tym również sproszkowane kłącze tataraku oraz sole bizmutowe i magnezowe.

Na użytek zewnętrzny

Kąpiel wzmacniająca. Zmieszać 40 g kłączy tataraku oraz 20 g ziela przywrotnika lub liści pokrzywy i kwiatów lipy. Zalać 2-3 litrami ciepłej wody i powoli ogrzewać pod przykryciem do wrzenia, odstawić na 10 min. i przecedzić. Wlać do wanny wypełnionej do 1/3 objętości wodą o temperaturze 36-38 st. C. Pozostałe po przecedzeniu zioła umieścić w płóciennym woreczku i włożyć do wanny. Czas kąpieli 10-20 min. Kąpiel powtarzać co 2-3 dni przez 2 tygodnie, później co 3-5 dni przez 2 miesiące. Działa ogólnie wzmacniająco i zwiększa potencję.

Sproszkowany korzeń tataraku dobrze dodawać do pasty do zębów, co wzmacnia dziąsła.

Okłady i obmywania źle gojących się ran odwarem z kłączy tataraku przyspieszają gojenie.

Odwaru z kłączy tataraku używa się do spłukiwania włosów po umyciu, co wzmacnia cebulki włosowe i rozjaśnia włosy, usuwa łupież i łojotokowe zapalenie skóry głowy. Odwar może być również stosowany do płukania jamy ustnej i gardła w stanach zapalnych błon śluzowych, obmywania sromu i odbytu, a po rozcieńczeniu równą ilością wody do irygacji.

Olejek tatarakowy wchodzi w skład drażetek Uldenol i Ulventrol, może być stosowany do wcierań w bólach gośćcowych i rwie kulszowej.

Żucie suchego tataraku pomaga zwalczać nałóg palenia tytoniu, a żucie z popijaniem maceratu wodnego z krwawnika usuwa objawy raka płuc po 6 miesiącach.

Przyjemny zapach tataraku jest wykorzystywany w perfumerii i do produkcji wódek o smaku tataraku

Tatarak wchodzi w skład niektórych kuchennych mieszanek przyprawowych w postaci proszków.

TYMIANEK

Thymus vulgaris



W lipcu 1944 r., będąc wówczas studentką czwartego roku medycyny, wstąpiłam do radzieckiego przyfrontowego szpitala w Mińsku Mazowieckim. Trafiłam do działu chirurgii kostnej. Przeprowadzano głównie operacje żołnierzy rannych w głowę. Rannych było bardzo wielu, toteż ja i moje trzy koleżanki, również studentki medycyny, miałyśmy wiele pracy. Jako środek antyseptyczny, odkażający i bakteriobójczy stosowałyśmy Rivanolum, ale miałyśmy go o wiele za mało w stosunku do potrzeb. Radziecki major-lekarz, który kierował tym szpitalem, pozwolił nam stosować środki dezynfekujące z medycyny ludowej. I w ten sposób nabyłam dużo doświadczenia w stosowaniu lotnych olejków eterycznych występujących w czosnku, cebuli i tymianku.

W celu naukowego rozpoznania właściwości leczniczych olejków eterycznych francuska farmacja zbadała 46 roślin. Z 1 kg ziela tymianku otrzymano 2 gramy tymolu i karwakrolu, to jest głównych olejków

eterycznych pochodzących z tymianku. Wykonano następujące doświadczenie: litr bulionu mięsnego zakażono zarazkami bakterii, wirusów i gronkowców, a następnie bulion odkażano przez wprowadzenie do niego olejków eterycznych z roślin aromatycznych. Wystarczyło 0,7 cm olejku eterycznego tymianku, aby litr bulionu stał się sterylny, a więc pozbawiony zarazków bakteryjnych, wirusowych i gronkowców. W przypadku innych roślin aromatycznych trzeba było dawać 1-9 cm olejku eterycznego. Tak więc można powiedzieć, że tymianek zajmuje pierwsze miejsce wśród 46 roślin aromatycznych.

Dziś wiadomo, że olejki eteryczne leczą ponad 90 chorób z ponad 15 narządów głównych organizmu ludzkiego.

Tymianek właściwy (pospolity) jest rośliną aromatyczną stosowaną w leczeniu ludowym od najdawniejszych czasów, o czym można *znaleźć* zapisy u starożytnych Egipcjan, Greków i Etrusków. Tymianek, w zależności od gatunku, zawiera od 0,1 do 1,5 proc. olejku eterycznego. Istnieje ponad 50 podgatunków tymianku. Niektóre z nich, np. z rejonu Morza Śródziemnego, zawierają do 3,5 proc. olejku eterycznego o składzie: tymol (do 50 proc.), karwakrol, p-cymol, alfa-pinen, linalol (ok. 13 proc.), borneol (do 15 proc.), cyneol, ponadto garbniki (do 10 proc.), kwasy polifenolowe (kawowy i chlorogenowy), związki trójterpenowe (np. kwasy ursolowy i oleanolowy), flawonoidy (luteola i jej glikozydy), substancje goryczkowe.

Dwa fenole tymianku: tymol i karwakrol leczą podobnie jak olejek eteryczny tymianku w całości i są używane w farmacji jako składniki różnych preparatów. Niszczą

one bakterie węglik, pałeczkę durową, pałeczkę nosacizny, meningokoki, maczugowce błonicy, gronkowce złociste, prątki gruźlicy itp. Właściwości bakteriobójcze mają pary tymianku, a olejek eteryczny działa silniej antyseptycznie niż woda utleniona, nadmanganian potasu czy gwajakol. Silniejsze działanie bakteriobójcze i właściwości zabliźniające rany mają olejki nadtlenione odterpenowane niż olejki eteryczne w stanie surowym. W celu zneutralizowania siły drażniącej stosuje się odpowiednie rozpuszczalniki. Olejki eteryczne nadtlenione w 10 proc. rozcieńczonym roztworze mydlanym niszczą florę bakteryjną jamy ustnej w ciągu 3 minut (pasta tymiankowa do zębów). Sproszkowany suchy tymianek jest dobrym środkiem do czyszczenia zębów i wzmacniania dziąseł przy paradentozie. Można go stosować jako mieszankę z gliną w stosunku 1:1.

Tymianek należy do roślin miododajnych. Miód tymiankowy wysoko cenili starożytni, którym służył jako pokarm, lek i używka. Ziele tymianku ma przyjemny - szczególnie przy roztrąciu - aromatyczny zapach i swoisty smak; jest lekko palące i gorzkawe, co sprawiają gorzkie substancje - serplina i octan bornylu. Tymianek należy przechowywać w szklanych, szczelnie zamkniętych naczyniach. Z ziela destyluje się olejek, z którego otrzymuje się tymol. Ze względu na szerokie zastosowanie tymolu jego właściwości omawiam w osobnym rozdziale.

Olejek tymiankowy, a więc i tymol, stosowane doustnie wywołują bóle głowy, nudności, zapalenie błony śluzowej żołądka, niedomogi nerek, białkomocz, a nieraz krwiomocz. W dalszej części tego artykułu podaję dawki, które powinny być raczej zaniżane aniżeli przekraczane, w myśl mojej maksymy. „Nie leczy ilość, tylko jakość”. Dotyczy to przede wszystkim dzieci i osób starszych.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Jest środkiem pobudzającym organizm fizycznie, psychicznie i wpływa na krążenie krwi w naczyniach włosowatych (kapilarach), wzmacnia sprawność układu nerwowego i pobudza sprawność umysłową, pobudza łaknienie, a więc i apetyt, podwyższa ciśnienie krwi, działa moczopędnie, napotnie, wiatropędnie, lekko hipnotyzujące, przeciwrobaczo, wywołuje miesiączkowanie, pobudza leukocytozę (powiększa liczbę białych ciałek krwi w przypadku chorób zakaźnych), oddziałuje przeciwdrobnoustrojowo, znieczulająco, przeciwwzręczowo, przeciwwkaszlowo, przeciwbólowe, ściągające, przeciwwzdęciowo, przeciwwkaszlowo, przeciwbólowe, ściągające, przeciwwzdęciowo, przeciwwkrwawieniowo, przeciwestmatycznie. Jest afrodyzjakiem. Konserwuje żywność.

Na użytek zewnętrzny

Może być jako antyseptyk, środek bakteriobójczy, przeciwnilny, przeciwreumatyczny, przeciw pasożytniczy, przyspiesza zabliźnianie trudno gojących się ran, niszczy drożdżaki i grzybki. Przeciwdziała jadowi żmij.

WSKAZANIE LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Brak sił, ogólna słabość fizyczna i psychiczna, niepokój, lęk, obawa, strach, trwoga. Osłabienie i wyczerpanie nerwowe, anemia u dzieci, niskie ciśnienie krwi, blednica, kaszel drgawkowy, koklusz, dolegliwości płucne, grzybica dróg oddechowych, astma

oskrzelowa, atonia trawienna (spowolniało trawienie), infekcje jelitowe i moczowe, nadfermentacja w przewodzie pokarmowym, wzdęcia, wiatry, dolegliwości przeziębieniowe (grypa, katar nosa, „łamanie”, „obolałość mięśni”, angina), choroby infekcyjne, czyraki, reumatyzm, zaburzenia w krążeniu krwi, przypadkowy zanik miesiączi, upławy białe, pasożyty jelitowe (glista ludzka, owsiki, tęgoryjec dwunastnicy), bezsenność, gościec, zapalenie korzonków błon śluzowych gardła i krtani.

Na użytek zewnętrzny

Choroby skórne, czyraki, rany, upławy białe, dolegliwości jamy ustnej i zębów, ogólne osłabienie (kąpiele), artretyzm, dna, reumatyzm stawowy i mięśniowy, wypadanie włosów, świerzby, wszawica, grzyby pasożytnicze, drożdżaki, owrzodzenie wywołane bakteriami ropotwórczymi, powierzchniowe zakażenia promieniowcami, zapalenie jamy ustnej, dziąseł i migdałków, guzy, siniaki, opuchliny.

SPOSÓB UŻYCIA

Na użytek wewnętrzny

Napar, 1 łyżka ziela na 1 szklankę wrzątku. Gotować 2-3 sekundy, naciągać 10 minut pod przykryciem. Osłodzić miodem. Popijać trzy szklanki dziennie między posiłkami lub po posiłku, przy przeziębieniu, stanach zapalnych jamy ustnej, aftach i paradentozie.

Sposzowany tymianek stosować do zup i potraw smażonych. Popijany do śniadania może zastąpić kawę lub herbatę.

Olejek eteryczny. Stosować 3-5 kropli 3 razy dziennie z miodem.

Uwaga. Nie należy stosować miodu do gorących płynów, tylko do ciepłych. W przypadku kokluszki łączyć tymianek z eukaliptusem i cyprysem.

Żucie tymianku. Zaleca się w przypadku anginy i astmy oskrzelowej.

Marynata z tymianku. Wiązka tymianku, wiązka cząbrzu ogrodowego, szczypiorek, 3-4 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, kilka goździków, 25 g soli, 15 g mielonego pieprzu macerować w 1/2 litrze wina białego. Jest to recepta francuskiego, nie żyjącego pioniera fitoterapii, dr H. Leclerca.

Napar przy astmie. Stosować 1 łyżkę mieszanki na 1 szklankę wrzątku. Ziele tymianku, ziele bratka, liść podbiału, korzeń omanu, kwiat kupalnika, anyż w równych ilościach.

Odwar przy niestrawności nerwowej i nerwicowej. Ziele tymianku, ziele rdestu ptasiego, liść babki, liść melisy, korzeń arcydzięgla, korzeń gorczyczki, w równych ilościach. Pić przed jedzeniem.

Napar, 1 łyżeczka ziela tymianku na szklankę wrzątku. Popijać ciepłe 2 razy dziennie przy bolesnym miesiączkowaniu, niezżytach dróg trawiennych, kurczach sercowych i oddechowych, chorobach zakaźnych żołądka, kaszlu, robakach (glista ludzka), skrofulozie, krwawieniach wewnętrznych, osłabieniu czynności trawiennych, wzdęciach, kurczach. Inhalacje z naparu na drogi oddechowe, zapalenie oskrzeli, katar, koklusz, suchy kaszel, na odkrztuszanie. Ten sam napar służy do płukania jamy ustnej i gardła.

Świeże i suche liście tymianku z prawoślazem stosuje się przy kokluszu, schorzeniach przewodu pokarmowego i układu nerwowego, gościcu i zapaleniu korzonków nerwowych, a także jako środek moczopędny i pobudzający apetyt.

Tymianek jest składnikiem wielu mieszanek ziołowych i syropów, wchodzi w skład Septosanu, Neoseptosanu, służy do otrzymywania wyciągów płynnych dla dzieci, którym daje się po łyżeczce 3 razy dziennie jako lek wykrztuśny i przeciwkaszlowy, a dorosłym syrop Tussipect po łyżeczce 3 razy dziennie po jedzeniu, a dzieciom 3-4 razy dziennie po łyżeczce. Krople: dorośli 15-20 kropli w kieliszku wody, dzieci 3-10 kropli 3-4 razy dziennie. Drażetki: 1-2 szt. 4 razy.

W kuchni tymianek ma zastosowanie jako przyprawa, zarówno w stanie świeżym, jak i po wysuszeniu. Dodaje się go mięs, ryb, zup i marynat. W krajach południowych i zachodnich świeże liście tymianku są dodawane do sałatek. Należy unikać spożywania nadmiernych ilości tymianku.

Tymianek jest bliskim krewniakiem występującej w Polsce w stanie naturalnym macierzanki piaskowej, która jest również stosowana w celach leczniczych.

Na użytek zewnętrzny

W postaci pasty w dermatologii, rozgrzewanie zbolątych stawów zreumatyzowanych. Przy kokluszu smaruje się piersi. W kosmetyce jako mleczko i krem, również do toalety. Często stosuje się tymianek w połączeniu z cytryną i bergamotką. W chirurgii stosowany jest mydlany roztwór z tymianku do dezynfekcji rąk. Wywar z tymianku z olejem z oliwek stosuje się na kompresy, rany, ukąszenia owadów i żmij. Można również stosować zgniecione liście. Na bóle reumatyczne żuć tymianek, ogrzać go w garnuszku i przyłożyć ciepły na miejsca zreumatyzowane. Kąpiele aromatyczne (500 g tymianku gotowanego w 4 litrach wody) na artretyzm, dnę, astenię (osłabienie). Ułatwia to wykrztuszenie śluzu z dróg oddechowych. Wywar skoncentrowany z 1 łyżki tymianku na 1 litr wody: gotować aż zostanie 1/2 litra wody. Smarować włosy, co wstrzymuje ich wypadanie. Na wszawicę i świerzby stosować krem tymiankowy. Mieszanka do inhalacji: Mentol - 25 g, balsam peruwiański 5 g, olejek tymiankowy 10 g, 90 proc. spirytus 80 g. 1 łyżeczkę wlać do salaterki wrzątku i robić inhalację 2-3 razy dziennie. Lewatywa dla dzieci przeciw owsikom: napar z 15 g ziela tymianku i 10 g kwiatów wrotycza na 1 litr wrzącej wody, pozostawić 15 minut pod przykryciem, precedzić i odpowiednio ostudzony użyć do lewatywy. Odwar stosuje się do okładów, przymoczek, kompresów i do zmywania skóry głowy przy łupieżu.

TYMOL

Tymol jest jednym z głównych składników olejku eterycznego tymianku. Występuje w postaci dużych, bezbarwnych, przezroczystych kryształów o charakterystycznym zapachu i palącym smaku. Nie rozpuszcza się w wodzie, jedynie w organicznych rozpuszczalnikach i olejkach roślinnych. Ma właściwości antyseptyczne, ściągające, przeciwgnilcowe, bakteriobójcze, czerwiobójcze, wewnętrzno-jelitowe. Jest w lekospisie, a więc i w aptekach.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Dolegliwości dróg oddechowych, chroniczny bronchit, gruźlica, koklusz (inhalacje i sproszkowany tymol).

Na użytek zewnętrzny

Antyseptyk jamy ustnej, rany, świąd sromu.

SPOSÓB UŻYCIA

Podczas stosowania tymolu nie należy popijać alkoholu ani używać oleju. Faworyzują one. bowiem absorpcję tymolu przez ścianki przewodu pokarmowego.

Na użytek wewnętrzny

0,05-0,5 g 2-4 razy dziennie. Jednorazowa dawka maksymalna - 0,5 g, a dziennie do 4 g.

Na solitera (tasiemca). Drażetki po 0,25 g. Są one w aptekach. Zażywać każdego ranka na czczo przez 8 dni. Soliter wychodzi zazwyczaj czwartego dnia.

Naglistnicę. Zaleca się recepty: 1. 3 g tymolu sproszkowanego, dawkami po 0,5 g co 1/2 godziny ze stosowaniem lub bez przeczyszczenia. 2. Brać przez tydzień drażetkę 0,25 g rano na czczo. Przez 3 dni poprzedzające kurację i w czasie kuracji nie należy zażywać leków oleistych, tłuszczy i alkoholu.

Na użytek zewnętrzny

Tymol jest stosowany do różnych preparatów farmaceutycznych w emulsjach mydlanych dezynfekujących.

Roztwór alkoholowy (1-5 proc.) do płukania gardła oraz inhalacji, do opatrunków. Jest w lekospisie.

Krem (1-2 proc.). Według recepty lekarza.

Proszek przeciw nadmiernemu poceniu. Talk, krochmal - 10 g, tanina - 3 g, kwas salicylowy - 0,5 g, tymol - 0,1 g.

Roztwór antyseptyczny do płukania jamy ustnej i gardła. Kwas tymiankowy - 0,25, kwas benzoesowy - 3 g, wyciąg z eukaliptusa - 14 g, spirytus 90 proc. - 100 g, olejek miętowy - 0,75 g. Stosuje się 20-50 kropli na szklankę wody.

Roztwór na świąd sromu (do przemywania). Tymol - 2 g, fenol 1 g, alkohol 10 g, woda 200 g.

Nasi uczeni profesorowie Kossakowski i jego żona, z którymi zetknęłam się po otrzymaniu dyplomu lekarza medycyny, składając mi gratulacje wyrazili pogląd, że chyba mnie przypadnie odkryć tajemnicę leczenia nowotworów, gdyż takie -według nich - miało być moje przeznaczenie. Szukałam więc długo wśród środków leczniczych natury. Pogłębiłam znajomości naukowe z zakresu 16 terapii naturalnych i od wielu lat leczę chorych na nowotwory i zapobiegam ich przyczynom. Wiadomości udostępniam każdemu, kto się do mnie zwróci prywatnie czy podczas moich wykładów w kraju i za granicą. Twierdzę, że tymianek, macierzanka i ich olejki eteryczne -tymol i karwakrol, powinny być bardziej popularne, dostępne i rozpowszechnione w Polsce. W Biuletynie Nr 1 „Apipolu”, Kraków 1986 r., podana jest zawartość makro- i mikroelementów w miodach i ziołomiodach. Ziołomiód tymiankowy zawie-

ra w 100 g: Ca - 49,2 mg, Mg - 11,0 mg, Fe - 1,4 mg, Mn - 0,16 mg, Zn - 0,57 mg, Cu - 0,2 mg. Ziołomiód tymiankowy łącznie z ziołomiodami pokrzywowym i rumiankowym powinien być stosowany przez chorych na SM. Tymol zabija bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne, więc odpowiednio dawkowany przez lekarza może być stosowany w walce z infekcyjnymi chorobami zakaźnymi.

WICIOKRZEW PRZEWIERCIEN

Lonicera caprifolium L.

Ten krzew pnący osiągnący 9 metrów długości występuje także pod nazwami kapryfolium i kozilistek. Ma eliptyczne liście, wonne kwiaty skupione są po kilka w pączkach osadzonych w kątach najwyższych liści, mają drobne, rurkowate kielichy, koronę różową, białawą lub żółtawą, jagodokształtny, elipsoidalny owoc ma barwę koralowoczerwoną. Krzew często u nas uprawiany. Właściwości lecznicze kwiatów i liści znane były już w dawnych Chinach, ale w wiekach średnich roślina ta została przez medycynę zapomniana.

Wiciokrzew zawiera przede wszystkim substancje antybiotyczne niszczące gronkowce złociste i paciorkowce okrężnicy.

Do celów leczniczych należy sporządzić napar z 10-20 g liści na litr wody. Wypijać dwie filiżanki codziennie. Odwar z liści można stosować do płukania gardła.



NATURALNE AFRODYZJAKI

W potocznym rozumieniu są to środki, które wzmagają siły miłosne, ale ich dobroczynne działanie dla organizmu jest nieco szersze. Dają dobre samopoczucie, przydają energii fizycznej i umysłowej i - owszem, owszem - podnoszą potencję seksualną mężczyzn, dodają temperamentu chłodnym kobietom. Najbardziej popularnym afrodyzjakiem w ludowej tradycji jest lubczyk.

Lubczyk. Warto o nim wiedzieć, że jest piękną byliną i może być ozdobą każdego ogródka, że żuty po zjedzeniu czosnku skutecznie zapobiega jego zapachowi, że naj-

silniej działa jako korzeń. Korzeni lubczyka używano jako przyprawy do zup, gdy nie były jeszcze znane kostki magli ani kostki bulionowe z hydrolizowanego białka. Korzeń lubczyka, jednoroczny do czteroletniego, świeży, bądź suszony, jest środkiem moczopędnym stosowanym na poty, przy wodnej puchlinie, niedomaganiach serca, zaflegmieniu, nieżycie żołądka, braku apetytu, zakłóceniach miesiączkowania, przy skurczach. Wskazania lecznicze: reumatyzm, zatrzymanie moczu, zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie nerek, niedobór białka, niewydolność nerek, obrzęki голeni, puchlina wodna, niewydolność wątroby, miesiączkowanie skąpe, zakłócenia trawienia, wzdęcia, dolegliwości sercowe, wykwity skórne, migreny. Posiekane liście lubczyka nadają sałatce smak selera, stąd może przypisywanie lubczykowi cech afrodyzjaka.

Wanilia. Łagodzi skutki przepicia alkoholowego. Wzmaga popęd płciowy.

Cynamon. Działa podniecająco. W tym celu używali go cesarze chińscy. O tych właściwościach cynamonu wspomina Biblia. Najlepszy cynamon pochodzi z Ceylonu. Wiedzieli o tym Arabowie, Rzymianie, Francuzi. Ci ostatni uważają, że dobrym afrodyzjakiem jest wino otrzymywane z maceracji 60 g cynamonu i 30 g wanilii w litrze mocnego, dobrego wina. Cynamon nadto wzmacnia serce i ułatwia oddychanie, usuwa zmęczenie, pobudza apetyt, działa rozweselające, jest dobrym środkiem przeciwgrypowym.

Imbir. Przez Arabów używany za szczególnie silny afrodyzjak, toteż dodają go do leków weterynaryjnych podawanych zwierzętom domowym w celu polepszenia ich płodności. Imbir był bardzo rozpowszechniony w starożytności i wiekach średnich. Ma następujące właściwości lecznicze: poprawia wzrok, działa przeciwbólowe, wskazany w przypadkach utraty apetytu, niestrawności, wzdęciach, biegunkach, chorobach zakaźnych, niemocy płciowej.

Seler. Wieśniacy francuscy przyrządzają z niego wino, które uważają za skuteczny afrodyzjak. Duży korzeń selera poszatkowany przesypuje się cukrem, zalewa winem (najczęściej stosuje się bordeaux) i zostawia do zmacerowania na 48 godzin. Potem całość należy zmiksować i przefiltrować. Popija się po dwie szklanki dziennie. W smaku przypomina to ananasa. Seler od dawna zalecany przez fitoterapeutów jako afrodyzjak, jest także doskonałym środkiem przeciw bólom artretycznym.

Do afrodyzjaków *zalicza* się także żeń-szeń, szafran, trufle i ostrygi.

APITERAPIA

Już przed tysiącami lat nasz praprzodek zauważył, że ów cudowny w smaku dar natury, który podbiera z dziupli drzew, oganiając się od owadów zaciekle broniących przed intruzem swej własności - jest nie tylko wspaniale sycący i posilny, ale także znakomicie poprawia krzepkość i ma dobroczynne działania w różnych przypadłościach i dolegliwościach. Chciał więc jak najwięcej mieć owego niezwykłego specyfiku, który nazwał miodem, chciał dla siebie oraz intratnego handlu, tedy - aby sobie zapewnić stałe źródło zaopatrzenia - nauczył się współpracy z pszczołami, otaczał je opieką, podkarmił, chronił przed łakomym zwierzem. Tak oto rodziło się pierwotne bartnictwo leśne, niezwykle szacowny kunszt, do którego zostały przypisane szczególne przywileje. W miarę upływu czasu człowiek „udomowił” pszczołę, wprowadził ją do współżycia z nim, i ciągle pracował nad udoskonaleniem jej kodu genetycznego, by uzyskać w wyniku cierpliwie prowadzonych eksperymentów hodowlanych owady charakteryzujące się wyjątkową wydajnością i pracowitością. Rozwinęło się pszczelarstwo, które przybrało charakter wiedzy i sztuki wznoszonych na coraz wyższy poziom za sprawą nauki, nie wykluczając medycyny. Nauka naszych czasów wzięła pod swoje szkiełko i oko wytwory pszczelej pracowitości, by poddać ocenie utrwalone w tradycji ludowego lecznictwa przeświadczenie o wyjątkowych właściwościach miodu. I nauka nie tylko dowiodła, iż ma rację medycyna ludowa, ale dorzuciła wiele nowych ustaleń do wiedzy o niepospolitych właściwościach miodu oraz innych produktów wywodzących się z ula. Ukształtowała się ogromna dziedzina dociekań, wielki przemysł leków i specyfików, dla których surowca dostarczają pszczoły, w medycynie wyodrębniła się osobna gałąź lecznictwa, nazwano ją apiterapią.

W mojej praktyce lekarskiej apiterapię stosuję z bardzo dobrym skutkiem od dawna, jako jeden ze sposobów leczniczych wykorzystuje się miód, kit pszczeli zwany też propolisem, mleczko pszczele, pyłek kwiatowy, pierzgę i jad pszczeli. Poniżej przedstawiam charakterystykę wymienionych tu produktów pszczelich, podaję także, w jaki sposób można je wykorzystać do sporządzania specyfików leczniczych, zwracam też uwagę na sposoby wykorzystania znajdujących się w sprzedaży gotowych preparatów pszczelich.

MIÓD

Nie wymaga bliższego przedstawiania i opisu, dodajmy więc tylko, że jest on stężonym roztworem cukrów, głównie prostych, jak glukoza i fruktoza. W miodzie znajdujemy nadto enzymy, kwasy organiczne, sole mineralne, białka, związki azotowe,



witaminy, olejki eteryczne (zapachowe i smakowe), barwniki, a z pierwiastków sól, potas, wapń, żelazo, magnez, srebro, bar, chrom, wanad, wolfram i kobalt, molibden i in.

Lecznicze właściwości miodu zależą od roślin, z jakich pszczoły zbierały nektar.

Miód należy do pokarmów łatwo przyswajalnych, a więc bardzo korzystnych dla człowieka, który przyswaja sacharozę tylko w pewnej części. Cukry proste zawarte w miodzie są bezpośrednio wchłaniane do krwi. W normalnych ilościach miód nie powoduje ujemnych skutków w organizmie.

Podgrzewanie miodu niszczy ciała czynne w nim zawarte, obniżając jego wartość do poziomu mieszaniny cukrów prostych. Miód powinien być spożywany z pieczywem, aby jak najdłużej pozostawał w górnych odcinkach przewodu pokarmowego. Jego trawienie - podobnie jak soków owocowych - trwa poniżej dwu godzin (dla porównania kawy i

herbaty ponad 2 godz., mózdzku i szpinaku - ok. 3 godz., rzodkiewki, ogórka, chleba, ziemniaków, kurczęcia pieczonego - 3-4 godz., wędzonego mięsa - 4-5 godz., tłustego mięsa - ponad 5 godz.).

Duża zawartość glukozy i fruktozy kwalifikuje miód jako lek w chorobach serca, wrzodów żołądka i dwunastnicy, dolegliwościach wątroby skóry, chorób oczu. Działa odtruwające w przypadkach nadużywania kawy, papierosów i alkoholu. Roztwór wodny miodu (1 łyżeczka na szklankę wody macerowane przez 12 godzin) zawiera biokatalizatory wpływające m.in. na wzrost wartości hemoglobiny.

Miód regeneruje siły fizyczne i umysłowe, u dzieci wzmacnia odporność na choroby. Zalecam profilaktyczne spożywanie miodu w następujących ilościach: niemowlęta - jedną łyżeczkę (7 g) dziennie, dzieci w wieku 5-13 lat - 5-40 g.

Miód należy przechowywać w ciemnych, suchych i chłodnych pomieszczeniach. Wykryta w miodzie substancja jest bardzo nietrwałym związkiem i występuje tylko w miodzie świeżym, prosto z plastra, rozkłada się pod wpływem światła.

KIT PSZCZELI

Kit pszczeli, czyli propolis nazywany niekiedy najstarszym lekiem Słowiańszczyzny, jest bardzo złożoną substancją, bogatą w liczne biologicznie czynne związki chemiczne. Z czego robią go pszczoły, jakie spełnia funkcje w ulu? Ponad połowę składu propolisu tworzą żywice, najczęściej z topoli, osiki, wierzby, sosny, kasztanowca, także innych drzew i roślin, jest w nim pyłek kwiatowy, spora ilość śliny pszczół. Skład propolisu może być bardzo zróżnicowany, w zależności od surowca, jaki znajduje się w pobliżu

pszczelich lotów. Także barwa propolisu bywa zróżnicowana od czerwonej, co zresztą zdarza się rzadko, poprzez żółtą i brązową po zielonkawą. Kit pszczeli jest substancją lepką, smolistą, w niższych temperaturach staje się twardszy i kruszy się, w temperaturze ok. 36 st. C staje się miękki i plastyczny, w wyższych - przybiera konsystencję ciastowatą, w 80-104 st. C topi się. Rozpuszcza się w spirytusie, eterze i innych rozpuszczalnikach organicznych, źle w wodzie. Wymaga przechowywania w miejscu suchym i ciemnym.

Pszczoły wykorzystują propolis do różnych uszczelnień i innych robót wymagających związania luźnych elementów, może im służyć jako substancja, w którą „wtapiają” szkodnika pojawiającego się w ulu. Bakteriobójcze i bakteriostatyczne właściwości propolisu są wykorzystywane przez pszczoły do celów - powiedzielibyśmy - sanitarnych; kit służy im do dezynfekowania wnętrza ula, dzięki czemu jest on wolny od bakterii, pleśni, grzybków itp.

Lecznicze właściwości propolisu są rozległe. Poprawia wzrok, leczy stany zapalne jelit, regeneruje tkankę chrzęstną i kostną, dzięki właściwościom bakteriobójczym zapobiega powikłaniom infekcyjnym, łagodzi stany zapalne, nerwowe, dobroczynnie wpływa na psychikę, wzmacnia organizm, poprawia pamięć, sprawność fizyczną i psychiczną. Działa skutecznie w schorzeniach prostaty (potwierdzają to liczni pacjenci *przeze* mnie leczenia), wzmacnia aktywność enzymatyczną komórek wątrobowych, leczy oparzenia skórne - łuszczycę, egzemę, astmę, choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, szybko poprawia samopoczucie rekonwalescentów, leczy owrzodzenia żyłkowe, powierzchniowe uszkodzenia skóry, różnego rodzaju odleżyny, a także zapalenia kostne, ubytki kostne i tkanki chrzęstnej. Zawarty w propolisie aminokwas siarkowy - cystyna wzmacnia porost włosów.

Propolis stosowany jest przede wszystkim pod postacią różnych preparatów. Najprostszym z nich jest mieszanina miodu i propolisu będąca znakomitym środkiem dla dzieci z astmą, wskazanym także dla dorosłych jako preparat o kompleksowym działaniu na organizm, wzmacniający i pobudzający. Wyśmienitym produktem odżywczym jest propolis z miodem i pyłkiem kwiatowym lub pierzga, natomiast z miodem i sokiem ze świeżej pokrzywy majowej może służyć jako lek przeciwnowotworowy lub do leczenia ziarnicy złośliwej, anemii.

O stosowaniu kitu pszczelego, ze względu na jego aktywność, musi decydować lekarz. Wprawdzie nie jest toksyczny, ale przedawkowanie - doustne bądź zewnętrzne (wchłanianie się przez skórę) - może wywołać podrażnienie nerek bądź przewodu pokarmowego doprowadzając do biegunki. Przy złej pracy wątroby mogą wystąpić uczulenia.

Do powszechnie używanych preparatów z propolisu zaliczamy etanolowy ekstrakt propolisu (EEP), propolizat, maść, maź, kompresy, pigułki, tabletki, czopki, zastrzyki, preparat do inhalacji.

Etanolowy ekstrakt propolisu (EEP) jest wyciągiem substancji aktywnych (czynnych) z surowego kitu pszczelego. Z uwagi na zawartość wysokoprocentowego alkoholu jest zalecany przez lekarzy w przypadkach szczególnych. W literaturze medycznej można napotkać doniesienia o granicznych z cudem przypadkach wyleczeń przy zastosowaniu preparatów robionych na bazie EEP.

Maść-ekstrakt. Aby rozpuścić kit w porcelanowym moździerzku stosuje się olej wazelinowy, płynne oleje mineralne i roślinne, które należy podgrzewać razem z moździerzem w kąpieli wodnej do temperatury 40-45 st. C. Maść przygotowuje się w koncentracji 30-50 proc. Ma ona ciemny kolor i przyjemny zapach kitu. Oto, jak należy

przygotować maść. Bierzemy 10-20 g kitu na 10 g wazeliny. Podgrzewamy 8-10 min. mieszając od czasu do czasu pod przykryciem, aby nie ulotniły się olejki eteryczne. Po 10-15 min. filtruje się ostudzoną maść przez gazę do stoików z zakrętką. Maść jest gotowa do użytku, obecnie są gotowe maści propolisowe w sklepach pszczelarskich i aptekach 3, 7, 20%.

Propolizat. W celu otrzymania 10 procentowego preparatu bierze się na litr spirytusu 100 g propolisu, a na 20 proc. roztwór - 200 g propolisu. Kit można rozetrzeć względnie rozdrobnić i zalać 95 proc. spirytusem. Na dno opadają mechaniczne domieszki i szarobiałe płatki wosku, a sam płyn jest przezroczysty. Można przygotować małe ilości kitu na ćwierć litra spirytusu. Wstrząsnąć dwa razy dziennie. Po dwu tygodniach nalewkę zlać i przefiltrować.

Maść-ekstrakt i propolizat zaleca się stosować w tych samych dolegliwościach i chorobach.

Mleko propolisowe (do użytku wewnętrznego). Zagotować litr świeżego, pełnotłustego mleka. Ostudzić do 45 st. C i wrzucić 50-100 g drobno pokrojonego propolisu. Mleko utrzymać w kąpieli wodnej przez 10 min. przy temperaturze do 45 st. C, mieszając drewnianą łyżką lub łopatką. Mleko odfiltrować do słoika. W czasie stygnięcia na powierzchni mleka tworzy się warstwa wosku, którą należy zdjąć. Otrzymany produkt jest gotowy do użytku. Jest to produkt 5 lub 10 proc. To propolisowe mleko jest o wiele trwalsze aniżeli samo mleko gotowane, kit bowiem niszczy bakterie dostające się z otoczenia do naczynia z mlekiem. Stosować dwa razy dziennie łyżkę stołową. Przy wszelkiego rodzaju bronchitach, astmie zażywa się dwa razy dziennie po 30 kropli na cukier, 10% alkoholowego roztworu propolisu.

Emulsja wodno-spirytusowa (do stosowania wewnętrznego). Na 200 ml wody wziąć 1 ml 20 procentowego spirytusowego roztworu kitu. Otrzymuje się płyn emulsyjny koloru mleka. Stosować łyżkę stołową dziennie. **Do użytku zewnętrznego.**

Kit pszczeli leczy różne formy egzem, neurodermii, stafylo- i streptodermii, różnych grzybków, swędzących wyprysków skórnych, łuszczycy i świerzbu skórno.

Maść. Skład: 10-12 g kitu, 20 g lanoliny, 70 g wazeliny. Maść kładzie się cienką warstwą na wykwity skórne, np. łuszczycowe, dwa razy dziennie (rano i wieczorem), następnie przykrywa czterema warstwami gazy i bandażuje.

Kompresy z kitu. Spirytusowy roztwór propolisu doprowadza się w wodzie do stężenia kitu 0,1-0,01 proc. Moczy się pięć warstw gazy i po lekkim wyciśnięciu okłada chore miejsce owijając bandażem.

MLECZKO PSZCZELE

Mleczko pszczele jest wydzieliną gruczołów gardzielowych pszczół, mieszczących się w przedniej części głowy. Mleczkiem karmione są larwy robotnic i trutni przez 3-4 dni życia, a matka pszczoła w ciągu całego stadium larwiego i w okresie czerwienia.

Mleczko jest płynną, gęstą substancją barwy kremowej, w smaku lekko kwaśne, ostre i cierpkie, o słabym, nieco kwaśnym zapachu. Stanowi odżywkę i lek. Zawiera m.in. węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, mikroelementy, aminokwasy.

A oto właściwości mleczka pszczelego (w proszku oraz tabletkach) i pyłku kwiatowego: aktywizuje przemianę materii, przydaje sił życiowych, hamuje rozwój miażdżycy i leczy

ją, normalizuje czynności gruczołów dokrewnych i przewodu pokarmowego, leczy choroby nerwowe, obniża poziom cholesterolu, obniża poziom cukru we krwi, pobudza apetyt, poprawia wzrok i słuch, usuwa duszności wysiłkowe, usuwa zmarszczki i wygładza skórę twarzy, eliminuje szумы i zawroty głowy, wzmacnia odporność na infekcję, zmniejsza dolegliwości serca, zapobiega awitaminozie, zabija bakterie i wirusy.

Wskazania lecznicze: anemia, astma wysiłkowa, awitaminoza, cukrzyca, choroba wieńcowa serca, wrzody żołądka i dwunastnicy, zaburzenia czynności gruczołów dokrewnych, niezżyt jelita grubego, infekcje, miażdżyca, niedobory aminokwasów, enzymów i witamin, niedokrwienie narządów, niedomogi narządów przemiany materii i gruczołów wydzielania wewnętrznego, niedorozwój umysłowy i fizyczny dzieci, niedowład kończyn po chorobie Heinego-Medina oraz po wylewach krwi do mózgu, stany chorobowe nerwów, zmiany w dnie oka, trudno gojące się rany, osłabienie słuchu, niewydolność wątroby po żółtaczce zakaźnej i zatruciach, zawroty głowy, zrosty zapalne.

Enzymy zawarte w mleczku pszczelim i pyłku kwiatowym działają obwodowe na komórki, tkanki i narządy wypełniające określone funkcje (np. nerki, oczy, płuca, wątroba itp.). Zjawisko to występuje za pośrednictwem tkanki podścieliskowej, która ulega przekrwieniu. Stwarza to korzystne warunki do odżywiania komórek, narządów, a także usprawnia produkcję enzymów tkanki podścieliskowej. Zwiększa wówczas aktywność kwasów nukleinowych, poprawia przemianę materii, następuje aktywizacja procesów życiowych. Ustępują stany skurczowe naczyń, wzmagające się u ludzi starszych, w następstwie zwłaszcza napięcia nerwowego i innych szkodliwych wpływów. Te stany są również skutkiem niedokrwienia tkanki podścieliskowej. Kuracja mleczkiem pszczelim z dodatkiem pyłku kwiatowego w proporcjach 1:1 uwalnia organizm od tych skurczów.

PYŁEK KWIATOWY I PIERZGA

Istnieje mało przykładów, aby jeden naturalny produkt spożywczy miał aż taką, jak pyłek kwiatowy, moc odżywczą i energetyczną przy absolutnej nieszkodliwości. Jest niezwykle bogatym źródłem witamin. Należy w tym miejscu jednak dodać, że właściwości pyłku i jego skład zależą od rośliny, z jakiej został zebrany. Czym jest pyłek? A co to jest pierzga?

Pyłek to męskie komórki rozrodcze roślin nasiennych tworzące się w pylnikach kwiatowych. Pszczoły znoszą go do ula, gdzie w części jest zużywany do bieżących potrzeb, a resztę - mniej więcej połowę zbioru - pszczoły odkładają na czarną godzinę. Pszczoły zbieraczki przynoszą pyłek kwiatowy do ula formując go w tzw. obnóże pyłkowe. Otóż grudki ziaren pyłku kwiatowego zlepionych nektarem bądź miodem transportują pszczoły w koszyczkach na tylnej parze nóg. Owo obnóże służy mieszkankom ula do produkcji pierzgi, która jest łatwo strawnym produktem białkowym stanowiącym pokarm pszczoł oraz nieco podrośniętych larw. Pierzga powstaje w wyniku dość skomplikowanego procesu fermentacji mlekowej obnóża.

Pyłek kwiatowy odznacza się następującymi właściwościami: aktywizuje wydzielanie soku żołądkowego, przemianę materii (węglowodanów, tłuszczów, białek), zużycie tlenu w tkankach, oddychanie komórek oraz syntezę fosfatydów, pobudza czynności szpiku kostnego, a więc dojrzewanie erytrocytów, normalizuje pracę wątroby, nerek,

żołądka, układów nerwowego i oddechowego, sprzyja utrzymaniu normalnej wagi ciała, przeciwdziała zapaleniu nerwów, anemii, krwawieniu dziąseł, wypadaniu zębów, chorobom zakaźnym, krzywicy, bezpłodności u mężczyzn, poronieniom, zmianom atonicznym w mózgu, zanikowi mięśni prążkowanych, zakłóceniu trawienia, niedokrwistości, puszczaniu się naskórka, zanikowi brodawek językowych, łojotokowi, senności, przeziębieniom, zawrotom głowy i bólom głowy, brzucha, zakłóceniom psychicznym. Suchy pyłek kwiatowy można przechowywać w hermetycznie zamkniętych torebkach z tworzyw sztucznych. Pyłek i mleczo pszczele zawiera Apivit - preparat produkcji polskiej.

JAD PSZCZELI



Już w starożytności był znany w wielu krajach Europy i Azji z jego właściwości leczniczych. Jad jest produktem sekrecji - wydzielania specjalnych gruczołów pszczół robotnic, który przez kanalik żądła zostaje wyciśnięty do otworu rany w momencie ułknięcia aż do wyczerpania rezerwuaru jadu, tj. 0,2 do 0,3 mg. Jest to bezbarwny, gęsty płyn o ostrym zapachu, przypominającym zapach miodu, z gorzkim, palącym, parzącym smakiem. Jad jest kwaśny, o ciężarze gatunkowym 1,31. Zawiera substancje suche do 41%. Na powietrzu twardnieje szybko. Siła jego kwasów waha się od 0,38 do 1,44 (średnio 0,66), pH roztworów wodnych wynosi od 4,5 do 5,5. Przy wysychaniu traci do 25% swoich lotnych kwasów. W suchym stanie utrzymuje swoje podstawowe właściwości przez dłuższy czas. Posiada wysoką aktywność powierzchniową.

W skład jadu wchodzi: białkowa i tłuszczowa frakcja drobnomolekularnych organicznych związków i mineralnych związków, jak również wolne aminokwasy (cystyna, lizyna, arginina, glikol, alanina, metionina, kwas glutaminowy i asparaginowy, histydyna, seryna, tryptofan, treonina, leucyna, izoleucyna), kwasy nukleinowe (dezoksyrybonukleinowe i rybonukleinowe, murawinowy, solny ortofosforowy, tłuszcze i sterydopodobne substancje, olejki lotne, fermenty - giałurodynaza i fosfolipidy, witamina A, magnez, miedź.

Wydzielono biologicznie aktywne białko - melitynę, która jest najważniejszym farmakologicznym składnikiem jadu pszczelego. Gotowanie i zamrażanie nie zmienia melityny, nie reaguje na kwasy i zasady. Badanie popiołu jadu wskazało na obecność magnezu (0,4%) i miedzi (mało). Innych metali obecnych w biologicznym składzie jadu (Na, K, Fe i inne) nie znaleziono. Nie zawiera węglowodorów. Z frakcji wolnych kwasów organicznych znaleziono histaminę (do 1%) i *znaczna* ilość kwasów organicznych.

Lipidowa frakcja jest niewielka, należą tu substancje pachnące wydobywane eterem, jak również steryny wyciągane chloroformem.

Podstawową masę suchego jadu są białka. Frakcja „O” nie została zbadana jeszcze dostatecznie. Frakcja „I” przedstawia sobą toksyczne białka o charakterze niefermentowym o masie cząsteczkowej około 35 000 mg, z którym związane są farmakologiczne właściwości jadu pszczelego, tj. zdolność do rozpuszczania czerwonych krwinek. Jad obkurcza mięśnie gładkie i poprzeczne, obniża ciśnienie krwi, blokuje (paraliżuje) centralne synapsy nerwów, mięśni działających na ścianki naczyń krwionośnych, wywołuje miejscowe zapalenia, itd. Frakcja „II” ma bardziej złożony skład: są tu dwa enzymy - gualinidaza i fosfolipaza A. Gualinidaza rozpuszcza podstawową substancję tkanki łącznej, ułatwia rozchodzenie się jadu w skórze i wzmacnia miejscowe działanie jadu. Fosfolipaza A rozkłada leucynę, tworząc produkt toksyczny - lizocytynę, która ma działanie cytolityczne i powoduje hemolizę. Z tym składnikiem związane są ważne efekty frakcji „II”, jak uaktywnianie działania tkankowych dehydraz i trombokinaz. To ostatnie objaśnia obniżenie lepkości krwi pod wpływem jadu. Wysoka temperatura niszczy enzymy jadu, w szczególności gualinidazy i fosfolipazy A, ale nie działa na melitynę, białko termostabilne, na które nie działają kwasy i zasady.

Proleoktyczne enzymy pepsyna i trypsyna inaktywują jad, rozkładając jego białka. Jad inaktywuje się w roztworze wodnym od 1:100 do 1:1000, jest mikro- i bakteriobójczy.

Działanie jadu na organizm ludzki jest różne. Zależy ono od dawki jadu, miejsca ukąszenia, od właściwości organizmu, w szczególności od jego indywidualnej czułości. U średnio czułego człowieka jad wywołuje miejscowe zapalenie skóry. U zbieraczy miodu - pszczelarzy powstaje uodpornienie na jad. Jad posiada alergen działający na układ nerwowy. U niektórych ludzi wywołuje anafilaktyczny szok, który trwa kilka godzin.

Jad działa leczniczo miejscowo i ogólnie. Miejsce ukąszenia czerwienieje, obrzmiewa, powstaje uczucie bólu, parzenia, temperatura wzrasta od 2 do 6 st. W małych i średnich dawkach jad działa leczniczo, a w większych trująco.

Jad działa szybko na organizm ludzki, zatrucie jadem bywa rzadkie. 1000 ukąszeń wywołuje śmierć przez paraliż układu oddechowego. Po otrzymaniu 100 do 200 ukąszeń chory musi kilka dni leżeć w łóżku z powodu ciężkiej choroby. Na początku człowiek odczuwa zamęt w głowie, nudności, napływ śliny i nadmierne pocenie się, po tym wymioty. Występują też zaburzenia w jelitach i być może utrata przytomności. Ciśnienie krwi spada, krew zagęszcza się. Później wzrasta temperatura, występują



oznaki rozpuszczenia krwinek czerwonych i hemoglobimeria (hemoglobina w moczu). Kobiety i dzieci są bardziej czułe.

Jad rozszerza arterie i naczynia włosowate, powiększa przyływ krwi do chorego organu i zmniejsza bóle. Działa korzystnie na układ krwiotwórczy, zwiększa się ilość hemoglobiny. Zmniejsza się lepkość i gęstość krwi. Działa stymulujące na mięsień serca, obniża ciśnienie krwi, aktywuje przemianę materii, w szczególności zmniejsza ilość cholesterolu we krwi. Jad ma korzystny wpływ na ogólny stan chorego, polepsza się sen, apetyt i chęć do pracy. W małych ilościach jad pobudza siły obronne organizmu. Podobnie jak autochemoterapia.

Stosuje się jad do leczenia wielu chorób, w tym również do ciężkich i przewlekłych. Leczy się przez ukłucie pszczoły, wcieranie emulsji, maści z jadem, ukłuc podskórnych, preparatów wodnych w ampułkach i oleistych, jonoforeza, itp. Zasadniczo stosuje się przy: reumatyzmie.

**LEKI
I SPECYFIKI
ZIOŁOWE**

Przed wszystkim muszę zastrzec, że wszelka kuracja ziołami nie może być prowadzona bez uprzedniej wizyty u lekarza. Tylko lekarz może ustalić diagnozę i na jej podstawie można dobrać takie czy inne zioła lecznicze. Co więcej - pojedynczy preparat ziołowy, wyciąg, czy granulaty nie zawsze będą skuteczne w przypadku chorób przewlekłych. I dlatego dopiero po pełnej ocenie choroby można zdecydować się na taką lub inną kurację: żywieniową, ziołową, witaminową, kąpielową, a niekiedy i na wszystkie na raz. Ale powtarzam, każda z nich musi odbywać się pod kontrolą lekarza.

Teraz przechodzę do sposobów zażywania i dawkowania ziół. Możemy je przyjmować w postaci naparu - zalewamy zioło wrzątkiem, odwaru - gotujemy, lub też w postaci maceratu, kiedy to zalewamy zioło szklanką zimnej przegotowanej wody na kilka godzin. Ostatni wreszcie sposób - to zażywanie ziół sproszkowanych. Ale należy pamiętać, że wystarczy zażyć tylko 1 gram sproszkowanego zioła - wtedy siła jego działania będzie równa szklance naparu lub odwaru. Proszkujemy najczęściej te środki ziołowe, których niewielkie przedawkowanie nie powoduje żadnych ujemnych skutków ubocznych.

Zaparza się najczęściej liście, łodygi i kwiaty; gotuje korę lub korzenie. Macerowanie i proszkowanie obowiązują wtedy, gdy najbardziej zależy nam na zachowaniu w surowcu zielarskim witamin.

Przypominam jednak, że przyjmowanie ziołowych środków sproszkowanych musi być ostrożne: popijamy je obowiązkowo zimnym płynem albo wysypujemy do niewielkiej ilości zimnej wody. Zachłyśnięcie się bowiem proszkiem w trakcie popijania gorącą wodą może spowodować katastrofalny w skutkach atak kaszlu.

Zioła dobre są dla wszystkich - od najmłodszych do najstarszych. Ale oczywiście niemowlętom nie dajemy więcej niż pół szklanki naparu w ciągu dnia, łącząc go z pokarmem. Dzieciom do okresu dojrzewania podajemy dwa razy dziennie po pół szklanki naparu lub odwaru, a pacjentom po 60 roku życia zmniejszamy dawki jednorazowo do 1/4 szklanki, które należy przyjmować nie więcej niż 3 razy dziennie.

Nie wszyscy mamy ochotę zaopatrywać się w zioła w sklepach. Na pewno znajdzie się wielu chętnych, którzy zechcą sami zbierać, suszyć i przechowywać zioła lecznicze.

W takich przypadkach nie wysilajmy się na zbieranie ziół rzadko spotykanych, ale ograniczmy się do tych, które w naszej okolicy występują masowo. Zioła zbieramy tylko wtedy, kiedy są idealnie suche - nie może być na nich ani wody deszczowej, ani rosy. Nie tylko bowiem utrudnia to suszenie, ale w niektórych przypadkach powoduje czernienie, żółknięcie i daje inne objawy dyskwalifikujące zebrany surowiec zielarski.

Zbieramy pojedyncze gatunki osobno, nigdy nie mieszając ich ze sobą. Wszystkie surowce zielarskie - a więc kwiaty, całe ziele, owoc, korę czy korzeń - suszymy zawsze w cieniu, w miejscu przewiewnym. Zasada ta odnosi się nie tylko do surowców ściśle zielarskich, ale również do soków owocowych i innych zapasów, które nie wiadomo dlaczego niektóre gospodynie wystawiają na słońce. Słońce jest przyjacielem roślin, kiedy żyją, wrogiem zaś wszystkich roślin przez nas zerwanych. Pod wpływem promieni słonecznych zachodzą niekorzystne procesy niszczące wartości lecznicze danej rośliny. Oczywiście suszymy i przechowujemy każdy surowiec oddzielnie i w szczelnym opakowaniu. Mówiąc ściślej, im mocniej dane ziele pachnie, tym szczelniejszego wymaga opakowania. W „zapachu” bowiem prawie zawsze tkwi jakiś składnik leczący. Więcej - zarówno zebrane własnoręcznie, jak i zakupione zioło (nawet w torebkach) trzeba przechowywać w szczelnych opakowaniach z dala od innych zapachów, gdyż chłoną zapachy obce.

Z chwilą pojawienia się w naszych zbiorach podejrzanej pleśni, pajęczyny, zapachu stęchlizny czy innych nienaturalnych zjawisk (najczęściej rezultat niewłaściwego przechowywania), należy zepsuty surowiec jak najszybciej spalić. Szkodniki, które czasem mogą zagnieździć się w ziołach, są w stanie zaatakować inne nasze środki spożywcze i niespożywcze (wełny, futra, jedwabie), a wtedy narazimy się na duże straty.

Równie starannie trzeba nasze zioła zabezpieczyć przed myszami, które przepadają za kminkiem, rdestem czy siemieniem lnianym. Warto również pamiętać o ukryciu przed kotami korzenia kozłka, który je narkotyzuje.

Długość przechowywania ziół jest różna w zależności od gatunku. Otóż zioła, liście i kwiaty pachnące można przechowywać dwa, a niepachnące - trzy lata. Kora i korzenie tracą swoje właściwości lecznicze po pięciu latach, a owoce - po trzech. Niektóre zioła lecznicze, jak np. bratek polny, melisa, świetlik i owoc kasztanowca tracą działanie lecznicze już po roku - bez względu na to, jak będą przechowywane, kminek natomiast dobry jest i po 10 latach. Kora kruszyny, jeśli ją sami zbieramy, będzie dobra dopiero po roku „leżakowania”.

MIESZANKI ZIOŁOWE

Omawiając mieszanki ziołowe trzeba odpowiedzieć na pytanie, czy działają one lepiej, niż pojedyncze zioła? Oczywiście - mieszanka działa lepiej przy tej samej dawce wagowej czy objętościowej. Dawno już zauważono, że porcja 3-4 ziół działających w tym samym kierunku, daje pewniejszy skutek niż taka sama ilość pojedynczego środka ziołowego. Mieszanek zresztą nie wymyślił „Herbapol”, istnieją one prawie od stu lat. Ale te „Herbapolu” opracowano na podstawie najnowszych badań.

Oto gotowe mieszanki - w nawiasach podany jest procent każdego zioła

NEOPEKTOSAN - „Zioła numer 18” składa się z: liści szatwii (10), korzenia ślazu (10), liści podbiału (35), kopru (10), ziela tymianku (10) i korzenia żywokostu (15). Mieszanka ta działa powlekająco, wykrztuśnie, zmiękczejaco, przeciwwzapalnie, więc stosuje się ją przy niezżytach dróg oddechowych i oskrzeli, rozedmie płuc, dychawicy oskrzelowej i stanach astmatycznych.

Podobny w działaniu jest PEKTOSAN - „Zioła numer 13”. W skład tej mieszanki wchodzi: korzeń omanu (25), liść szalwii (10), korzeń ślazu (20), liść podbiału (35) i koper (10). Pektosan działa nieco słabiej i jest wskazany dla ludzi starszych wymagających powolnych długotrwałych kuracji przy sprawach chorobowych przewlekłych. Neopektosan można stosować raczej w celach doraźnych. W obu wypadkach bierze się łyżkę ziół na szklanekę wody, przygotowując każdorazowo świeży odwar.

NERVOSAN „Zioła numer 1” - to mieszanka, która zrobiła największą karierę handlową. Składa się ona z ziół o działaniu uspokajającym, przeciwskurczowym, nasennym - słowem jest czymś bardzo potrzebnym w dzisiejszych „zwariowanych czasach”, nerwicach i przyspieszonym bezgranicznie tempie życia.

W skład Nervosanu wchodzi: korzeń kozłka zwany popularnie Waleriana (40), kwiat rumianku (10), ziele krwawnika (20), ziele mięty pieprzowej (15) i ziele melisy (10).

Nervosan stosujemy przeciw nadmiernej pobudliwości w stanach podniecenia psychicznego, w nerwicach układu wegetatywnego, bezsenności, hysterii oraz w zaburzeniach związanych z pokwitaniem i przekwitaniem. Bierze się łyżkę na szklanekę wody, zagotowuje i pije na czczo rano i wieczorem przed pójściem spać.

NORMOSAN - „Zioła numer 14” - działają rozwalniająco, trawiennie, przeczyszczające, poprawiają przemianę materii i likwidują nadmierną fermentację jelitową. Stosuje się tę mieszankę przy zaparciach (zwłaszcza nawykowych), niestrawności, otyłości, wzdęciach, złej przemianie materii oraz w zaburzeniach w trawieniu i przyswajaniu pokarmów. Pije się raz dziennie na noc - łyżkę na szklanekę wody. Im dłużej się gotuje, tym silniejszy odwar. Normosan składa się z: kory kruszyny (50), kłączy perzu (30), kminku (10), mięty pieprzowej (10), owoców bzu czarnego (10).

PULMOSAN - „Zioła numer 17” - stosujemy jako środek pomocniczy przy chorobach płucnych, zwłaszcza przy przewlekłej gruźlicy płuc, rozedmie z zespołem sercowo-płucnym, w stanach ozdrowieńczych po chorobach płucnych oraz przeciw pylicom i rozedmie płuc.

W skład Pulmosanu wchodzi: ziele rdestu ptasiego (30), ziele skrzypu (30), korzeń mniszka (12,5), kwiat krwawnika (22,5) i kwiat słonecznika (S). Bierze się łyżkę ziół na szklanekę wody, krótko gotuje i pije 2 razy dziennie po szklance - po jedzeniu.

PYROSAN - „Zioła numer 6” - składa się z ziół rozgrzewających (przeciwgorączkowych”, działa więc napotnie, rozgrzewające i kojąco, z lekka moczopędnie. Stosuje się go we wszystkich stanach gorączkowych, gdy zachodzi podejrzenie takiej czy innej formy przeziębienia: przeciw grypie, nieżytom górnych dróg oddechowych i przy bólach mięśniowych reumatycznych, towarzyszących każdemu przemarznięciu. W skład Pyrosanu wchodzi: rumianek (5), owoc maliny (5), pączki topoli (10), liście brzozy (10), kwiat lipy (25), kora wierzby (20), kwiat tawuły łąkowej (25).

Pije się 2-3 razy dziennie szklanekę odwaru z łyżki ziół.

REKTOSAN - „Zioła numer 7” - to mieszanka o wąskiej specjalności, choć stosowana przy często spotykanej i bardzo dokuczliwej dolegliwości, a mianowicie krwawnicach czyli hemoroidach. Składa się ona z kwiatu krwawnika (5), kminku (5), owocu jarzębiny (15), korzenia żywokostu (15), kory kruszyny (15), kwiatu kasztanowca (15),

nasienia kozieradki (20) i ziela bratka polnego (10). Stosuje się tę mieszankę przeciw guzom krwawnicowym w stanach zapalnych ostrych i przewlekłych, w przypadku pęknięcia odbytu i ropni okołoodbytniczych.

Z łyżki ziół robi się szklankę odwaru i pije 2 razy dziennie.

REUMOSAN - „Zioła numer 4” - stosujemy przy ostrych i przewlekłych chorobach gośćcowych - inaczej mówiąc przy reumatyzmie, artretyzmie i ischiasie. Mieszanka składa się z liści brzozy (20), kory wierzbowej (20), ziela rdestu ptasiego (20), liści pokrzywy (20), kwiatu tawuły łąkowej (10), i ziela skrzypu (10).

Mieszanka działa rozgrzewające i jednocześnie moczopędnie, dzięki czemu krążenie krwi uruchamia złoży, które stopniowo dostają się do przewodu moczowego, skąd mają już otwartą drogę na zewnątrz. Bierze się łyżkę ziół na szklankę wody, krótko gotuje i pije 2-3 razy dziennie na ciepło.

SEPTOSAN - „Zioła numer 8” - składa się z ziół przeciwzapalnych i dezynfekujących. Oto skład: liść mięty pieprzowej, liście szałwii, ziele macierzanki i ziele tymianku w równych ilościach.

Do użytku zewnętrznego bierzemy łyżkę ziół na szklankę wody, gotujemy krótko i ciepłym odwarem płuczemy jamę ustną przy stanach ostrych i zapalnych, anginie, zapaleniu dziąseł, okostnej, migdałków oraz w innych stanach ropnych i zapalnych w jamie ustnej.

SKLEROSAN - „Zioła numer 2” - jak sama nazwa wskazuje stosujemy przy sklerozie, czyli miażdżycy, ale również przy stwardnieniu rozsianym, czyli *sclerosis, disseminata*, choć to różne choroby. Ze względu na składniki - również przy nadciśnieniu, wadliwej przemianie materii u osób starszych i w zmianach typowych dla wieku podeszłego. W skład Sklerosanu wchodzi m.in.: liść i kwiat głogu (30), owoc jarzębiny (10), ziele krwawnika (5), kora kruszyny (15), ziele jemioli (20) i ziele rdestu ptasiego (10).

Łyżkę ziół na szklankę wody krótko zagotować i pić 2 razy dziennie, najlepiej na czczo mniejszymi dawkami.

VAGOSAN - „Zioła numer 16” - ceniona mieszanka ziołowa przeciw schorzeniom kobiecym takim, jak upławy, owrzodzenia sromu, a w stanach zapalnych pochwy - do codziennej higieny intymnej. Bierze się 3-4 łyżki ziół na 6 szklanek wody, gotuje, przecedzą przez gęste płótno, używa do irygacji, przemywań i okładów. W skład Vagosanu wchodzi ziele rdestu ptasiego, liść szałwii, pokrzywy (po 17,5 proc.), kora dębowa (25), rumianek (20) i kwiatu arniki (2,5 proc.).

UROSAN - „Zioła numer 11” - działa moczopędnie, dezynfekuje przewód moczowy i likwiduje jego stany zapalne. Składa się z ziela skrzypu (20), ziela połonicznika (20), liści brzozy (30), liści mącznicy (15) i korzenia lubczyka (20). Stosuje się w zapaleniu nerek i pęcherza moczowego, skąpomocz, obrzękach i kamicy moczowej, piasku, niezżytach miedniczek i przewodu moczowego.

Bierze się półtorą łyżki ziół na 1,5 szklanki wody, gotuje i ciepły odwar pije 3 razy dziennie.

TANNOSAN - „Zioła numer 5” - mieszanka przeciwbiegunkowa i zatrzymująca. Stosuje się ją przeciw przewlekłym i ostrym biegunkom, nieżytom jelit, w bólach przewodu trawiennego, przy wzdęciach, nadmiernej ilości śluzu w stolcu oraz wówczas, gdy wyliczone objawy wskazują na nerwicę żołądka. W skład Tannosanu wchodzi: kłącze pięciornika (30), owoc czarnej jagody (30), liść mięty pieprzowej (20), kwiat rumianku rzymskiego (10), liść szałwii (10).

Bierze się łyżkę ziół na szklankę wody, gotuje, pije przed jedzeniem, na ciepło, raczej małymi dawkami.

GRANULATY ZIOŁOWE

Wygodną formą zażywania ziół są granulaty. Podaję więc skład, działanie i zastosowanie niektórych z nich.

CHOLEGRAN zawiera: ziele szanty, ziele rzepiku, ziele serdecznika, ziele dziurawca, kwiaty rumianku i kłącza rzewienia po 7 części, kory kruszyny i liścia mięty po 11 cz., korzenia lubczyku i siarczany sodowego po 3,8 części. Resztę, do stu procent, stanowi masa granulacyjna. Działanie „Cholegranu” jest żółciopędne i żółciotwórcze, przeciwzapalne i wpływające na przemianę materii. Stosuje się więc ten granulat przy kamicy żółciowej, zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, przy przewlekłych schorzeniach wątroby, osłabieniu czynności trawiennych i w przewlekłych zaparciach.

GARSTROGRAN zawiera: ziele rzepiku (10), nasienie kozieradki (20), liść bobrka (7), korzeń lukrecji (3), ziele dziurawca (7), liść szałwii (17), korzeń lubczyka (3), olejek miętowy (0,1).

Działanie ma przeciwzapalne, osłaniające, ściągające i hamujące rozwój bakterii w przewodzie pokarmowym.

Stosuje się ten granulat przy zaburzeniach trawiennych, szczególnie przy nerwicy, zaburzeniach dróg żółciowych, przebiegających z odbijaniem się, zgagą, niesmakiem, złym samopoczuciem, w stanach ostrych nieżytów przewodu pokarmowego, nadmiernej fermentacji jelitowej oraz chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

NERMOGRAN zawiera: kwiat rumianku 0,5, liść mięty i liść melisy po 9,75, ziele krwawnika i kłącze kozika 26 części.

Działa kojąco, nasennie i przeciwskurczowo. Stosuje się go w stanach pobudzenia nerwowego, w stanach lękowych, bezsenności, nerwobólach, zaburzeniach okresu przekwitania i jako środek pomocniczy w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

NORMOGRAN - zawiera: morszczyn (10), kłącze perzu (20), korzeń ślazu (20), kwiat rumianku (5), wyciąg suchy z kory kruszyny (2), liść mięty 7 części.

Działa rozwalniająco, wpływa na złą przemianę materii. Stosuje się go więc w zaburzeniach wydzielania wewnętrznego, otyłości i spastycznych i nawykowych zaparciach stolca, jako lek pomocniczy w miażdżycy, chorobach wątroby i dróg żółciowych oraz w kamicy żółciowej.

REUMOGRAN - zawiera korę wierzbową 13,4 kwiat wiązówki 6,7, liść brzozy 13,4, liść pokrzywy 13,4, ziele rdestu ptasiego 13,4, ziele skrzypu 6,7 części.

Działanie ma, jak sama nazwa wskazuje, przeciwreumatyczne, a poza tym moczopędne. Stosuje się ten granulat w chorobach gośćcowych, w leczeniu objawów ogólnych i stawowych (w stanach ostrych i przewlekłych), gośćcu postępującym, zeszywniającym i zwyrodniającym oraz w stanach przeziębienia, grypie i anginie.

UROGRAN - zawiera ziele nawłoci 20, ziele skrzypu 7, liść brzozy 7, kłącze perzu 10, korzeń lubczyku 13 części.

Działa moczopędnie, przeciwzapalnie i dezynfekuje drogi moczowe. Stosuje się w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych dróg moczowych, kamicy moczowej, złej pracy nerek i w skazie moczanowej.

Jako ostatni należy odnotować BETAGRAN, który zawiera szereg środków witaminowych, a mianowicie strąca fasoli 20, korzeń łopianu 13, korzeń wilżyny 3, korzeń rzewienia 3, ziele skrzypu 7, ziele gryki 5, owoc bzu czarnego 10, liść brzozy - 3 części. Jest to pierwszy w farmakopei polskiej środek doustny przeciw łuszczycy.

Zażywa się każdy z ww. granulatów jednakowo: 1-2 łyżeczki dziennie, popijając herbatą lub osłodzoną wodą, przed jedzeniem.

PROSZKI, DRAŻETKI, PŁYNY, MAŚCI

AESCULAN - maść na schorzenia odbytnicy, stany zapalne, owrzodzenia i guzy krwawnicowe (hemoroidy), pęknięcia błony śluzowej, bolesność i świąd.

ALAX - drażetki na zaparcia nawykowe, niedowład jelita grubego, zaburzenia przewodu pokarmowego, zatrucia pokarmowe, niestrawność.

ALLIOSTADIL - spirytusowy wyciąg z czosnku (nadciśnienie tętnicze, stwardnienie tętnic, choroba wieńcowa, niezbyt jelit, wzmożone procesy gnilne lub fermentacyjne, pasożyty przewodu pokarmowego).

ALTRA - drażetki (ostre i przewlekłe zaparcia, niedowład jelita grubego, zatrucia pokarmowe).

ARTEMISOL - płyn (wzawica głowy i innych miejsc owłosionych).

ASTMIN - płyn (stany astmatyczne, dychawica oskrzelowa, alergiczny katar sienny, stany skurczowe oskrzeli, rozedma płuc).

ASTMOSAN - papieros i tytoń (do palenia dla astmatyków).

AZARINA - tabletki (nieżyty górnych dróg oddechowych, nieżyty oskrzeli, kaszel różnego pochodzenia).

AZULAN - wyciąg spirytusowy z rumianku (owrzodzenia skóry, trudno gojące się rany ropne, stany zapalne zatok szczękowych, świąd, pokrzywka, choroba wrzodowa).

AZUCALEN - 10 kropli na szklanę wody do płukania gardła.

ALIOFIL - tabletki (ropne zapalenie skóry, przetoki i odleżyny, posocznice, zapalenia ucha środkowego, dychawica oskrzelowa i ostre zakaźne schorzenia przewodu pokarmowego).

BELLERGOT - drażetki (nerwice układu wegetatywnego, zaburzenia w pracy serca i układu krążenia, zaburzenia równowagi, okres przekwitania, nadczynność tarczycy, choroby alergiczne, okresy rekonwalescencji).

BELLERGOT RETARD - to samo o przedłużonym działaniu.

BIOSTYMINA - wyciąg z liści aloesu w zastrzykach. W okulistyce: zwyrodnienie siatkówki, zanik nerwów wzrokowych, schorzenia rogówki. W pediatrii: wadliwa przemiana białkowa i tłuszczowa. W chorobach ogólnych: dychawica oskrzelowa, choroba wrzodowa, schorzenia gośćcowe, nerwice, stany alergiczne, wyczerpanie, łuszczyca, owrzodzenia podudzia.

CALMAGINA - tabletki (zaburzenia trawienne, brak łaknienia, przewlekłe schorzenia przewodu pokarmowego, wzdęcia i stany wywołane błędami dietetycznymi, niestrawność).

CAPSIPLEX - maść do wcierania (ból gośćcowe, nerwoból, ból mięśniowy i stawowy).

CARDIOL - płyn (osłabienie mięśnia sercowego, zaburzenia czynności serca na tle nerwicowym, niedomagania krążenia).

CHELIDONINUM HYDROCHLORICUM - tabletki (ból związany z przewlekłymi schorzeniami dróg żółciowych, kamica żółciowa, kamica nerkowa, biegunki, kolki, dusznica bolesna i astma).

CHELIFUNGIN - maść do smarowania (ropne choroby skóry, liszajec, stany zapalne skóry, figówka gronkowca, czyrączność, łupież ostry, rumieniowaty, grzybica naskórka dłoni i stóp, łojotokowe zapalenie skóry, trądzik pospolity).

CHELIWAG - maść (rzęsiastkowe zapalenie pochwy, szyjki macicy, przedsiotka pochwy, ujścia gruczołów przycewkowych, ujścia cewki moczowej i sromu).

CHLOROFILAN - maść (stany zapalne i ropne skóry, skaleczenia i oparzenia, trudno gojące się i ropiejące rany u dorosłych i u dzieci).

CHOLESOL - płyn (schorzenia wątroby, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, wadliwa przemiana materii, zaburzenia układu wątrobowo-żółciowego, chroniczne zaparcia).

COLCHICINUM - tabletki (ostre stany zapalne w chorobach gośćcowych).

CARDITON - płyn (wady serca w okresie niewydolności krążenia, zaburzenia czynności mięśnia sercowego, prowadzące do niewydolności krążenia, migotania i trzepotania przedsionków, wady zastawkowe serca i częstoskurcz napadowy).

DIGICARSOL - tabletki (przewlekła i ciężka niewydolność krążenia, migotanie i trzepotanie przedsionków, zwyrodnienie mięśnia sercowego, częstoskurcz napadowy, zaburzenia krążenia obwodowego, zatrucia).

FITOLIZYNA - wyciąg w formie pasty (w zakażeniach i stanach zapalnych dróg moczowych, w kamicy nerkowej, profilaktycznie w zapobieganiu nawrotom kamicy).

DEBELIZYNA - pasta ziołowa, produkowana z fasoli indyjskiej (bardzo skutecznie rozpuszcza żłogi i kamienie nerkowe). Najlepiej stosować na zmianę z Rubiolizyną, która działa podobnie.

GASTROCHOL - proszek do rozpuszczania w wodzie (zaburzenia w wydzielaniu żółci, w kamicy żółciowej, stany skurczowe dróg żółciowych, kolka wątrobowa, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, stany zapalne żołądka i jelit, dyspepsje, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zaparcia nawykowe w starszym wieku, niedokwaśność soków żołądkowych i błędy dietetyczne).

HEMOROL - czopki (guzy krwawnicowe i ich powikłania, stany zapalne odbytnicy, owrzodzenia i pęknięcia odbytnicy).

IDALBINA - tabletki (biegunki, nieżyty przewodu pokarmowego na tle bakteryjnym, błędy dietetyczne).

KELASTMIN - krople (dychawica oskrzelowa, nieżyty oskrzeli, zwłaszcza w starszym wieku, niewydolność oddechowa z powodu zahamowanego wydalania śluzu z oskrzeli i oskrzelików, rozedma płuc).

KELICARDINA - krople (schorzenia naczyń wieńcowych, szczególnie w dusznicy bolesnej, zaburzenia układu krążenia).

LINIMENTUM CAPSICI COMPOSITUM - złożone mazidło pieprzowcowe (ból nerwowy i mięśniowy pochodzenia gośćcowego, nerwobóle, grypowe formy przeziębienia).

MEL FOENICULI - miód koperkowy (zapalenia oskrzeli, nieżyty górnych dróg oddechowych, zwłaszcza u dzieci, zaburzenia trawienne u dzieci).

MEL SYMPHYTI - miód żywokostowy (nieżyty górnych dróg oddechowych i kaszel, przede wszystkim u dzieci).

NEOCARDINA - krople (zaburzenia czynnościowe serca na tle nerwicowym, osłabienia mięśnia sercowego, niewydolność krążenia, nadciśnienie).

NEONORMACOL - granulki (przewlekłe i nawykowe zaparcia, otyłość różnego pochodzenia, przewlekłe zapalenie dróg żółciowych, niedoczynność tarczycy).

NEOSPASMINA - syrop (stany podniecenia i pobudliwości nerwowej, bezsenność, nerwice, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca tętnic, zaburzenia układu vegetatywnego).

NERVOSOL - krople (zburzenia czynnościowe serca na tle nerwicowym, zaburzenia układu neurowegetatywnego, stany podniecenia, bezsenność).

PASSISPASMIN - syrop (zaburzenia układu neurowegetatywnego, stany podniecenia, bezsenność na tle nerwicowym, nerwicowe zaburzenia czynności serca, okres przekwitania, rekonwalescencja).

RAPHACHOLIN - drażetki (stany zapalne pęcherzyka i dróg żółciowych, osłabienie wydajności żółciotwórczej miąższu wątroby, kamica żółciowa lub skłonność do tworzenia się kamieni, upośledzona przyswajalność tłuszczów, wzdęcia i zaparcia).

RESERGOT - drażetki (choroba nadciśnieniowa, zaburzenia układu neurowegetatywnego, psychonerwice, okres przekwitania, nadczynność tarczycy, choroba morska, lotnicza).

RHELAX - syrop (zaparcia chroniczne, jako środek łagodnie przeczyszczający w chorobach wątroby, zburzenia trawienne, niestrawność, zatrucia pokarmowe).

RHIZOMA RHEI - tabletki (przewlekłe zaparcia, zatrucia pokarmowe, niestrawność).

RUTISOL - krople (nadciśnienie, miażdżyca, skłonność do wylewów krwawych, wybroczyn na tle zatruc niektórymi lekami lub jadami bakteryjnymi, dychawica oskrzelowa, katar sienny, pokrzywki).

SCOPOLAN - drażetki i czopki (ból pochodzenia skurczowego dróg żółciowych i trzustki, ostre i przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych, kamica moczowa, skurcze moczowodów i pęcherza w procesach zapalnych, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, wrzód trawienny jelita cienkiego, kolki jelitowe, zaparcia spastyczne).

UROSET - zapalenie dróg moczowych i żółciowych, kamica nerkowa, kolka nerkowa, żółciowa, trzustkowa.

NALEWKI ZIOŁOWE

NALEWKA PIOŁUNOWA - *Tinctura Absinthi* (brak łaknienia, zaburzenia trawienia, nieżyt żołądka i jelit, schorzenia układu wątrobowo-żółciowego).

NALEWKA Z BULWY TOJADU - *Tinctura Aconiti* (nerwobóle, szczególnie zapalenie nerwu trójdzielnego, bóle stawowe i mięśniowe pochodzenia gośćcowego).

NALEWKA Z ZIELA MILKA WIOSENNEGO MIANOWANA - *Tinctura Adonidis Vernalis Titrata* (niedomoga mięśnia sercowego, wady serca wrodzone i nabyte, zaburzenia czynnościowe serca, choroba nadciśnieniowa, przewlekłe zapalenie nerek, miażdżycza naczyń wieńcowych).

NALEWKA ALONOWA - *Tinctura Aloes* (brak łaknienia, zaburzenia trawienne, przewlekłe i nawykowe zaparcia) - tu należy przypomnieć, że przereklamowane wino z aloesu ma identyczne działanie i nic ponadto!

NALEWKA GORZKA - *Tinctura Amara* (brak łaknienia, zaburzenia trawienne, nieżyt przewodu pokarmowego, schorzenia i dyskinezy dróg żółciowych i pęcherzyka żółciowego oraz zaleganie żółci).

NALEWKA Z OWOCÓW AMINKA EGIPSKIEGO - *Tinctura Ammi visnagae* (choroba wieńcowa, miażdżycza naczyń, schorzenia mięśnia sercowego, dychawica oskrzelowa, stany przedzawałowe, kamica nerkowa i żółciowa, skurcze dróg żółciowych i moczowych).

NALEWKA KUPALNIKOWA - *Tinctura Arnicae* (wewnętrznie: nieżyt przewodu pokarmowego, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy; zewnętrznie: do okładów przy stłuczeniach, krwiakach i naciekach).

NALEWKA KOPYTNIKOWA - *Tinctura Asari* (nieżyt oskrzeli, spowodowany także nadużyciem tytoniu, dychawica oskrzelowa).

NALEWKA POMARAŃCZOWA - *Tinctura Auranti* (brak łaknienia, zaburzenia trawienne, przeważnie jednak używana dla poprawienia smaku niektórych leków).

NALEWKA Z LIŚCI POKRZYKU - *Tinctura Belladonnae* (bóle przewodu pokarmowego pochodzenia kurczowego, dychawica oskrzelowa, nadmierne napięcie układu przywspółczulnego, choroba wrzodowa żołądka i jelit, kolka jelitowa, nadmierne wydzielanie soków trawiennych).

NALEWKA TATARAKOWA - *Tinctura Calami* (nieżyt żołądka, zaburzenia trawienne, brak łaknienia, stany zapalne jamy ustnej).

NALEWKA Z PIEPRZU TURECKIEGO - *Tinctura Capsici* (wewnętrznie; brak apetytu, zaburzenia trawienne; zewnętrznie: bóle mięśniowe i stawowe pochodzenia gośćcowego, nerwobóle).

NALEWKA Z ZIELA GLISTNIKA - *Tinctura Chelidonii* (kamica wątrobowa i żółciowa, kolka jelitowa, zaburzenia czynnościowe dróg żółciowych).

NALEWKA CHINOWA ZŁOŻONA - *Tinctura Chinae* lub *Tinctura Cinchonae compositum* (wewnętrznie: brak łaknienia, zaburzenia trawienne, nieżyty przewodu pokarmowego; zewnętrznie: w chorobach cebulek włosowych i zapaleniu jamy ustnej).

NALEWKA Z ZARODNIKÓW KOLI - *Tinctura Colne* (wyczerpania fizyczne, nerwowe i psychiczne, rekonwalescencja, znaczne wysiłki, np. w sporcie wyczynowym).

NALEWKA KONWALIOWA MIANOWANA - *Tinctura Convallariae majalis* (nerwice układu krążenia, niedomoga mięśnia sercowego, niewydolność krążenia, wady serca, zaburzenia czynnościowe serca).

NALEWKA Z LIŚCI I KWIATU GŁOGU - *Tinctura Crataegi* (nerwice układu krążenia, zaburzenia układu wegetatywnego, miażdżyca, tętnic, zaburzenia czynnościowe serca, nadciśnienie, neuralgie, rekonwalescencja).

NALEWKA Z LIŚCI NAPARSTNICY MIANOWANA - *Tinctura Digitalis Tanatae titrata* (ostra i przewlekła niewydolność krążenia z zaawansowaną niedomogą mięśnia sercowego, wady serca wrodzone i nabyte, napadowe kołatanie serca).

NALEWKA Z LIŚCI NAPARSTNICY PURPUROWEJ - *Tinctura Digitalis purpureae titrata* (ostra i przewlekła niewydolność krążenia na tle niedomogi mięśnia sercowego, schorzenia mięśnia sercowego, wady serca wrodzone i nabyte, utajona niewydolność krążenia).

NALEWKA DĘBIANKOWA - *Tinctura Gallae* (stany zapalne dziąseł i jamy ustnej, oparzenia).

NALEWKA GORYCZKOWA - *Tinctura Gentianae* (wewnętrznie: brak apetytu, zaburzenia trawienne, nieżyty przewodu pokarmowego, chroniczne schorzenia wątroby i dróg żółciowych; zewnętrznie: zapalenie dziąseł, oparzenia).

NALEWKA Z ZIELA LOBELII - *Tinctura Lobeliae* (dychawica oskrzelowa, zaburzenia układu krążenia, krztusiec, rozedma płuc, zamartwica noworodków, zatrucia narkotykami i tlenkiem węgla).

NALEWKA MIĘTOWA - *Tinctura Menthae piperitae* (brak łaknienia, niestrawność, bóle żołądkowe, kolki jelitowe, wzdęcia, skąpe wydzielanie żółci, kolka wątrobowa, chroniczne schorzenia układu wątrobowo-żółciowego, nudności, wymioty, bóle głowy).

NALEWKA BENZOESOWA OPIUMOWA - *Tinctura Opii benzoica* (bóle przewodu pokarmowego, biegunki, jako środek wykrztuśny przy kaszlu i nieżycie górnych dróg oddechowych).

NALEWKA OPIUMOWA - *Tinctura Opium simplex* (ból przewodu pokarmowego, biegunki, ataki kamicy wątrobowej, żółciowej i nerkowej, bardzo silne ataki kaszlu, ból innego pochodzenia, np. menstruacyjne).

NALEWKA Z BERTRAMU SZAROLISTNEGO - *Tinctura Pyrethri* (zewnątrznie przy wszawicy głowy i innych miejsc owłosionych).

NALEWKA RZEWIENIOWA NA SPIRYTUSIE - *Tinctura Rhei Spirituosa* (zaburzenia trawienne, zaparcia nawykowe, nieżyty przewodu pokarmowego).

NALEWKA RZEWIENIOWA NA WINIE - *Tinctura Rhei Vinosa* (zaburzenia trawienne, zaparcia, niestrawność po błędach dietetycznych - zwłaszcza u dzieci).

NALEWKA Z KORZENIA MYDLNICY - *Tinctura Saponariae* (przewlekłe nieżyty oskrzeli, kaszel suchy).

NALEWKA Z CEBULI MORSKIEJ - *Tinctura Scillae* (niedomoga serca różnego pochodzenia, obrzęki pochodzenia sercowego i nerkowego, skąpomocz po operacjach i zatruciach, marskość wątroby połączona z opuchliną brzuszną - w przypadku dużej nadwrażliwości na przetwory naparstnicowe).

NALEWKA Z BIELUNIA - *Tinctura Stramonii* (ból przewodu pokarmowego, dychawica oskrzelowa, stany astmatyczne, kurcze przewodu pokarmowego).

NALEWKA Z NASIONA KULCZYBY - *Tinctura Strychni* (brak łaknienia, upośledzone trawienie, stany wyczerpania nerwowego, niskie ciśnienie krwi, rekonwalescencja).

NALEWKA Z KŁĄCZA PIĘCIORNIKA - *Tinctura Tormentillae* (wewnętrznie: biegunki ostre i przewlekłe, nieżyty jelit, zatrucia pokarmowe; zewnętrznie: nieżyty błon śluzowych, stany zapalne dziąseł i jamy ustnej).

NALEWKA KOZŁKOWA - *Tinctura Valerianae* (nerwice układu krążenia, nerwice vegetatywne, stany pobudzenia nerwowego, ból przewodu pokarmowego, kamica wątrobowa i żółciowa).

NALEWKA Z KŁĄCZA CIEMIERYCY - *Tinctura Veratri* (wewnętrznie: choroba nadciśnieniowa, rzucawka u kobiet ciężarnych, zatrucia ciążowe, ostre zapalenie kłębuszków nerkowych; zewnętrznie: wszawica, neuralgia, ból mięśniowe i stawowe).

OLEJKI I SYROPY ZIOŁOWE

OLEJEK LULKOWY - *Oleum Hyoscyami* (zewnątrznie: nerwoból, szczególnie u dzieci, ból stawowe i mięśniowe pochodzenia gośćcowego).

OLEJ RYCYNOWY - *Oleum Ricini* (zaparcia ostre i nawykowe, zatrucia pokarmowe, wzdęcia, niestrawność).

OLEJEK ARCYDZIEŃGLOWY - *Oleum Angelicae* (zaburzenia trawienne, wzdęcia, nieżyty żołądka i jelit, skąpomocz, bóle mięśniowe i nerwobóle oraz do poprawienia smaku niektórych leków).

OLEJEK ANYŻOWY - *Oleum Anisi* (nieżyty dróg oddechowych, wzdęcia, zewnętrznie przeciw pasożytom - jak wszy, pchły oraz komary).

OLEJEK TATARAKOWY - *Oleum Calami* (zaburzenia trawienne i nieżyt przewodu pokarmowego; zewnętrznie: do płukania jamy ustnej przy zapaleniu okostnej).

OLEJEK KMINKOWY - *Oleum Carvi* (zaburzenia trawienne, nieżyty żołądka i jelit, wzdęcia i brak łaknienia, skąpomocz).

OLEJEK KOLENDROWY - *Oleum Coriandri* (kolka jelitowa, wzdęcia, brak łaknienia, nieżyty przewodu pokarmowego).

OLEJEK KOPROWY - *Oleum Foeniculi* (brak łaknienia, kolka jelitowa, wzdęcia, nieżyt przewodu pokarmowego, czkawka).

OLEJEK JAŁOWCOWY - *Oleum Juniperi* (zaburzenia trawienne, zaburzenia przemiany materii, schorzenia układu wątrobowo-żółciowego, schorzenia pęcherza i dróg moczowych, a zewnętrznie: zapalenie stawów, nerwobóle - nie stosuje się przy stanach zapalnych nerek, przełyku i żołądka).

OLEJEK MAJERANKOWY - *Oleum Majoranae* (zaburzenia trawienne, brak łaknienia, wzdęcia u dzieci, zewnętrznie: w maści przeciw katarowi u dzieci).

OLEJEK MIĘTY KĘDZIERZAWEJ - *Oleum Menthae-Crispae* (zaburzenia przewodu pokarmowego, brak łaknienia, kolka jelitowa, wzdęcia, schorzenia pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych; zewnętrznie - do płukań jamy ustnej, do wcierań przeciw bólom stawowym i mięśniowym oraz w nerwobólach).

SYROP KREOZOTOWY ZŁOŻONY - *Sirupus Creosoti Compositus* (przewlekły nieżyt oskrzeli, kaszel oraz jako środek pomocniczy w gruźlicy płuc).

SYROP JODOGARBNIKOWY Z FOSFORANEM WAPNIOWYM - *Sirupus Jodotannicus Phosphoricus* (krzywica, gruźlica węzłów chłonnych, stany wyczerpania, rekonwalescencji a).

SYROP SOSNOWY ZŁOŻONY - *Sirupus Pini Compositus* (nieżyty górnych dróg oddechowych, kaszel, zapalenie oskrzeli i płuc).

SYROP ŻYWOKOSTOWY - *Sirupus Symphyti* (nieżyty górnych dróg oddechowych, zwłaszcza u dzieci, kaszel różnego pochodzenia).

SYROP ŻYWOKOSTOWY Z PODBIAŁEM - *Sirupus Symphyti cum Farfara* (nieżyt górnych dróg oddechowych, suchy kaszel).

SYROP TYMIANKOWY ZŁOŻONY - *Sirupus Thymi Compositus* (przewlekły nieżyt oskrzeli, zwłaszcza u dzieci, kaszel).

SOK ZE ŚWIEŻYCH STABILIZOWANYCH KORZENI ŁOPIANU - *Succus Bardanae* (zewnątrznie: wysypki skórne, czyraki, owrzodzenia i trudno gojące się rany, wypadanie włosów, łupież; wewnątrznie: zaburzenia przemiany materii, nieżyty przewodu pokarmowego, schorzenia układu wątrobowo-żółciowego).

SOK ZE ŚWIEŻYCH STABILIZOWANYCH LIŚCI BRZOZY - *Succus Betulae* (przewlekłe i infekcyjne schorzenia dróg moczowych, wypryski skórne, schorzenia miąższu wątroby, stany zapalne pęcherzyka i dróg żółciowych, żółtaczką, reumatyzm, miażdżycę tętnic).

SOK ZE ŚWIEŻYCH STABILIZOWANYCH LIŚCI I KWIATÓW PODBIAŁU *Succus Farfarae* (przewlekłe nieżyty dróg oddechowych, nieżyty oskrzeli, kaszel różnego pochodzenia).

SOK ZE ŚWIEŻEGO STABILIZOWANEGO ZIELA DZIURAWCA - *Succus Hyperici* (schorzenia miąższu wątroby, stany zapalne pęcherzyka i dróg żółciowych, nieżyty żołądka i jelit, biegunki, zaburzenia i uszkodzenia układu nerwowego).

ZAGĘSZCZONY SOK ZE ŚWIEŻYCH OWOCÓW ŻURAWINY BŁOTNEJ - *Succus Oxyococi* (niedokwaśność treści żołądkowej, zaburzenia trawienia; można stosować również jako środek gaszący pragnienie i orzeźwiający).

SOK ZE ŚWIEŻYCH STABILIZOWANYCH KORZENI MNISZKA LEKARSKIEGO - *Succus Taraxaci* (brak łaknienia, zaburzenia trawienne, schorzenia wątroby, pęcherzyka i dróg żółciowych, zaburzenia przemiany materii, wypryski i egzemy, otyłość, miażdżycę naczyń krwionośnych).

ŚRODKI ZIOŁOWE DO STOSOWANIA WYŁĄCZNIE POD KONTROLĄ LEKARZA

Jest to szczególnie ważne przy środkach nasercowych, bądź też przy ziołach trujących lub mających szkodliwe działanie uboczne w wypadku przedawkowania. Są to:

EXTRACTUM ALOESICCUM - wyciąg alonowy suchy (brak łaknienia, zaparcia, zwłaszcza nawykowe, zaburzenia trawienne, niestrawności).

BELLADONNAE FLUIDUM - wyciąg z korzenia pokrzyki płynny (stany skurczowe żołądka i jelit, zaparcia na tle skurczowym, skurcze dróg moczowych i żółciowych, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nadmierne wydzielanie soków trawiennych, bóle przewodu pokarmowego).

EXTRACTUM CINCHONAE FLUIDUM - wyciąg chinowy płynny (brak łaknienia, wyczerpanie fizyczne, neurastenia, niedokrwistość; zewnętrznie: w chorobach włosów - do nacierania).

EXTRACTUM COLAE FLUIDUM - wyciąg z zarodków koki płynny (środek pobudzający w niewydolności krążenia, po nadmiernych wysiłkach, w zmęczeniu i wyczerpaniu fizycznym oraz psychicznym, przy bólach głowy, w neurastenii, rekonwalescencji po ostrych chorobach zakaźnych).

EXTRACTUM GENTIANAE SPISSUM - wyciąg goryczkowy gęsty (brak łaknienia, niedostateczne wydzielanie soków żołądkowych i śliny, nieżyty żołądka, zaburzenia trawienne, stany skurczowe jelit i wzdęcia).

EXTRACTUM GLYCYRRHIZAE DEPURATUM - wyciąg lukrecjowy oczyszczony gęsty (nieżyty dróg oddechowych, kaszel różnego pochodzenia, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy).

EXTRACTUM HYDRASTIDIS FLUIDUM - wyciąg gorzknikowy płynny (krwotoki maciczne, bolesne i przewlekłe miesiączkowanie).

EXTRACTUM HYOSCYAMI SICCUM - wyciąg z lulka suchy (stany skurczowe narządów wewnętrznych, kaszel napadowy, dychawica oskrzelowa, przewlekłe nieżyty oskrzeli, wrzód żołądka i dwunastnicy, nadmierne wydzielanie soków żołądkowych, nerwobóle, bolesne i przewlekłe miesiączkowanie).

PIERWIASTKI ŻYCIA

MAKRO-I MIKROELEMENTY

Biopierwiastki to składniki mineralne (pierwiastki i ich nieorganiczne połączenia), które stanowią zaledwie 4 procent, masy naszego ciała, ale utrzymują np. ciśnienie osmotyczne, wchodzą w skład wielu enzymów, powodują ich zwiększoną aktywność. A więc makro- i mikroelementy uczestniczą w licznych reakcjach biochemicznych. Mają wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie.

CHLOR (Cl)

Chlor - oprócz wapnia, fosforu, magnezu, sodu, potasu i siarki - należy do grupy biopierwiastków zwanych makroelementami, występujących w organizmie ludzkim w ilościach większych niż 0,005 proc. masy ciała, na które codzienne zapotrzebowanie wynosi powyżej 100 mg.

Chlor jest pierwiastkiem o właściwościach kwasowych, ma postać ciężkiego, zielonożółtego gazu o silnie drażniącym zapachu. Jest trujący. Bardzo aktywny chemicznie.

W organizmie człowieka chlor wespół z sodem odpowiada za utrzymanie prawidłowego ciśnienia osmotycznego. Działa w formie zjonizowanej, jego anion jest głównym anionem płynów zewnątrzkomórkowych. Spełnia też ważną funkcję w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. W soku żołądkowym służy do wytwarzania kwasu solnego. Głównym źródłem chloru jest sól i przy jej odpowiednim spożyciu organizmowi nie grozi niedobór tego pierwiastka. Jego brak może wystąpić przy biegunce, intensywnym poceniu się, wymiotach, zaburzeniach wewnętrzwydzielniczych. Przy wymiotach oraz w niedrożności odźwiernika lub dwunastnicy występują straty chlorków, zmniejsza się ich stężenie w osoczu, co prowadzi do alkalozji hipochloremicznej. Nadmierna zawartość chlorków we krwi wywołuje - szczególnie u młodych dziewcząt - chlorozę (blednicę).

Chlor wchodzi w skład niektórych antybiotyków (np. tetracyklina, chloromycetyna) i jest składnikiem wielu związków o znaczeniu leczniczym, a szerokie zastosowanie mają: chlorowódz, chlorki, chlorany, podchlorany, nadchlorany, woda chlorowa, kwas solny i in.

Właściwości usypiające ma chlorał - ciecz o ostrym zapachu: do dezynfekcji i czyszczenia (np. protezy zębowej) służy chloramina; do narkozji służy chloroform stabilizowany dodatkiem 1 proc. alkoholu etylowego; silnie działającym narkotykiem do inhalacji jest chlorek etylu, który z powodu możliwości uszkodzenia narządów

miąższowych (serce, wątroba, nerki) może być stosowany jedynie do krótkotrwałej narkozy, natomiast stosowany miejscowo działa chłodzące, np. na skórę, jest używany przy ekstrakcji zębów i w krótkotrwałych zabiegach chirurgicznych; chloronitryna jest antybiotykiem niszczącym bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne; uspokajająco działa chlorofeazepoksyd, który jest stosowany w przypadkach chorób psychosomatycznych, nerwowych zaburzeń wegetatywnych, zaburzeń trawiennych w jelitach, w dolegliwościach sercowo-naczyniowych, przykrych objawach przedmiesiączkowych, w depresjach, bezsenności, w chronicznych, pokrzywkowych chorobach skórnych, w urologii, w przypadkach wrażliwości ciśnienia tętniczego na zmiany pogody.

Przy ostrych skurczach mięśni stosowany jest chlorodisazon, który powinien dawkować lekarz.

CYNK (Zn)

Cynk - srebrzysty z niebieskim połyskiem metal, kruchy, nieszlachetny, okrywający się na powietrzu ochronną warstwą tlenku, nie występuje w stanie czystym. Ma zastosowanie w lecznictwie, gdyż jest stymulatorem i regulatorem przysadki i gruczołów płciowych, wspomaga działanie trzustki, bierze udział w tworzeniu krwinek. Występowanie w organizmie (wagowo) - 0,002 proc. Cynk jest pierwiastkiem niezbędnym dla organizmu i występuje we wszystkich jego tkankach, a najwięcej Zn znajduje się w gruczole krokowym, trzustce, nerkach, wątrobie, mięśniach i skórze. Jest niezbędny dla normalnego wzrostu, rozwoju, odbudowy i regeneracji uszkodzonych tkanek. W obecności cynku lepiej tworzy się hemoglobina. Zn - oprócz krzemu, wapnia, potasu i magnezu - jest niezbędny przy leczeniu złamań kości. Dziennie należy dostarczać organizmowi 10-15 mg Zn.

Szkodliwy jest zarówno niedobór, jak i nadmiar Zn w organizmie. Niedobór cynku powoduje zachamowanie wzrostu, łuszczenie skóry, zanik torebek włosowych. Duże niedobory powodują bezpłodność. Niedostatek Zn może wywołać epilepsję lub schizofrenię, u dzieci słaby wzrost, brak łaknienia, zaburzenia w rozwoju kości i narządów płciowych. Poziom Zn spada do połowy u chorych na cukrzycę, dlatego cynk występuje w insulynie. Ilość cynku obniża się przy marskości wątroby, a także - i to bardzo znacznie - u chorych na białaczkę.

Nadmiar cynku wywołuje zatrucia, które objawiają się przede wszystkim wymiotami spowodowanymi drażniącym działaniem Zn na błonę śluzową żołądka. Występuje także ból brzucha, biegunka, ból i zawroty głowy, bezsenność, drżenie rąk. Nie należy przechowywać żywności w naczyniach ocynkowanych. Zatrucia mogą wystąpić po spożyciu owoców i warzyw opryskiwanych preparatami Zn. Źródłem cynku są: żyto, jęczmień, burak czerwony, kapusta, szpinak, pomidor, brzoskwinia, pomarańcze, nasiona dyni, nasiona słonecznika, otręby pszenne, kielki pszenne, ostrygi, większość grzybów jadalnych, wątroba wołowa, większość ryb, kakao, żółtka jaj, mięso królików i kurcząt, orzechy, suszone drożdże, a także glinka bułgarska, zioła, soki z surowych warzyw i owoców, produkty pszczele (propolis, apivit). Cynk znajduje się także w preparacie falvit.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Artretyzm, choroby zwyrodnieniowe stawów, gościec, karłowatość, epilepsja, bezpłodność, infekcje bakteryjne i wirusowe, otępienie starcze, stwardnienie rozsiane (chorym na SM zapisuje lek homeopatyczny Zinci Valerianici D-4, który można stosować bezpiecznie), schizofrenia, wypadanie włosów, marskość wątroby, zaburzenia trawienne, miażdżyca, nowotwory, zapalenie prostaty i jej przerost, złamania kości, uszkodzenie tkanek, na prawidłowe tworzenie się krwinek czerwonych, parkinsonizm, brak łaknienia, niedomogi nerek i wątroby, osłabioną odporność komórkową na katalizowanie wielu procesów życiowych, na przemianę materii i przyswajanie prawidłowe, otyłość, niedomogi tarczycy, grasicy, przysadki, osłabienie organizmu, astma, obrzęki, migreny, egzemy, nerwica wegetatywna, bóle serca, zaburzenia krążenia krwi, bezsenność - dawki homeopatyczne, tak samo na białaczkę i trzustkę.

Na użytek zewnętrzny

Trądzik, egzemy, łysienie i wypadanie włosów, rany, oparzenia. Stosuje się dietę cynkową oraz siarczian i glikonian cynku na trądzik, różne choroby skórne, uczulenia na dłoniach.

Przyswajanie cynku osłabiają zawarte w pokarmach roślinnych związki zwane fitynianami. Największe ich ilości występują w produktach zbożowych, w strączkowych i w orzechach. Kwas fitynowy, biały proszek bez zapachu, rozpuszczalny w wodzie, daje sole, które w przewodzie pokarmowym tworzą trwałe połączenia z wieloma składnikami mineralnymi, jak: cynk, wapń, żelazo, magnez, utrudniając ich przyswajalność. Podobnie działają szczawiany, taniny i błonnik, występujące w produktach roślinnych. Znacznie łatwiej organizm przyswaja ludzki pierwiastki zawarte w mięsie. Cynk wchodzi w skład ponad 20 enzymów. Niedobór cynku odczuwają ludzie starsi i spożywający mniej białka, np. wegetarianie.

Glinka cynkowa. 100 g tlenku cynku, 200 g żelatyny, 400 g gliceryny, 300 g wody. Stosować na puchlinę wodną, przekrwienie żyłne, na części miękkie uda i podudzia przy obrzękach.

Maść cynkowa - na dwoinki powodujące zapalenie spojówek.

FOSFOR (P)

Fosfor został przez dr. Valnetę, na którego opinie powoływaliśmy się w „Aptece” wielokrotnie, uznany za pierwiastek plastyczny (gdyż bierze udział w przemianach substancji organicznych biogenych, żywych, w szczególności białkowych) oraz dynamiczny (ponieważ wzmacnia moc leczniczą leków i biopierwiastków, np. wapnia).

Fosfor jest składnikiem licznych związków (węglowodanów, białek, tłuszczów). Kontroluje równowagę wapniową środowiska wewnętrznego i odgrywa istotną rolę w mechanizmach działania wit. D. Bierze udział w formowaniu kości i krwi, odgrywa ważną rolę w działaniu tarczycy.

Jest najważniejszym pierwiastkiem energetycznym nerwów, intelektu i układu płciowego. Źródłem fosforu są m.in. zboża i ich kielki, czosnek, cebula, seler, marchew, por, pomidor, migdały, orzechy, winogrona, pyłek kwiatowy, a także artykuły spożywcze

cze bogate w białko i wapń, np. sery podpuszczkowe, fasola, żółtka jaj, groch suchy, wątroba, mąka pszenna, mięso i ryby. Równowagę fosforową w organizmie zdrowego człowieka pozwala utrzymać dzienna podaż 1,6 g fosforu, a u dzieci i kobiet w ciąży - 1,5-2 g.

Fosfor, który występuje w każdej komórce ustroju, znajduje się przede wszystkim w kościach i zębach w postaci połączeń z wapniem.

W źle zrównoważonych dietach stosunek wapnia do fosforu staje się niekorzystny. Nadmiar fosforu powoduje strącanie tego pierwiastka w postaci nierozpuszczalnego fosforanu wapnia. Stosunek wapnia do fosforu nie powinien być mniejszy niż 1:2, a stosunek optymalny - 1:1. U dzieci powinien się zbliżać do wielkości 2:1, co odpowiada proporcji tych pierwiastków w mleku kobiecym.

Wapń i fosfor występują i działają wspólnie, gdy stosunek wapnia do fosforu jest niski, wówczas występuje zrzesotnienie kości. Gospodarka wapniowa i fosforowa znajduje się pod wpływem gruczołów wydzielania wewnętrznego. Hormon przytarczyczek zwiększa wydalanie fosforu z moczem i obniża poziom fosforanów nieorganicznych w surowicy krwi. Hormony steryoidowe zmniejszają wydalanie wapnia i fosforu z moczem, mają więc korzystne działanie w rzesotnieniu kości.

Nasilenie w przemianie węglowodanowej wywołuje przemijające obniżenie fosforanów w surowicy. Podobne zjawisko może wystąpić podczas wchłaniania niektórych tłuszczów. W cukrzycy występuje niższe stężenie fosforanów organicznych w surowicy krwi, a nieorganicznych - wyższe. Niższym poziomem fosforanów charakteryzuje się krzywica i może on obniżyć się do 1 mg na 100 ml. W ciężkich schorzeniach nerek zatrzymanie fosforanów jest główną przyczyną kwasicy, a wzrost ilości fosforu w surowicy wywołuje obniżenie poziomu wapnia. Wysoki poziom fosforu we krwi występuje w niedoczynności przytarczyc.

Metabolizm fosforu ma związek z hormonem wzrostu. U dzieci, które mają wysoki poziom fosforanów we krwi, obserwuje się akromegalię, tj. chorobę będącą wynikiem nadczynności płata przedniego przysadki, co objawia się m.in. przerostem kości i części miękkich twarzy, dłoni i stóp.

Fosfor, jako jeden z najważniejszych składników mineralnych ustroju, stanowi środek leczniczy z następującymi wskazaniem: astenia fizyczna i intelektualna, astma, demineralizacja, dolegliwości kostne, gruźlica, niedomogi pracy serca, objawy chorób nerwicowych, spazmofilia (napady drgawek, skurcze mięśni występujące głównie u dzieci w następstwie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej na tle zmniejszonej zawartości wapnia w surowicy krwi), zaburzenia pracy tarczycy, zmęczenie mięśniowe.

Rozmieszczenie fosforu w organizmie ilustruje poniższe zestawienie.

Płyn lub tkanka	mg/100 ml lub 100 g
krew	40
surowica dzieci	4-7
surowica dorosłych	3-4,5
mięśnie	170-250
nerwy	360
kości zęby	22000

JOD (J)

Jod jest pierwiastkiem chemicznym występującym w skorupie Ziemi w postaci trwałego izotopu (jod-127). Spośród 21 izotopów jodu, największe zastosowanie w diagnostyce i terapii ma jod-131, który emituje cząstki beta minus oraz promienie gamma. W tym artykule przedstawiam rolę i znaczenie jodu w ustroju ludzkim. Istnieje ścisły związek między występowaniem jodu w organizmie ludzkim, a jego siłą obronną i możliwością przeciwstawienia się chorobom. Ale największe znaczenie ma jod dla tarczycy, której jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania. Przez dwa płaty tarczycy znajdujące się z przodu szyi przepływa w ciągu 17 minut krew z całego organizmu. Słabsze zarazki, które wniknęły do ustroju (np. przez zranioną skórę, przez błonę śluzową do nosa, gardła lub przewód pokarmowy) przedostają się do krwioobiegu i są przenoszone do gruczołów tarczycy i tam zabijane przez jod, natomiast silniejsze są osłabiane za każdym siedemnastominutowym obiegiem krwi, w końcu giną. W przypadku niedoboru jodu zarazki nie są likwidowane skutecznie. Stwierdzono, że zawartość jodu w tarczycy zależy od rodzaju wyżywienia i od jakości spożywanej wody. Gdy jest go za mało w pożywieniu, wodzie, soli i powietrzu - tarczyca nie jest w stanie produkować tyroksyny. Organizm zaczyna chorować.

Tarczyca, oprócz zabijania zarazków spełnia także inne funkcje. Do nich należy przede wszystkim odbudowa niezbędnej człowiekowi energii. Istnieje ścisły związek między siłami, jakimi dysponuje człowiek, a pobieraną przez niego optymalną ilością jodu. W przypadku wyczerpania należy przede wszystkim sprawdzić, czy gleba, z której pochodzi pożywienie, nie jest uboga przede wszystkim w jod, a także w kobalt, magnez i żelazo.

Dodatkową właściwością jodu jest uspokojenie organizmu i uwolnienie go od napięcia nerwowego, które objawia się wzmożoną pobudliwością, bezsennością i ciągłym niepokojem. (Niespokojne, ciągle wierzące się dzieci poniżej 10 lat można uspokoić podając 2 krople jodu do szklanki soku owocowego, warzywnego lub do wody z dodatkiem 1 łyżeczki octu jabłkowego, np. co trzy lub cztery dni). Inną funkcją jodu jest usprawnienie myślenia oraz zapobieganie nadmiernej otyłości.

Jod jest jednym z lepszych katalizatorów utleniających. Sprzyja spalaniu tkankowemu produktów spożywczych. Nie spalone produkty spożywcze gromadzą się w ustroju jako niepożądany tłuszcz, balast i toksyny.

Picie wody chlorowanej i spożywanie nadmiaru soli powoduje w tarczycy utratę jodu, który jest wypierany przez chlor. Grupę chlorowców, do których należy także jod, charakteryzuje prawo wypierania pierwiastków o większej masie atomowej przez pierwiastki o mniejszej masie atomowej - aktywność chlorowców jest odwrotnie proporcjonalna do ich masy atomowej, np. (na pierwszym miejscu masa atomowa, na drugim aktywność) fluor 19 i 100, chlor 35,5 i 50, brom 80 i 24, jod 127 i 14.

Człowiek może uzupełniać niedobór jodu przez: 1. Spożywanie pokarmów bogatych w jod (ryby morskie, rzodkiewka, rzodkiew, marchew, pomidory, ziemniaki, kapusta, sałata, cebula, żółtka z jajek, banany, grzyby, truskawki, poziomki, fasola, szpinak, rabarbar, szparagi itp.). 2. Smarowanie małej powierzchni skóry tinkturą jodu. 3. Stosowanie preparatów bogatych w jod, np.: Lugol, tran, tabletki z alg morskich.

Organizm człowieka zawiera mniej niż 10 kropeł jodu. W zależności od ciężaru pacjenta z niedoborem jodu, zaleca się stosowanie co drugi dzień 1-2 kropli roztworu, tzw. płynu Lugola (jod w jodku potasu). Pacjent o wadze 70 kg potrzebuje tylko 2 razy

w tygodniu 1 kroplę, którą należy brać na czczo, 20 minut przed śniadaniem. **W celu uzupełnienia jodu w organizmie zaleca się następującą receptę:** 1 łyżeczka octu jabłkowego, 1/2 szklanki przegotowanej wody, 1 kropla roztworu jodku potasu, 1 łyżeczka miodu. Wymieszać wszystko i wypić przed posiłkiem. Preparat ten działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwepidemicznie i może być podawany przez lekarzy weterynarzy bydłu, by otrzymać mleko wolne od bakterii, lekko kwaśne nie gęste i konserwujące się dłużej, zdrowsze i w większej ilości. Krowy zaś będą zdrowsze i wolne od chorób skórnych, szybciej przybierać na wadze oraz dawać lepsze jakościowo mięso.

Stosowanie recepty na zwiększenie skuteczności działania jodu (ocet jabłkowy + miód + woda) czyni krew bardziej płynną, krążącą w naczyniach włosowatych bez trudu i wysiłku. Korzystnej jest jadać razowy chleb żytni, produkty kukurydziane, miód zamiast cukru rafinowanego, popijać soki z jabłek, winogron i borówek, dzięki czemu mocz staje się normalny, tj. lekko kwaśny, żółty, a nie alkaliczny. Z produktów mięsnych najwięcej jodu zawiera wątroba. Gdy organizm zawiera nadmiar jodu, wtedy błona śluzowa nosa jest stale mokra, cieknie i człowiek ma wieczny katar. Należy wówczas przerwać stosowanie jodu. Natomiast gdy człowiek źle śpi, rano zaś wstaje zmęczony, to powinien brać jod (np. pod postacią jodowanej soli kuchennej). Zapotrzebowanie na jod wzrasta w okresie dojrzewania i ciąży. Jeżeli niedobór jodu przedłuża się to występuje wole (przerost tarczycy niedoczynnej). Gruczoł tarczycowy składa się z dwóch płatów położonych po obu stronach tchawicy, połączonych ze sobą środkową częścią. Hormon tarczycy, tyroksyna (TSH), działa głównie jako katalizator reakcji utlenień i jako regulator szybkości procesów metabolicznych ustroju. Przy braku hormonu tarczycy procesy ustrojowe ulegają osłabieniu, co ujawnia się zwolnionym tętnem, obniżonym ciśnieniem krwi, zmniejszoną aktywnością psychiczną i fizyczną, a często, chociaż nie zawsze, otyłością. We krwi wzrasta poziom cholesterolu. W stanach nadczynności tarczycy występują odwrotne zjawiska; przyspieszone tętno, rozdrażnienie, nerwowość, stała utrata masy ciała, wytrzeszcz oczu. Zwiększa się zapotrzebowanie na witaminy, występuje choroba Basedowa.

Jod jest nieodzowny do wytwarzania hormonu tarczycy i jest to jedyna znana jego funkcja, gdyż przemiana jodu łączy się ściśle z funkcją tarczycy. Nieorganiczny jod jest w znacznej mierze pobierany przez tarczycę w związku z syntezą hormonu tarczycowego. Z całej ilości jodu w ustroju, która wynosi 50 mcg, w tarczycy znajduje się około 10-15 mcg. Czynność tarczycy ma wpływ na całkowitą zawartość jodu w gruczole, a nie ilość tyroksyny. We krwi występuje jod hormonalny, tj. jod związany z białkiem. Powiększona tarczyca nazywa się wolem, które jest widoczne na szyi.

Z wyjątkiem woli złośliwych i schorzeń zapalnych tarczycy, wole może być prostym powiększeniem gruczołu bez nadczynności lub powiększenia gruczołu z nadczynnością. Rozróżniamy więc: 1. Wole proste, które jest chorobą z niedoboru, wywołaną nie wystarczającym dostarczeniem jodu z pożywieniem, występuje w okolicach, gdzie gleba i woda zawierają mało jodu. Używanie jodowanej soli zmniejszyło w znacznym stopniu występowanie prostego wola na Podhalu. 2. Wole toksyczne (nadczynność tarczycy), które różni się od wola prostego tym, że powiększeniu gruczołu towarzyszy wydzielanie nadmiernych ilości hormonu tarczycy (nadczynność razem z powiększeniem). Termin „toksyczny” nie odnosi się do wydzieliny gruczołu, lecz do objawów toksycznych, wynikających z nadczynności. Najczęstszą postacią nadczynności jest wole (niekiedy zdarza się jego brak) z wytrzeszczeni oczu. Oprócz wola najważniejszymi

objawami nadczynności są nerwowość, łatwe meczenie się, utrata masy ciała mimo odpowiedniego odżywiania, podwyższona temperatura ciała z nadmiernym poceniem się, stałe przyspieszenie akcji serca, wytrzeszcz gałek ocznych, drżenie rąk, czasem biegunka. Wole może być skutkiem nie tylko niedoboru jodu, ale również niedostatku kobaltu, a także nadmiernego spożywania kapusty zawierającej azotany i azotyny. Mogą z nich powstać nitrozoaminy, których pochodne acetylowe wywołują wole. Podobnie działa nadmierne spożywanie soli, a także niektóre leki sulfonamidowe.

Zawartość jodu w niektórych artykułach spożywczych (w mikrogramach na 100 g): zboża - 55, mleko - 10,2, sery - 35, marchew - 4, pomidory - 2,1, ziemniaki - 4,6, kapusta - 6,7, rzodkiewka - 8,2, szparagi - 4,5, dorsz - 147, flądra - 25, łosoś - 34. Woda zawiera 2-150 mikrogramów jodu w dcm sześć., woda morska - 20 mikrogramów, powietrze nadmorskie - 17 mikrogramów w 1 m sześć.

W organizmie człowieka występuje 20-50 mcg jodu, z czego 1/2 w mięśniach, 1/5 w tarczycy, 0,1 w skórze, 1/17 w kościach, reszta w jajnikach, korze nadnerczy i w przytarczycach.

Dużo jodu zawiera sól nie oczyszczana chemicznie, kruszona lub odparowywana, np. kłodawska, inowrocławska lub bocheńska. Zleca się stosowanie soli kopalnej, która zawiera niezbędne do życia biopierwiastki. Sól warzona nie zawiera jodu. Chorym tarczycowym doradza się pobyt na plaży bałtyckiej oraz w Ciechocinku, gdzie pod tężniami oddycha się jodem. W Polsce 1 gram soli jodowanej zawiera 50 mikrogramów jodu.

WSKAZANIA LECZNICZE

Zahamowanie wzrostu u dzieci, niedoczynność tarczycy, nadmiar cholesterolu we krwi, otyłość, zaburzenia krążenia, dolegliwości płucne, nadciśnienie krwi, reumatyzm, zaburzenia w okresie starzenia się (już od 40 roku życia należy konsumować jod pod postacią soli jodowanej). Jod może być źle tolerowany i powodować zatrucia z następującymi objawami: zawroty i bóle głowy, nieżyt nosa, powiększenie gruczołów podszczękowych. Lepiej jest pobierać jod wraz z produktami spożywczymi. Niektóre związki jodu mogą wywołać uczulenie. W takim przypadku należy korzystać z porady lekarza, w szczególności gdy występują skórne wysypki jodowe. Przy użytku zewnętrznym uczulenie na jod objawia się jako *jododermatitis* z zaczerwienieniem skóry i obrzękami zwłaszcza na twarzy (mogą pojawić się pęcherze). Przy użytku wewnętrznym mogą występować pęcherzyki pokrzywowe, trądzik jodowy, jodowe zapalenie skóry, pęcherzyca jodowa (pęcherze na zmienionej zapalnej skórze), np. przy dożylnym podaniu kontrastu z jodem dla zdjęć rentgenologicznych nerek.

Recepta na leczenie wola. 100 g 10 proc. propolisu i 10 koralii bursztynowych drobno potłuczonych. Macerować kilka dni. Używać tej nalewki 2 razy dziennie po 30 kropli na wodzie lub cukrze po śniadaniu i po obiedzie, nadto raz dziennie smarować nią bardzo delikatnie guzowate wole tarczycowe. Po 3-4 miesiącach tarczyca zmięknie i bardzo wyraźnie zmniejszy się aż do prawidłowej postaci. Ciągłe podawanie jodu wywołuje nadczynność tarczycy określoną jako choroba Basedowa. Występuje ona częściej u kobiet niż u mężczyzn, powodując utratę masy, niepokój, wypadanie włosów, biegunka, a czasami zaparcia, bicie serca ponad 100 na minutę i limfocytozę. Z powodu wybarwienia limfocytów pokazuje się jodofilia.

Na jednokomórkowego pasożyta jelit u ludzi (*jodomoeba buetschlii*) zaleca się octan jodu. Jako antyseptyk stosowany jest jodoform, który w zetknięciu z raną wydziela

jod działający bakteriobójczo i antyseptycznie. Jodek sodu lub jodek potasu mają zastosowanie jako leki wykrztuśne na zlecenie lekarza. Przy astmie oskrzelowej jod czyni sekrecje bardziej płynne. Przy zatruciach jodem (jodzica) występuje gorączka, brak apetytu, nadczynność tarczycy, biegunka, zapalenie błony śluzowej, opuchnięcie twarzy. Jodek sodu lub potasu przenikają dwukierunkowo przez błony otaczające płyn mózgowo-rdzeniowy i utrzymują stałe stężenie kationów po obu ich stronach oraz dwukierunkowy transport aktywny z ogólnego krążenia i do niego. Ma to znaczenie przy leczeniu niektórych chorób o etiologii nieznaney. Silne bodźce akustyczne powiększają przepuszczalność tej bariery. Jodyna to ciemnobrunatny roztwór jodu (2-10 procentowy) w alkoholu etylowym, działający bakteriobójczo. Służyła ona kiedyś chirurgom do dezynfekcji ran i skaleczeń. Jodyna zawiera również nieco jodku potasu. *Zażyta* wewnętrznie jest śmiertelną trucizną.

Niedobory jodu z powodu jego braku w pożywieniu i w napojach, np. w górach, powodują wyprysk jodowy na kończynach, w szczególności na podudziu. Sole kwasu jodowego, tzw. jodany mają właściwości utleniające. Jod obniża toksyczne działanie miedzi. W mleku jod wchodzi w połączenie z kazeiną.

Jod-131, radioaktywny, gromadzi się w tarczycy drogą pokarmową. Jego okres połowicznego rozpadu wynosi 8 dni. Stosowany niekiedy do leczenia guzków gorących w wolu guzowatym u ludzi po sześćdziesiątce.

KRZEM (Si)

Krzem jest najpospolitszym pierwiastkiem w przyrodzie (25,45 proc. wagowego składu skorupy ziemskiej). Nie występuje w stanie czystym, a jego najbardziej rozpowszechnionym związkim jest krzemionka (Si O₂). Tworzy również związki organiczne - cieczy i ciała stałe - które odegrały istotną rolę w powstaniu życia na Ziemi. W ostatnim dwudziestoleciu poczyniono znaczne postępy w badaniach nad rolą krzemu w życiu mineralnym roślin, zwierząt i ludzi. Medycyna zna wiele chorób, których podłożem jest niedobór krzemu. Od wielu lat prowadzę obserwacje nad uelastycznieniem uszkodzonych zastawek żylnych goleni u ludzi, co dotychczas leczono operacyjnie, a w przyszłości może być zbędne, mogą bowiem okazać się pomocne związki organiczne krzemu.

Krzem jest pierwiastkiem niezbędnym dla roślin. Gromadzi się głównie w ścianach komórkowych wchodząc w skład zewnętrznego pancerza jednokomórkowego roślin i zwierząt. Krzem w ścianach komórkowych łodyg roślin wyższych zapewnia im dużą wytrzymałość mechaniczną. Popiół skrzypu aż w 70 proc. składa się z krzemu. Brak tego pierwiastka prowadzi do zahamowania wzrostu roślin, spadku plenności, powoduje więdnienie liści (krzem w liściach chroni rośliny przed nadmiarem *żelaza* i magnezu, co z kolei jest korzystne dla chorych z SM). Obniżenie zawartości krzemu w środowisku prowadzi do zahamowania fotosyntezy, syntezy białek, chlorofilu, DNA, RNA, ksantofilu i lipidów. Krzem wzmacnia odporność roślin na zasolenie gleby, obniża toksyczność glinu i germanu i wpływa na metabolizowanie boru. Uodparnia rośliny na choroby grzybowe. Nawozy krzemowe zwiększają plony. Muły delty Nilu zawierają 58 proc. krzemu i dlatego były tak korzystne dla plonów pszenicy. Krzem występuje w łuskach ziarna zbóż, w skórce owoców, w czosnku, szczypiorku, w mleczku

pszczelim. Dużo krzemu zawiera woda źródłana, natomiast wodociągowa jest uboga w Si. Spożywcze produkty rafinowane są pozbawione krzemu (np. białe pieczywo).

Krzem jest niezbędny dla organizmu ludzkiego, który zawiera 7 g Si, a więc więcej niż żelaza (3-3,5g) i o wiele więcej niż miedzi (100-150 mg), więcej niż kobaltu, niklu i cynku. Krzem odgrywa ważną rolę w procesie odżywczym ustroju i jego detoksykacji.

Dzienne zapotrzebowanie na Si wynosi 20-30 mg i mogą je zaspokoić warzywa, owoce, mięso, chleb razowy, płatki owsiane, otręby pszenne, produkty roślinne bogate w celulozę. Występujący w roślinach kwas krzemowy odgrywa znaczną rolę w ziółolecznictwie. Zalecany jest przeciw zwapnieniom tętnic (a więc ma znaczenie jako środek zmniejszający miażdżycę), przy czym odtwarza elastyczność naczyń krwionośnych - kapilarów, polepsza pracę wydzielniczą nerek, zwalcza stany zapalne, przyspiesza procesy bliznowacenia w gruźlicy, leczy astmę oskrzelową, działa wykrztuśnie.

Najbogatszymi źródłami krzemu są: skrzyp (zawartość Si - 60 proc.), poziewnik, rdest ptasi, perz, pokrzywa, podbiał, turzycza piaskowa. Z tych roślin robi się napary lub odwary biorąc np. po 50 g skrzypu, poziewnika i pokrzywy oraz 100 g rdestu ptasiego. Łyżkę tej mieszanki zalewa się 2 szklankami wody i gotuje powoli, aż zostanie połowa zawartości naczynia. Popijać 2 razy dziennie po pół szklanki tego wywaru. Zioła z Si trzeba długo ogrzewać na wolnym ogniu, gdyż krzemionka jest trudno rozpuszczalna.

Skrzyp był uważany przez ks. Kneippa za panaceum na wszystkie choroby, gdyż sprzyja wydalaniu zbędnych złogów i śluzów z organizmu ludzkiego i zapewnia detoksykację ustroju oraz jednocześnie mineralizuje tkankę łączną, zwalcza komórki nowotworowe. Krzem jest ważnym lekiem również pod względem profilaktycznym w szczególności w przypadku schorzeń dróg oddechowych. Na terenach bogatych w krzem i magnez rzadziej występują nowotwory).

Świadectwem niedoboru Si są pękające paznokcie sygnalizujące demineralizację szkieletu. Po zabiegach chirurgicznych na kościach należy stosować Si, który przyspieszy ich zrosty. Kobiety w ciąży potrzebują więcej Si. Płuca człowieka zdrowego zawierają 0,18 proc. Si, a płuca gruźlika tylko 0,009 proc. Najwięcej Si znajduje się w grasicy, nadnerczach, przysadce, płucach, mięśniach i krwi. Ilość Si w narządach ludzkich maleje z wiekiem. Ludziom starszym zalecam popijanie roztworu glinki po 1 łyżeczce dziennie. Krzem odgrywa rolę zasadniczą w leczeniu miażdżycy, a pomocniczą w leczeniu cukrzycy, na 1 szklankę wody nie mieszając po 2 łyżki stołowe 1 lub 2 razy dziennie.

WSKAZANIA LECZNICZE

Na użytek wewnętrzny

Choroby zwyrodnieniowe (artretyzm, reumatyzm, dna), cukrzyca, demineralizacja organizmu, krzywica, kruchość paznokci, krwotoki (skłonność), miażdżycza (skleroza), nadciśnienie, nowotwory, odleżyny, ogólne osłabienie, łupież, stany zapalne, np. dziąseł, schorzenia skórne, grzybice, przepuszczalność naczyń włosowatych rany zastarzałe, osłabione mięśnie serca, trądzik różowaty, wypadanie włosów, złamanie kości, zła przemiana materii, przyzębica, opóźnienie wzrostu u dzieci, osłabienie ścięgien. Profilaktycznie zapobiega łatwemu powstawaniu sińców, chorobom neurologicznym alergicznym, układu sercowo-naczyniowego, chorobom kobiecym i chorobom wieku starczego.

Na użytek zewnętrzny

Odwarem ze skrzypu, podbiału, rdestu ptasiego, perzu i poziewnika w równych ilościach z 2 łyżkami octu lub azulenu, który konserwuje odwar, przemywać twarz 2-3 razy w tygodniu. Można również tym odwarem przecierać całe ciało raz w tygodniu, co ujędrnia całą skórę. Bardzo korzystne dla dzieci.

Krzemica (silikoza). Ta choroba zawodowa powstaje w wyniku wdychania pyłów krzemowych i może występować u niektórych górników, pracowników kamieniołomów i zakładów przemysłu krzemowego, gdzie pył składający się z SiO₂ jest wielkości od 0,2 do 2 mikrometrów, a liczba cząstek przekracza 4000/1. Rozwój tej choroby, która wywołuje niedomogę w oddychaniu i krążeniu krwi, trwa kilka lat. Diagnozę wykazuje zdjęcie rentgenowskie. Specjaliści z dziedziny fitoterapii w Niemczech stosują napar z ziela skrzypu, a ja daję dodatkowo produkty pszczele i soki ze świeżych warzyw i stosuję też refleksoterapię, to jest masowanie stóp. Zalecam przyjmowanie wit. B₁ raz dziennie po 3 mg.

LIT (Li)

Lit jest miękkim, srebrzystobiałym metalem, jest najlżejszym ciałem stałym (ciężar właściwy- 0,53). Bardzo aktywny chemicznie. Na powietrzu utlenia się, wypiera wodór z wody tworząc mocną zasadę. Odgrywa bardzo ważną rolę w organizmie, jest wykorzystywany w lecznictwie.

Lit wpływa na ustalenie równowagi psychicznej człowieka i decyduje o jego stanie emocjonalnym. Jego zastosowanie zaleca się w przypadku bezsenności, melancholii, lęków, obsesji, osłabienia psychicznego w stanach depresji. Zapobiega sklerozie i chorobom serca w nadciśnieniu tętniczym, działa pobudzająco na czynności szpiku kostnego. Wykorzystywany w leczeniu narkomanów i alkoholików. Jest antagonistą potasu w dolegliwościach sercowych; wiadomo że przy podawaniu organizmowi nadmiernych ilości potasu następuje zakłócenie elektrokardiogramu. Lit wspomaga magnez w reakcjach biochemicznych organizmu. Katalizuje funkcje wydzielnicze ustroju (np. moczu w schorzeniach dny).

Źródłem litu są niektóre wody mineralne (np. Zuber II), niektóre rośliny (np. ziemniak i pomidor), a przy tym trzeba powiedzieć, że więcej tego pierwiastka znajduje się w częściach nadziemnych niż w korzeniach roślin. Lit występuje także w soli z Wieliczki. Sporo litu zawierają także drożdże piwne, toteż ich stosowanie musi przebiegać pod kontrolą lekarza.

Przy nadmiarze lit wywołuje stany toksyczne organizmu. Sole litu leczą stany melancholii, gdy doprowadza się litemię (ilość litu we krwi) do poziomu 0,48-0,69 mg/100 cm. sześć., co stanowi granicę dopuszczalnej zawartości tego pierwiastka w organizmie. Leczenie więc takimi dawkami powinno być krótkotrwałe.

MAGNEZ (Mg)

Często w literaturze medycznej magnez nazywa się pierwiastkiem życia. Nazwa ta zda się sugerować ważną rolę magnezu w organizmie i jego wyjątkowe znaczenie w procesach życiowych. I tak jest w istocie, choć nauka wie o tym stosunkowo od

niedawna, od chwili, gdy został rozszyfrowany mechanizm fotosyntezy. Wykryto bowiem, że w chlorofilu, bez którego jest niemożliwe istnienie roślin, a co za tym idzie - zwierząt i człowieka, znajduje się właśnie magnez, który uczyniła proces fotosyntezy. Fakt ten pobudził naukę do wnikliwych badań nad rolą magnezu dla zdrowia, a wyniki tych dociekań okazały się do tego stopnia znaczące, iż w świecie medycznym poświęcono temu pierwiastkowi wiele międzynarodowych konferencji i powstała ogromna literatura przedmiotu. Na gruncie polskim przede wszystkim prof. Julian Aleksandrowicz zajął się upowszechnianiem drogi do studiów nad zastosowaniem tego pierwiastka do celów leczniczych.

Sprawa magnezu zarówno w profilaktyce, jak i lecznictwie nabiera rangi w związku z coraz powszechniejszym niedoborem tego pierwiastka w glebie i jego rugowaniem z żywności w procesach oczyszczania.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Magnez katalizuje wiele procesów życiowych w ustroju, jest czynnikiem wzrostu, działa tonizująco, jest czynnikiem regenerującym żywe komórki, przywraca równowagę psychiczną i układu nerwowego, nerwu trójdzielnego, układu współczulnego, drenuje wątrobę powiększając ilość wydzielanej żółci, jest antyseptykiem wewnętrznym i zewnętrznym, regulatorem równowagi wapniowej, a w zależności od okoliczności może być antagonistą wapnia, wzmacnia reakcje obronne organizmu, zwalcza uczulenie, zwalcza procesy starzenia się, zwalcza podatność organizmu na powstawanie nowotworów, zwalcza miażdżycę i zakrzepy, działa profilaktycznie na zapalenie żył w sytuacjach pooperacyjnych, po połogach, przywraca moczowi odczyn kwaśny, gdyż obniża alkalozę krwi, bierze udział w procesie termoregulacji, rozpuszcza kamienie nerkowe, wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, stabilizuje układ chromosomatyczny, zmniejsza toksyczność jonów cynku, ułatwia wydalanie ołowiu z organizmu, co chroni przed ołowicą, współdziała z żelazem dwuwartościowym, które jest centralnym jonom cząsteczki hemoglobiny, współdziała z glikolem, który odtwarza upośledzoną sekwencję aminokwasów w lipidowych osłonkach mielinowych u chorych na SM, działa przeciwstresowo, przeciwanafilaktycznie, przeciwwzapalnie, ochrania przed promieniowaniem jonizującym, pobudza fagocytozę, działa relaksujące i znieczulające, osłabia arteriosklerozę i obniża poziom cholesterolu, działa odtłuszczające, chroni przed uszkodzeniem mięśnia sercowego, utwardza wodę pitną czyniąc ją zdrowszą i korzystną dla niedociśnieniowców niezależnie od wieku, działa korzystnie przy białaczkach i przy hemoroidach, usuwa nieprzyjemny zapach potu, a często i skurcze w nogach, usprawnia pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego, a więc tarczycy, przytarczek, przysadki, nadnercza itp., łagodzi i uspokaja bezsenność i zdenerwowanie, zmniejsza nadwrażliwość na zbyt silne hałasy szkodliwe dla funkcjonowania narządów rodnych i wywołujące bezpłodność (np. u pilotów, u personelu obsługującego lotniska), działa przeciwwymiotnie i przeciwbiegunkowe, przywraca wewnętrzny spokój organizmowi, broni organizm przed zakażeniami, reguluje pracę przewodu pokarmowego (jelit, żołądka), działa korzystnie na proces krzepnięcia krwi, na powstawanie estrogenów (hormonów kobiecych), przeciwdziała schorzeniom pęcherza moczowego, zapaleniom prostaty i jej przerostowi, normalizuje funkcjonowanie trzustki i pęcherzyka żółciowego, przeciwdziała zaburzeniom wzrostu u młodzieży, zaburzeniom u kobiet karmiących.

WSKAZANIA LECZNICZE

Alergia (uczulenie), astenia ogólna, choroby skóry, błon śluzowych ust, nosa, gardła, neurologiczne, psychiczne, układu sercowo-naczyniowego, przewodu pokarmowego, trzustki, dróg żółciowych, hematologiczne, infekcyjne, układu płciowego, prostaty, układu moczowego, nerek, wątroby, układu oddechowego, przemiany materii, nowotworowe, kobiece, wieku starczego (także profilaktycznie), drżenie mięśni, konwulsje, dna (artretyzm), zwyrodnienia stawów, zaparcia, osłabienia wzroku i słuchu, skleroza, zawały serca, arytmia serca, kamica nerkowa, hemoroidy, niedoczynność gruczołów wydzielania wewnętrznego, kurcze mięśni, wady krzepnięcia krwi, bezsenność, biegunki, SM.

Zapotrzebowanie. Ludziom zdrowym zaleca się 35 mg dziennie dla *mężczyzn*, 30 mg dla kobiet (karmiącym i w ciąży - 45 mg). Na 1 kg masy ciała zaleca się około 5 mg, to jest 2 razy mniej niż wapnia (Ca). Oba te pierwiastki, przenoszone przez krew, łączą się z albuminami białek. Przy niedoborze białka nadmiar Mg i Ca przechodzi do dróg moczowych, co może doprowadzić do tworzenia się piasku w nerkach.

Wprawdzie sam organizm jest producentem magnezu, o czym świadczy fakt, iż wydała tego pierwiastka więcej, niż pobiera, niemniej jednak należy dbać o to, by wraz z pożywieniem (dbajmy o prawidłowy zestaw produktów spożywczych) nasz ustrój otrzymywał potrzebną mu dawkę Mg. Do artykułów spożywczych bogatych w magnez należą: kakao, czekolada gorzka, czekolada słodka, migdały, orzechy brazylijskie i włoskie, soja, jęczmień, mąka pszenna razowa, kukurydza, ryż, pokarmy o umiarkowanej zawartości magnezu: makrele, łososie, śledzie, makaron, mąka pszenna, ryż biały, banany, rodzynki, suszone śliwki, suszone brzoskwinie, groch, selery, ziemniaki w skórce; względnie ubogie w magnez: cielęcina, wołowina gotowana, nerki, mózdzek, halibut, jabłka, gruszki, winogrona, wiśnie, melony, śliwki, pomarańcze, brzoskwinie, grejpfruty, ziemniaki gotowane, brokuły gotowane, ogórki, jaja, mleko, śmietana, masło.

Magnez występuje również w ziołach, a jego bogatszym źródłem są m.in. wrotycz balsamiczny, fiołek trójbarwny, przytulia biała, przelot złocisty, bobrek trójlistny, korzeń czarnego dzikiego bzu, dzika róża (kora i owoc).

Niedobór magnezu, który może wystąpić przy podaży dziennej niższej niż 6 mg/kg masy ciała, powoduje liczne zaburzenia i choroby organizmu i objawia się nadmierną pobudliwością nerwowo-mięśniową, skłonnością do drgawek, pewnymi zaburzeniami układu nerwowego współczulnego (np. zapalenia oka), zaburzeniami dotyczącymi serca (zaburzenia rytmu, drgawki, tężyczka), i naczyń krwionośnych (zakrzepy i in.), które mogą być przyczyną nowotworów. Niedobór Mg sprzyja chorobom psychicznym, nerwicowym, neurologicznym, stanom skurczowym, padaczkom, drgawkom (w szczególności u alkoholików).

Skutki niedoboru Mg są groźne i niekiedy, zwłaszcza jeśli nie nastąpiło w porę rozpoznanie, mogą prowadzić do kalectwa, a nawet być przyczyną zgonu (w szczególności w przypadku SM).

Z mniej ostrych, ale dokuczliwych objawów występują: poranne zmęczenie nawet po wielu godzinach snu, pocenie się w nocy, nieprzyjemne sny lub bezsenność, arytmia serca, bóle stawów, dziąseł, zębów, wrażliwość na zmiany pogody, mrowienie w nogach i w rękach, drgania powiek, utrata równowagi, nagłe zawroty głowy, wypadanie włosów, próchnica zębów, łamanie się paznokci, bóle głowy, zmęczenie, trudności w skon-

centrowaniu myśli, spazmofilia, zmienność nastroju, osłabienie układu odpornościowego mogące powodować wystąpienie białaczki i potrzebę interwencji lekarza.

Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, przyczynia się do utraty Mg, a jego przyswajanie staje się utrudnione w przypadkach nadmiernego spożywania wit. D, wapnia i białka. Zapas Mg w organizmie wyczerpuje się w nadczynności nadnerczy i przytarczyc. Przeswajanie magnezu utrudnia wiele środków farmaceutycznych.

Dla organizmu również szkodliwy jest nadmiar magnezu. W większych ilościach wykazuje on właściwości toksyczne, nadto hamuje odkładanie wapnia w organizmie. Lekarz zapisujący pacjentowi magnez staje więc przed delikatnym problemem.

Nie ma obawy przedawkowania magnezu za pośrednictwem codziennego pożywienia, nasza powszednia dieta jest bowiem uboga w ten pierwiastek i raczej należy dokładać starań, by tak dobierać produkty spożywcze, by dostarczać ustrojowi konieczną ilość Mg. Na naszym stole goszczą produkty oczyszczone, rafinowane, a więc niekiedy niemal zupełnie pozbawione tego pierwiastka. Klasycznym przykładem jest sól używana w kuchni. Ponieważ związki magnezowe powodują zawilgocenie soli kuchennej, toteż przyjął się zwyczaj jej rafinowania i rugowania z niej tego nadzwyczaj cennego pierwiastka. Bardzo wiele magnezu, bo aż 78 proc., traci oczyszczone ziarno zbóż (jedzmy więc pieczywo z mąki z pełnego przemiału), fasolka szparagowa przerobiona na konserwę traci 56 proc. Mg. Biały cukier zawiera dwieście razy mniej magnezu niż ciemna melasa. Na niedobór magnezu (a także niedostatek wapnia) narażeni są mieszkańcy okolic, gdzie występuje woda miękka. Ma ona niekorzystny wpływ na serce. Natomiast woda twarda, dolomitowa, zawierająca w przybliżeniu dwa razy więcej wapnia niż magnezu, ma dobroczynny wpływ na serce. Ludzie korzystający z wody twardej mają na ogół niższe ciśnienie krwi, powolniejszy rytm serca, oraz niższy poziom cholesterolu od konsumentów wody miękkiej, nadto wraz z wiekiem ich ciśnienie krwi nie wzrasta.

Do znanych związków magnezu należy dolomit, magnezyt, siarczan magnezu, tlenek magnezowy, wodorotlenek magnezowy i chlorek magnezu, który zalecam chorym na stwardnienie rozsiane (SM).

MANGAN (Mn)

Szczególnością właściwością tego pierwiastka jest zdolność wypierania magnezu z osłonek mielinowych pokrywających włókna nerwowe, które przenoszą impulsy elektryczne z ośrodków mózgowych do przyczepów mięśni. Mangan dokonuje substytucji (zastępstwa) magnezu, co sprawia, że następuje zakłócenie tego przewodnictwa i tworzą się warunki do szybkiego rozwoju stwardnienia rozsianego (SM). Ulega zniekształceniu tonus mięśniowy, tj. stałe, nieznaczne napięcie mięśniowe utrzymywane przez ustawiczny dopływ impulsów ośrodkowego układu nerwowego, co warunkuje utrzymanie postawy ciała, rysów twarzy, zachowanie napięcia ścian narządów wewnętrznych. Należy wówczas uwolnić ośrodkowy układ nerwowy od nadmiaru manganu; chorzy na SM mogą uzyskać pożądany efekt poprzez stosowanie wyselekcjonowanych produktów spożywczych, których przydatność określam za pomocą współczynnika G oznaczającego stosunek magnezu do manganu (szerzej na ten temat w artykule „Wskazania dla chorych na stwardnienie rozsiane”).

Mangan jest konieczny do prawidłowego rozwoju komórek, uczestniczy w procesie wytwarzania krwi. Dzielne zapotrzebowanie na ten pierwiastek, którego ilość w organizmie człowieka o wadze 70 kg wynosi 12 mg - waha się w granicach 3-10 mg i w zasadzie jest pokrywane przez normalną dietę. Obfitym źródłem manganu jest herbata oraz żurawina, także pieprz oraz kakao. Niedobór manganu w organizmie może wywołać ubytek masy ciała, niedokrwistość, zaburzenia w układzie krążenia, oddychania, ośrodkowego układu nerwowego, opóźnienie wzrostu u dzieci, zmiany skórne i kostne, nieprawidłową mineralizację kości, osłabienie płodności. Nadmiar manganu powoduje wytrącenie magnezu w surowicy krwi i może doprowadzić do następujących chorób: krzywica, niedoczynność tarczycy, drgawki epileptyczne, marskość wątroby. Sole manganu stosowane są w leczeniu anemii. Znany antyseptykiem jest nadmanganian potasu.

MIEDŹ (Cu)

Miedź jest zaliczana do grupy pierwiastków niezbędnych dla organizmu człowieka ze względu na funkcje, jakie wykonuje bądź wspomaga. Przede wszystkim pierwiastek ten sprzyja wchłanianiu żelaza z przewodu pokarmowego i ułatwia jego przyswajanie. Wraz z żelazem bierze udział w syntezie hemoglobiny, uczestniczy w tworzeniu kości i utrzymaniu w sprawności osłonek mieliny włókien nerwowych, co jest szczególnie ważne dla chorych na stwardnienie rozsiane. Miedź wchodzi w skład enzymów i pobudza ich aktywność.

Organizm człowieka dorosłego zawiera 100-150 mg miedzi (0,0004 proc.), a najwięcej tego pierwiastka znajduje się w mięśniach, następnie w kościach i wątrobie. Przeciętna dieta dostarcza dziennie 2,5-5 mg Cu, co całkowicie pokrywa zapotrzebowanie organizmu.

Najwięcej miedzi zawierają orzechy, wątroba wołowa, grzyby, ostrygi, dobrym źródłem tego pierwiastka są nasiona zbóż, burak, cebula, szpinak, migdały, kalarepa, pomidory, winogrona, por, wiśnia, jabłko, pomarańcza, pyłek kwiatowy.

Rzadko mamy do czynienia z niedoborem Cu, częściej natomiast z nadmiarem miedzi w organizmie. Nadmiar Cu jest szkodliwy i wywołuje groźne następstwa. Niski poziom miedzi w ustroju ludzkim może być przyczyną niedokrwistości i zahamowania wzrostu oraz powodować wzrost cholesterolu we krwi. Niedobór Cu może wystąpić w nerczycy bądź biegunce. Nadmiar miedzi może być źródłem anemii, zaburzeń układu oddechowego oraz zaburzeń funkcjonowania wątroby. Zła przemiana miedzi nosi nazwę choroby Wilsona, w której dochodzi do zwyrodnienia jąder soczewkowych w mózgu, a także do marskości wątroby.

Miedź leczy stany infekcyjne pochodzące od gronkowca złocistego, choroby pochodzenia wirusowego (np. grypa), ostre stany gorączkowania, ostry reumatyzm stawów, zapalenie wielostawowe, pomaga w przywracaniu organizmowi utraconych zdolności obronnych, reguluje pracę wydzielniczą tarczycy, hamuje zbytnią koagulację krwi, katalizuje proces powstawania hemoglobiny, jest zalecana w stanach nowotworowych.

Zewnętrznie, np. do leczenia zakażenia gronkowcami chorób skórnych (liszajec), stosuje się siarczany miedzi i cynku w postaci roztworu. Ten sam środek stosuje się w walce z grzybicą roślin oraz do dezynfekcji toalet publicznych.

Miedź może wywołać nudności, ataki gorączki oraz zatrucia (dawka śmiertelna wynosi 10 g). Siarczan miedzi wywołuje zielone wymioty, bóle brzucha, biegunkę, szkodzi nerkom i wątrobie. Częsty kontakt z miedzią może wywołać choroby skórne.

POTAS (K)

Ten niezwykle aktywny - bardziej niż sód - pierwiastek o właściwościach zasadowych, aktywuje w organizmie ponad 40 reakcji enzymatycznych, a jego kation jest bardzo ważnym składnikiem płynów wewnątrz i pozakomórkowych. Potas - wraz z sodem - odgrywa decydującą rolę w przewodnictwie nerwowym, wpływa na aktywność mięśni, zwłaszcza mięśnia sercowego. Uczestniczy w procesach regulacji równowagi kwasowo-zasadowej oraz ciśnienia osmotycznego, nadto pobudza perystaltykę jelit, bierze udział w regulacji nadnerczy oraz odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymaniu równowagi wodnej tkanek.

Dzienne zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek wynosi 1-3 g i mogą je zaspokoić takie artykuły spożywcze, jak ziarna zbóż, jarzyny i ziemniaki, które są bogatszym źródłem potasu, niż wszystkie pozostałe grupy pokarmów. Zdenerwowanie powoduje wzrost zapotrzebowania na potas na poziomie górnej granicy dawki dziennej.

Zarówno nadmiar, jak i niedobór tego pierwiastka są szkodliwe dla zdrowia. Niedobór potasu, który może wystąpić np. po zażywaniu środków moczopędnych, wywołuje uszkodzenie i osłabienie mięśnia sercowego oraz zaburzenia rytmu serca, obniżenie ciśnienia krwi, bolesne skurcze mięśni oraz osłabienie ich siły, paraliż jelit. Nadmiar potasu w surowicy krwi objawia się zmianami w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego, osłabieniem akcji serca (bradykardia, czyli rzadkoskurcz będący zwolnieniem akcji serca poniżej 60 uderzeń na minutę, co u sportowców może być zjawiskiem fizjologicznym). Osłabienie tonów serca prowadzi do zapaści naczyń obwodowych, a w końcu - do zatrzymania akcji serca. Nadto stwierdza się zmiany psychiczne, drętwienie i mrowienie kończyn, osłabienie mięśni oddechowych oraz wiotkie porażenie kończyn, ogólne osłabienie. Wzrost poziomu potasu w surowicy krwi może być toksyczny, co występuje najczęściej u chorych z niewydolnością nerek, przy dużym odwodnieniu, któremu towarzyszy wysoki poziom potasu wewnątrzkomórkowego, co ma miejsce przy niewydolności nadnerczy w chorobie Addisona.

Wskazania lecznicze do stosowania potasu: zmęczenie mięśni, skąpomocz, otyłość z powodu zatrzymania wody w organizmie, reumatyzm chroniczny, gościec stawowy chroniczny, zwyrodnienie stawów w okresie przekwitania, dolegliwości płucne; potas należy podawać przy leczeniu Digoxiną lub Lantosidem C starczego zapalenia mięśnia sercowego, a także przy stosowaniu środków moczopędnych.

W lecznictwie częściej niż sam potas stosuje się jego związki. Oto niektóre z nich: octan potasu (działa moczopędnie, rozpułchnia substancje białkowe), bromek potasu (działa antyseptycznie i uspokajająco), wodorotlenek potasu (środek ułatwiający trawienie), chlorek potasu (jest składnikiem roztworu fizjologicznego), chlorek potasu (lekki środek dezynfekujący i utleniający, jest stosowany przy zatruciach pokarmowych), jodek potasu (rozpuszczalny w wodzie: działa wykrztuśnie; jest składnikiem płynu Lugola), azotan potasu (stosowany przy dolegliwościach oskrzelowych), nadmanganian potasu (działa antyseptycznie, przeciwdziała nadkwaśności treści żołądkowej, odkaża cuchnące rany, odtruwa nadmiar fosforu i morfinę, służy do płukania żołądka i pochwy, stosowany na ukąszenia żmij).

SELEN (Se)

Współpraca chemii i biologii odkryła wiele ważnych leków, które miały istotny wpływ na rozwój medycyny. Doskonałą ilustracją tego może być wykrycie biochemicznych właściwości selenu. Pierwiastek ten, którego rolę i funkcję w organizmie poznano stosunkowo niedawno, uchodzi dzisiaj za wyjątkowo dobroczynny, ale zarazem bardzo niebezpieczny. W literaturze fachowej spotykam oświadczenia przedstawicieli medycyny, że selen i witamina E są zbawcze dla serca (stwierdzono ich działanie synergiczne); magnez i selen działają profilaktycznie i chronią przed zawałami oraz chorobami nowotworowymi; działalność selenu zmusza organizm do wytwarzania ciał odpornościowych w przypadku zagrożenia infekcją (odporność na zakażenia, w tym infekcje wywołane rakotwórczym wirusem, jest uwarunkowana odpowiednim, prawidłowym odżywieniem); selen jako antyoksydant (przeciwtleniacz) ogranicza szkodliwe utlenianie się komórek, a więc chroni je przed deformacją i uszkodzeniami genetycznymi DNA, zatem sprzyja prawidłowemu rozwojowi tkanek, nadto jest grzybobójczy, neutralizuje działanie mykotoksyny dzięki czemu zmniejsza zagrożenie ustroju. Jest mikroelementem wpływającym na przedłużenie młodości.

Szkodliwy jest zarówno niedobór, jak i nadmiar selenu. W ogóle należy zwrócić uwagę, że w leczeniu biopierwiastkami obowiązuje zasada podawania ich pacjentom w takich ilościach, by został przywrócony stan równowagi i organizm zawierał je na poziomie optymalnych wartości wagowych. Nadmiar biopierwiastków powoduje stan zatrucia, natomiast niedobory są przyczyną licznych chorób. W zasadzie każdy składnik pokarmowy zawiera selen, choć nie wszystkie artykuły spożywcze potrafią zaspokoić zapotrzebowanie organizmu. Rzadziej mamy do czynienia z przypadkami nadmiaru selenu, będącego skutkiem obfitości tego pierwiastka w glebie, częściej - co jest zjawiskiem pogłębiającym się - z niedostateczną jego ilością. Winowajcami są nowoczesne metody uprawy ziemi powodujące, że selen jest wypłukiwany z gleby i spływa do rzek, a także przemysłowa obróbka żywności - jej rafinowanie, oczyszczanie i konserwowanie, które usuwają selen. Nadto pierwiastek ten bardzo źle czuje się w towarzystwie węglowodanów, których obecność sprawia, że staje się nieprzyswajalny. Powtarzam więc to samo, co przy innych okazjach: mniej cukru, łakoci, ciast, słodzonych wypieków.

Medycyna potwierdziła, że rozwój chorób na tle krążeniowym występuje wśród mieszkańców regionów o glebie ubogiej w selen, natomiast jego nadmiarowi towarzyszy zwiększona częstotliwość przypadków choroby nadciśnieniowej, miażdżycy oraz złego krążenia. Moje rozważania naukowe na temat chorobowych następstw nadmiaru selenu doprowadziły mnie do wniosku, że powoduje on w jelitach przemianę wirusa łagodnego i uśpionego w zjadliwą, toksyczną i wysoce *zakaźną* mutację, wywołującą martwicę wątroby i upośledzenie w biosyntezie białka. Według mojego przekonania, nadmiar Se podawany w lekach niszczy aminokwas egzogeny metioninę, co może być przyczyną śmierci chorego. Spośród ponad dwudziestu powszechnie występujących aminokwasów, które są budulcem białka, organizm ludzki nie jest w stanie biosyntetyzować ośmiu (w tym m.in. metioniny), które określane są jako egzogenne i muszą być dostarczane organizmowi w produktach spożywczych. Niedobór aminokwasów prowadzi do zakłóceń w przemianie materii, ubytku masy, zahamowań wzrostu u dzieci. Brak choćby jednego z tych ośmiu aminokwasów egzogennych prowadzi do śmierci. Aminokwasy egzogenne działają wedle reguły stałych proporcji.

Selen jest pierwiastkiem śladowym. Selenian sodu w diecie chroni przed małymi dawkami aflatoksyny i innych mykotoksyn żywych komórek i organizmów, otwiera więc możliwości zapobiegania chorobom wywoływanym przez grzybki.

Zaobserwowano, że niski poziom Se występuje u chorych na raka. Niedostatek tego pierwiastka, o czym już wspomniałam, obniża odporność komórek, a więc czyni je podatnymi na zmiany nowotworowe. Tak więc w profilaktyce przeciwnowotworowej selen odgrywa nader ważną rolę. Mając właściwości ochraniające kwasów nukleinowych przed uszkodzeniami - wzmacnia ogólną odporność organizmu, dzięki czemu tworzy puklerz zabezpieczający ustrój przed licznymi chorobami. Zauważono na przykład pewną prawidłowość. Otóż w okolicach zamieszkiwanych przez ludność otrzymującą selen poniżej optimum, co może się wiązać z niedostatkami Se w glebie, wodzie i pokarmach - występuje dystrofia mięśni, choroba białych mięśni, biegunki, niepłodność, choroby wątroby, a generalnie notuje się wyższą śmiertelność, niżli w rejonach odznaczających się dostatkami Se.

Optymalny i najbardziej korzystny dla organizmu poziom selenu wyznacza ilość 0,1 mcg, poniżej tej wielkości mamy do czynienia z niedoborem, powyżej - z nadmiarem. Selen w dawce optymalnej zapobiega utlenianiu hemoglobiny i sprzyja leczeniu białaczek, działa korzystnie na mięsień sercowy i naczynia krwionośne, pomaga w dusznicy bolesnej.

Bardzo poważne konsekwencje wiążą się z przedawkowaniem selenu.

Mieszkańcy okolic bardzo bogatych w ten pierwiastek nie powinni hodować bydła, zaczyna ono bowiem chorować na kopyta, co notuje się na przykład w okolicach Zakopanego. Pszenica wyrosła na glebie bogatej w Se staje się toksyczna dla bydła. Nadmiar Se wywołuje ślepotę u koni i powoduje złe zaleganie się jaj. W organizmie człowieka nadmiar selenu wywołuje objawy zatrucia, nadciśnienie tętnicze, złe krążenie krwi, arteriosklerozę. Zatruciom selenem zapobiegają siarka i magnez.

Jaką stosować dietę, aby zapewnić organizmowi pożądaną ilość tego zbawiennego pierwiastka? Otóż bardzo bogatym źródłem selenu są drożdże i czosnek, wszelkie „owoce” morza - ryby, kraby, homary, langusty, krewetki, a także sól morską oraz kopalną (ale nie warzoną), dużo Se zawierają nerki (wieprzowe, wołowe, cielęce), wątroba, serce, jajka. Bardzo dobrym źródłem Se są otręby pszenne, kielki pszenicy, ziarna kukurydzy (dla profilaktyki selenowej wystarczy regularnie jadać płatki kukurydziane z mlekiem, ale bez cukru), pomidory, grzyby, wszelkie artykuły spożywcze z mąki z pełnego przemiału (w pieczywie razowym jest trzy razy więcej Se niż w białym). Jabłko zawiera selen, a więc znajduje się on także w occie jabłkowym. I jeszcze raz przypomnę: produkty oczyszczone i rafinowane tracą bardzo wiele - nie tylko zresztą - selenu, unikajmy przeto białej soli, spożywajmy ograniczone ilości białego cukru, pamiętajmy o razowym pieczywie, nie zapominajmy, iż w konserwach i koncentratkach dochodzi do utraty połowy zawartości selenu. Przy leczeniu chorób będących następstwem niedoboru selenu należy odrzucić papierosy i alkohol, unikać pokarmów kancerogennych, dbać o linię (nie tyć), ograniczać rafinowaną sól, cukier i białą mąkę, spożywać surówki z jarzyn, warzyw i owoców oraz ich świeże soki. W celu ochrony biopierwiastków niezbędnych dla utrzymania zdrowia oraz witamin należy dużo przebywać na świeżym, ale czystym powietrzu; powietrze zanieczyszczone nadmiernie utlenia komórki i niszczy zdolności immunologiczne organizmu.

Zalecenia lecznicze. W nowoczesnej medycynie ludowej odróżnia się dziesięć typów chorób zakaźnych, do których zaliczamy infekcje organizmu drobnoustrojami choro-

botwórczymi z przenoszeniem zarazków z jednego organizmu na inny. We Francji dr J. Valnet stosuje taki podział chorób infekcyjnych: 1. dróg moczowych, 2. ginekologiczne, 3. narządów płciowych u mężczyzn, 4. przewodu pokarmowego, 5. stany gorączkowania, 6. stany gorączki wysypkowej, 7. choroby wirusowe typu grypy, opryszczek z zapaleniem jamy ustnej z rozsianymi pęcherzykami na śluzówce ust, które łatwo przechodzą w bolesne owrzodzenia, 8. choroby nosa, uszu i gardła, 9. choroby bronchopłucne, 10. infekcje skórne. Do leczenia tych chorób dr J. Valnet zaleca stosowanie ziół, olejków eterycznych i między innymi selenu w postaci płynnej w szklanych ampułkach. Do leczenia półpaśca i opryszczek zaleca po dwie ampułki dwa razy dziennie przez 15 dni, a po jednej ampułce przez następnych 15 dni.

Siarczek selenu w postaci zawiesiny jest stosowany we Francji do leczenia chorób skórnych ze strupami na skórze owłosionej i łupieżu pstrego. Stosuje się dwa razy w tygodniu przez dwa tygodnie po 15 min. smarując ciało po przednim obmyciu skóry. Po zabiegu należy ciało opłukać dokładnie z pozostałości siarczku selenu.

SIARKA (S)

Siarka jest pierwiastkiem chemicznym znanym od najdawniejszych czasów. W przyrodzie występuje w dużej ilości. Jest obecna we wszystkich komórkach organizmu ludzkiego, przede wszystkim w białkach komórkowych jako bardzo ważny składnik struktury białkowej.

Siarka zajmuje piąte miejsce w hierarchii makroskładników mineralnych niezbędnych dla organizmu ludzkiego.

Związki zawierające siarkę mają znaczenie w mechanizmach detoksykacji, a grupa SH w oddychaniu tkankowym. W metabolizmie ważną rolę odgrywa bogate w energię wiązanie siarkowe, podobne do wiązania fosforanowego. Z punktu widzenia zdrowia ludzkiego, siarka jest niezbędna w tworzeniu połączeń organicznych. Głównym źródłem siarki w organizmie są dwa aminokwasy: metionina i cysteina, które muszą być pobierane z pożywienia. Prawie 75 proc. siarki zatrzymanej w organizmie jest utleniane do siarczanów i wydalane, przede wszystkim z moczem. Część siarczanów wchodzi w połączenie ze związkami organicznymi i w ten sposób przyczynia się do detoksykacji ze związków obcych, np. siarczanu nikotyny. Niewielkie ilości nieorganicznych siarczanów wraz z sodem i potasem występują we krwi i innych tkankach. Dużo aminokwasów siarkowych zawiera keratyna - białko włosów, kopyt itp., stąd większe zapotrzebowanie na siarkę ludzi obficie owłosionych.

W przeszłości dość długo siarkę ignorowano, potem przeszła w zapomnienie i nie była uznawana. Jej rolę w organizmie zaczęto doceniać, gdy stwierdzono, że wchodzi w skład bardzo licznych związków organicznych utrzymujących wiele różnych, ważnych funkcji w ustroju ludzkim. Siarkę znajdujemy m.in. w kwasie glutaminowym niezbędnym dla układu nerwowego, mózgu, do tworzenia glikokolu, tj. prostego aminokwasu alifatycznego, który pośredniczy w aktywnych czynnościach mięśni, a więc jest potrzebny do leczenia chorych na SM; w witaminie B₁, w heparytynie, tj. substancji obniżającej ciśnienie krwi i występującej we wszystkich tkankach, w metioninie, tj. w aminokwasie występującym w wątrobie i potrzebnym chorym zakażonym złośliwym wirusem HIV Siarka umożliwia wątrobie wykonywanie czynności odtruwania, gdyż działa podobnie jak filtr oczyszczający organizm z toksyn. Doświadczalnie stwier-

dzono, że siarka korzystnie oddziałuje na stawy, skórę i stan jej owłosienia. Niedobór siarki wywołuje różnorodne, niekiedy bardzo ciężkie zaburzenia.

Organizm czerpie siarkę mineralną z wielu pokarmów roślinnych. Siarkę zawiera czosnek, pietruszka, gorczyca, soczewica, fasola, rzeżucha, seler, kapusta, cebula, rzodkiew, rzepa, kalafior, groch, orzeszki laskowe, migdały, mięso. Organizm zdrowy odrzuca nadmiar biopierwiastków, automatycznie bowiem realizuje harmonię i równowagę w ich przyswajaniu.

Siarka jest stosowana do leczenia wielu chorób: artretyzm, reumatyzm, miażdżycza naczyń, dna, schorzenia skórne, dolegliwości płucne, zaburzenia wątrobowo-żółciowe, różne infekcje jelitowe, zapalenie zatok przynosowych, zapalenie tętnic, nadciśnienie, cukrzyca. Przy leczeniu wyżej podanych chorób zalecam korzystanie z właściwości uzdrawiających wód mineralnych, np. z Buska, zawierających ciepłe związki siarki z wapniem i sodem oprócz wielu innych cennych mikroelementów, jak magnez, żelazo, krzem, chlor, lit, arsen, jod, brom, mangan, potas. Siarka jest doskonałym środkiem przeciw starzeniu w miarę jak następuje zmiękczenie tkanek, a także na miażdżycę czyli stwardnienie tętnic, na zniekształcenie tkanek chrzęstnych i ścięgniętych, np. przy reumatyzmie, chorobie zwyrodnieniowej.

Chorym na SM zaleca się leki homeopatyczne z siarki D 10 do 15. Siarka w takiej postaci jest nietoksyczna.

Małe ilości siarki działają rozwalniająco. Rozdrobniona przyłożona do skóry siarka ulega chemicznej zmianie. W ten sposób może być leczony trądzik, łojotok zwykły, łuszczyca, trąd, błona śluzowa jajowodu, zapalenia macicy, zapalenie pochwy. Siarka stosowana jest zewnętrznie w postaci maści na łupież i świerzp, przy pasożytniczych schorzeniach skórnych ropnych skóry, a przy reumatyzmie stawowym - w postaci kąpieli.

Leki apteczne zawierają zazwyczaj siarkę w postaci żółtego proszku; jest to tzw. myta siarka, otrzymywana z siarki kwiatowej, wstępnie uwolnionej z kwasowości w wyniku mycia. Taką siarkę zaleca lekarz na użytek wewnętrzny na rozwolnienie i jako jelitowy środek antyseptyczny, jak również w postaci kremu czy płynu w dermatologii do przemywania owłosienia skóry głowy.

Bardziej szkodliwe niż siarka czysta są jej pochodne - dwutlenek, trójtlenek, kwas siarkowy, siarczek węgla i siarkowodór. Wdychanie tlenków siarki wywołuje duszności, trudności w oddychaniu, aż do zapaści. Zatrucie przez dawki mniejsze powoduje obrzęk płuc lub zapalenie oskrzeli, ich nieżyt i ostre schorzenie płuc. Te ostatnie mogą wystąpić podczas mgły zawierającej kwas siarkowy. Choremu należy zapewnić ścisły odpoczynek przez kilka godzin, aby nie powiększać jego zapotrzebowania na tlen. Można podawać tlen, środki nasercowe i antybiotyki.

Nadzwyczaj toksyczny jest siarkowodór. Jego wdychanie może wywołać niemal natychmiastową śmierć. W przypadku średniego stężenia występuje duszność, trudności w oddychaniu, obrzęk płuc, zaburzenia równowagi, śpiączka, nadmierne łzawienie, niekiedy bezmocz. Chronicznymi objawami zatrucia są zaburzenia wzroku. Leczenie polega na odpoczynku i dotlenianiu się.

Tiosiarczan sodowy (15-20 proc.) służy do użytku zewnętrznego, np. do smarowania pospolitego grzybka skóry (łupieżu pstrego) występującego często na skórze pleców i klatki piersiowej oraz na ramionach. Smarować watką raz dziennie. Po kilku lub

kilkunastu dniach skóra wraca do zdrowia. Ten sam lek, 20 proc. siarczan sodowy, używany w ilości 1 łyżka na pół szklanki gorącej wody na czczo lub trzy razy dziennie przed jedzeniem, leczy zatrucia pokarmowe przy pokrzywce pokarmowej nawet bardzo uporczywej i długotrwałej. Dawkowanie powinien ustalić lekarz. Dawka dla dzieci musi być mniejsza niż u dorosłych.

SÓD (Na)

Sód jest metalem o właściwościach zasadowych i należy do pierwiastków bardzo aktywnych chemicznie. W organizmie ludzkim, wraz z chlorem i potasem odgrywa decydującą rolę w regulacji równowagi kwasowo-zasadowej, jest współodpowiedzialny za utrzymanie właściwego ciśnienia osmotycznego w płynach ustrojowych, chroni organizm przed nadmierną utratą płynów (kation Na^+ wiąże wodę w tkankach działając pęczniące, podczas gdy np. potas sprzyja wydalaniu wody), jest wespół z potasem niezbędny dla normalnego funkcjonowania i utrzymania sprawności nerwów oraz mięśni, wpływa na zachowanie przez nie normalnej pobudliwości. Organizm człowieka zawiera ok. 100 g sodu w formie zjonizowanej, którego większość znajduje się w płynach pozakomórkowych ustroju. Podstawowym źródłem zaopatrzenia organizmu w sód jest sól, której codzienne spożycie przez dorosłych nie powinno przekraczać 5 g. Ponieważ sód sprzyja zwiększeniu nadciśnienia tętniczego, chorzy cierpiący na nie powinni ograniczyć spożycie soli do 1 g dziennie. W ogóle nie zachęcam do używania białej soli rafinowanej. Sól taka, nawet lekko jodowana, nie jest wskazana dla chorych na serce oraz osób otyłych. Korzystna natomiast jest sól morską, która nie wywołuje otyłości i może być spożywana przez chorych na serce.

Niedobór sodu w organizmie, który może wystąpić np. w niewydolności kory nadnerczy (choroba Addisona), w stanach obrzękowych (marskość wątroby, niewydolność krążenia), w schorzeniach nerek, przy skłonnościach do nadmiernego pocenia się -objawi się skurczami mięśniowymi kończyn i brzucha, bólami głowy, mdłościami i biegunką. Niedostatek sodu wywołuje ogólną słabość, hypotermię, tachykardię, skłonności do wymiotów, skąpomocz, wysychanie błon śluzowych.

Sód i jego związki (np. kwas solny, soda) mają szerokie zastosowanie w lecznictwie. Powszechnie znana jest tzw. sól gorzka, sól karlsbadzka, która służy do sporządzania leczniczego napoju, także sól Seignetta. Roztwór wodny kwaśnego węgla sodu jest środkiem na nadkwasotę. Uspokajająco działa bromek sodu, stosowany przy leczeniu epilepsji i nadwrażliwości nerwowej.

W fizjologii chemicznej, która zajmuje się m.in. rolą biopierwiastków w organizmie, natrafiamy na zjawisko współzależnego, synergicznego współdziałania poszczególnych pierwiastków, które tworzą tzw. dublety (pary) bądź triplety (grupy trzech pierwiastków). Przykładem dubletu jest sód i potas, które dla prawidłowego wykonywania swoich funkcji muszą występować we właściwej proporcji, w przeciwnym przypadku, dochodzi do zachwiania ich równowagi biologicznej w ustroju, a w konsekwencji tego - choroby. Stąd także znaczenie prawidłowego zestawu produktów spożywczych. To najlepsza droga, by zapewnić organizmowi niezbędne i w odpowiedniej ilości składniki mineralne.

A oto zestawienie ilustrujące występowanie sodu (Na) i potasu (K) w niektórych artykułach spożywczych (w mg/100 g):

	Na	K
morele	0,5	440
wiśnie	1	400
truskawki	0,7	180
śliwki	0,1	140
jabłka	0,1	68
pszenica	2	450
ryż	0,8	100
fasola sucha	0,9	1300
szpinak	190	790
brokuły	16	400
kalafior	24	400
seler	110	300
kapusta	5	230
sałata	12	140
marchew	31	410
ziemniaki	0,6	410
buraki	110	350
jaja kurze	140	130
mleko krowie	51	140
masło nie solone	5	4
ser biały	320	80
ser „Cheddar”	540	130
wołowina	53	380
wieprzowina	58	260
kurczę	110	250

WAPŃ (Ca)

Wapń jest pierwiastkiem, który w stanie czystym ma postać srebrzystobiałego, dość miękkiego metalu. Bardzo rozpowszechnione w przyrodzie (3,39 proc.) są sole wapnia, np. wapień, marmur, gips.

Organizm ludzki zawiera 1,5 proc. Ca, to znaczy, że występuje on w ilościach większych aniżeli jakikolwiek inny kation. Niemal wszystek wapń znajduje się w kościach i zębach, tylko niewielka ilość Ca nie wchodzi w strukturę kostną i występuje w płynach ustrojowych będąc częściowo zjonizowana. Wapń zjonizowany ma duże znaczenie w krzepnięciu krwi, dla utrzymania normalnej akcji serca oraz funkcjonowania mięśni i nerwów, odgrywa istotną rolę w przepuszczalności błon jądra komórkowego, stanach zmęczenia, dolegliwościach płucnych (przy gruźlicy), zapaleniach węzłów chłonnych. Działa przeciwwyrodnieniowo, przeciwdziała powstawaniu stanów nowotworowych.

Przyswajanie wapnia przez organizm zależy od wielu czynników, m.in. od obecności fosforu, witamin D₂, C, magnezu, fluoru i miedzi, sprawnej pracy przytarczyczek. Wapń działa skuteczniej z witaminami D₃, A i F, żelazem, kwasem solnym. Aby zapewnić lepsze przyswajanie wapnia, należy na każdą jego część dostarczać organizmowi odpowiednią ilość Mg, co ma zwłaszcza znaczenie, gdy pobieramy dolomit (chronimy jelita przed cementowaniem), który zawiera węglan magnezu i węglan wapnia.

Dorosły człowiek potrzebuje dziennie około 10 mg Ca na kilogram masy ciała. Za normalną uważa się dzienną podaż 400-500 mg Ca. Dzieci do 12 miesięcy potrzebują 500-600 mg dziennie, a w wieku 10-15 lat już więcej: 600-700 mg dziennie, a później, do 19 lat 500-600 mg. Kobieta w ostatnich miesiącach ciąży potrzebuje do 1,5 g dziennie. W okresie starości kości ulegają odwapnieniu, toteż podaż Ca należy zwiększyć do 800 mg dziennie. W celu zaopatrzenia w dodatkowe ilości Ca podaje się mleczan, węglan lub glukonian wapnia oraz fosforany dwuwapniowe z wit. D₂. Wysokie spożycie wapnia oraz wit. D, np. przez dzieci, stanowi potencjalne źródło hiperkalcemii, tj. nadmiernego uwapnienia.

W przypadku niedoboru Ca zalecam jadać sproszkowane skorupki jaj (1/2 łyżeczki dziennie), dostarczając łatwo przyswajalnego, organicznego wapnia, zwłaszcza po złamaniu kości to wtedy nie wolno stosować Lanatosidu C i digoksyny.

Uwaga. Nie wolno stosować jednocześnie glukonatu wapnia i digitaliny, gdyż może to wywołać zgon pacjenta.

Wyjawszy przypadki ostrej tężycy żołądkowo-jelitowej, lepiej dostarczać organizmowi Ca z produktami spożywczymi.

Fityniany. Pokarmy zbożowe mają działanie odwapniające z powodu zawartości kwasu fitynowego. Trudno rozpuszczalna sól wapniowo-magnezowa kwasu fitynowego znajduje się w skórkach owoców i warstwie aleuronowej zbóż. W organizmie ludzkim jest normalnym składnikiem mięśni, wątroby, płuc i mózgu. Kwas fitynowy, który z produktami spożywczymi dostaje się do organizmu, wiąże w jelitach wapń, magnez, cynk, miedź i żelazo tworząc nierozpuszczalne związki wydalane z moczem i kałem co jest niekorzystne zwłaszcza dla chorych na stwardnienie rozsiane, każdy bowiem ubytek magnezu opóźnia proces leczenia. Jednoczesne spożywanie surówek, które zawierają enzym fitazę, sprzyja rozszczepianiu w jelitach soli kwasu fitynowego i uwalnia Mg, Zn, Ca, Cu, które stają się przyswajalne, więc konieczne jest picie surowych soków jarzynowych i jadać surowych warzyw, gdyż tylko one zawierają enzym fitazę i gwarantują przyswajanie z jelit Mg, Zn, Ca i Cu. Enzymu fitazy nie zawierają produkty gotowane. Najbogatszym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia jest mleko, sery, żółtka, zawierające cholesterol, ale również lecytynę chroniącą przed sklerozą. W mleku krowim stosunek magnezu do manganu wynosi 6500 (a w kozim - 1640), toteż zarówno mleko, jak i jego przetwory zalecam chorym na stwardnienie rozsiane.

Poniższa tabela (wg A. Szczygła) pozwala zorientować się w zawartości Ca w niektórych produktach spożywczych (w mg/100 g produktu):

mleko w proszku odtłuszczone	1277
sproty	1003
sery żółte (w kolejności od najwyższej zawartości Ca) - tłuste: edamski, trapistów, salami, podpuszczkowy, średnioślusty, tyłżycki, ementaler, edamski, pełnotłusty, myśliwski tłusty	795-899

gouda	759
cheddar	703
bryndza	532
rokpol	530
topiony tłusty edamski	499
mleko zagęszczone słodzone	293
mleko zagęszczone niesłodzone	240
mleko krowie (też kwaśne), kefir, maślanka śmietanka	118
ser twarogowy (tłusty, chudy, homogenizowany)	91-98
jaja świeże całe (2 szt.)	48
żółtka (6 szt.)	147
białka	6
śledź	17
sardynka bez oleju	437
chleb graham	26
chleb pszenno-razowy	27
chleb żytni	66
seler	60
natka pietruszki	193
marchew	45
grozdek zielony	54
czosnek	85
chrzan	86
jarmuż	155

Częstą chorobą kości w wieku podeszłym jest rzeszotowienie (*osteoporosis*) oraz łamliwość, będąca następstwem złego przyswajania Ca przez organizm w przypadku zaburzeń pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego (np. przytarczyczek, także długotrwała nadczynność tarczycy może do tego prowadzić), a także długotrwałe leżenie, paraliż, itp. (Najwyższa gęstość kości występuje u kobiet w wieku 35-45 lat, u mężczyzn ten szczyt przypada na okres 10 lat później). Należy dostarczyć organizmowi uzupełniającą dawkę wapnia.

Wapń z magnezem w określonej, ustalonej przez lekarza proporcji pomagają usuwać z organizmu ołów, co pozwala wyzbyć się chronicznych bólów głowy, uczucia ciągłego zmęczenia, znużenia, bezsenności, stresów, lęków oraz dolegliwości żołądkowych. Twarda woda, zawierająca wapń, magnez, lit wskazana na serce, dla którego Ca jest drugim dobroczynnym, zaraz za magnezem, pierwiastkiem. Wiadomo, jak układać swoją dietę, aby dostarczać organizmowi konieczną ilość wapnia. Przestrzegając zaleceń osiągniemy, że:

1. Kości i zęby pozostaną zdrowe
2. Ustali się prawidłowy rytm serca
3. Obniży się poziom cholesterolu
4. Znikną skurcze mięśni
5. Ustąpi zwapnienie tętniczych naczyń krwionośnych
6. Wzrost dzieci będzie przebiegał prawidłowo
7. Zostanie wzmoczona krzepliwość krwi

99 proc. wapnia występującego w organizmie ludzkim to budulec kości i zębów. Pozostały 1 proc. Ca krąży we krwi i innych płynach ustrojowych i jest wielkością stałą. Jeżeli zatem w codziennym pożywieniu nie dostarczymy organizmowi dostatecznej ilości wapnia zwłaszcza w ciąży - wówczas będzie on pobierany z kośćca i zacznie się odwapnienie, czyli zwyrodnienie kości zwane zrzeszotowaniem.

ŻELAZO (Fe)

Żelazo jest najpospolitszym metalem ciężkim. W ustroju człowieka o wadze 70 kg występuje 4,2 g żelaza. W błonie śluzowej jelita znajduje się białko apoferrytyna, która łączy się z żelazem i przechodzi w ferrytynę, z której uwolnione żelazo przechodzi do krwi. Żelazo służy do syntezy hemu, ale obecność ołowiu w organizmie wywołuje zaburzenia w tej syntezie. *Żelazo* występuje w produktach roślinnych najczęściej w formie kompleksowej z alifatycznymi hydro kwasami (fenole, tiole, wielocukry, polinukleotydy, peptydy, aminokwasy), a w produktach zwierzęcych w połączeniu ze specyficznymi substancjami kompleksotwórczymi jak apotransferyna, nukleoproteiny, kwasy żółciowe. Szczególne znaczenie mają proteiny hemowe, a z nich najważniejsze są hemoglobina i mioglobina. Przy niedoborze potasu, żelazo ma niekorzystny wpływ na krążenie chłonki w naczyniach, węzłach chłonnych i gruczołach chłonnych, które wówczas nabrzmiwiają. Od tej dolegliwości można uwolnić się popijając ocet jabłkowy według moich przepisów.

Żelazo występuje w wielu produktach roślinnych i zwierzęcych, a najbogatszymi w ten pierwiastek są: pokrzywa, pietruszka, natka, orzechy, produkty zbożowe z żyta i owsa, migdały, owoce strączkowe, bardzo dobrym źródłem Fe są tzw. podroby (wątroba, ozór, nerki), śliwki suszone, rodzynki, żółtko, drożdże, kakao. Dla lepszego przyswajania Fe można ssać witaminę C w ilości 0,5 g dziennie, ale pod warunkiem, jeśli pacjent nie choruje na nadkwasotę. Żelazo jest biopierwiastkiem niezbędnym dla wszystkich organizmów zwierzęcych. W hemoglobinie i mioglobinie jest podstawowym pierwiastkiem służącym do transportu i do kumulowania molekularnego tlenu. Żelazo zawarte w enzymach bierze udział w przemianach tkankowych (procesy biochemiczne z udziałem tlenu pochodzącego z atmosfery).

Na ok. 5 g Fe w organizmie ludzkim w hemoglobinie znajduje się 65-70 proc., w mioglobinie 8-10 proc. Dzienny pobór Fe winien wynosić 10-15 mg, jednak faktyczne zapotrzebowanie organizmu wynosi najwyżej 1 mg, z czego tylko ułamek miligrama jest wchłaniany i przyswajany przez organizm. Zapotrzebowanie na żelazo zmienia się u ludzi w zależności od wieku i np. niektórych chorób (zespół złego wchłaniania w jelitach). Do prawidłowego przyswajania Fe potrzebne są ślady miedzi. Dzielne zapotrzebowanie na żelazo wynosi: niemowlęta 6-15 mg, dziecko do lat 12 -10 mg, młodzież 12-18 lat - 18 mg, po 18 roku życia - 10 mg, kobiety podczas ciąży i laktacji - 18 mg. *Żelazo* kumulujące się w tkankach staje się toksyczne (powyżej 100 mg), poniżej zaś 1 mg powoduje choroby zwane anemiami. W zwykłej diecie codziennej spożywamy 10-20 mg Fe, z tego przyswajają się mniej niż 10 proc. Niemowlęta i dzieci przyswajają z pożywieniem więcej procent *żelaza niż* dorośli. Niedobór żelaza (syderopenia). Kobiety chorują częściej na niedobór żelaza niż mężczyźni. Dzieci z niedoborem *żelaza uczą się* źle, są stale zmęczone, mają niezdrową cerę, narzekają na bóle głowy, mają oddech krótki i szybki, łatwo popadają w gniew, cierpią

na zaparcia, wzdęcia, nudności, mdłości, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, zajady w kącikach ust. Niedobór Fe powoduje anemię z powodu krwawienia wewnętrznego, np. nerek. Stwierdza się wtedy drętwienie, mrowienie, np. w rękach, nagłe bicie serca, niezdrowy połysk oczu i skóry. Niedobór Fe działa hamująco na powstawanie przeciwciał, co ulega pogorszeniu, gdy do ustroju wprowadza się nadmiar wapnia i cukru. Niedobór Fe sprzyja rozwojowi nowotworów, gdyż żelazo jest centralnym jonem niektórych koenzymów będących częścią składową biotyków kompleksowych.

Przyczyny niedoboru żelaza: mała aktywność fizyczna, niedojadanie, nadmierne spożywanie białego rafinowanego cukru, soli, białego pieczywa, nieumiejętne odchudzanie się, nadmierne stosowanie diety mlecznej zawierającej mało Fe, dieta uboga w mięso, a bogata w produkty mączne, niedostateczne wchłanianie Fe z powodu ciągłej biegunki lub dużych strat krwi, także z powodu niedokwasoty w żołądku. Zakłócenia we wchłanianiu żelaza mogą być dziedziczne. Mogą być również skutkiem chirurgicznego usunięcia żołądka lub rozległej resekcji jelit, co powoduje brak kwasu solnego. U chorych, którzy nie tolerują lub nie wchłaniają Fe podawanego doustnie, stosuje się preparaty z żelaza dożylnie lub domięśniowo. Z leków aptecznych stosuje się doustnie ascofer i hemofer, które pobudzają układ krwiotwórczy i uzupełniają niedobory żelaza. Jako przeciwwskazanie należy wymienić choroby żołądka i dwunastnicy oraz pobieranie tetracykliny.

Gdy przyswajanie jest normalne i gdy stosuje się prawidłowe zestawy produktów spożywczych, wystąpienie niedoboru Fe u dorosłych jest mało prawdopodobne. Przeciętna utrata krwi u kobiet w czasie miesiączki wynosi ok. 70 ml, co daje stratę Fe do 28 mg. Taka ilość Fe może być uzupełniona z normalnym pożywieniem. Przyczyną niedoboru Fe może być także zbyt silny rozkład krwinek czerwonych przez toksyny, przebywanie z dala od naturalnego światła i świeżego powietrza, popijanie gorących płynów o temperaturze powyżej 45 st. C, przebywanie w szkodliwych warunkach.

Na uzupełnienie niedoborów żelaza proponuje następujące leki naturalne:

1. Codziennie jeść po jednym pęczku natkę pietruszki i koperku do kanapek, sałatek 1 zup.
2. Pić po pół szklanki dziennie przygotowanych w mikserze soków ze szpinaku, marchwi, pokrzywy, mniszka pospolitego.
3. Pół szklanki przegotowanej ciepłej wody, łyżeczkę miodu, dwie łyżeczki octu jabłkowego. Pić raz dziennie.
4. Przy częstej utracie krwi popijać wywar ze skrzypu (dziennie 2 łyżki ziela na dwie szklanki wody; gotować 20 min.).
5. Latem stosować pokrzywę zmieloną z dodatkiem cukru lub sok z pokrzywy z miodem. Dzieciom 2 łyżeczki, niemowlętom 1 łyżeczkę, dorosłym jedną łyżkę dwa razy dziennie.
6. Sproszkować nasienie kozieradki, siemię lniane i liść pokrzywy, jedną łyżeczkę proszku wymieszać z dwiema łyżkami miodu i brać dwa razy dziennie po jednej łyżce.
7. Jedną łyżeczkę mieszanki: liść czarnej porzeczki - 20 g, kwiatu głogu - 60 g, owoc dzikiej róży - 20 g, zalać szklanką zimnej wody na noc, rano zagotować i popijać 2 razy dziennie po pół szklanki po jedzeniu.

8. Ziele tyśięcznika, ziele piołunu, liű bobra trójlistnego - łyżeczkę ziół zalać 2 szklankami zimnej wody na noc, rano zagotować, precedzić i popijać na czczo oraz przed spaniem.
9. 1-2 razy dziennie brać 15-20 kropli 10 proc. propolisu na wodzie. W razie uczulenia na propolis - leczyć ziołami niedomogę wątroby przez dwa miesiące.

Nadmiar żelaza, podobnie jak niedobór, jest również szkodliwy dla organizmu. Przesycenie tkanek żelazem nazywa się hemosyderozą. Powstaje ona, gdy wydalanie Fe z organizmu napotyka przeszkody, co ma miejsce u chorych na anemię aplastyczną lub hemolityczną. Po latach może nagromadzić się w tkankach do 40 g Fe. Może to być związane z hemochromatozą, tj. brązową pigmentacją skóry.

Toksyczne działanie Fe nie związane w tkankach może spowodować uszkodzenie wątroby z objawami marskości, cukrzyce, zwłóknienie trzustki. Jeśli w surowicy osób zdrowych białko wiążące Fe jest tylko w 30 proc. nasycone, to u chorych na hemochromatozę jest nasycone w 90 proc., gdyż wchłanianie Fe z jelita jest wzmożone.

Nadmiar Fe występuje tam, gdzie gotuje się potrawy w żelaznych garnkach.

Brak wydalania Fe przez nerki wiąże się z obecnością w osoczu *żelaza* w połączeniu z białkiem, które ulega przesączeniu w kłębkach nerkowych. Przy białkomoczu mogą występować straty Fe z moczem. W nerczycy może dochodzić do wydalania z moczem do 1,5 mg Fe z białkiem.

W przypadku nadmiaru Fe apoferrytyna nie przyjmuje *żelaza* w błonie śluzowej jelit. Obecność witaminy C przyspiesza przyswajanie Fe. Polska norma podaje, że w litrze wody wodociągowej może być do 0,5 mg Fe.

Nadmiar soli *żelaza* powoduje zatrucia, które leczy się sokami z surowych warzyw i owoców.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, u ok. 20 proc. ludzi występuje niedokrwistość z powodu niedoboru Fe. W terapiach naturalnych żelazo zajmuje pierwsze miejsce jako środek antyanemiczny - centralny jon hemoglobiny, która jest czerwonym barwnikiem krwinek i mioglobiny, będącej czerwonym barwnikiem mięśni. W mioglobinie nośnik białkowy wiąże jedną cząsteczkę hemu, w hemoglobinie zaś cztery hemy.

WSPÓLDZIAŁANIE BIOPIERWIASTKÓW

Uważny czytelnik mógł zwrócić uwagę na pojawiające się od czasu do czasu opinie, iż ten czy ów pierwiastek z jednym „nie lubi się”, ale z innym bardzo chętnie współpracuje, dzięki czemu ich współdziałanie jest skuteczniejsze aniżeli suma działań każdego z nich osobno. To zjawisko potęgującego się współdziałania albo wzajemnego wspomaganie nosi nazwę synergizmu. W synergizmie biopierwiastków spotykamy dublety, czyli pary szczególnie wydajnie ze sobą współpracujących pierwiastków oraz triplety -zestawy trzech pierwiastków. Oto te zestawienia.

DUBLETY

Mangan - kobalt. Zastosowanie lecznicze: zakłócenia krążenia krwi w kończynach dolnych, kurcze, zastoje, drgawki, obrzęki, zapalenie żył, żylaki, wrzody gastryczne, zapalenie stawów, bolesne miesiączkowanie, drgawko twórcze zapalenie jelita, klimakterium, ból wieńcowy, zapalenie tętnic wieńcowych, zaniki pamięci, uczucie strachu.

Magnez - miedź. Miedź działa antyinfekcyjnie i przeciwzapalnie, mangan leczy zapalenie stawów. Leczenie synergiczne tymi metalami jest wskazane w stanach zapalnych płuc, w pewnych rodzajach astmy, koklusu, w płucnych chorobach infekcyjnych, jelitowych, przewodów moczowych, zapaleniach jamy nosowo-gardłowej, chronicznych stanach zmęczenia.

Cynk - miedź. Zalecenia lecznicze: choroby przysadki, zapalenie jąder, jajników, zakłócenia miesiączkowania u dziewcząt i w okresie pokwitania, opóźniony rozwój, objawy otyłości pochodzącej z niedomogi działania przysadki.

TRIPLETY

Miedź - złoto - srebro. Zalecenia lecznicze: stany ostrych infekcji, dolegliwości pochodzące z degeneracji i braku organicznej odporności, niedobór krwinek białych, czyracyca, grypa, angina, gruźlica, dolegliwości z powodu stafylokoków, przewlekły gościec postępujący, depresja fizyczna i psychiczna (starzenie się, melancholia, niechęć do życia). Triplet ten pod wieloma względami zachowuje się jak antybiotyk.

Miedź - nikiel - kobalt. Zalecenia lecznicze: zakłócenia pracy trzustki, brak równowagi wydzielania gruczołów wydzielania wewnętrznego (dokrewnych).

Mangan - miedź - kobalt. Zalecenia lecznicze: w przypadku anemii i astenii.

Cynk - nikiel - kobalt. Wskazane w przypadku zakłóceń osi przysadkowo-trzustkowej, zwłaszcza dla cukrzyków.

Pierwiastki te podawane są w ilościach nieskończenie małych, śladowych (zresztą noszą w medycynie nazwę śladowych), a o ich zastosowaniu i wielkości dawek powinien decydować lekarz.

ARGILLOTERAPIA

Ta prawie u nas nieznaną metodą, która do celów leczniczych wykorzystuje glinę, zasługuje na szersze upowszechnienie ze względu na uniwersalne działanie, wysoką skuteczność oraz prostotę stosowania. Z tych powodów argilloterapia zajmuje eksponowaną pozycję w medycynie naturalnej.

O leczniczych właściwościach gliny wiedzieli już starożytni, o czym wzmianki znajdujemy w Biblii. W niektórych rejonach świata, m.in. w Ameryce Południowej, Afryce, krajach Wschodu, utrzymuje się zwyczaj spożywania gliny. W Indiach panuje mające starą tradycję przekonanie o jej zbawiennym wpływie w leczeniu wielu chorób. Przybywającego do Wietnamu może zdziwić widok mieszkańca tego kraju, który pragnąc zaczerpnąć wody ze źródła, rzeki czy jakiegoś zbiornika - maci ją ręką zanim się napije. W tym z pozoru niezrozumiałym geście kryje się wielka mądrość. Oto pijący wraz z wodą czerpie cząsteczki gliny z jej licznymi i bardzo cennymi dla organizmu składnikami mineralnymi, pośród których znajduje się wiele pierwiastków śladowych. Podczas pierwszej wojny światowej żołnierze w armiach rosyjskiej i austriackiej otrzymywali musztardę z domieszką niewielkiej ilości gliny, dzięki czemu nie zapadali na dyzenterię. Dzisiaj glina jest powszechnie stosowana m.in. we Francji i Bułgarii, a fizjolodzy w Niemczech i Szwajcarii używają jej w leczeniu gruźlicy. Do celów leczniczych nadaje się tylko glina pochodząca z głębokich pokładów, w zależności od miejsca występowania może mieć różny skład i w związku z tym zróżnicowane właściwości lecznicze. Najlepsza jest glina zielona (następnie biała, czerwona i żółta), która zazwyczaj nie zawiera zarodków bakteryjnych. Zwracam uwagę, że dobrze jest sprawdzić drogą analizy chemicznej, czy kopalnia, z której chcemy wziąć glinę, wolna jest od takich zarodków. Przed użyciem glinę należy poddać sterylizacji. W tym celu małe grudki gliny należy ułożyć na patelni i ogrzewać na gazie bądź kuchni przez pół godziny w temperaturze powyżej 100 stopni. Po osuszeniu glinę należy przesiać przez sito o drobnych oczkach. Mając, tak przygotowaną glinę możemy przystąpić do sporządzenia pasty i roztworu koloidalnego mających zastosowanie do leczenia zewnętrznego w formie okładów i kataplazmów.

Pasta. Do naczynia (może być szklane, porcelanowe, fajansowe lub drewniane; nie używać metalowego ani z tworzyw sztucznych) o pojemności 0,25 l wsypać 1-2 łyżeczki wyparzonej gliny. Dodać trochę wody i mieszać do otrzymania konsystencji pasty, którą stosować do okładów.

Roztwór koloidalny. Do pasty dodać 0,2 l przegotowanej wody, co może służyć do sporządzenia kataplazmów, a także do użytku wewnętrznego (popijanie rano i wieczorem do 2 łyżek). Przed użyciem roztwór wymieszać. Kataplazmy powinny mieć grubość 0,25-2 cm i przykrywać powierzchnię nieco większą niż ta, którą należy

okrywać pastą. Kataplazmy lub okłady mogą być - w zależności od zaleceń lekarza - zimne, letnie lub bardzo ciepłe. Okłady zimne stosuje się na skórę w stanie zapalnym lub na podbrzusze. Gdy tylko ogrzeją się, co trwa na ogół 15-30 min., trzeba je zmienić. W przypadku uczucia chłodu okład zastąpić lekko ciepłym. Okłady ciepłe stosuje się na wątrobę, nerki, pęcherz moczowy, kości. Kataplazm przykładana się bezpośrednio na skórę lub gazę. Niektóre dolegliwości (np. sercowe, kontuzje, żyłaki) należy leczyć najpierw kompresami, a dopiero później przez okłady. Do kompresów używa się rzadkiej papki, w której moczy się kawałek płótna i wyciska nadmiar płynu. Kompresy i okłady należy przytrzymywać pasem elastycznym, flanelowym lub miękkim bandażem w kształcie litery T, np. dla krocza. Okład na karku należy przytrzymywać bandażem doprowadzonym do czoła, a nie wokół szyi. Czas okładu 1-3 godzin, a niekiedy przez całą noc. W przypadku nieprzyjemnego odczucia (chłód, ból) należy okład zdjąć i ponownie nałożyć po upływie 12-24 godzin. Jeżeli kataplazm wyschnie dość szybko, należy zastąpić go nowym. Po usunięciu okładu lub kompresu należy zmyć skórę chłodną lub ciepłą wodą. Rytm przykładania glinki *zależy* od dolegliwości i reakcji chorego.

Ropnie, różne ropienia. Wznawiać okłady co pół godziny lub co godzinę, a następnie co półtorej godziny w dzień i w nocy, jeżeli to konieczne. Na noc można okład zastąpić kompresem z wody glinkowej ponawianym dwukrotnie. Okolice łędzwiowe, brzuch, podbrzusze i strefa wątroby. Stosowanie glinki może wywołać reakcje mniej lub bardziej ostre. Z tego powodu stosuje się jeden kataplazm dziennie przez 2 do 4 godzin. Niekiedy można zostawić okład przez całą noc. Nie stosuje się kilku zabiegów jednocześnie. W przypadku gdy wskazane są okłady w kilku miejscach (np. podbrzusze i płuca), należy zrobić czterogodzinną przerwę między zabiegami. Kompresy z glinki stosuje się także przy oparzeniach, bólach stawów, złamaniach kości, czyrakach, zapaleniach naczyń limfatycznych (potocznie uważanych za zatrucia krwi). Przy ukąszeniach owadów stosuje się okłady z glinki pokropione octem. Można również stosować, koszulkę zmoczoną w bardzo rozrzedzonej papce z glinki i przyłożoną do leczonego miejsca. U kobiet w czasie menstruacji nie należy stosować zabiegu z glinki. Po jednorazowym wykorzystaniu glinki należy ją wyrzucić (np. zakopać w ziemi), gdyż zawiera toksyny. Gazę, płótno i bandaż należy wyprać. Każdą kurację z zewnętrznym stosowaniem glinki należy poprzedzić (lub stosować jednocześnie) terapią detoksykacji wewnętrznej, która polega na stosowaniu ziół, olejków eterycznych, soku cytrynowego, środków lekko przeczyszczających, prawidłowych zestawów produktów spożywczych, na unikaniu nadfermentacji. Chroni to przed wznowieniem zatrucia. Zalecenia, których należy przestrzegać. Kurację glinką należy stosować aż do otrzymania pożądanego wyniku i nie należy jej przerywać, gdy uruchamiane są kolejne procesy, jak drenowanie i rewitalizacja.

Na początku stosowania argilloterapii można zaobserwować (jak np. przy akupunkturze lub innych terapiach aktywnych) pozorne pogorszenie się dolegliwości pacjenta (np. powiększenie rany atonicznej wrzodu lub obostrzenie czasowe bólów reumatycznych). Leczenie należy zawsze zaczynać od kataplazmów cienkich (do 0,5 cm) o małej powierzchni, przykładanych na 1-2 godzin. Stopniowo można przejść do okładów o grubości 1-2 cm, o powierzchni większej i pozostających na dłużej. Glinkoterapię można stosować zawsze, gdy pacjent dobrze znosi takie leczenie. Oprócz okładów i kompresów można stosować sproszkowaną glinkę, podobnie jak talk. Pudrowanie otartej skóry, egzem, ran, wrzodów, działa antyseptycznie i gojąco. Glinkę sproszkowaną z dodatkiem wody pół na pół z sokiem ogórkowym lub z pomidorów względnie winogron można stosować jako maseczki piękności. Otrzymaną pastę rozmazać cienką

warstwą na całej twarzy i utrzymać dopóki nie wyschnie, co trwa 15-30 minut, po czym zmyć twarz ledwie ciepłą wodą. Taką maskę można sobie robić raz w tygodniu, by leczyć trądzik różnego typu, wykwity na twarzy, zmarszczki. W tych wszystkich przypadkach można również stosować sproszkowaną glinę wymieszaną z olejem z oliwek, co tworzy krem działający łagodnie i korzystnie.

Roztwór 3-4 łyżki glinki na litr ciepłej wody może być stosowany do wstrzyknięć do pochwy przy białych upławach, zapaleniu macicy, a jako lewatywa przy zapaleniu okrężnicy i odbytnicy oraz pasożytach jelit. Chorzy, którym zalecono kąpiele borowinowe, mogą brać również kąpiele glinkowe, wykorzystywane wielokrotnie. Kąpiele takie powinny trwać początkowo 5-15 minut, później 15-20 minut i należy je stosować dwa razy w tygodniu przez miesiąc. Po przerwie trwającej 3-5 tygodni kąpiele można powtórzyć. Są one wskazane dla pacjentów chorych na reumatyzm różnego typu, w szczególności rąk i nóg oraz dla anemicznych. Do glinki można dodać wody morskiej, co wzmacnia aktywność leczniczą kąpieli. Glinka sterylizuje wodę pitną. Wystarczy 1 g glinki na 1 litr wody. Można to stosować podczas epidemii grypy, anginy, w ogóle chorób zakaźnych. Glinka absorbuje w jelitach gazy i szkodliwe toksyny. Podaje się ją, w szczególności cierpiącym na choroby zakaźne. Nałożenie opatrunku glinkowego w chorobach przewodu pokarmowego jest korzystniejsze od innych terapii dzięki zdolności usuwania i wydzielania przez glinę toksyn, gojenia i odbudowy (regeneracji) tkanek dotkniętych wrzodami, nowotworami, nieżytem jelit, dyzenterią, zapaleniem okrężnicy. Glinka działa na pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego pobudzająco, regulujące i jako moderator (zwalniająco). Jest potężnym środkiem przeciwpasożytniczym.

WSKAZANIA LECZNICZE I SPOSOBY STOSOWANIA GLINKI

1. *Astenia, zmęczenie, słabość ogólna.* Jedna łyżeczka glinki na 1/2 szklanki wody codziennie. Kuracja powinna trwać 10-20 dni. Można również zażywać wodę morską i stosować na 2-3 godziny kataplazmy z ciepłej glinki na kark i podbrzusze.
2. *Astma oskrzelowa.* Ciepły kataplazm z glinki na piersi i na plecy na 2-4 godzin dziennie. Stosować również inhalacje z naturalnych olejków eterycznych.
3. *Angina, zapalenie krtani.* Kataplazm z glinki na gardło 3-4 razy dziennie po 2 godziny. Stosować również gargaryzm z wodą soloną, wodą z cytryną, wodą glinkową lub z wywarem z liści jeżyny pachnącej z dodatkiem naturalnych olejków aromatycznych w dużej ilości wody ciepłej.
4. *Białkomocz,* 1 łyżeczkę glinki na 1/2 szklanki wody codziennie przez 10-20 dni. Stosować kataplazmy z zimnej glinki na przemian z przykładaniem na okolicę nerek i spojenia łonowego liści z kapusty 1-2 razy dziennie.
5. *Biegunka, dyzenteria, zapalenie okrężnicy, zapalenie jelit.* Kataplazmy z zimnej glinki na brzuch 2 razy dziennie na 2-3 godziny, a jeżeli zachodzi potrzeba - przez całą noc. Popijać przez 10-20 dni wodę glinkową (1 mała łyżeczka glinki na pół szklanki wody).
6. *Bóle gastryczne* (patrz wrzód żołądka).
7. *Bóle reumatyczne, nerwobóle.* Kataplazmy z ciepłej lub zimnej glinki w przypadku ostrych kryzysów, cieplejsze w przypadku chronicznych. Zabieg praktykować 2-3 razy dziennie przez 2-4 godziny lub całą noc. Przy leczeniu podtrzymującym stosować kataplazm raz dziennie.
8. *Brodawczak.* (patrz brodawki).
9. *Brodawki, znamię.* Małą ilość glinki przykładać na 1-2 godziny kilka razy dziennie przez kilka tygodni.

10. *Choroba serca*. Rozpocząć od kompresów z wodą glinową 18-20 proc., najpierw przez 1/2 godziny, a po kilku dniach przez 2 godziny. Jeżeli pacjent dobrze znosi kompresy, to po 8-10 dniach zastąpić je przez cienkie (do 1/2 cm) lekko ciepłe kataplazmy przykładane na 1-2 godzin. Konsultować się z lekarzem.
11. *Choroby nerwowe, kurcz nawykowy, kurcze mimiczne, drgawki, spazmy, padaczka, paraliż*. Kataplazmy z glinki na kark, na kręgosłup, na podbrzusze, nacieranie kończyn i kręgosłupa. Doustnie: 1 łyżeczka glinki przez 10-20 dni. Konsultować się z lekarzem.
12. *Cukrzyca* (Doustnie jak w pkt. 11).
13. *Czyrak gromadny* (patrz ropień).
14. *Czyrak i pęcherzyki w nosie*. Trzymać w nosie gałeczkę glinki przez 1 godzinę.
15. *Dermatoza (choroba skórna)*. Codziennie rano brać glinę doustnie. Przykładać papkę z glinki 2 razy dziennie, zostawiać aż wyschnie. Zmyć 20 minut później. Stosować zioła i propolis.
16. *Dna* (patrz bóle reumatyczne).
17. *Egzema* (patrz dermatoza).
18. *Gangrena* (patrz rany).
19. *Gruźlica kości* (patrz zapalenie opłucnej).
20. *Gruźlica* (patrz zapalenie opłucnej).
21. *Hemoroidy* Małe kataplazmy z chłodnej glinki przez 1-2 godziny i na przemian liście z kapusty, zioła.
22. *Jelita chore* (patrz zaparcia).
23. *Kamica nerkowa* (patrz nerki).
24. *Kaszel* (patrz astma).
25. *Katar* (patrz astma).
26. *Kolka nerkowa* (patrz nerki).
27. *Kolka wątrobowa, kolka żółciowa* (patrz nerki i wątroba).
28. *Kołatanie serca* (patrz pkt. 10).
29. *Kontuzja, siniak, stłuczenie*. Kataplazmy chłodne z glinki przez 2 godziny. Kilka razy dziennie. Na noc kompres z wody glinowej. Stosować również liście kapusty.
30. *Konwulsje* (patrz pkt. 11).
31. *Liszajec* (patrz dermatoza).
32. *Marskość wątroby* (patrz wątroba).
33. *Migreny*. Kataplazmy z glinki na czoło (zimne) i na kark (ciepłe) przez 1 godzinę. Stosować ciepłą kąpiel nóg.
34. *Maska piękności* (patrz trądzik).
35. *Nekroza, martwica* (patrz rany).
36. *Nerki* (zapalenia). Glinka doustnie: 1 łyżeczka do 1/2 szklanki wody przez 10-20 dni. Kataplazmy z chłodnej glinki na przemian z liśćmi kapusty 1-2 razy dziennie przez 2-3 godziny.
37. *Nerwy* (dolegliwości) (patrz choroby nerwowe).
38. *Neurastenia* (patrz zmęczenie ogólne).
39. *Nerwobóle* (patrz pkt. 7).
40. *Nerwice*. Doustnie 1 łyżeczka glinki do 1/2 szklanki wody przez 10-20 dni. Kataplazmy na kark na 1-2 godzin, 3-4 razy dziennie oraz na czoło, podbrzusze i kręgosłup.
41. *Nieżył żołądka* (patrz wrzód żołądka).

42. *Nieżyt nosa, katar* (patrz zapalenie zatok przynosowych).
43. *Nogi chore (żylaki)*. Wysmarować chorą nogę warstwą glinki płynnej. Zostawić na 1 godzinę, zmyć. Stosować 1-2 razy dziennie. Kłaść na przemian liście kapusty, stosować zioła.
44. *Nowotwory*. Są to choroby natury ogólnej, a guzy są objawem miejscowym. Stosować prawidłowe zestawy produktów spożywczych, które działają korzystnie na cały organizm, więc pomagają w leczeniu nowotworów. Konsultować się z lekarzem. Miejscowo stosować kataplazmy z glinki, zaczynając od cienkich do 1/2 cm. raz dziennie przez 1-2 godzin. Jednocześnie przykładać kataplazm na podpepkową część brzucha na 2 godziny. Tydzień później stosować 2 kataplazmy dziennie na nowotwór na 2-3 godziny na podbrzusze. Znowu dwa tygodnie później dwa grube do 2 cm kataplazmy dziennie na nowotwór i kontynuować kataplazmy na podbrzusze. Czas trwania tych kataplazmów ustala lekarz. Jednocześnie stosować inne terapie z medycyn ludowych. Nowotwór łagodny, guz: stosować 1-2 kataplazmy dziennie przez 2-3 godziny i również inne terapie z medycyny ludowej.
45. *Odrętwienie*. Utrata soli mineralnych (patrz zmęczenie ogólne).
46. *Oczy łzawiące*. Zatkanie dróg łzowych. Kataplazm z glinki na oczy i wzdłuż skrzydeł nosa. Kropla cytryny na oko. Konsultować się z lekarzem.
47. *Oczy* (różne podrażnienia, zapalenie spojówek, powiek). Miejscowo: kataplazm z glinki owiniętej gazą na powiekę (oko zamknięte) 1-2 razy dziennie, aż do wyleczenia. Ponadto obmywać oczy naparem z rumianku, wodą soloną. Zioła, np. świetlik lekarski (napar przez kilka minut na ogniu i precedzić przez czystą gazę). Stosować okłady całą noc na oczy. Cytryna: 1 kropla do każdego oka 2-3 razy tygodniowo.
48. *Padaczka, epilepsja* (patrz choroby nerwowe).
49. *Pęcherz moczowy* (zapalenie). 2 kataplazmy na podbrzusze dziennie na 2-4 godziny, 3-4 godziny po posiłku. Nie stosować podczas menstruacji i gdy wywołuje nieprzyjemne uczucie, np. chłodu.
50. *Pęcherzyk żółciowy* (zapalenie) (patrz wątroba).
51. *Porażenie, paraliż* (patrz choroby nerwowe).
52. *Pląsawica zwykła* (patrz choroby nerwowe).
53. *Połykanie powietrza* (patrz wrzód żołądka).
54. *Prostata*. Kataplazmy z glinki chłodnej na przemian z liśćmi kapusty, 1-2 razy dziennie na 2-3 godziny.
55. *Przerost układu limfatycznego* (chłonnego) (Patrz zmęczenie).
56. *Puchlina wodna*. Woda glinkowa 2 razy dziennie przez 3 tygodnie.
57. *Oparzenia*. Kataplazmy grube do 2 cm owinięte czystą gazą. Jeżeli gaza przylega do tkanki nie zdejmować jej, gdyż glinka usuwa infekcję i zmartwiałe komórki, ułatwiając gojenie. Wznawiać kataplazm co 2 godziny, nawet w nocy, aż do ukształtowania się nowej tkanki. Rana wygoi się prawie zawsze bez pozostawienia blizny. Przy oparzeniu rąk lub nóg należy trzymać je w błotku glinowym chociaż przez godzinę 2 razy na dzień. Między każdym kataplazmem miejsce oparzone owijać tłustą tkaniną. Stosować doustnie olejki eteryczne według przepisu lekarza oraz leczenie kapustą. Konsultować się z lekarzem.
58. *Przekrwienie mózgu*. Udar słoneczny. Na kark kłaść kataplazm zimny z glinki na godzinę, powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia. Jednocześnie przykładać do pod-

- brzusza kataplazm dwa razy dziennie po 2 godziny. Stosować przez kilka dni na przemian z przykładaniem kapusty.
59. *Rana*. Stosować kataplazm chłodny z glinki przez jedną lub dwie godziny, powtarzać 2-3 razy dziennie. Zmywać wodą soloną i przyłożyć kompres z wody glinkowej. Stwierdzono wielokrotnie, że obce ciało opuszczało ranę w wyniku działania glinki.
 60. *Rany atoniczne* (patrz pkt. 61).
 61. *Rany infekcyjne, zgangrenowane*. Stosować kataplazmy grube do 2 cm przez 1 godzinę. W przypadku bólu lub uczucia gorąca przerwać wcześniej i ponownie nałożyć kataplazm. Stosować 6-8 razy dziennie. W nocy przyłożyć mokry bandaż z wody glinkowej i olejków eterycznych. Na początku leczenia, gdy zmartwiałe części tkanki są eliminowane, rana wydaje się rozszerzać, co może być uznane za objaw pogorszenia. Później to ustępuje i rana dobrze się goi.
 62. *Rana postrzałowa lub z uderzenia*, (patrz pkt. 59).
 63. *Reumatyzm* (patrz pkt. 7).
 64. *Robaki* (patrz zaparcia).
 65. *Ropień, węglík, zastrzał, czyrak gromadny, czyrak*. Stosować kataplazm gruby przez godzinę. Przerwać, jeśli wystąpi uczucie intensywnego gorąca i wznović nieco później świeżym kataplazmem. Przykładać 4-6 kataplazmów dziennie lub na przemian 2-3 razy dziennie: 1) Gorący kataplazm z cebuli gotowanej w krótkiej wodzie przez 15 minut: zostawić na godzinę. 2) Kataplazm z kapusty. 3) Kompres z naturalnych olejków eterycznych. Kontynuować leczenie jeszcze przez kilka dni po ustąpieniu stanu ropnego. Codziennie rano popijają wodę glinkową.
 66. *Ropień zębowy*. Kłaść na policzek kataplazm z glinki i wznawiać co 2 godziny. Konsultować się ze stomatologiem.
 67. *Ropotok* (patrz zapalenie zębów).
 68. *Skurcze* (patrz dolegliwości nerwowe).
 69. *Starość* (patrz zmęczenie ogólne).
 70. *Szchorbut* (patrz zmęczenie ogólne).
 71. *Trądzik pospolity*. 2-3 razy tygodniowo okład z wody glinkowej na twarz lub z papki glinkowej, którą trzymać aż do wyschnięcia. Po 20 minutach zmyć czystą wodą i posmarować twarz białą skórką cytrynową. Popijają wodę glinkową przez 2-3 tygodnie.
 72. *Trądzik różowaty* (patrz pkt. 71).
 73. *Uplawy białe* (patrz zapalenia macicy).
 74. *Ukąszenia* (patrz rany).
 75. *Wątroba chora, marska, kolka wątrobowa, żółtaczką, nowotwór, pęcherzyk żółciowy zatkany, zapalenie miększu wątroby*. Na okolice wątroby chłodny, cienki kataplazm na 2 godziny (jeżeli nie występuje uczucie bólu, chłodu). Jeżeli pacjent dobrze znosi kataplazmy, można stosować kilka dni później kataplazmy o grubości do 2 cm. W przeciwnym przypadku stosować kataplazm ciepławy lub ciepły. Kataplazm nocny można utrzymywać do rana, jeżeli nie powoduje zakłóceń.
 76. *Wole*. Kataplazm na przednią stronę szyi przez całą noc.
 77. *Wrzody* (Patrz rany zakażone).
 78. *Wrzód żołądka*. Codziennie między posiłkami kataplazm z glinki na dołek nadbrzuszny. Przyłożyć 2 godziny po posiłku i zdjąć na godzinę przed posiłkiem następnym. Doustnie 1/2 łyżeczki glinki na 1/2 szklankę wody, na 1/2 godziny przed posiłkiem. Stosować okłady z kapusty.
 79. *Zapalenie jajowodu* (patrz zapalenie macicy).

80. *Zapalenie jelit* (patrz zaparcia).
81. *Zapalenie krtani* (patrz angina).
82. *Zapalenie opłucnej*. Codziennie, na przemian na piersi i plecy ciepły kataplazm na 2-3 godziny. Jednocześnie kataplazm chłodny na podbrzusze co drugi dzień, a w tym czasie kataplazm ciepły na wątrobę na 2-4 godziny. Doustnie brać olejki eteryczne. Konsultować się z lekarzem.
83. *Zapalenie okrężnicy* (patrz zaparcie).
84. *Zapalenie oskrzeli* (patrz astma).
85. *Zapalenie pęcherza moczowego* (patrz pęcherz moczowy).
86. *Zapalenie powiek* (patrz oczy).
87. *Zapalenie spojówek* (patrz oczy).
88. *Zapalenie nerek* (patrz nerki).
89. *Zapalenie macicy*. Iniekcja do pochwy codziennie z wody glinkowej z 2 łyżeczek na 1/2 litra wody. Konsultować się z lekarzem.
90. *Zapalenie ucha*. Kataplazm na ucho obejmujący większą powierzchnię, szczególnie ku tyłowi ucha. Wznawiać co godzinę. Przy dolegliwościach lżejszych lub chronicznych codziennie 1-2 kataplazmy na 2 godziny. Trzy razy w tygodniu wkraplać do ucha kilka kropli cytryny. (Nie wkraplać, jeżeli błona bębenkowa jest przebita). W przeddzień można wprowadzić do ucha kilka kropel oleju z oliwek. Konsultować się z lekarzem.
91. *Zapalenie zatok przynosowych*. Wdychać wodę glinową 2-3 razy dziennie (łyżeczka glinki na szklankę wody; rozpuścić poprzedniego dnia). Stosować inhalacje z olejków eterycznych (eukaliptus, tymianek, lawenda, igliwie sosny). Stosować kataplazm (jeżeli jest to potrzebne) z glinki wzdłuż skrzydeł nosa i na czoło.
92. *Zapalenie zębów, ropotok zębowy*. Stosować glinę i mocno soloną wodę (łyżeczka soli morskiej na szklankę wody). Płukać tym usta codziennie przez 2-3 minuty. Ssać kawałek glinki w ciągu dnia i przed snem.
93. *Znamię* (patrz brodawki).
94. *Zwyrodnienie kręgów lędźwiowych, bóle, postrzał*. Letni lub ciepły kataplazm 1-2 razy dziennie na 2-4 godziny lub przez całą noc, gdy nie ma zakłóceń.
95. *Żółtaczka* (patrz wątroba).
96. *Zmęczenie ogólne* (również anemia, neurastenia, przerost układu chłonnego, krzywica). Stosować doustnie łyżeczkę glinki na 1/2 szklanki wody przez 10-20 dni. Zażywać wodę morską. Na kark i podbrzusze ciepły kataplazm na 2-3 godziny.
97. *Żołądek* (patrz wrzód żołądka).
98. *Zastrzał* (patrz ropień).
99. *Żylaki* (patrz pkt. 43).
100. *Zaparcie*. Kataplazm z chłodnej glinki na brzuch codziennie 2 razy przez 3 godziny i całą noc, jeżeli to jest potrzebne. Brać przez 10-20 dni glinę doustnie (łyżeczka na 1/2 szklanki wody). Jeżeli zaparcie nie ustąpi, brać zioła.
101. *Stwardnienie rozsiane*. Popijać wodę glinową przez miesiąc. Po tygodniowej przerwie terapię kontynuować łącznie z innymi terapiami medycyny ludowej.
102. *Zapalenie wyrostka robaczkowego*. Chłodny kataplazm na podbrzusze. Stosować inne terapie z medycyn ludowych. Konsultować się z lekarzem.

LISTY

Część ta jest odpowiedzią na liczne listy, jakie otrzymywałam. Na te, przychodzące do Radia i Telewizji, do redakcji tygodników i miesięczników w których pisuję swoje porady, także do redakcji, „TIM - Twój Ilustrowany Magazyn” oraz na mój prywatny adres. Sądzę, że w listach tych i odpowiedziach znajdziecie Państwo odbicie swoich problemów, a także sposoby ich rozwiązywania. Dlatego moje rady oparte na medycynie naturalnej każdy może potraktować jako zasady profilaktyki zdrowotnej.

Człowiek jest najdoskonalszą istotą żywą, systemem układów biochemicznych wzajemnie ze sobą sprzężonych i współdziałających. Do tej pory, mimo że nauka poczyniła olśniewające postępy, nie umiemy odkryć wszystkich tajemnic ludzkiego organizmu. Ponadto współczesna medycyna, podzielona na bardzo wąskie specjalności, zapomniała, że człowiek stanowi integralną całość i takie powinno być podejście do leczenia. Nigdy bowiem nie choruje jeden organ, ale zawsze cały organizm. Nawrót do medycyny naturalnej wynika z coraz powszechniejszej świadomości, że wysoko specjalistyczne podejście do leczenia jest błędne, a także ze społecznego przekonania, że leki chemiczne lecząc jeden chory organ niszczą inne. A tymczasem niemal w zasięgu ręki mamy te cudowne leki, które nam dała Matka-Natura. Medycyna naturalna oczyszcza organizm z toksyn, usprawnia pracę wątroby, nerek, krążenia obwodowego krwi, limfy i płynów międzykomórkowych, uzupełnia niedobory enzymów i mikroelementów usprawnia więc i wzmacnia układ immunologiczny, czyli własne siły obronne. Oddziałuje całościowo, lecząc przyczyny chorób i niedomagań, nie zaś skutki i objawy. Nie wszystkie organy ludzkie są najwyższej jakości, co wynika z faktu dziedziczenia cech nie tylko psychicznych, ale i fizycznych. Na to zjawisko nakłada się inne: nieprawidłowe odżywianie, stanowiące grzech powszechny naszego społeczeństwa. Mówi się o tym coraz częściej, ale zmiany następują zbyt powoli. Aby reakcje biochemiczne, fizyczne, których tysiące zachodzi w każdej minucie życia, mogły przebiegać prawidłowo, niezbędne jest dostarczenie wszystkich składników pokarmowych. Przy ciągłym przeciążeniu przewodu pokarmowego, zwłaszcza wędlinami, wieprzowiną, słodyczami, kawą, tłuszczami nasyconymi, przy jednoczesnym niedoborze świeżych jarzyn, warzyw i owoców, system trawienny pracuje coraz gorzej, a nadmiar cholesterolu i niedopałków przemiany materii odkłada się w postaci kamieni żółciowych, złogów w nerkach i stawach. Brak świeżych enzymów i witaminy A powoduje osłabienie wzroku i choroby oczu. Brak witaminy E rodzi schorzenia skóry, śluzówki i narządów rodnych. To są tylko przykłady, ale można podać ich wiele. Prawidłowe odżywianie jest jednym z warunków zachowania dobrego zdrowia. Po czterdziestce, kiedy orga-

nizm jest mniej sprawny, powinno się mniej dogadzać językowi i podniebieniu, jadać tak, aby zachować prawidłowe trawienie żołądka, jelit, sprawność wątroby oraz mieć codzienne stolce. Niezbędny jest także umiar w jedzeniu.

Współczesny człowiek żyje w zatrutym środowisku naturalnym, oddycha płytko, źle, bez ruchu przepony, do tego skażonym powietrzem. Rodzi to określone skutki. Z mojej praktyki lekarskiej wynika, że schorzenia zatok bocznych nosowych są najczęstszą dolegliwością powodując łańcuszek następnych, jak: bóle głowy, astma oskrzelowa, stany zapalne migdałków, schorzenia wzroku i nerek. W walce o zdrowie człowieka, jego sprawność i dłuższe życie oraz złagodzenie problemów zdrowotnych starości potrzebny jest nie tylko lekarz medycyny naturalnej, dietetyk, ale także ekolog. Człowiek potrzebuje zdrowej wody, zdrowego powietrza i zdrowej żywności. Równoległe konieczna jest zmiana świadomości społecznej i przełamywanie złych nawyków i przyzwyczajzeń. Niezbędne jest zaprzestanie palenia tytoniu. O stan zdrowia należy się troszczyć właściwie od wieku płodowego, po to, aby życie było zdrowe i radosne, a starość nie była smutna, samotna, pełna chorób. Ta część książki zawiera szereg rad praktycznych dla każdego. Zioła, choć bardzo skuteczne w leczeniu, mają jednak powolne działanie, ale jednoczesne zastosowanie akupresury dwukrotnie zwiększa ich efektywność i znacznie skraca czas kuracji. Dlatego gorąco zachęcam do kompleksowego stosowania naturalistycznych metod leczenia, w tym także sokoterapii. Ta ostatnia, dostarczająca świeżych enzymów, reguluje procesy metaboliczne i wzmacnia system immunologiczny. Chciałam też przeprosić wszystkich nadawców listów za brak odpowiedzi z mojej strony. Chcąc odpisywać na każdy list indywidualnie, musiałabym prywatnie zatrudnić sekretarkę. A na to mnie po prostu nie stać.

Przepraszam

CHOROBY KRWI

ANEMIA

Barbara, lat 29.

Cierpię na anemię od wielu lat. Dostawałam, „ascofer” hemoglobina się podniosła. Leczę się, ale hemoglobina ciągle spada, po wzięciu tabletki „ascoferu” podnosi się i ponownie spada, czuję się bardzo źle, chodzę jak bym była, pijana; pokazują mi się, mroczki przed oczami, a o pracy fizycznej nie ma mowy. Chciałabym zaznaczyć, że miesiączki trwają 7-8 dni i są bardzo obfite, lekarz ginekolog nic na to nie poradził. Sądzę, że powodem choroby są obfite miesiączki.

Radzę codziennie pić 2 razy po łyżeczce od herbaty wyciąg z nagietka. Podczas każdej miesiączki pić wywar ze skrzypu: 2 łyżki ziela gotuje się w 2 szklankach wody przez 20 min. i wypija się w ciągu dnia. Przez 2 miesiące radzę jeść codziennie pęczek natki pietruszki i koperku, zieleninę można dodatkowo wzbogacić świeżą lub suszoną pokrzywą. Dobry jest również sok z pokrzywy zmieszany z miodem. Pomocne byłyby także na noc okłady z rozgniecionych liści kapusty na podbrzusze (otulić ciepłą flanelką, bez ceratki).

BIAŁACZKA SZPIKOWA

Anna, lat 50.

Mój mąż ma 53 lata, nie pije, nie pali papierosów, od dłuższego czasu cierpi na przewlekłą białaczkę szpikową. Dotychczasowe leczenie nic nie pomogło. Nie wiem, co robić, co stosować, jak odżywiać męża. Proszę panią o pomoc, gdyż wierzę gorąco w działanie medycyny naturalnej.

Na wszystkie choroby krwi, limfy wskazane jest używanie nafty. Sprawia ona, że krew i limfa robią się jakby bardziej płynne, rzadsze. Płyny te, lepiej krążąc po organizmie, skuteczniej oczyszczają organizm z toksyn. Choroba sprawia, że młode, jeszcze przed zróżnicowaniem, komórki rozmnażają się szybciej i potem wędrują po organizmie, co rodzi przerzuty. Jeżeli pije się naftę, to właśnie wówczas te młode jakby nie zróżnicowane komórki są naświetlane i niszczone. Trochę inaczej wygląda sprawa w trakcie naświetlania kobaltem. Niszczy się wówczas warstwę skórną, kostną, mięśniową, czyli chore, ale i zdrowe tkanki i komórki, co w konsekwencji oznacza, że niszczy się zdrowe i chore narządy. Natomiast nafta niszczy selektywnie, czyli wyłącznie tylko młode, rakowate, nie zróżnicowane jeszcze komórki. Dlatego bardzo skuteczna jest po kuracjach chemicznych, naświetlaniach czy operacjach chirurgicznych,

zapobiega bowiem przerzutom. Popularnie mówi się, że jeżeli przez 5 lat nie ma żadnych problemów, to znaczy, że nowotwór został skutecznie zniszczony. Z mojej praktyki wynika, że nie jest to prawda, jeżeli pozostawia się chorego bez osłony nafty. Traktuję ten lek jako leczenie profilaktyczne: 60 kropli nafty na wodzie, mleku lub cukrze zażywa się na pół godziny przed jedzeniem dwa razy dziennie przez 14 dni. Potem następuje 5-7 dni przerwy i ponownie zażywa się naftę przez 14 dni. Czas kuracji wynosi 6-8 miesięcy. Po tym okresie zwalnia się tempo zażywania, np. 14 dni pije się naftę, potem 14 dni przerwy. W miarę upływu czasu przerwy mogą być coraz dłuższe. Po dwóch, trzech latach zażywa się naftę przez 10 dni w miesiącu.

W tym przypadku, ponieważ chory zażywa bardzo silne leki chemiczne, które zastosowane w porę powinny spowodować cofanie się choroby, dodatkowo radzę zażywać zioła, np. siemię lniane zmielone wraz z pokrzywą. Pokrzywa ma właściwości wzmacniające, krwiotwórcze i uzupełnia braki *żelaza*.

Porcje są następujące: 50 g pokrzywy, 250 g siemienia z dodatkiem cukru (4 łyżki siemienia na 1 łyżkę cukru). Mieszkę złożyć do stoika i 2 razy dziennie zjadać 1 łyżkę stołową. Ważnym preparatem wzmacniającym jest pyłek kwiatowy zmieszany z miodem propolisowym, także Boragolandyna 100, choć jest to lek drogi. Miód przygotowuje się mieszając 100 g pyłku ze szklanką miodu i sse się 5-6 razy dziennie płaską łyżeczkę od herbaty.

Innym preparatem wzmacniającym system immunologiczny jest Mumijo. Dwie 5-gramowe paczki tego leku rozpuszcza się w 1 szklance wysokocukrowego soku owocowego, 1 łyżeczkę od herbaty miesza się z pół szklanki wody lub innego napoju i popija rano i wieczorem. Należy zażywać też 2 razy dziennie po trzy tabletki Lewitanu, dwie tabletki Asparginu lub Asmagu, Laktomagu czy Slowmagu. Organizm wzmacniają również soki z surowej kapusty, marchwi, selera, dyni, pietruszki, ale należy je pić dopiero po pewnym czasie kuracji siemieniem i początkowo rozcieńczone w wodzie. Leczenie wspomagają okłady na noc ze świeżej kapusty na okolice wątroby i śledziony + suche, ciepłe opakowanie bez ceratki.

CZERWIENICA

Władysław, lat 58.

Żadne leki już nie pomagają. Mam ataki duszności, od czasu do czasu pluję krwią. Długo trwało, nim lekarze ustalili, że jest to czerwienica. Leczą mnie, ale czuję się coraz gorzej.

Proponuję zażywać naftę 2 razy dziennie po 60 kropli na wodę, 30 min przed jedzeniem przez 14 dni w miesiącu, potem 14 dni przerwy i powrót do zażywania nafty. Kuracja powinna trwać 4 miesiące. Ponadto radzę pić razem zmieszane: wyciąg z kasztanowca oraz jemioly 2 razy dziennie po 1 łyżeczce od kawy. Pomocne są również inhalacje z olejku sosnowego, a także smarowanie nim pod nosem. Na noc pić ciepłe mleko z odrobiną imbiru, cynamonu, miodu oraz 2 kroplami olejku sosnowego. Zabrania się jeść: wieprzowinę, wędliny, podroby. Racje żywnościowe powinny być raczej skąpe, z przewagą jarzyn. Należy jeść chudy biały ser, grube kasze, pić chude mleko. Mięso zdecydowanie ograniczyć do 1 posiłku w tygodniu. Korzystne jest przebywanie na świeżym powietrzu. Dawniej niezwykle skutecznie leczono tę chorobę przystawianiem pijawek oraz małymi upustami krwi.

KRWAWIĄCE DZIAŚLA

Anna, lat 15.

Przy każdym myciu zębów bolą mnie dziąsła i krwawią. Doradźcie, jakich używać past do zębów, a może jest inny sposób? Proszę o pomoc.

Na krwawiące dziąsła radzę ssać kilka razy dziennie witaminę C i płukać usta wodą z kilkoma kroplami Dentoseptu. Myć zęby pastą z fluorem i 2 kroplami Reumosolu na szczoteczkę. 2 razy dziennie ssać olej słonecznikowy: 3/4 łyżki przez 20 minut, tak jak się płucze zęby, po tym zawartość wypluć. Bardzo szybko stan dziąseł się poprawi. W trakcie mycia masować szczoteczką przez 10 minut dziąsła i zęby.

SKAZA BIAŁKOWA

Anna, lat 28.

Córka i ja mamy tzw. skazę etapową, a ściślej nietolerancję pokarmową białka krowiego (skazę białkową). Jest to bardzo trudne do wyleczenia. Wszelkie środki farmakologiczne zawodzą. Jedynym lekarstwem jest przestrzeganie ścisłej diety, ale trudno mi ją stosować, a tym bardziej dziecku.

Dziecko powinno pić następujące zioła: dziurawiec, melisa, kocanka, mniszek, zmieszać po 50 g każdego z ziół. 1 łyżkę tej mieszanki zaparzyć w 1,5 szkl. wody i tę porcję dziecko powinno wypić w ciągu dnia. Podaję dawkę małą, ponieważ nie wiem, ile lat ma dziecko. Pracę wątroby poprawiają okłady z rozmaglowanych liści świeżej kapusty na noc na okolice wątroby (owinąć flanelką, bez ceratki). Dla poprawienia trawienia należy 2 łyżki otrąb pszennych wsypać do zupy czy sałatki. Można dodać również zmielone siemię lniane. Jeżeli dziecko ma powyżej 10 lat, do naparu ziół można dodawać 1 łyżeczkę Betasolu. Dorosła osoba powinna pić na czczo 1 łyżkę 20 proc. tiosiarczanu sodu (w aptekach) zmieszanego z pół szklanki gorącej wody, 30 min. przed jedzeniem- Po unormowaniu stolca, co będzie świadczyć o oczyszczeniu wątroby z toksyn, należy pić te same zioła co córka, zaparzając 2 łyżki na 2 szklanki. Tę porcję należy wypić w ciągu dnia.

WĘZŁY CHŁONNE

Kaśka, lat 16.

Ponad rok temu zauważyłam powiększenie moich węzłów chłonnych na szyi. Zwróciłam się do lekarza. Po badaniach krwi i moczu orzekł, że zdarza się to często i powinno przejść. Nadal jednak nie przeszło. Węzły już od dłuższego czasu pobolewają.

Radzę stosować na noc na szyję okłady z rozgniecionych liści kapusty + suche ciepłe opakowanie przez 2 miesiące codziennie, co wyleczy węzły i migdałki. Dwa razy dziennie radzę zażywać po 1 łyżeczce wapna, 3 razy dziennie po 1 tabletkę witaminy A + DS. Można też płukać gardło 1 szklanką wody z dodatkiem 1 łyżeczki soli bocheńskiej i 10 kropel Azukalenu. Wskazane jest również ssanie 2-3 razy dziennie po 1 tabletkę Propolisu. Dla wzmocnienia organizmu byłoby celowe zażywanie kilka

razy dziennie po 1 łyżeczce od kawy pyłku kwiatowego z miodem (100 g pyłku rozmieszać z 1 szklanką miodu).

WRZODY

Agnieszka, lat 20.

Mieszkam na wsi. Od pewnego czasu ja, brat i tata mamy wrzody. Latem wstydziłam się włożyć strój kąpielowy, bo mam na nogach nieładne ślady.

Cala rodzina dotknięta wrzodami powinna pić gotowane drożdże, 1 łyżkę drożdży zagotować w pół szklanki wody, pić zimne przed snem codziennie przez 2 miesiące. To porcja dla 1 osoby. Ponadto wszyscy powinni zażywać 3 razy dziennie po 2 tabletki Lewitanu. Raz dziennie każda z osób powinna brać zastrzyki z Biostyminy, naturalnie strzykawki muszą być jednorazowe. Opisane objawy świadczą o przewlekłym stanie zapalnym we krwi. Pomocne byłoby także oczyszczenie wątroby: 1 łyżkę 20 proc. tiosiarczanu sodu rozpuścić w pół szklanki gorącej wody, wypić pół godziny przed śniadaniem raz dziennie (przez okres 1 miesiąca). Jadać pieczywo razowe czerstwe oraz codziennie surówkę z jarzyn, np. kiszona kapusta + utarta marchew + seler + pietruszka + cebula surowa lub ugotowana + zmielony kminek z majerankiem + 10 ziaren jałowca do smaku (razem zmielone jako przyprawa, używać odrobinę na końcu noża lub łyżeczkę od kawy).

ZAKRZEPICA

Józef, lat 73.

Wiele lat temu zachorowałem poważnie na posocznicę, zapalenie wsierdza, a w następstwie tego na zakrzepicę. Przebyłem w tym czasie 2 zawały płuc i zakrzepy kończyn dolnych. Miałem kilka zakrzepów naczyń obwodowych, a ostatnio cierpię na kamicy nerkową i zakażenie dróg moczowych. Ataki kamicy ustąpiły, lecz obecnie nawiedził mnie znowu zakrzep w dolnej części powłoki brzusznej. Sprawa zakrzepów i krzepliwości krwi jest dla mnie największym obecnie problemem.

Są to objawy świadczące o zwiększonej ilości płytek krwi i włókniaka, czyli sprawą podstawową jest rozrzedzenie krwi. Na to schorzenie pomaga picie 3 razy dziennie po 30 kropli wyciągu z jemioly i kasztanowca. Ponadto radzę zażywać 2 razy dziennie po 2 tabletki Rutinoscorbinu oraz 2 razy dziennie po 3 tabletki Venescinu. Przygotować należy mieszanekę po 1 opakowaniu z ziół: Cardiosanu, Sklerosanu, Circulosanu, Urosanu, wzbogacić ją 50 g kory wierzby, kwiatu kocanki oraz nagietka. Zioła wymieszać, zaparzać 3 łyżki na 3 szklanki i tę porcję wypijać codziennie. Aby poprawić stan nerek, wskazane jest stosowanie następującej kuracji (każdy lek jest na jeden tydzień): w pierwszym tygodniu trzeba zażywać 3 razy dziennie po 2 tabletki Uroseptu, w następnym, zrezygnować z Uroseptu i zażywać 3 razy dziennie po 1 tabletkę Amidoksalu, w następnym 3 razy dziennie po 1 tabletkę Nevigramonu i w ostatnim tygodniu na noc po 1 tabletkę Furaginy. Jeżeli badania wykażą utrzymujące się nadal

zmiany w moczu, należy powtórzyć to samo leczenie nerek z 10-dniowymi przerwami przy przyjmowaniu każdego z leków. Można także zażywać Debelizynę 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki, popijając ziołami. Konieczne jest wyleczenie zatok bocznych nosa, jeżeli są przewlekłe chore.

ZIARNICA

Stanisław, lat 43.

Jestem chory na ziarnicę. W szpitalach spędziłem ponad 2 lata. Leczone mnie wszystkimi środkami łącznie ze sterydami. Choroba pozostała, a przy okazji zniszczono mi wątrobę, żołądek, nerki, nie mówiąc o nerwach. Jest Pani dla mnie ostatnią deską ratunku.

Sądzę, że kurację należy zacząć od wzmocnienia organizmu. Proponuję zmieszać 100 g pyłku kwiatowego ze szklanką miodu propolisowego i tę mieszankę zażywać 7-8 razy dziennie po łyżeczce od kawy. Konieczne są też soki z surowych warzyw: marchwi, kapusty, pietruszki, selera, dyni i buraka, rozpoczynając od małej ilości

1 dochodząc do 2 szkl. dziennie. Na początku można je rozcieńczać wodą. Codzienne śniadanie powinno się składać z: 4 łyżek otrąb, 1 łyżki zmielonego siemienia lnianego, 2 łyżeczek zmielonych nasion wiesiołka + 3 łyżek płatków kukurydzianych. Zalać mieszankę gorącym mlekiem, po ostudzeniu dodać dużo natki pietruszki lub koperku, łyżeczkę kminku z majerankiem. W codziennym odżywianiu powinno być dużo jogurtu, białego sera popijanego herbatką z aronii. Niezbędne jest zażywanie nafty destylowanej: 2 razy dziennie po 60 kropli, 30 min. przed jedzeniem, przez 14 dni. Potem 7 dni przerwy i ponownie zażywać naftę 14 dni. Kuracja powinna trwać 4 miesiące. Ponadto należy pić: Pectosol, sok z podbiału, krople nasercowe, sok z mniszka, Solaren, wyciąg z głogu, sok z łopianu, sok z brzozy, Nerwosol po 1 flakonie. Wszystko razem zmieszać, pić 2 razy dziennie po łyżeczce od herbaty. Ponadto radzę zażywać 2 razy dziennie Asmag po 2 tabletki oraz 2 razy dziennie po 3 tabletki Lewitanu. Na noc proponuję pić ciepłe mleko z dodatkiem szczypty tymianku, imbiru, cynamonu, łyżeczką miodu oraz 2 ząbkami czosnku.

CHOROBY SERCA I UKŁADU KRAŻENIA

CHOROBA BÜURGERA

Danuta, lat 60.

U męża (lat 62) lekarz stwierdził chorobę Bürgera: lewy palec nogi siny, udo boli.

Codziennie przez 2 miesiące należy zjadać 1/2 kg gotowanej cebuli, przyprawionej zgodnie z własnym smakiem. Cebula ma bowiem właściwość rozpuszczania złożeń w tętnicach. Podobne działanie ma również czosnek i chrzan. 3 razy dziennie należy pić po łyżeczce zmieszanych wyciągów z kasztanowca, jemioły i ruty oraz zażywać Agapurin 2 razy po 1 tabletkę. Wskazany jest masaż stóp 30 min. Kurację wspomaga picie ziół przeciwmiażdżycowych: Cardiosan, Sklerosan, Cholagoga Nr 3, Urosan, Prostan, Reumosan, 2 opak. Nerwosanu. Zmieszać wszystkie zioła, parzyć 3 łyżki mieszanki na 3 szklanki wrzątku do termosu, wypijać w ciągu dnia. W jedzeniu uwzględnić dużo surówek. Najbardziej wskazana jest dynia, seler, pietruszka oraz kapusta. Jeszcze skuteczniej działają soki z tych warzyw, wypijane do 2 szklanek dziennie. Należy też zażywać 3 razy po 3 tabletki Lewitanu lub pić zagotowane drożdże (1 łyżka na pół szklanki wody, zagotować, pić zimne na noc) oraz Aspargin 2 razy po 2 tabletki lub Asmag 3 razy po 2 tabletki.

HEMOROIDY

Janina, lat 57.

Cierpię na żylaki odbytu, nie mogę chodzić, bo to sprawia mi ból. Lekarz, który mnie badał, stwierdził, że na głębokości 10 cm кишки stolcowej jest mały polip i lekkie owrzodzenie i skierował mnie na operację do szpitala. Ja po prostu postanowiłam zwrócić się do Pani z gorącą prośbą o pomoc.

Przy dłuższej, stałej obecności żylaków wewnętrznych oraz w ich stanach zapalnych tworzą się polipy. W tej sytuacji radzę stosować przez 5-6 dni codziennie minilewatywę z rozgotowanych na gęstą papkę 4-5 cebul przetartych przez sito i wystudzonych. Nabiera się tę masę do gumowej gruszki, której czub smaruje się oliwą lub parafiną i wprowadza do кишки stolcowej. Ważne jest ułożenie ciała. Najlepiej na lewym boku, potem na brzuch i następnie na prawy bok, aby zatrzymać jak najdłużej tę masę w odbytnicy (najlepiej całą noc). Jednorazowa porcja wynosi od 1/4 do 1/3 szklanki. Po pewnym czasie żylaki zostaną wyleczone. Gdyby się utrzymywały kłopoty ze stolcem, przed lewatywą z cebuli dobrze jest zrobić wlewkę z mocnego rumianku, co oczyści kışkę stolcową i dopiero potem zastosować jako leczenie lewatywkę z cebuli. Czyli najpierw lewatywa oczyszczająca, potem lecząca. Wewnętrznie należy zażywać 3 razy dziennie po 2 tabletki Raphacholinu, jeszcze lepiej Boldaloinę, która reguluje stolec.

Wskazane jest, aby na pierwsze śniadanie jeść mieszankę: 4 łyżki otrąb pszennych, 2 łyżki płatków kukurydzianych lub owsianych, 2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego, doprawione kminkiem lub majerankiem. Całość zalewa się gorącym mlekiem i zjada po wystygnięciu. Otręby mają działanie lecznicze i leczą odbytnicę. Do mięsa można używać marmolady usmażonej np. ze śliwek z dodatkiem owocu jarzębiny, która leczy odbytnicę. Wskazane jest również zażywanie wyciągu z kasztanowca: 3 razy dziennie po 30 kropli oraz 2 razy dziennie po 30 kropli Rutisolu lub 2 razy po 3 tabletki Venescinu.

KOŁATANIE SERCA

Anna, lat 68.

Dokucza mi wiele chorób, bo i żółtek, nerki, woreczek żółciowy. Pomagam sobie ziołami jak mogę. Najbardziej niepokoi mnie stan mojego serca. Od czasu do czasu odczuwam silne kołatanie, tak jakby mi serce chciało wyskoczyć.

Przy kołataniu serca pomaga noszenie w lewej części stanika medalika z miedzi o średnicy 6 cm lub małej poduszki gorczycowej. Ponadto należy zażywać mieszankę: wyciąg z głogu + Kelli cardina + Nerwosol + Solaren + sok z mniszka + krople nasercowe po jednym flakonie. Wszystkie płyny zmieszać i zażywać na wodzie 2 razy dziennie po 1 łyżeczce na wodzie. W zasięgu ręki powinna Pani mieć Propranolol 0,01. Można dodatkowo popijać mieszankę ziół: Sklerosan 2 opak., Nerwosan 2 opak., Cirulosan 1 opak. Cholagoga Nr 2 1 opak. Zmieszać razem w misce, zaparzać 2 łyżki mieszanki ziół na 2 szklanki wrzątku do termosu i popijać porcjami po jedzeniu.

KŁOPOTY Z KRAŻENIEM

Barbara, lat 45.

Lekarz stwierdził że grozi mi cukrzyca i że moje dolegliwości pochodzą od trzustki. USG wykazało, że trzustka jest bez zmian. Ale mnie trzustka często boli. Nie jest to może duży ból, ale raczej uczucie wzdęcia. Zielarz stwierdził również, że mam gęstą krew i należy ją rozrzedzić, bo będą kłopoty z krążeniem (już teraz cierpną mi dłonie). Dostałam zioła, po których według zapewnień zielarza miałam czuć się źle przez 14 dni. Podaję spis ziół: brusznic - 50 g, strączki fasoli - 100 g, tymianek rzymski - 70 g, rutwica lekarska - 100 g, dziurawiec - 100 g, jarzębina - 150 g, skrzyp polny - 100 g, kwiat kocanki - 70 g, ziele hyzopu - 100 g, kłujące pięciornika - 100 g, kozieradka - 200 g, koper - 100 g. Dawkowanie trzy razy dziennie po jednej szklance ziół. Na jedną szklankę wody jedna łyżka ziół. Proszę mnie poinformować, czy te zioła mogą mieć wpływ na podniesienie ciśnienia. Lekarz twierdzi, że rozwija się choroba nadciśnieniowa.

Jeżeli chory cierpi na rozedmę płuc, to wówczas organizm wytwarza więcej czerwonych ciałek krwi. Starą metodą leczenia było przystawianie pijawek. Takie schorzenia leczę za pomocą kasztanowca, zarówno w tabletkach jak i w kroplach. Krople zażywa się 3 razy dziennie po 30 kropli oraz Venescin 2 razy dziennie po 3 tabletki. Na rozrzedzenie krwi dodatnio wpływa nafta: 2 razy dziennie 60 kropli na wodę, mleko lub cukier pół godziny przed jedzeniem przez 14 dni, potem 7 dni przerwy.

Po miesiącu, dwóch powinna być wyraźna poprawa. W wyżywieniu zdecydowanie ograniczyć mięso, a nawet przez pewien czas całkowicie wyeliminować. Ograniczyć również cukier. Gdyby okazało się, że przez pewien okres występują jeszcze wzdęcia, radzę zażywać po jedzeniu 2 razy dziennie po 2 tabletki Bioldaloiny lub Raphacholinu. Należy dbać o codzienne wypróżnienie.

KŁOPOTY Z SERCEM I NADWAGĄ

Maryla, lat 34

Jestem okropnie gruba, choć wydaje mi się że jem mniej niż inni. Mam kłopoty z kręgosłupem, który często mnie boli, a także serce. Lekarz stwierdził, że jest to związane z moją nadwagą.

Konieczne jest schudnięcie i jednocześnie wzmocnienie organizmu. Wskazane są zioła wzmacniające pracę serca i poprawiające przemianę materii. Codzienne pożywienie powinno być bez: cukru, ciast, białego pieczywa, tłuszczów zwierzęcych, ograniczona ilość soli. Mięso chude, z wyjątkiem wieprzowiny, gotowane i pieczone. W codziennym menu powinno być dużo surówek jarzynowych, kasz i ryżu. Na śniadanie: 4 łyżki otrąb pszennych, 2 łyżki płatków owsianych, 2 łyżki płatków kukurydzianych zalać gorącym mlekiem. Po ostygnięciu dodać dużo natki pietruszki, kminek i majeranek zmielone razem. Wieczorem: kromka razowego chleba, trochę czerstwego, z masłem lub serem topionym oraz 2 ząbki czosnku, popić kefirem oraz ziołami. Jeden dzień w tygodniu jeść warzywa i owoce, może być również kapusta kiszona, z 2 łyżkami oleju, pić tylko wodę. Codziennie w ciągu dnia pić szklankę wody z octem jabłkowym lub cytryną i łyżeczką miodu. Codziennie pić zioła: 100 g morszczynu oraz po 50 g: kory kruszyny, korzenia mniszka, korzenia wilżyny, ziela lubczyku, znamion kukurydzy, strąków fasoli, ziele bratka, kłącza perzu, ziela skrzypu, liście szałwi, ziela krwawnika. 2 łyżki tej mieszanki ziołowej zaparzyć w 2 szklankach wody, pić w 3 porcjach przed jedzeniem. Łącznie z ziołami powinno być 1,5 litra płynu dziennie.

NERWICA SERCA

Janusz, lat 43.

Od kilku miesięcy odczuwam bóle w okolicy serca. Są to silne klucia połączone z drętwieniem lewej ręki. Lekarz po EKG stwierdził „to tylko nerwica”, kazał mi zażywać Validol. Radził leż, abym się mniej denerwował.

Rozumiem, że lekarz wykluczył zakłócenia w pracy tarczycy. Nerwica świadczy o braku witamin z grupy B. Oprócz Validolu radzę pić na noc gotowane drożdże: 1 łyżkę stołową zagotować w 1/2 szklance wody. Pić zimne na noc. Ponadto radzę przygotować mieszankę: nerwosol, krople nasercowe, wyciąg z głogu oraz mniszka. Pić po jedzeniu 2 razy dziennie po łyżeczce od kawy na wodzie.

NISKIE CIŚNIENIE

Sabina, lat 41.

Zawsze miałam niskie ciśnienie. Przy wszystkich spadkach ciśnienia atmosferycznego chodzę jak śpiąca królewna. Ratuje się kawami, jak mogę, ale ile kaw dziennie zniosą moje nerki i wątroba. Piję jednak coraz więcej, bo inaczej nie mogę pracować.

Radzę dzień zacząć od szczotkowania całego ciała (od obwodu do serca), który podnosi ciśnienie i dodaje energii, zwłaszcza jeśli masaż jest poprzedzony polaniem ciała zimną wodą. Ponadto radzę zażywać w razie potrzeby 2 tabletki Convafort Forte - wyciąg z konwalii. W aptekach homeopatycznych są do kupienia tzw. złote krople i przy uczuciu osłabienia radzę zażywać 25 kropli. Masaż Shiatsu poprawi samopoczucie i niskie ciśnienie. Podobnie działa niemiecki preparat - Diacord.

PO ZAWALE

Włodzimierz, lat 48.

Przeżyłem zawał serca. Bogu dziękuję, że jeszcze żyję. A jednak stale towarzyszy mi strach przed następnym. Jak się żywić, jaki tryb życia prowadzić, aby wzmocnić organizm, a zwłaszcza serce.

Należy wykluczyć palenie. Konieczne są codzienne stolce. Dieta jak przy schorzeniach miażdżycowych (wykluczona wieprzowina, wędliny i tłuszcze zwierzęce). Rano pić 3 łyżeczki octu jabłkowego zmieszanego z pół szklanki wody + 2 łyżeczki miodu. Wieczorem łyżeczka miodu na pół szklanki wody. Wskazane są spacer. Nie unikać umiarkowanego wysiłku. Jeść skromnie, aby utrzymać wagę. Jeżeli występuje nadciśnienie, pić następującą mieszankę ziołową: 100 g ziela jemioli oraz po 50 g: serdecznika, ruty, kwiatu głogu, rumianku, liścia poziomki, kłącza perzu, ziela skrzypu, owocu kminku, ziela krwawnika, melisy, kory kasztanowca. Zioła zmieszać, zaparzyć 3 łyżki tej mieszanki na 3 szkl. wody, wypijać tę porcję w ciągu dnia. Jeżeli ciśnienie jest normalne, pić 2 razy dziennie po 1 łyżeczce na wodzie wyciąg z jemioli oraz wyciąg z kasztanowca razem zmieszane. Także 2 razy po 1 łyżeczce Prostapolu, aby zapobiec chorobie prostaty.

WYSOKIE CIŚNIENIE

Ewa, lat 45.

Jestem gruba i mam wysokie ciśnienie. Jak można je trochę obniżyć?

Rozumiem, że chce Pani również trochę schudnąć. Radzę więc pić zioła: morszczyn, jemiolę, ziele bratka. 2 opakowania Degrosanu, 1 opakowanie Sklerosanu wymieszać, dodając po 50 g wymienionych ziół, zaparzyć 2 łyżki tej mieszanki w 2 szklankach wrzącej wody i wypijać, stanowi to porcję dzienną. Najlepiej robić to pół godziny przed jedzeniem. Ponadto należy pić krople: 1 buteleczkę wyciągu z jemioli, wyciągu z kasztanowca, Rutisolu, 1 buteleczkę wyciągu z głogu oraz 1 flakon kropli nasercowych. Wszystkie te płyny razem zmieszać i używać 2-3 razy dziennie po 50 kropli. Przy Pani kłopotach bardzo ważny jest codzienny stolec. Gdyby ta mieszanka ziołowa nie dawała pożądanego rezul-

tatów, radzę brać dodatkowo na noc 1 łyżeczkę Cholegranu zgodnie z recepturą na opakowaniu. Wagę skutecznie się traci wprowadzając raz w tygodniu dietę wyłącznie owocową i jako jedyny płyn - wodę mineralną. Wiek wskazuje, iż mogą się pojawić zaburzenia hormonalne. Gdyby tak było, radzę pić dwa razy dziennie po 50 kropli wyciągu z nagietka (Tinctura Calendulae), tj. łyżeczkę od herbaty, dodając do wypijanych ziół. Ten ostatni preparat radzę pić aż do zaniku miesiączki.

ŻYLAKI NA NOGACH

Janina, lat 30.

Proszę o podanie mi skutecznej metody leczenia żylaków kończyn dolnych. Występują one na udzie i łydce prawej nogi. Żylaki pojawiły się jako drobne podskórne żyłki 7 lat temu. Obecnie są już bardzo mocno zarysowane i bolesne. Lekarz zapisał mi Arcalen.

Jeśli maść Arcalen nie przynosi poprawy, proponuję stosować Aeskulin (maść z kasztanowca). Należałoby jednak zacząć leczenie od prawidłowego wypróżniania. Radzę więc zażywać na noc 1 łyżeczkę Cholegranu, który dodatnio wpływa również na wątrobę. Dodatkowo należy zażywać 3 razy dziennie po 2 tabletki Venescinu oraz 2 razy dziennie po 2 tabletki Rutinoscorbinu. Stan zapalny łagodzą okłady z rozmałowanych liści świeżej kapusty kładzione na noc na nogi, które należy lekko owinąć flanelką. Najlepsze są te zewnętrzne liście, które wyrzuca się przed gotowaniem. Pomocne jest również zażywanie 2 razy dziennie po pół łyżeczki pasty Fitoven. Zimą dobrze jest nosić 2-3 pary cienkich rajstop. Przy ostrych stanach zapalnych należy najpierw robić przez kilka dni okłady z rozgotowanej cebuli i dopiero potem przejść na okłady z kapusty.

SCHORZENIA GOŚĆCOWO-KOŚĆCOWO-REUMATYCZNE

BOLA MNIE STAWY

Irena, lat 52.

Coraz częściej na zmianę pogody bolą mnie stawy rąk i nóg. W domu śmieją się ze mnie, że jestem najlepszą pogodynką. Smaruję maściami rozgrzewającymi i owijam bandażem, ale pomaga to na krótko.

Radzę stosować na bolące stawy na noc okłady z rozgniecionych liści świeżej kapusty, owinać ciepłą flanelką. 2 razy dziennie zażywać po 1/2 łyżeczki Fitolizyny, popijając następującymi ziołami: 2 opakowania Reumosanu, 1 Urosanu, Cholagogi Nr 2 oraz po 50 g kory wierzby, liścia brzozy. Mieszankę zaparzać: 3 łyżki na 3 szklanki wody, co stanowi porcję dzienną. Kontynuować smarowanie maściami rozgrzewającymi. Zioła i okłady stosować cierpliwie przez 6-8 miesięcy. Zażywać Cale granulati 2 łyżki raz dziennie oraz witaminę A + D₃, 4 kapsułki raz dziennie przez rok.

BÓLE KRĘGOSŁUPA

Stanisława, lat 65.

Od trzech miesięcy cierpię na silne bóle kręgosłupa, stawów biodrowych, zesztywnienie kolan i palców u nóg. Nie mogę pracować, nie mogę też chodzić. Lekarze stwierdzili zmiany w części lędźwiowej kręgosłupa i zalecili mi środki, po których boli mnie wątroba. Sąsiadka natomiast namówiła mnie na masaże i trochę zaczynam chodzić. Czy istnieją jakieś inne sposoby, które przyspieszyłyby leczenie? Jestem emerytką i muszę sobie dorabiać jako krawcowa.

Przy takich schorzeniach zalecam zażywanie dwa razy dziennie jednej łyżeczki Reumogranu, dwa razy dziennie po pół łyżeczki Fitolizyny, oba preparaty należy popijać ciepłym płynem. Korzystne jest również zażywanie raz dziennie dwóch łyżeczek Calcium Gluconicum oraz raz dziennie po trzy kapsułki witaminy A+D₃. Jeżeli są zaparcia, należy na noc brać jedną łyżeczkę od kawy Cholegranu. Do odżywiania wprowadzić surówki z selera, kapusty, pietruszki. Chcę tu dodać, że popijanie soku z surowej kapusty leczy zwyrodnienia stawów. Bóle kręgosłupa zmniejsza szcztokowanie ruchem kulistym (10 razy), zachowując kierunek od dołu do góry, a następnie smarowanie maścią żywokostową. Na bolące kolana należy robić na noc okłady z rozmaglowanych liści kapusty, po czym owinać flanelką dla zachowania ciepła. Szcztokowanie pomaga również na bóle stawów biodrowych. Wszystkie te zabiegi z całą

pewnością pomogą na zwyrodnienia kostne, ale muszę uprzedzić, że czas leczenia będzie długi, bo około 2 lat, nim ustąpią wszystkie bóle. Kłopoty kuracji będą wynagrodzone powrotem do zdrowia. Dodatkowo, aby leczenie było bardziej efektywne, proponuję masować obie stopy i kręgosłup tak, jak jest to pokazane w następnej części książki.

DZIECIĘCE BÓLE STAWÓW

Danuta, lat 30.

Mój 10-letni syn cierpi na bóle stawów. Są one opuchnięte, trudno mu chodzić, źle się czuje. W takich okresach występuje u niego temperatura.

W takich przypadkach radzę zażywać 2 razy dziennie po 1 łyżeczce Reumogranu, 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki Fitolizyny, a także Gastrogran 2 razy dziennie po 1 łyżeczce. Pomocne na stawy są okłady z rozgniecionych liści kapusty (owinać flanelką). Jeżeli syn pozostaje w domu, powinien je nosić przez całą dobę. Sprawdzić badaniem krwi OB i odczyn ASO, sprawdzić sprawność nerek, poziom mocznika i kreatyniny, a także zrobić badanie moczu. Przy podwyższonym poziomie ASO można podawać co 4-6 tygodni 1 raz domięśniowo 2400000 Debeciliny po uprzednio wykonanej próbie uczuleniowej. Taki zastrzyk robi się kilka razy co 4-6 tygodni, aż podwyższony OB i poziom ASO wrócą do normy i stawy przestaną boleć.

GOŚCIEC POSTĘPUJĄCY

Andrzej, lat 24.

Polowe życia choruję na gościec postępujący. Dwa razy leżałem w szpitalu, kilka razy byłem w sanatorium, jestem pod stałą opieką poradni reumatologicznej i wszystko to na nic się nie zdaje. Z roku na rok jest coraz gorzej. Czytałem, że można wyleczyć się cebulą.

Radzę pić zioła: 2 opak. Reumosanu, Cholagogi Nr 2, Nerwosanu, do tego dodać 50 g kory wierzby, tyleż samo liści brzozy. Zioła zmieszać, zaparzać 3 łyżki na 3 szkl. wrzątku, wypić w ciągu dnia. Ponadto zażywać wapno (Calcium Gluconicum) lub 1 łyżeczkę wapna ze zmielonych skorupki jaj, 3 kapsułki witaminy A+D₃, 1 tabletkę dziennie Falvitu, Lewitan 2 razy po 3 tabletki, Asparginę 2 razy po 2 tabletki. Wskazane byłoby ssanie 3-4 razy dziennie po łyżeczce od kawy pyłku kwiatowego z miodem propolisowym (100 g pyłku na 1 szkl. miodu). Ból stawów zmniejszą okłady na noc z rozmałowanych liści kapusty. Kurację wspomaga jedzenie 3-4 gotowanych cebul dziennie oraz picie soków z marchwi, kapusty, selera do 2 szklanek dziennie. Mięśnie wzmacniają kąpiele w kwiecie siana oraz drożdżach. W miarę poprawy stanu wskazane są spacerowanie, może trochę gimnastyki. Półkąpiel robić 1 raz w tygodniu. Poszatkowaną główkę kapusty gotować w kilku litrach wody 5-10 minut, wywar wlać do wanny oraz dodać 1/2 kg drożdży. Czas trwania kąpieli 20 minut, polewać całe ciało i do łóżka.

MAMA CHORUJE NA GOŚCIEC

Dorota, lat 19.

Odkąd sięgam pamięcią, mama choruje na gościec. Jest to jedna z odmian chorób reumatycznych. Chodzi do różnych lekarzy, poddaje się wielu badaniom, lecz ani lekarze, ani badania nie mogą jej pomóc.

Należy brać 2 razy dziennie po pół łyżeczki Fitovenu i popijać następującymi ziołami: 1 opak. Nerwosanu, 2 opak. Reumosanu, 1opak. Urosanu z dodatkiem 50 g kory wierzby, tyleż samo kwiatu kocanki oraz ziela jaskółczego i liści brzozy. Zioła mieszać, zaparzać 3 łyżki na 3 szklanki wrzącej wody i tę porcję wypijać w ciągu dnia. Na wszystkie chore stawy radzę robić na noc okłady z rozgniecionych liści kapusty, dobrze jest również smarować bolące miejsca maścią z jadem pszczoł (Apizartron). Pomocne jest wapno, ale najlepsze byłyby tu zmielone skorupki wiejskich jaj z cukrem, 1 łyżeczkę takiego wapna należy zażywać raz dziennie. Również raz dziennie 3 tabletki witaminy A+D₃. Uprezdam, że kuracja będzie długotrwała. Ważne jest również znaczne ograniczenie spożycia mięsa (np. do 3 posiłków w tygodniu), a zwłaszcza wieprzowiny. Proponowałabym uwzględnić w jadłospisie dużo zsiadłego mleka, sera, a także soków ze świeżej kapusty, selera, pietruszki.

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE KOŚCI

Stanisława, lat 50.

Choruję od 13 roku życia na przewlekłe zapalenie kości z czynną okresowo przetoką ropną. Bardzo często leżę obłożnie chora, stale łykając antybiotyki, bo przy tym „objawiają się” węzły chłonne i występuje wysoka temperatura. Choroba nasila się częściej. Kolano operacyjnie usztywnione, noga krótsza o 6 cm. Druga noga - zwyrodnienie stawu kolanowego, bolą biodra, kręgosłup. Od leków mam chory żołądek i trzustkę. Czuję się, jakbym miała wrzody. Do tego silna nerwica depresyjno-lękowa z bezsennością.

To bardzo trudna i złożona dolegliwość. Zalecam szczotkowanie ciała 2 razy dziennie, zwłaszcza partii kręgosłupa od dołu do góry, po czym smarowanie maścią żywokostową. Pod krótszą nogę podbić w bucie dodatkowe obcasy. Ponadto radzę szczotkowanie stawów biodrowych i również smarowanie maścią żywokostową. Należy zażywać przez cały czas zioła: Nerwosan, 2 opak. Reumosanu, Cardiosan, Cholagoga Nr 3, Degrosan. Do tych ziół dodać po 50 g liścia brzozy, szyszek chmielu, liścia melisy, kory wierzby, kwiatu kocanki, jaskółczego ziela. Mieszać je razem i zaparzać 3 łyżki na 3 szklanki wody, dla wygody w termosie, aby była to porcja na cały dzień. Chorą nogę okładać liśćmi rozmaglowanej kapusty. Pomocne jest picie zagotowanych drożdży, także kąpiel w drożdżach oraz zmiksowanych rozgotowanych liściach kapusty. Na stany depresyjne trzeba brać na noc po 1 łyżeczce Nervogranu. Ponadto zalecam: 3 łyżeczki Calcium Granulatum i Klimaktogran 3 razy dziennie po 1 łyżeczce, 3 kapsułki witaminy A+D₃. Leczenie będzie trwało długo, dwa, a nawet trzy lata. Wszystkie te dolegliwości w okresie klimakterium są zaostrome. Po tych preparatach ziołowych, a także szczotkowaniu powinien poprawić się sen. Leczenie dobrze byłoby zacząć od oczyszczenia przewodu pokarmowego, wypijać na czczo 1 łyżkę 20-proc. tiosiarczanu sodu rozpuszczonego w pół szkl. gorącej wody; stosować dietę ryżową przez tydzień. Dopiero po tym oczyszczeniu zacząć brać zioła. Radzę też ssać 1/2 łyżki oleju słonecznikowego, dodając 1 kroplę Dentoseptu 2 razy dziennie po 20 min. Pozostałość wypluć, usta wyplukać. Kuracja olejem powinna trwać 16 miesięcy.

SCHORZENIA KOBIECE

BOLESNE MIESIĄCZKI

Jolka, lat 19.

Od 5 lat, to jest od pierwszej miesiączki, przeżywam koszmar. W czasie okresu dosłownie gryzę palce z bólu. Lekarz pociesza mnie, że to przejdzie po urodzeniu dziecka. Nie mam siły dłużej cierpieć. I jeszcze jedno: moje okresy są bardzo nieregularne.

Radzę zażywać wyciąg z nagietka (Tinctura Calendulae) 2 razy dziennie po łyżeczce od herbaty przez kilka miesięcy. Ponadto w trakcie okresów pić skrzyp przygotowany następująco: 2 łyżki ziela zalać 2 szkl. wody i gotować przez 20 minut. Dopełnić do 2 szkl. i wypić tę porcję w ciągu dnia. Robić codziennie przez dwa miesiące na noc okłady na podbrzusze ze świeżej, rozmaglowanej kapusty, ciepło owinąć, bez ceratki. Nasiadówki przed spaniem nad wywarem ze słomy owsianej lub skrzypu. Garść słomy owsianej lub skrzypu gotować 20 minut, wstawić w garnku dopasowanym do miski sedesu, siedzieć nad parą 20 minut, okryć się prześcieradłem i kocem. Po parówce okład ze świeżej kapusty na podbrzusze + suche opakowanie i do łóżka. Nasiadówki powtarzać przez 7-8 dni codziennie.

CHCĘ URODZIĆ ZDROWE DZIECKO

Iwona, lat 25.

Pół roku temu urodziłam drugiego syna, który żył tylko 12 dni. Diagnoza lekarska brzmiała „rybia łuska”. Przyczyna - geny. Nadmieniam, że pierwszy mój syn urodził się i jest dzięki Bogu zdrowy. W mojej rodzinie ani też w rodzinie mojego męża nie wystąpił wcześniej przypadek takiej choroby. Rozmawiałam z wieloma lekarzami, którzy stwierdzili że nic nie mogą mi w tej kwestii poradzić.

Przez pół roku radzę popijać dwa razy dziennie po łyżeczce od herbaty wyciąg z nagietka, czyli Tinctura Calendulae, również 2 razy dziennie zażywać po 3 kapsułki witaminy A+E. Dobrze działają okłady z kapusty na dół brzucha oraz wątrobę. Byłoby dobrze, gdyby Państwo obydwój w momencie poczęcia byli w dobrym stanie fizycznym i psychicznym. Przez cały okres ciąży należy brać wapno Calcium Gluconicum - 2 łyżeczki, już bez witamin, jeść dużo owoców i jarzyn, dbać o codzienny stolec. Wskazane jest zażywanie pyłku kwiatowego z miodem propolisowym przez całą ciążę, co wzmocni organizm płodu i matki i zapobiegnie chorobom. Dostarcza on wielu enzymów i witamin. W tym okresie należy spać w miarę potrzeby, odpoczywać,

starać się nie denerwować. Miód przygotowuje się łącząc 100 g pyłku kwiatowego ze szklanką miodu propolisowego. Zażywa się 3-4 razy dziennie po 1 łyżeczce od kawy.

GRZYBICA POCHWY

Hanka, lat 26.

Prowadzę czysto dom, myję się codziennie, zmieniam bieliznę osobistą i wstyd mi się przyznać, mam grzybicę pochwy. Zaczęłam moczyć dolną partię dala w rumianku co odrobinę łagodzi bóle. Czy jest sposób bardziej skuteczny? Wstydzę się iść do lekarza.

Proponuję kupić gotowe tampony OB, rozgotować cebulę do miękkości. W ostudzonej mazi cebulowej moczyć tampon, na jego czubek dać odrobinę maści propolisowej, zakładać tampon dopochwowo na noc. Cebula musi być świeżo gotowana każdego dnia. Po kilku dniach powinna Pani pozbyć się upartego grzyba. Tamponów można używać wówczas, jeżeli nie używa Pani spiralkki.

GUZY NA PIERSI

Irena, lat 47.

Mammografia wykazała guzy na lewej piersi. Jestem przerażona, że to jest rak i wytną mi pierś. Co robić? Mam dwoje dzieci.

Radzę przebadać się u onkologa. Przy mastopatii mogę zaproponować kurację, która nie wymaga interwencji chirurgicznej. Proponuję robić na noc na piersi okłady z rozgniecionych liści świeżej kapusty, po czym dla ciepła owinąć flanelką (bez folii). Jednocześnie zażywać wyciąg z nagietka 2 razy dziennie po łyżeczce, Fitolizynę 3 razy dziennie po pół łyżeczki. Pić następujące zioła: Urosan, Reumosan, Cholagoga Nr 2, Nerwosan. Zmieszać wszystkie razem i *zaparzać* 3 łyżki mieszanki na 3 szkl. wody. Wypić w ciągu dnia. Po miesiącu zabiegów ponownie zrobić mammografię. Bardzo pomocny jest codzienny masaż stref refleksyjnych na stopach: 21, 22, 23, 24, 18,19, 15,16, 17, 43, 40, 49, 39 (który opisuję w następnej części książki).

JAK STRACIĆ MLEKO?

Anna, lat 25.

2,5 roku temu urodziłam dziecko, ale w piersiach mam ciągle resztki mleka. Są to dosłownie kropelki, ale nie chcą zniknąć. Przestałam karmić, gdy dziecko miało 6 miesięcy.

Na utratę mleka stosuje się następujący sposób: podwiązuje się wysoko piersi dwiema ściereczkami lnianymi lub dwiema pieluszkami ułożonymi na krzyż. Na wieczór zażywać 1 łyżkę gorzkiej soli (w aptekach), która ma działanie przeczyszczające i jeden dzień pozostawać bez jedzenia. To stary sposób, ale ciągle skuteczny.

KRWAWIĘ BEZ PRZERWY

Danuta, lat 37.

Od 10 lat cierpię na choroby kobiece, problem mój polega na tym, że bez leków krwawię bez przerwy. Co lekarze na to? Otóż początkowo twierdzili, że to zmiany hormonalne, obecnie USG wykazuje powiększenie macicy o charakterze mięśniakowatym. Czyli wszystko wskazuje na to, że chociaż od 10 lat jestem pod stałą kontrolą lekarską, choroba postępuje dalej, a ja już boję się, żeby nie skończyło się to czymś gorszym.

Radzę pić skrzyp: 2 łyżki na 2 szklanki wody, gotować przez 20 minut, dopełnić gotowaną wodą do dwóch szklanek i pić codziennie w trakcie trwania miesiączki. Kuracja ta powinna zahamować krwawienie. Dwa razy dziennie zażywać po 50 kropli wyciągu z nagietka (Tinctura Calendulae), tj. po 1 łyżeczce od herbaty. Radziłabym też robić na noc okłady na krocze i podbrzusze z rozgniecionych liści świeżej kapusty, po czym owinąć ciepło, bez ceratki. Co drugi dzień należy dopochwowo na noc zakładać tampon zmoczony w rozgotowanej na gęsto cebuli. Najlepiej kupić gotowy w aptece i zamoczyć w cebuli, która na każdy dzień musi być świeżo gotowana. Tampon lekko odcisnąć, na sam czubek nałożyć odrobinę maści propolisowej. Sądzę, że między jednym a drugim okresem wszystkie dolegliwości ustąpią. Jeśli nie, to przedłużyć kurację o następny miesiąc. Stosować akupresurę stóp; nr receptorów: 21, 22, 23, 24, 19, 18, 15, 50, 38, 40, 49, 39, 38. Nie należy masować stóp w czasie krwawienia z dróg rodnych (opis masażu w następnej części).

KRWOTOCZNE MIESIĄCZKI

Stanisława, lat 38.

Moja córka od 13. roku życia cierpi na krwotoczne miesiączki. Okresy te stały się dla mnie i dla niej koszmarem. Trzy razy miała krwotok. Od pierwszej miesiączki córka była leczona. Lekarze stwierdzili zaburzenia hormonalne, w związku z tym przyjmowała różne leki hormonalne. Leczenie okazało się mało skuteczne. Po okresie spada jej hemoglobina do 60 procent, a nawet poniżej. W wyniku badania ultrasonograficznego stwierdzono w lewym jajniku torbiel o średnicy 28 mm. Natychmiast po otrzymaniu tego wyniku córka poszła do lekarza, który stwierdził, że ten stan nie ma wpływu na tak obfite krwawienie. Proszę mi poradzić co robić, aby temu zapobiec.

Radzę zażywać 2 razy dziennie po 50 kropli Calenduli D2, środek ten kupuje się bez recepty w aptekach homeopatycznych. Można go również przygotować samemu: kwiaty nagietka lekarskiego zalewa się spirytusem na 2-3 palce powyżej warstwy kwiatów i trzyma w ciemnym miejscu przez 2 tygodnie. Popija się 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki. W dolegliwościach tych pomagają również okłady z rozgniecionych liści kapusty, które kładzie się bez ceratki na podbrzusze na noc i dla utrzymania ciepłoty okrywa flanelką. Radzę także zażywać Sylimarol 2 razy po jednej tabletki oraz Hemofer 2 razy po dwie tabletki. W trakcie miesiączki i przy każdym krwawieniu zalecam popijanie wywaru ze skrzypu. 2 łyżki tych ziół zalewa się 2 szklankami wody i gotuje przez 20 minut. Skuteczny jest również masaż stref refleksyjnych na obu stopach: 36,50,39,40,41. Codziennie masować 30 minut obie stopy (opis masażu w następnej części).

MIĘŚNIAK NA MACICY

Helena, lat 47.

Mam regularne miesiączki, ale bardzo obfite od najmłodszych lat do tej pory. Dotychczas nie byłam poddana leczeniu ani zabiegowi. Według informacji lekarza na macicy mam guz wielkości śliwki. Obecnie nie krwawię. Ostatnio stosowałam: skrzyp, krwawnik, jasnotę i nagietek. Mam zioła rdestu ostrogorzkiego.

Sądzę, że guz, o którym Pani pisze, to mięśniak, powodujący obfite miesiączki. Proponuję, aby pić skrzyp w czasie miesiączki: 2 łyżki ziela gotuje się w 2 szklankach wody przez 20 min. i wypija w ciągu dnia. Dla wzmocnienia działania można na tym wywarze zaparzać rdest ostrogorzki i krwawnik, po łyżce każdego z tych ziół. Mieszanka ta ma właściwości przeciwkrwotoczne. Niezbędna jest akupresura stóp: punkty macicy i jajników znajdują się po obu stronach pięt, naturalnie nie masuje się ich w czasie miesiączki. Uważam za niezbędne również picie soku z pokrzywy, a także jedzenie dużych ilości natki pietruszki i koperku, które działają krwiotwórczo i uzupełniają ubytek krwi.

PRZEKWITANIE

Alina, lat 53.

W okresie przekwitania zaczęłam cierpieć na częste ataki duszności. Co godzinę pojawia się męczący „wybuch”, robię się czerwona i jest mi okropnie gorąco. W nocy budzą mnie dolegliwości, np. o czwartej rano silny „atak ciepła” wyrывa mnie całkowicie ze snu.

Na te dolegliwości pomocne jest zażywanie 2 razy dziennie po 1 łyżeczce Klimatogranu i Nerwogranu. Ponadto należy dbać o właściwe wypróżnianie i prawidłowe oddawanie moczu. Jeśli dolegliwości nie miną w ciągu 2-3 miesięcy, zażywać dodatkowo Stilbestrol lub Dienoestradiol po 1 mg w środy i soboty po 1 tabl. po jedzeniu 3 razy dziennie.

STRACIŁAM DZIECKO

Aniela, lat 32.

Mam wielkie trudności z donoszeniem ciąży. Straciłam moje dziecko w 26 tygodniu ciąży choć byłam od 6 tygodnia pod opieką lekarza. W szpitalu dostałam silnego krwotoku i po operacji cięcia cesarskiego wynikło, iż odkleiło mi się łożysko. Dziecko żyło 3 godziny. Chciałabym przy następnej ciąży dopomóc sobie.

Powinni Państwo oboje być w dobrej formie w momencie poczęcia. Już obecnie powinna Pani brać 2 razy dziennie po 1 łyżeczce wyciągu z nagietka. Do odżywiania powinno się wprowadzić dużo surówek, zażywać również 2 razy dziennie po 3 tabletki Lewitanu. Na dół brzucha radzę na noc kłaść okłady z rozgniecionych liści kapusty, gdyż możliwe, że w obrębie narządów rodnych są jakieś stany zapalne. Po zajściu w ciążę radzę brać wapno i pyłek kwiatowy z miodem propolisowym

5-6 razy dziennie po łyżeczce od kawy (100 g pyłku na 1 szkl. miodu). Nic więcej nie mogę polecić, ze względu na brak szczegółowych danych. Byłoby jeszcze lepiej, gdyby pyłek kwiatowy z miodem mogli Państwo brać obydwoje przez miesiąc przed planowanym poczęciem.

TORBIELE NA PIERSIACH

Grażyna, lat 46.

Mam stale powtarzające się cysty - torbiele na piersiach. To schorzenie trapi mnie już 21 lat. Mam za sobą 4 operacje i na tym nie koniec. Wierzę mocno, że Pani doktor może mi pomóc.

Należy stosować na noc okłady z rozgniecionych liści kapusty na piersi i dół brzucha, po czym owijać flanelką. Pracę jajników poprawia popijanie po 1 łyżeczce od herbaty 2 razy dziennie Tinctury Calendulae (wyciąg z nagietka) oraz zmielonego kwiatu jasnoty białej i koniczyny białej. Mieszanki przygotowanej w równych proporcjach bierze się tyle, co na końcu noża i popija ciepłym płynem. Ważne jest również poprawienie trawienia i przemiany materii. Jeżeli Pani jest tęga, radzę popijać mieszanką ziołową: 2 opak. Degrosanu z dodatkiem 50 g morszczynu i 50 g bratka, 1 opak. Cholagogi Nr 2, 1 opak. Cardiosanu. 3 łyżki tej mieszanki zaparzyć w 3 szklankach wrzątku i popijać przez cały dzień. Byłabym za tym, aby popijać również dwa razy dziennie naftę, która poprawi pracę węzłów limfatycznych i gruczołów: 60 kropli na mleko, cukier lub, wodę pół godziny przed jedzeniem przez 10 dni w miesiącu, potem przerwa aż do następnego miesiąca. Przed miesiączką zażywać 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki Fitolizyny. Masować 30 minut dziennie punkty na stopach 21, 22, 24, 18, 19, 43 i węzły limfatyczne na obu stopach (opis w następnej części).

TRUDNY OKRES PRZEKWITANIA

Ilona, lat 26.

Mama zaczęła chorować od czasu, kiedy weszła w okres przekwitania. Wtedy to pojawiło się nadciśnienie tętnicze (180-220 mmHg) i przy tym silne bóle głowy. Omdlenia, duszności i częste ataki dreszczy przechodzących w drgawki. Kiedy to następowało, pojawiało się wysokie ciśnienie. Boli ją głowa w czole i ciągle ma zatkany nos, jakby to był chroniczny katar. Bez kropli do nosa nie może oddychać.

Radzę pić zioła: Klimaktogran, Reumogran i Nerwogran. łyżeczkę każdego z tych ziół należy brać 2 razy dziennie po jedzeniu, 2 razy dziennie po 3 tabletki Lewitanu oraz Aspargin 2 razy dziennie po 2 tabletki. Pomocne byłoby popijanie soków warzywnych oraz masaże ciała. Sądzę, że zatkany nos wynika z chorych zatok, dlatego też radziłabym ssać 2 razy dziennie olej słonecznikowy: 1/2 łyżki przez 20 min., pozostałość wypluć, usta wyplukać. Kuracja olejem powinna trwać 16 miesięcy. Wnętrze nosa można smarować maścią propolisową i zakrapiać 3 krople witaminy E. Takie przykre objawy związane są z przekwitaniem, w czasie którego wszystkie słabsze organy

zaczynają szwankować. Później się z tego wychodzi i kobieta jest często sprawniejsza niż była.

Wyciąg z jemioli 2 fl., wyciąg z kory kasztanowca 2 fl., Rutisol 2 fl., Nerwosol 2 fl. Krople mieszać do 1 butelki i używać 3 razy po 50 kropli na wodzie. Przy zaparciach stolca zażywać na noc 1 łyżeczkę Cholegranu oraz rano lub na noc 4 łyżki otrąb do zupy lub z gorącym mlekiem.

WŁOSKI NA RĘKACH, NOGACH, TWARZY

Aśka, lat 17.

Na twarzy ,plecach, brzuchu, nawet piersiach mam dużo małych włosków, a na rękach i nogach są znacznie większe. Proszę, napiszcie, jak się ich pozbyć. Wstydzę się chodzić z odkrytymi nogami rękami.

Włoski są objawem zmian hormonalnych. Sądzę, że pomocne byłoby popijanie Calenduli D2 lub dużo tańszej Tinctury Calendulae (wyciąg z nagietka) produkowanej przez Herbapol. Dawkowanie jest następujące: dwa razy dziennie po 50 kropli. Funkcjonowanie jajników poprawia zażywanie mieszanki ziół: 50 g jasnoty białej, 50 g koniczyny białej, 100 g nagietka. Zioła zemleć z cukrem, zażywać 2 razy dziennie po 1 łyżeczce, popić ciepłą wodą. Można również stosować na podbrzusze okłady z kapusty. Doraźnie może pomóc woskowanie, które wykonuje się w gabinecie kosmetycznym. Także pomocna tu będzie akupresura stóp (opis w następnej części).

ZAPALENIE JAJNIKÓW

Elżbieta, lat 31.

Od czasu do czasu bolą mnie jajniki. Ubieram się ciepło, więc nie wiem dlaczego.

Proponuję stosować nasiadówki nad parą, przygotowane następująco: kilka łyżek skrzypu lub słomy owsianej lub siana z dodatkiem Septosanu oraz mięty zalać 3 litrami wrzątku, gotować 10 min. Garnek wstawić do sedesu i siedzieć nad nim 20 minut. Ponadto proponuję kłaść na noc na podbrzusze okłady ze świeżej kapusty, a także zażywać 2 razy dziennie po łyżeczce od herbaty wyciągu z nagietka (Tinctura Calendulae).

ZIOŁA NA MIĘŚNIAKI

Ewa.

Problem, o którym napiszę, jest dość pilny. Moja mama ma 41 lat. Stwierdzono u niej 3 lata temu na macicy cystę wielkości cytryny. Obecnie jest jak pomarańcza, ale lekarze nie są pewni, czy to jest cysta czy mięśniak (nawet po badaniach USG). Chciałabym zapytać, czy konieczna jest operacja - co sugerują lekarze. Może pomogłyby zioła. Zna-

lażłam receptury ziołowe o. Cz. Klimuszki. Na mięśniaki: kłącze pięciornika, ziele jemioli, ziele skrzypu polnego, ziele tasznika, ziele rdestu ostrogorzkiego, korę kaliny koralowej, kwiat kasztanowca, liść borówki czernicy, liść brzozy. Powinnam chyba dodać, że moja mama jest bardzo delikatna i źle zniosłaby pobyt w szpitalu.

Przy tym schorzeniu stosuję dla swoich pacjentów wymieniony zestaw ziół, ale dodatkowo wzbogacam go innymi zabiegami. I tak radzę kłaść na dół brzucha okłady z rozgniecionych liści ze świeżej kapusty, najlepiej na całą noc. Skuteczność kuracji zwiększają 15-20-minutowe nasiadówki, do których napar przygotowuje się z Septosanu i mięty. Kurację przyspiesza masaż stref refleksyjnych na stopach: 22, 23, 24, 18, 19, 15, 16, 17, 50, 38, 40, 49, 39 (opis w następnej części).

SCHORZENIA NEUROLOGICZNE

CIĄGLE MI SIĘ RUSZA GŁOWA

Zofia, lat 53.

Choruję na kręcz karku i ruchy mimowolne. Bardzo mnie to męczy, nie mogę nic robić, bo mi się ciągle rusza głowa. Byłam 3 razy w szpitalu, brałam leki, ale sytuacja wcale się nie poprawia.

Stan ten zależny jest od zmian miażdżycowych w tętnicach mózgowych, co prowadzi do zaburzeń ruchowych, mimowolnych. W leczeniu pomocne jest zażywanie 3 łyżeczek dziennie zmielonych nasion wiesiołka, 2 razy po 2 tabl. Cavintonu oraz picie 2 razy dziennie po 1 łyżeczce Boragoglandyny. Kurację wspomaga picie ziół przeciwmiażdżycowych, moczopędnych i żółciopędnych (gotowe mieszanki w aptekach). Dodatkowo dobrze jest zażywać 1 tabletkę dziennie Nacomu lub Parcopanu oraz Aspargin 2 razy po 2 tabl., co zmniejsza drgania powodujące zmęczenie mięśni. Ta choroba świadczy, że lepiej jest zapobiegać miażdżycy niż leczyć skutki.

CHCĘ POMÓC DZIECKU

Stanisław, lat 30.

Moja 2-letnia córka nie może sama chodzić, a gdy postępuje i trzyma się czegoś, raptem chwieje się i przewraca. Rozumie wszystko, co się mówi, ale słów nie wymawia, natomiast gdy się przewróci, płacz ma doniosły. Badania lekarskie stwierdzają, że córka będzie normalnie chodzić, ale rozwój umysłowy ma opóźniony. Jesteśmy z żoną młodym małżeństwem, chcielibyśmy naszemu dziecku udzielić najdalej idącej pomocy w jej chorobie.

Sądzę, że byłoby najlepiej rozpocząć kurację od wzmocnienia dziecka przez zażywanie pyłku kwiatowego z miodem propolisowym (100 g pyłku na 1 szklankę miodu propolisowego) 3-4 razy dziennie po łyżeczce od kawy. Pomocne jest również picie kleiku z siemienia lnianego. Rozumiem, że dziecko pozostaje pod opieką pediatry, u mnie zaś szukają Państwo naturalistycznych metod leczenia, które nie mają ubocznych, negatywnych skutków i mogą być stosowane z innymi lekami.

DOTKLIWE BÓLE GŁOWY

Alina, lat 58.

Od 6 lat odczuwam częste i dotkliwe bóle głowy oraz oczu, Citrus limon Burm, dostawałam środki przeciwbólowe i na tym się kuracja kończyła. Choroba nasila się,

a badanie komputerowe mózgu wykazało zanik kory w obrębie płatów czołowych oraz nieznaczne poszerzenie komór bocznych. Leków żadnych nie otrzymałam, choć czuję się coraz gorzej.

Leczenie w tym przypadku musi mieć charakter kompleksowy, czyli kuracji musi towarzyszyć właściwa dieta obniżająca poziom cholesterolu. Radzę więc ograniczyć spożywanie mięsa do dwóch posiłków w tygodniu, rezygnując przy tym z wieprzowiny na rzecz kurczaków, cielęciny i wołowiny. Byłoby najlepiej, gdyby mogła Pani przez 2-3 miesiące całkowicie zrezygnować z mięsa i wywarów mięsnych. Codzienny posiłek powinien zawierać dużo jarzyn gotowanych i surowych oraz owoców, co poprawi regularność stolca. W kuracji ważną funkcję pełni picie ziół. Przygotować należy następującą mieszankę: po jednym opakowaniu Sklerosanu, Cardiosanu, Circulosanu, Cholagogi Nr 3, Nerwosanu, Reumosanu oraz po 50 g jemioły, kory kasztanowca i ziela ruty. Wszystkie składniki wymieszać i parzyć 3 łyżki na 3 szklanki wrzątku, co stanowi porcję dzienną. Wskazane byłoby ssanie oleju słonecznikowego: pół łyżki 3 razy dziennie ssać przez 15 minut, pozostałość wypluć, wypłukać usta po zabiegu. Kuracja olejem powinna trwać ponad rok, co pozwoli oczyścić głowę ze stanów zapalnych. Dla poprawienia wzroku należy przykładać napar ze świetlika, który przygotowuje się zaparzając przez 5 minut pół łyżeczki ziela w 1/3 szklanki wrzącej wody. Do odcedzonego i chłodnego naparu dodać miód w ilości ziarnka grochu. Zamoczyć gazę, z której zrobić kompres na oczy i trzymać go przez całą noc mocując opaską na oczach. Pozostały napar wypić.

DRGANIE POWIEKI

Dorota, lat 24.

Od dłuższego czasu drga mi powieka lewego oka. Jest to przejściowe, ale po pewnym czasie znów powraca. Martwi mnie to, gdyż lewe oko mam już trochę skośne, co spowodowane jest drganiem. Jestem osobą nerwową i wrażliwą.

Drganie powieki ma charakter nerwicowy i świadczy też o braku magnezu. Należy zażywać Aspargin 3 razy dziennie po 2 tabletki oraz pić gotowane drożdże: 1 łyżkę zagotować w pół szklanki wody, zimne wypić na noc, codziennie przez 2 miesiące.

KRZYŻ PO URAZIE

Anna, lat 28.

Na początku września, rano w czasie oglądania. „Domowego przedszkola” nagle mojemu synkowi wykrzywiły się usta w lewą stronę i zaczął dzwonić ząbkami. Trwało to kilkanaście sekund. Synek był przytomny, wszystko pamiętał. Synek około 5. roku doznał wielu urazów w czoło po stronie lewej, ciągle się tam uderzał. Przez pewien okres chodził z guzem na czole. Krzyś jest dzieckiem bardzo ruchliwym, wszędobylskim.

Sądzę, że choroba dziecka może mieć związek z doznanymi uderzeniami i krwiak, który się jeszcze nie wessał, powoduje takie objawy. Wskazane byłoby okłady z rozgniecionych liści kapusty na głowę, na noc, zwłaszcza na miejsce, które było potłuczone,

głowę owinać ciepłą chustką. Pomocny byłby wyciąg z kasztanowca: 2 razy dziennie po 10 kropli na wodę, co ułatwi wessanie krwiaka. Korzystne byłoby również popijanie herbatki z dziurawca z melisą. Kuracja ta powinna pomóc, jeśli zaś nie - trzeba będzie zastosować zioła jak przy padaczce. Myślę, że dziecko powinno zażywać 2 kapsułki dziennie witaminy A+D₃ oraz 2 łyżeczki Calcium Gluconicum.

KURCZE W ŁYDKACH

Anna, lat 67.

Cierpię od kilku lat na bolesne kurcze w łydkach, tak że nie mogę chodzić. Czy te dolegliwości związane są z tzw. ostrogami?

Kurcze w łydkach związane są raczej z brakiem magnezu i potasu. Powinno się brać Aspargin 2 razy po 3 tabletki przez 2-3 tygodnie. Leczenie ostróg jest takie samo, jak przy zmianach zwyrodnieniowych kręgosłupa. Dla uśmierzania bólów w piętach można je kąpać w „wodzie życia” (mocz) 20 minut codziennie przez 7 dni. Na kurcze w łydkach pomagają także okłady na noc przez 10-14 dni z rozmałowanych liści świeżej kapusty + suche opakowanie bez ceratki.

MIGRENA

Sława, lat 47.

Od kilku lat cierpię na migrenę. Nie pomagają mi wówczas żadne środki przeciwbólowe. Muszę się położyć do łóżka z kompresem na głowie i leżeć przez cały dzień. Migreny są często połączone z torsjami. Śmieją się ze mnie, że cierpię na arystokratyczne choroby ale ja cierpnę ze strachu, kiedy zaczynam czuć ucisk na skroniach.

Migreny mogą mieć różne przyczyny. Mogą wynikać z nie wyleczonych zatok lub kłopotów z trawieniem. Przyczyną mogą być też zmiany w odcinku szyjnym kręgosłupa. Na te ostatnie kłopoty najbardziej pomocny jest masaż. Pomocne jest obłożenie głowy rozgniecionymi liśćmi świeżej kapusty i owinięcie ciepłą flanelką. Należy dość mocno uciskać głowę chustką zawijaną poprzez czoło do tyłu głowy. Także płukanie pęcherzyka żółciowego z błota żółciowego może poprawiając trawienie wyleczyć z ataków migreny. Pić 3 razy w tygodniu rano na czczo sok z 1/2-1 cytryny + 2 łyżki oliwy z oliwek + 2 łyżeczki Cholesolu + 30 kropli Solarenu + 1/4 szklanki gorącej wody. Wskazane jest smarowanie spirytusem bursztynowym skroni, płatków usznych i podstawy czaszki. Pomocny jest również masaż Shiatsu lub akupresura stóp.

NIEDOWŁAD NÓG

Jerzy, lat 30.

Początkowo zaczęło się od zmęczenia nóg i opadania lewej stopy, a później trudności w chodzeniu. Po pięciu latach poruszam się z trudnością z powodu niedowładu kończyn

dolnych, powłóczę nogami. Zanikają mięśnie tydek i ud na skutek niedomagania nerwów strzałkowych, nogi w tych miejscach są już dużo szczuplejsze, marzną mi one szybciej. Nie mogę stać na piętach ani na palcach, ani ich zginać. Ostatnio zauważyłem drżenie mięśni na całym ciele.

Najważniejsze w tej kuracji jest picie dużych ilości soków jarzynowych, takich jak kapusta, dynia, pietruszka, seler, marchewka. Można je przyrządzać oddzielnie, można też łączyć. Sokoterapię należy rozpoczynać od pół szklanki dziennie, aby dojść do 2 litrów, czas trwania 1-2 miesiące. Sądzę bowiem, że u podstaw schorzenia leży nieprawidłowe żywienie, które spowodowało braki w organizmie, i na ten stan nałożyła się infekcja. Na noc radzę pić zimne zagotowane drożdże: 1 łyżkę zagotować w 1/2 szklance wody. Dodatkowo zażywać Lewitan Mel., czyli z melisą: 2 razy po 4 tabletki po jedzeniu. Pomocne byłyby kąpiele z dodatkiem rozgotowanej kapusty oraz okruszków siana z łąki bez nawozów sztucznych -t- 1/2 kg drożdży, 20 minut siedzieć i polewać całe ciało.

Można je jeszcze wzbogacić dodając 50 dag drożdży. Kąpiel w drożdżach dodaje energii i witalności. Razem z Lewitanem należy brać Asmag albo Aspargin 3 razy po 2 tabl. Wskazane są masaże albo Shiatsu (przedstawione w mojej książce „Zdrowie przez dotyk”), albo klasyczny bardzo lekki masaż. Korzystne działanie ma masaż szczotką w trakcie kąpieli od obwodu do serca. W diecie należy wykluczyć wieprzowinę, ograniczyć mięso, wprowadzić natomiast dużo twarogów, ciemnego chleba, jarzyn gotowanych i surowych, len sposób żywienia powinien sprawić, że stolec będzie prawidłowy. Jeżeli mimo wszystko będą kłopoty, należy na śniadanie jeść kiełki i otręby pszenne (po 4 łyżki) zmieszane ze zmielonymi nasionami wiesiołka i zalane mlekiem. Wiesiołek można zażywać w kapsułkach, radzę jednak szukać polskich preparatów, bo mają więcej cennych wartości. Sprawdzić, czy chory nie śpi na żyłę wodnej, co jest ważne. Czasem przestawienie łóżka w inne miejsce powoduje dużą poprawę zdrowia.

NISZCZĄ MNIE NERWY

Krystyna, lat 29.

Od urodzenia córki mam problem ze zdrowiem. Jestem bardzo nerwowa, miewam jakieś nieuzasadnione lęki, które idą od żołądka. Od pewnego czasu boli mnie serce, jakieś klucia, pobolewa mnie lewa łopatka. Gdy coś jest nie po mojej myśli, zaraz się denerwuję, coś mnie ściska za gardło. Nerwy mnie wykończą, nie mogę jeść. Przy wzroście 165 cm ważę 52 kg.

Radzę zażywać dwa razy dziennie po jedzeniu po łyżeczkę Nerwogranu i Gastrogranu, ponadto 1 łyżeczkę Cholegranu na noc, aby uregulować wypróżnienie. Dla wzmocnienia organizmu proponuję Falvit 2 razy 1 tabl., a dodatkowo brać 5-6 razy dziennie 1 łyżeczkę od kawy pyłku kwiatowego z miodem propolisowym (100 g pyłku mieszać ze szklanką miodu propolisowego). Dla poprawienia pracy wątroby wskazany jest Sylimarol 2 razy 1 tabl. po jedzeniu, Lewitan 2 razy 4 tabl. po jedzeniu oraz Asmag 2 razy 2 tabl. po jedzeniu. Należy zrobić badania, aby wykluczyć nadczynność tarczycy. Pić codziennie na noc przez 2 miesiące 1 łyżkę drożdży zagotowanych w pół szklanki wody.

NIEDOWŁAD RĘKI

Krystyna.

Mam serdeczną przyjaciółkę, która 5 lat temu przeszła operację mózgu (usuwno jej krwiniak). Po operacji wystąpił paraliż prawej strony ciała. W chwili obecnej po 5 latach leczenia farmakologicznego i rehabilitacji pozostał jej niedowład prawej ręki częściowo prawej stopy oraz niekiedy zachwianie równowagi. Ma 32 lata i skończyło się dla niej życie. Bardzo chciałabym jej pomóc. Ona straciła już wiarę, że wróci do zdrowia i do normalnego życia.

Radziłabym zażywać 60 kropli nafty 2 razy dziennie pół godziny przed jedzeniem przez okres 14 dni, potem 7 dni przerwy w kuracji naftą i powrót do zażywania nafty przez 14 dni. Ponadto radzę pić 2 razy dziennie po 30 kropli wyciągu z kasztanowca oraz stosować masaże. Lecznicze działanie ma stałe noszenie poduszki gorczycowej na prawym ramieniu, ułożonej tak, aby okrywała odcinek szyjny kręgosłupa i całe prawe ramię. Można ją umocować agrafką do ramiączek stanika.

PADACZKA POPORODOWA

Agnieszka, lat 24.

Po porodzie dwa lata temu zachorowałam na padaczkę. Lekarze stwierdzili, że jest to padaczka poporodowa.

Radzę pić zioła: kora wierzby, szyszki chmielu, liść orzecha włoskiego, kwiat lawendy, ziele ruty, ziele dziurawca, liść melisy, korzeń łośnianu, korzeń kozłka lekarskiego, ziele kurzego śladu, liść pokrzywy, kwiat kocanki. Po 50 g wszystkich ziół zmieszać i 3 łyżki tej mieszanki *zaparzać* na 3 szklanki wrzącej wody w termosie. Popijają przez cały dzień. Dzieciom daje się 1,5 łyżki na 1,5 szklanki. W miarę poprawy stanu zdrowia zmniejszać dawki leków zaleconych przez neurologa. Dodatkowo przez cały czas kuracji zażywać gotowane drożdże (1 łyżka drożdży na 1/2 szkl. wody, zagotować, pić zimne na noc) lub też Lewitan Mel. 2 razy dziennie po 4 tabletki. Ponadto po jedzeniu zażywać wiesiołek polski - preparat Oelparol 2 razy 1 lub Boragoglandynę 2 razy 1 kapsułka przez 1 miesiąc.

STWARDNIENIE ROZSIANE

Maria.

Moja bratowa ma 33 lata i od 4 lat choruje na stwardnienie rozsiane, choć długo trwało, nim lekarze ustalili diagnozę. Cztery albo pięć razy przebywała w szpitalu. Od półtora roku już nie chodzi, leży. Straciła nawet głos, mówi szeptem, nie zawsze można ją zrozumieć.

W moim przekonaniu jedną z przyczyn tej choroby jest niedobór magnezu, który uległ wyparciu przez mangan z osłonek kamielinowych włókien nerwowych. W celu przywrócenia organizmowi potrzebnej ilości magnezu zalecam stosowanie produktów

spożywczych o współczynniku G większym niż 100, co likwiduje tę przyczynę. Do powstania SM przyczynia się sytuacja, gdy wraz z pożywieniem przedostają się do jelit nierozpuszczalne fityny wiążące i wydalające magnez, cynk, wapń, żelazo i miedź, co i powoduje niedobór tych pierwiastków w ustroju. Wprawdzie enzym fitaza mógłby rozpuścić fityniany, ale z powodu spożywania pokarmów jedynie gotowanych ulega denaturacji. Stąd w mojej kuracji ważne miejsce zajmują surowe soki i surówki ze świeżych jarzyn i owoców. Te ostatnie spożywane przez dłuższy czas rozpuszczają występujące w mózgu i rdzeniu kręgowym złogi z krzemianu manganu.

A oto zalecana norma dzienna produktów spożywczych: do 125 g chleba z pełnego przemiału, 1 litr mleka dziennie, do 50 g masła, 1 jajko, miód propolisowy, 500-700 g nasion słonecznika i orzechów, soki i surówki. Przede wszystkim należy wzbogacić dietę dużą ilością surówek albo jeszcze lepiej soków, np. z marchwi, kapusty, pietruszki, selera, zaczynając od 50 g, kończąc na 2 litrach dziennie. Śniadanie chorego powinno zawierać 4 łyżki otrąb pszennych lub zarodków pszenicy, 2 łyżeczki wiesiołka zmielonego plus 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego, 2 łyżki płatków kukurydzianych lub owsianych. Mieszanek zalewa się gorącym mlekiem i po wystygnięciu dodaje zielony koper lub natkę pietruszki. Na noc należy pić zagotowane, ale wystudzone drożdże (1 łyżka na pół szklanki wrzątku). Do kąpieli powinno się również dodawać drożdże (25 dag na pół wanny) oraz ugotowaną i zmiksowaną kapustę. W tym celu można zużyć zewnętrzne liście, które wyrzuca się przed spożyciem. Aby nie zatkać otworu odpływowego, wlewa się ugotowaną kapustę do woreczka i całość wkłada do wanny. Kąpiel taka wzmacnia mięśnie, wpływa korzystnie na nerwy obwodowe i odżywczo działa na skórę. Powinno się ją brać 2 razy w tygodniu. Dla wzmocnienia organizmu, także dla poprawienia przyswajania witamin i biopierwiastków zawartych w pożywieniu, niezbędne jest ssanie 7-8 razy dziennie 1 łyżeczki od kawy pyłku kwiatowego z miodem propolisowym. Przygotowuje się go łącząc 100 g pyłku z jedną szklanką miodu. Podobne działanie ma preparat Mumijo, który można kupić w aptekach. 10 g Mumijo rozpuszcza się w szklance pełnocukrowego soku i rano oraz w południe 1 łyżeczkę od herbaty dodaje się do zimnej herbaty lub wody. Ponadto należy zażywać: Aspargin 2 tabletki 3 razy dziennie, 1-2 łyżeczki Cholegranu raz dziennie, 1 łyżeczkę Reumogranu 2 razy dziennie, Calcium Gluconicum (wapno) 2 łyżeczki 1 raz dziennie, 1 raz dziennie 3 kapsułki witaminy A+D₃. Produkty, których współczynnik G jest wyższy niż 100, są korzystne dla chorych na SM. Jest to stosunek magnezu do manganu według tablic FAO (na następnej stronie).

ZAPALENIE KORZONKÓW

Stanisław, lat 50.

Cierpię od dawna na zapalenie korzonków nerwowych. Są okresy, że z bólu nie mogę się poruszać. Co mam robić?

To wynik zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. Należy więc dwa razy dziennie masować szczotką kręgosłup od dołu do góry 10 razy, po czym smarować maścią żywokostową. Czasami zwisy na drążku powodują, że kręgi nachodzą na miejsce i nie uciska boleśnie korzonka nerwu. Pomaga również spanie na twardym. Przez cały okres występowania tej bolesności wskazane jest noszenie poduszki gorczycowej

OWOCE I ICH SOKI G					
		ziemniaki	160	cielęcina kotlet	530
iabłko	71	kanusta czerw.	180	cielęcina wątróbka	430
gruszka	150	kapusta biała	230	jagnię wątróbka	61
morela suszona	230	kalarepa	435	jagnię nerki	144
daktyle	650	dynia	300	wieprzowina kotlet	316
truskawki	200	czosnek	257	wieprzowina szynka	300
figi suszone	235	kukurydza	252	wieprzowina wątroba	60
grejpfruty	1000	botwina	217	wieprzowina nerki	160
czereśnie	480	papryka	93	ZBOŻA I MAKI G	
mandarynki	275	rzodkiewka	300	jęczmień	22
melony	425	pomidory	60	płatki owsiane	30
oliwki	440	rabarbar	93	ryż nie łuskany	70
pomarańcze	400	burak czerwony	175	ryż łuskany	26
brzoskwinie	91	rzepa	175	mąka żytnia	43
śliwki	130	seler liście	166	bułeczka	20
śliwki suszone	180	seler bulwa	75	chleb żytni	34
pigwa	150	szparagi	106	chleb biały	90
rodzynki	131	szpinak	76	ORZECHY G	
agrest	225	RYBY G		orzechy ziemne	120
GRZYBY G		węgorz	600	orzechy włoskie	70
pieczarki	164	węgorz wędzony	1660	orzechy laskowe	36
drożdże	427	flądra	1550	migdały	133
TŁUSZCZE G		karp	1500	SŁODYCZE I NAPOJE G	
masło	25	śledź	1300	miód	100
jaja kurze surowe	260	dorsz	2800	kakao	120
żółtko kurze	260	makrela	1650	herbata	15-19
białko kurze	255	MIEŚO G		wino	23-53
WARZYWA G		kurczak	1850	MLEKO G	
Fasola biała	66	wątróbka z drobiu	73	mleko krowie	6500
groch	73	zołądki z drobiu	120	mleko kozie	1640
marchew	do 350	cielęcina udo	500		

przez całą dobę. Zmniejsza to bóle i chory porusza się normalnie, co z kolei sprawia że kręgosłup powraca na swoje miejsce. W celu zwiększenia efektywności kuracji radziłabym także zażywać 2 razy dziennie po 3 tabletki Lewitanu oraz 2 razy dziennie po 2 tabletki Asparginu. Oczywiście pić 1 łyżkę drożdży zagotowanych w pół szklanki wody codziennie przez 2 miesiące. Często bardzo pomocne są okłady ze świeżej kapusty na noc na kręgosłup + suche, ciepłe opakowanie bez ceratki.

ZAPALENIE NERWU TRÓJDZIELNEGO TWARZY

Elżbieta, lat 33.

Od 3 lat choruję na zapalenie nerwu trójdzielnego twarzy. Leczenie rozpoczęto od usunięcia zębów leczonych kiedyś kanałowa, a potem zastosowano 5 blokad ze spirytusu 1 proc. i 2 alkoholizacje nerwu. Nie dało to specjalnie efektów. Po upływie, pewnego czasu dolegliwości spowodowane tą chorobą powróciły. Wiosną tego roku zastosowano więc

jeszcze 10 zabiegów akupunktury i 4 naświetlania laserem. Biorę ponadto Amizepin (w chwilach bólu) i piję zioła - owoc bzu czarnego i korę wierzby.

Choroba ta świadczy o dużym braku witamin z grupy B. Powinno się pić gotowane drożdże: 1 łyżkę drożdży zagotować w pół szklanki wody, zamieszać, wypić zimne przed¹ snem. Kurację tę należy prowadzić codziennie przez kilka tygodni. Ponadto trzeba też zażywać Lewitan Mel. 3 razy dziennie po 3 tabletki. Pomocne są okłady na noc z rozmaglowanych liści świeżej kapusty, które kładzie się na całą głowę, uszy, po czym otulić głowę ciepłą czapką lub chustką. Toksyny z głowy usuwa ssanie oleju słonecznikowego: 1 łyżkę oleju + kropla Dentoseptu należy ssać przez 20 minut tak jak się płucze zęby, pozostałość wypłuć, usta wypłukać (2 razy dziennie przez 6 miesięcy). Wnętrze ucha należy smarować olejkiem kamforowym lub sosnowym, wkładać też do uszu zmięty listek geranium lub watkę zmoczoną w olejku sosnowym lub czosnkowym. Po 10 dniach takich zabiegów powinna być widoczna poprawa.

SCHORZENIA NEREK I PĘCZERZA MOCZOWEGO

CYSTA NA NERKACH

Alina, lat 57.

Od kilku lat dokuczają mi bóle stawów w palcach, najbardziej na przedwiośniu i jesieni. Boli mnie ponadto staw barkowy prawej ręki, stopy mam też mniej sprawne. Lekarz stwierdził również cysty na obu nerkach.

Radzę pić następujący zestaw ziół: 1 opak. Cardiosanu, 1 opak. Sklerosanu, 1 opak. Diabetosanu, 1 opak. Cholagogi Nr 2, 3 opak. Reumosanu, 1 opak. Urosanu oraz po 50 g rdestu ptasiego i nawłoci. Zioła razem zmieszać, *zaparzać* 3 łyżki ziół w 3 szkl. wrzątku, wypić w ciągu dnia. Stawy radzę smarować maścią z dodatkiem jadu pszczelego (Apizartron), którą najtaniej można kupić u Rosjan. Równie skuteczna i tania jest polska maść Capsiderm. Na okolicę nerek radzę robić okłady z rozparzonego skrzypu i dla ciepłoty owinąć dodatkowo szalem. Skuteczność działania ziół zwiększa się, jeśli są z; parzone na wywarze ze słomy owsianej, 1 garść słomy -4 l litr wody gotować 30 minut. Tym wywarem *zaparzać* zioła, najlepiej do termosu i pić w ciągu dnia.

KAMICA NERKOWA

Teresa, lat 38.

Od pewnego czasu czułam, że mam nerki. Nie bolało mnie mocno, więc nie poszłam do lekarza, mając nadzieję, że samo przejdzie. Nie przeszło, zaczęło mnie tak potwornie boleć, że do łazienki szłam trzymając się ściany. Prześwietlenie wykazało kamicę nerek.

Radzę po jedzeniu zażywać Debelizynę 3 razy dziennie po 1/2 łyżeczki, potem popić herbatkami ziołowymi: borówki i rdestu ptasiego. Wskazane jest też zażywanie Urogranu 2 razy dziennie po 1 łyżeczce. Byłoby bardzo korzystne popijanie tych ziół wywarem ze słomy owsianej lub popijanie Urosanu i Reumosanu *zaparzanego* na wywarze ze słomy owsianej. Można również oba te preparaty (Urosan i Reumosan) *zaparzać* na wywarze z obierek ziemniaczanych. Pomocny jest Asmag zażywany 3 razy dziennie po 2 tabl Na nerkach nosić poduszkę gorczycową, aż miną dolegliwości. W razie ataków boki rozpiłować 2 ampułki Papaveryny po 0,041, rozcieńczyć wodą i wypić. Raz w tygodniu przed snaniem robić nasiadówki nad wywarem ze słomy owsianej lub wywarem ze skrzypu. Wywar ze słomy gotuje się 30 minut: 1 garść na litr wody

MOCZENIE NOCNE

Anna, lat 34.

Moja 12-letnia córka ciągle się w nocy moczy. Lekarz powiedział, że to może być na tle nerwowym i stwierdził, że dziecko z tego wyrośnie. Proszę poradzić, co robić, bo dla mnie jest to męczące, dla córki takie krepujące.

Radzę pić dziennie mieszankę następujących ziół, po 50 g każdego z nich: dziurawiec, borówka, rdest ptasi, szyszki chmielu, liść melisy; 2 łyżki tej mieszanki zaparzać w 2 szkl. wody, wypijać porcjami w ciągu dnia. Pomocne są także okłady ze sparzonych i rozmaglowanych liści świeżej kapusty, które kładzie się na podbrzusze i krocze, owija ciepłą flanelką i trzyma okład przez całą noc. Skuteczne są także nasiadówki nad parą: kilka łyżek skrzypu lub słomy owsianej z dodatkiem Septosanu i mięty zaparzyć w 3 litrach wody. Garnek wstawić do muszli klozetowej i siedzieć na nim przez 20 min. Dla wzmocnienia organizmu dziecka radzę podawać pyłek kwiatowy z miodem propolisowym. 100 g pyłku zmieszać ze szklanką miodu propolisowego i dawać małej 3-4 razy dziennie po 1 łyżeczce od kawy. Wzmacniające działanie ma także podawanie raz dziennie 1 łyżeczki wapna ze zmielonych skorupki wiejskich jaj i 3 kapsułek witaminy A+D₃. Kurację przyspiesza masaż stóp (punkty nerek i pęcherza, wątroby, węzłów limfatycznych: 22, 23, 24, 18, 19, 39, 40, 49). Także masaż Shiat-sou rozluźniająca napięcie mięśni przykręgosłupowych kręgosłupa w odcinkach lędźwiowym, krzyżowym i punktu ponad spojeniem łonowym, jak podałam w następnej części, jest bardzo pomocny, masuje się tuż przed spaniem.

SŁABY PĘCHERZ

Karolina, lat 58.

Bardzo często moczę się, nie wiem, czy mam słaby pęcherz. Byłam ginekologicznie operowana, więc może pęcherz jest uszkodzony. Mocz jest przykryj woni, bardzo często muszę zmieniać bieliznę, co mi utrudnia pracę i w ogóle jest mi przykro i ciężko żyć.

Wskazane są nasiadówki nad parą. Gotuje się przez 20 minut garść słomy owsianej lub skrzypu na 2,5 litra wody, wstawia garnek do sedesu i siedzi nad nim 20 minut i natychmiast idzie się do łóżka. Pomocne są również ćwiczenia: siedząc na krześle napinać mięśnie pośladków, gdyż w ten sposób wzmacnia się mięśnie krocza. 3 razy dziennie należy zażywać po 2 tabletki ziołowego preparatu Urosept, co dezynfekuje mocz. Kurację przyspiesza picie ziół: Urosan, Sklerosan, Cardiosan, Cholagoga Nr 2. Zmieszać razem po 1 opakowaniu ziół, zaparzać 3 łyżki na 3 szkl., wypić tę porcję w ciągu dnia. Można także robić na noc okłady ze świeżej kapusty na podbrzusze i krocze.

ŚMIEJĄC SIĘ „POPUSZCZAM”

Agnieszka, lat 16.

Jeszcze dwa lata temu mieszkałam z rodzicami. Ojciec był alkoholikiem. Byłam bardzo nerwowa. Gdy widziałam tatę, zaraz miałam bóle brzucha. Często broniłam mamę, aby ojciec jej nie uderzył i wtedy to, przeżywając koszmar ze zdenerwowania potrafiłam

się posusiać. Mama odeszła od taty, wzięła rozwód, teraz mieszkamy w innym mieście. Problem w tym, że będąc w towarzystwie kolegów i koleżanek, śmiejąc się „popuszczam”.

Radzę robić nasiadówki, które przygotowuje się zaparzając 2 łyżki Septosanu lub Vagosanu plus dwie łyżki mięty na 2 litry wody. Zioła gotować przez 5 minut, z garnkiem wstawić do sedesu i siedzieć przez 20 minut. Dobrze jest również przed nasiadówką wypić napar z selera. Na noc robić okłady na podbrzusze i krocze ze świeżej kapusty + suche, ciepłe opakowanie, bez ceratki. Używać też Urogranu, Nervogranu, 2 razy dziennie po 1 łyżeczce każdego. Po miesiącu powinnaś się już śmiać bez obaw.

SYNEK SIĘ POCI

Beata, lat 24.

Mam trzyletniego synka. Dziecko od maleńkiego silnie się poci bez względu na porę roku, choć przyznaję, że dolegliwość w lecie zwiększa się. Robiłam mu różne badania, lecz tak naprawdę do tej pory nie wiem, co jest tego przyczyną. Żaden z pytanych lekarzy nie potrafił mi tego precyzyjnie wytłumaczyć.

Wydzielanie wody przez organizm idzie przez skórę, nie zaś przez nerki, i stąd to pocenie. Sądzę, że należy wzmocnić organizm dziecka dając mu pyłek kwiatowy z propolisem. 100 g pyłku kwiatowego miesza się ze szklanką miodu propolisowego i podaje 3 razy dziennie po pół łyżeczki od kawy. Do picia można podawać herbatkę z szaławii, mięty, a także rdestu ptasiego. Nie należy dziecka przegrzewać. Aby je zahartować należy na noc nacierać dziecko szorstką moką rękawicą zmoczoną w zimnej wodzie z kilkoma kroplami octu jabłkowego. Pocenie się zmniejszają masaże strefy nerek i pęcherza moczowego na stopach: 22, 23, 24.

PO PRZEKWITANIU

Wacław, lat 66.

Chodzi mi o żonę, która po okresie przekwitania ma trudności z utrzymaniem moczu, cierpi na nadciśnienie i migotanie komory serca. Stan ten trwa od 10 lat. Obecnie żona ma lat 66.

Dla poprawy stanu zdrowia radzę robić nasiadówki przygotowane z zaparzonego Vagosanu z dodatkiem mięty. Ponadto należy zażywać 2 razy dziennie po 2 tabletki Uroseptu, a także pić zioła: Urogran, Cardiogran oraz Klimatogran, zmieszać po 1 opakowaniu i zażywać po jedzeniu po 1 łyżeczce, popijając ciepłym płynem, najlepiej herbatką z dziurawca i melisy. Pić na noc 1 łyżkę drożdży zagotowanych w 1/2 szklanki wrzącej wody.

PROSTATA

Józef, lat 65.

Cierpię na obrzęk gruczołu krokowego (prostata). Mój pobyt w szpitalu zakończył się stwierdzeniem: „To prostata. Czekać i przychodzić na kontrole”. Nie otrzymałem żadnego leczenia.

To dosyć często spotykana dolegliwość u mężczyzn w dojrzałym wieku. Powiększony gruczoł krokowy utrudnia wydalanie moczu. Stosuje się wyciąg z afrykańskich śliwek Tadenan albo polski Poldanen 3 razy dziennie po 1 tablecie. Śliwki te można również zjadać. W Polsce odpowiednikami afrykańskich śliwek są śliwki, których ludowa nazwa brzmi „bęłuchy”. Jeżeli chory zażywa zioła na inne dolegliwości, wskazane jest, aby do tej mieszanki dolewać po 1 łyżeczce Prostatolu i zażywać 2-3 razy dziennie. Zmniejszenie dolegliwości przyniosą okłady na całą noc na krocze oraz dół brzucha z liści świeżej kapusty. Dodatkowo można stosować nasiadówki nad parą ze skrzypu lub słomy owsianej, albo siana z dodatkiem Septosanu oraz mięty. Zioła parzy się w płaskim garnku i stawia do sedesu. Czas nasiadówki wynosi 20 minut. Tym zresztą sposobem ułatwia się wydalanie przez mężczyzn także kamieni z pęcherza moczowego. Współczesna technologia rozbija kamienie laserem, ale i tak muszą one być wydalone poza pęcherz. Przy leczeniu prostaty pomaga głodówka (dieta tybetańska).

ZAPALENIE NEREK

Magda, lat 28.

W czasie podróży bardzo mocno przemarzłam. Po powrocie do domu złapały mnie silne bóle nerek. Lekarz z pogotowia dał mi zastrzyk i bóle ustąpiły. Badania wykazały, że mam zapalenie nerek.

Proponuję zażywać Fitolizynę 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki z wodą. Pić zioła: Cholagoga Nr 2, 2 opak. Urosanu, 1 opak. Reumosanu, 1 opak. Nerwosanu oraz po 50 g liścia borówki, rdestu ptasiego, ziela wrzосу i skrzypu. 3 łyżki tej mieszanki *zaparzyć* w 3 szklankach wody, wypić w ciągu dnia. Ponadto należy zażywać: Urosept 3 razy dziennie po 2 tabletki po jedzeniu, aż do zużycia opakowania; wieczorem zażywać Furaginę po 1 tabl., także po jedzeniu przez następne 7 dni. Następnie wskazane jest zażywanie 3 razy dziennie po 1 tablecie Amidoxalu. Kurację przyspiesza masaż stóp (nerki), a także okłady z kapusty na okolice nerek, podbrzusza i krocza. Leki wymienione zażywa się kolejno: po ukończeniu Uroseptu - Furagina, po ukończeniu Furaginy - Amidoksal. Konieczne jest kontrolne badanie moczu, co będzie informacją, czy leczenie przerwać czy powtórzyć. Masuje się punkty: 22, 23, 24, 18, 19, 39, 40 (opis w następnej części).

SCHORZENIA OCZU

JESTEM KRÓTKOWIDZEM

Stanisław, lat 45.

Od bardzo dawna jestem krótkowidzem. Jest to w mojej rodzinie cecha dziedziczna. Słyszałem, że świetlik dobrze działa na oczy.

Myślę, że jednocześnie należałoby zastosować ssanie oleju słonecznikowego dla wyleczenia zatok. Pół łyżki oleju ssać przez 20 min, tak jak się płucze zęby, dwa razy dziennie. Pozostałość wypluć i wypłukać usta. Kurację należy stosować nawet do 10 miesięcy. Bardzo pomocne są okłady ze świetlika lekarskiego na oczy na noc, ale także z liści kapusty na zatoki, głowę, uszy. Wskazane jest także popijanie soku z marchwi, dyni, kapusty, 1 szklankę codziennie przez 1 miesiąc.

MAMA CIERPI NA ZAĆMĘ

Dorota, lat 17.

Bardzo chciałabym pomóc mojej mamie. Wiem, że ma zaćmę na oczach i czeka ją ciężka operacja. W tej chwili oczy, tzn. choroba oczu jest na etapie dojrzewania. Mama coraz gorzej widzi i tempo ślepoty jest bardzo szybkie.

Kuracja jest dosyć złożona, ale w jej wyniku poprawi się stan wzroku i wzmocni cały organizm. Dla oczyszczenia stanów zapalnych w obrębie głowy należy ssać 2 razy dziennie przez 20 min. po 1/2 łyżki oleju słonecznikowego, pozostałość wypluć i wypłukać usta. Na oczy stosować okłady ze świetlika lekarskiego codziennie przez 6 miesięcy. Konieczne są okłady ze sparzonych, ale wystudzonych liści kapusty, skropionych octem jabłkowym, które kładzie się na całą głowę, owija flanelką dla utrzymania ciepłoty. Aby poprawić przyswajanie przez organizm witaminy A, należy przez 1 miesiąc pić 1,5 szklanki dziennie soku z dyni, kapusty, marchwi, selera. Wzmacniające działanie ma ssanie 5-6 razy dziennie pyłku kwiatowego z miodem propolisowym (100 g pyłku na 1 szkl. miodu) oraz następujące zioła (łączy się po 50 g każdego): rzepik pospolity, pączki sosny, kwiat bzu czarnego, liście białej morwy, mech islandzki, liście orzecha włoskiego, kwiat nagietka lekarskiego, ziele rdestu ptasiego, ziele bukwicy, ziele ślazu, ziele przywrotnika pospolitego. Zioła wymieszać i 3 łyżki tej mieszanki zaparzyć na 3 szklanki wrzącej wody, co stanowi porcję dzienną. Można również dodatkowo zażywać 3 kapsułki dziennie witaminy A+E. Jeżeli występują zaparcia, należy do zaparzonej porcji dziennej ziół dodać 1 łyżeczkę kory kruszyny. Zażywać także 2 razy po 1 kapsułce Oelparolu (polski preparat wiesiołka).

„SUCHE OKO”

Helena, lat 70.

Jestem bardzo żywotna. Niestety, już trzy lata lecę oczy w związku z zespołem „suchego oka”. Mimo leczenia odczuwam suchość oczu najbardziej w nocy i widzę często jak „przez mgłę”. Ulgę i poprawę widzenia, ale na krótko, przynosi mi polewanie powiek wodą.

Radzę robić na noc okłady ze świetlika, cierpliwie przez 6-8 miesięcy. Przygotowuje się je następująco: 1/2 łyżeczki ziela zaparza się przez 5 minut w 1/3 szklanki wrzącej wody, odcedza się, dodaje miód w ilości 1 ziarnka grochu i okład kładzie się na noc na oczy + sucha opaska. Radzę dodatkowo ssać olej słonecznikowy: 2 razy dziennie po 1/2 łyżki przez 20 min, z dodatkiem 3 kropli Septosanu lub Dentoseptu. Pozostałość wypłuć, usta wypłukać. Po kilku dniach ssania ta emulsja nabierze nieprzyjemnego zapachu, co znaczy, że rozpraszają się stany zapalne w obrębie głowy. Pomocna jest akupresura stóp - strefa głowy, zatok, wzroku, nerek: 22, 23, 29, 8, 46, 47, 45, 48, 41 (opis w następnej części).

WYLEW W OKU

Czesław, lat 46.

Żona cierpi na wylewy w oku, jest też po operacji siatkówki (pourazowa). Chciałbym jej pomóc.

Należy dostarczyć organizmowi witaminy PP, która jest w białej skórce cytrusów. Można dodatkowo zażywać tę witaminę w tabletkach 2 razy 2 tabl, pić zagotowane drożdże lub pastylki Lewitanu lub Lewipollenu. Lecznicze działanie mają okłady ze świetlika (pół łyżeczki na 1/3 szkl. wrzącej wody, zaparzane przez 5 minut z dodatkiem miodu w ilości ziarnka grochu). Czas trwania okładów - 6 miesięcy. Kurację wspomaga zażywanie 2 tabletek Rutinoscorbinu 3 razy dziennie oraz 7-8 razy dziennie ssanie witaminy C. Z opisu wynika, że źle przyswaja Pani witaminę K. Właśnie jej brak oraz rutyny dają dolegliwości tego rodzaju. Byłoby również wskazane picie ziół: Sklerosan, Cardiosan, Circulosan, Cholagoga Nr 3, Reumosan, wymieszane z 50 g jemioli, tyleż samo kory kasztanowca, ziela ruty + ziele krwawnika + ziele tasznika. Zioła wymieszać, zaparzać 3 łyżki na 3 szklanki wrzątku i pić codziennie przez 3-4 miesiące.

ZAPALENIE NERWU WZROKOWEGO

Albina, lat 44.

Moja 18-letnia córka zachorowała jesienią ubiegłego roku na zapalenie nerwu wzrokowego. Obecnie zapalenie to się powtórzyło, ponieważ córka bardzo się przeziębiła.

Należałoby zacząć od wyleczenia zatok (patrz hasło zatoki), czyli ssania oleju słonecznikowego oraz stosowania na noc na oczy okładów ze świetlika lekarskiego. Wskazane jest również wzmocnienie organizmu, które można osiągnąć przez zażywanie pyłku kwiatowego z miodem propolisowym. 100 g pyłku miesza się ze szklanką miodu i ssa 4-5 razy dziennie po łyżeczce od kawy. Funkcjonowanie organizmu poprawia picie soków warzywnych oraz hartowanie, które zapobiega nowym infekcjom. Powinna córka biegać pięć minut dziennie po rosie i potem dla rozgrzania założyć skarpety z owczej wełny. Można również zażywać 3 razy dziennie po 2 tabletki Lewitanu, którego działanie jest także wzmacniające.

SCHORZENIA PRZEMIANY MATERII

BADANIE TARCZYCOWE

Kamila, lat 15.

Od dłuższego czasu czuję, że coś mnie dusi w środku gardła. Najpierw były tylko chrząknięcia, jakby coś mi w gardle stanęło, a teraz myślę, że mogę się udusić. Mama mówi, że mam tarczycę wewnętrzną.

Myślę, że konieczne jest przeprowadzenie badań tarczycowych, ponieważ na podstawie opisu nic nie mogę powiedzieć. Leczenie tarczycy zawsze odbywa się pod kontrolą lekarza, który zaleca leki i kontroluje ich wpływ na zdrowie pacjenta. Niezależnie od potrzeby badań radzę płukać gardło następującą mieszanką: pół łyżeczki soli bocheńskiej rozpuścić w szklance wody, dodać 1 łyżeczkę Azukalenu oraz 3 krople Propolisu 10 proc. Ale należałoby przede wszystkim iść do lekarza i zrobić badania tarczycowe.

NADCZYNNOŚĆ TARCZYCY

Alicja, lat 40.

Mimo że jem jak wszyscy, coraz bardziej chudnę. Jestem nerwowa, łapię mnie często skurcze serca i bóle żołądka.

W moim przekonaniu są to typowe objawy przy nadczynności tarczycy. Powinna Pani pozostawać pod opieką poradni endokrynologicznej. Stosuje się w takich przypadkach Metisol, ale trudno mi określić dawkę, ponieważ pełna kuracja wymaga badania co 10 dni i sprawdzania ilości płytek krwi i leukocytozy. Ilość Metisolu podawać zgodnie ze wskazaniami lekarza poradni endokrynologicznej.

PARADENTOZA

Teresa, lat 37.

Mam zdrowe zęby, a mimo to cierpię na paradentozę, boli mnie dziąsło i rusza się ząb trzonowy. Pani stomatolog przepisała mi żel Sachol z zaleceniem (w razie bólu) smarowania dziąseł i po 10 minutach płukania Dentoseptem. Tylko na jakiś czas odnosi to skutek. Stwierdzenie, że po wypadnięciu wszystkich zębów moje dolegliwości miną jest przerażające.

Na tę chorobę pomocne jest ssanie 2 razy dziennie po 3/4 łyżki oleju słonecznikowego z 3 kroplami Dentoseptu. Po 20 minutach pozostałość wypłuć, usta wypłukać. Radziłabym też ssać kilka razy w ciągu dnia pastylki Propolisu. Kuracja powinna potrwać kilka miesięcy. W codziennym odżywianiu byłoby wskazane jedzenie czosnku, surowej lub gotowanej cebuli, dużej ilości surowych jarzyn i owoców.

WOLE GUZOWATE

Ireneusz, lat 38.

Stwierdzono u mnie wole guzowate. Mam trudności w jedzeniu, zwłaszcza gdy się zdenerwuję. Czy muszę się poddać operacji?

Proponuję smarowanie tarczycy maścią bursztynową i propolisową na zmianę, a na noc okłady z soku łośpianu + suche opakowanie. Cała kuracja powinna trwać przez 4-5 miesięcy. Leczenie wspomagają zioła uspokajające i regulujące zaparcia. Proponuję też pić: 2 opak. Cholagogi Nr 2, 1 opak. Neurosanu, 1 opak. Reumosanu i 1 opak. Urosanu. Zmieszać razem, 3 łyżki mieszanki *zaparzać* w 3 szkl. wrzącej wody, wypijać w ciągu dnia. Na noc używać 1 lub 2 łyżeczki Nerwogranu i pyłku kwiatowego zmieszanego z miodem propolisowym.

SCHORZENIA PRZEWODU POKARMOWEGO

BOJĘ SIĘ PRZERZUTÓW

Barbara, lat 48.

Dwa miesiące temu miałam operowany guz na podniebieniu. Lekarze stwierdzili, że to ślinianka. Ale, niestety okazało się, że jest to guz pochodzenia nowotworowego. Po konsultacji w Instytucie Onkologii lekarze powiedzieli, że na razie nie muszą brać naświetlań, tylko regularnie przychodzić na kontrolę. Co mam robić, żeby nie było przerzutów?

Zalecałabym kilkakrotnie w ciągu dnia głębokie płukanie naparem z przytuli i ślazu, przy czym naparu powinno być 4 szkl. Należy też 5-6 razy dziennie ssać tabletki Propolisu, tyleż samo w ciągu dnia zażywać pyłku kwiatowego z miodem propolisowym (100 g pyłku połączyć z 1 szkl. miodu, zażywać po 1 łyżeczce od kawy), co wzmocni organizm. Wskazane jest też picie nafty: 2 razy dziennie po 60 kropli, pół godziny przed jedzeniem. Kuracja naftą powinna trwać przez 14 dni, potem 7 dni przerwy, ponownie nafta, 14 dni i 7 dni przerwy, łącznie przez 3 miesiące. Następnie radziłabym kontrolną wizytę u lekarza.

BÓLE ŻOŁĄDKA

Barbara.

Moja 17-letnia córka choruje od dłuższego czasu, odczuwa bóle żołądka, częste chodzenie ze stolcem miękkim. Ma kłopoty z miesiączką i wysokie OB. W szpitalu robiono jej badania gastrologiczne, ginekologiczne, laryngologiczne itp., wszystkie badania dobre, lecz OB raz rośnie, raz maleje.

Na rozwolnienie radzę stosować syrop z zielonych łupin orzecha włoskiego, drobno pokrojonych i zasypanych dużą ilością cukru. Już na następny dzień powstaje syrop, który należy pić w zależności od potrzeb 3 razy dziennie po łyżce stołowej aż do momentu unormowania stolca. Dla poprawy pracy jajników pić wyciąg z nagietka, czyli Tinctura Calendulae: 2 razy dziennie po jednej łyżeczce od herbaty. Po unormowaniu stolca należy zacząć zażywać naftę: 50 kropli na łyżce cukru lub mleka, dwa razy dziennie pół godziny przed jedzeniem. Należy zażywać ją przez 14 dni, potem 7 dni przerwy. Taki rytm utrzymywać przez 2-3 miesiące. Wskazane jest zażywanie 7-8 razy dziennie po łyżeczce od kawy pyłku kwiatowego z miodem propolisowym (100 g pyłku rozmieszane w szklance miodu propolisowego). Pomocne w leczeniu są zagotowane drożdże (1 łyżkę drożdży zagotowuje się w pół szklanki wody i wypija zimne przed snem codziennie przez 2 miesiące). Organizm wzmacnia popijanie soku

ze świeżej kapusty zmieszanego z sokiem z marchwi, rozpoczynając od małych porcji i dochodząc do 2 szklanek dziennie. Dobrze też działają okłady na brzuch z rozgniecionych liści świeżej kapusty i owinięte flanelką, co poprawi przydatki i jelita. Po 3 miesiącach leczenia powtórzyć badania.

BULIMIA

Elżbieta, 21 lat.

Jestem chora na bulimię — są to ataki objadania się i w konsekwencji wymioty. Już dłużej nie wytrzymam i chyba się otruję, bo co to za życie jeść i wymiotować, i tak w kółko. Nie umiem zjeść trochę czy nie dojadać, wręcz przeciwnie, jem do ostatniego okrucza. Próbowałam głodzić się lub nie dojadać, ale nic z tego. Za każdym razem czułam jak ssie mnie w żołądku.

Bulimia to rodzaj nerwicy przewodu pokarmowego objawiający się m.in. wymiotami po przeżyciach nerwowych. Kurację można rozpocząć od popijania przed jedzeniem szalwii (1 łyżeczka ziół na 1/2 szklanki wody) ze szczyptą, tyle, ile na końcu noża, dziurawca. Ważne jest, aby jeść bardzo powoli, bez pośpiechu, starannie żując pokarm. Ponadto radzę brać po jedzeniu 2 razy dziennie Gastrogran i Nerwogran po łyżeczce każdego z ziół. Kurację należy stosować dotąd, aż miną dolegliwości.

CELIAKIA

Karolina.

Mam wnuczka, który obecnie ma sześć lat. Gdy miał roczek, córka zauważyła, że nie rośnie. Niepokoiło ją to, że zwracał kaszkę mąną na mleku, miał duży brzuch, stolce duże i tłuste.

Opisane objawy świadczą o zespole złego wchłaniania - celiakii. Oznacza to, że śluzówka jelit ma zmiany chorobowe utrudniające wchłanianie produktów zawierających gluten, co powoduje biegunki lub rzadziej zaparcia. Karmienie takich dzieci jest bardzo trudne. W miarę dorostania i poprawy ogólnego stanu zdrowia potrawy zawierające gluten sprawiają coraz mniej kłopotów. Każda młoda matka powinna wiedzieć, że przy zmianie mleka powinno się stosować osłonę z kleiku z siemienia lnianego. Gotuje się 2 łyżeczki siemienia w 2 szklankach wody przez godzinę, po ugotowaniu dopełnić ubytek wody do 2 szklanek. Kleik daje się do picia z dodatkiem witamin B₁ i C; jeśli występują zaparcia, zaparza się na kleiku herbatkę z dziurawca. Przy biegunkach zaparza się na kleiku korzeń korymbu. Właśnie kleik leczy jelita, co oznacza, że likwiduje się zespół złego wchłaniania. Schorzenie to często obserwuje się u wcześniaków. Biegunki leczy również syrop z orzecha włoskiego. Zielone łupiny orzecha, drobno zmielone, zasypuje się cukrem i pije sok 2-3 razy dziennie łyżeczkę od herbaty przez cały czas choroby. Syrop dobrze jest pić przez dłuższy czas (np. 1 raz dziennie 1 łyżeczkę), ponieważ zawiera on taninę, która razem z kleikiem z siemienia

wpływa korzystnie na jelita, co oznacza w konsekwencji dobre wchłanianie. Miałam wielu takich małych pacjentów, którzy stosując tę kurację, zostali wyleczeni. Potem stopniowo rozszerza się dietę, np. o chleb Grahama i inne produkty, co sprawia, że dzieci rozwijają się prawidłowo.

CHORE JELITA

Elżbieta, lat 18.

Od dwóch lat choruję na niestrawność jelitowo-gnilną. Oddaję ciemne stolce o bardzo przykrych woni oraz nekają mnie częste wiatry. Ponadto jestem osłabiona, mam wzdęcia i bardzo silne bóle brzucha, uczucie gniececia. Stosowałam diety, nawet głodówki 1-2-dniowe. ale nadal mam wiatry. Byłam u lekarza, lecz leki, które mi przepisał wcale nie pomagają. Proszę, wskażcie mi taki lek, aby wiatry ustały. Bardzo proszę, bo dłużej nie wytrzymam.

Radzę pić dwa razy dziennie po jednej łyżeczce Cholesolu plus 30 kropli Solarenu, rozpuszczone w 1/4 szklanki wody. Lekarstwa należy zażywać po jedzeniu. Pić ponadto glinę: 1 łyżeczkę glinki mieszać w 1 szkl. gorącej wody, pić 2 razy dziennie po 2 łyżki. Przed użyciem zamieszać. W ciągu dnia używać kminku z majerankiem, nawet do 2 łyżeczek od herbaty, popijać herbatą z dziurawca lub z melisy.

CHORE ŚLINIANKI

Monika, lat 32.

Od pewnego czasu w ustach wydziela mi się więcej śliny. Mimo że ją połykam, to jest w dalszym ciągu. Bardzo to mi przeszkadza. Płukałam usta szatwią, radziłam się lekarza, nikt jednak nie może mi pomóc.

Objawy wskazują, że chore są ślinianki. Radzę przez pół roku ssać olej słonecznikowy i to 2 razy dziennie: 1 łyżkę oleju z 3 kroplami Dentoseptu ssać przez 20 min, pozostałość wypłuć, usta wypłukać.

JAK WALCZYĆ Z GLISTAMI?

Bożena, lat 30.

Błagam o wyjaśnienie problemu, który od długiego już czasu jest dla mnie utrapieniem. Jesteśmy rodziną dbającą o porządek i czystość. Również nasze dzieci nauczone są myć ręce przed każdym posiłkiem. Toteż ogromnie się zdziwiłam, gdy profilaktyczne badania dzieci wykazały, że są one zakażone glistami. Później stwierdzono, że my również cierpimy na glistnicę. Poddaliśmy się leczeniu, zażywaliśmy wiele zaleconych leków, ale kuracja nie dała rezultatu, ponieważ glisty nie zostały wydalone. Co dalej robić?

Glistnica jest dosyć pospolitą chorobą pasożytniczą ludzi i zwierząt, wywołaną przez rozmaite gatunki glist. Zakażenie się nią może nastąpić przez połknięcie jaj glist wraz z wodą lub pokarmem. Dojrzałe glisty pasożytują w przewodzie pokarmowym, kalecząc jego ściany, czasem powodując jego niedrożność, wydzielają też substancje toksyczne, które mogą u człowieka wywoływać alergie. Jednym z warunków zapobiegania chorobie, a także leczenia jest przestrzeganie bezwzględnej czystości przygotowywania posiłków, mycie rąk przed jedzeniem itp. Skoro dotychczasowa kuracja nie przyniosła rezultatu, proponuję leczenie naturalistyczne. I tak zamiast kolacji należy jeść codziennie przez dwa-trzy tygodnie dwa ząbki czosnku z chlebem i masłem oraz 15 dag pestek z dyni. Może warto również przebadac zwierzęta i ptactwo domowe? Pomocny jest również Piperasol. Pić zgodnie z zaleceniem na opakowaniu.

KAMICA WĄTROBOWA

Zofia, lat 45.

Mam kamienie w woreczku żółciowym. Byłam u swojego lekarza (specjalność chirurg), który przepisał mi Nospę i Cholestil mówi o operacji. Czy jest ona konieczna? Czy powinnam pić zioła (mój lekarz nie wierzy w kurację ziołową). Co mam robić? Lekarz nie potrafi mi odpowiedzieć na moje pytania i wątpliwości. Pomóżcie mi proszę.

Proponuję pić przez kilka miesięcy następujący zestaw ziół: kwiat jarzębiny, kwiat kocanki, liść bobrka, owoc kolendry, ziele glistnika, mięta, dziurawiec, ziele pięciornika. Mieszanekę przygotowuje się łącząc po 50 g ziół. Zaparzyć 3 łyżki mieszanki na 3 szklanki wody, wypić tę porcję w ciągu dnia. Kiedy USG wykaże, że nie ma już kamieni, a jedynie błoto, proponuję zastosować 3-dniową kurację - rodzaj głodówki, w trakcie której nie spożywa się żadnych pokarmów, poza wymienionymi płynami, wodę można pić w dowolnych ilościach.

I dzień - 2 duże garście obierek z dobrze wyszorowanych ziemniaków zalać 1 litrem wody i gotować przez 30 minut. Po ugotowaniu dopełnić do 1,5 litra i pić powoli przez cały dzień.

II dzień - 2 duże garście siewki owsianej zalać 1 litrem wody, gotować przez 30 minut, dopełnić po ugotowaniu do 1 litra. Pić przez cały dzień.

III dzień - 3/4 szklanki oliwy podzielić na 3 części. Do każdej dodać sok z 1 dużej lub 2 małych cytryn oraz 2 łyżeczki Cholesolu i 30 kropli Solarenu. Wypić w ciągu pierwszych godzin rannych. Popijać gorącą wodą.

KAMICA ŻÓŁCIOWA

Maria z Krakowa.

Uprzejmie proszę o podanie przepisu na leczenie olejem słonecznikowym kamicy żółciowej. Bardzo mi na tym zależy, ponieważ moja córka od lat cierpi na tę dolegliwość i grozi jej operacja.

Jeżeli przy kamieniach występują zaparcia, wówczas najbardziej wskazana jest Cholagoga Nr 3 wzbogacona kwiatem kocanki, jarzębiny i melisy. Jeżeli zaś stolce są

prawidłowe, wówczas najważniejsza jest Cholagoga Nr 2 z dodatkiem kwiatu jarzębiny, korzenia mniszka, jaskółczego ziela oraz Nerwosanu. Wszystkie zioła należy mieszać i pić te herbatę. Przygotowuje się ją w proporcjach następujących: 3 łyżki mieszanki na 3 szklanki gorącej wody. Najwygodniej zaparzyć w termosie, do popijania przez cały dzień. Dwa razy w tygodniu pije się na *czczo*, pół godziny przed śniadaniem, sok z połowy lub całej cytryny (w zależności od wagi ciała) wymieszany z 2 łyżkami oleju słonecznikowego lub oliwy z oliwek plus 2 łyżeczki Cholesolu plus 30 kropli Solarenu. Wszystkie składniki rozmieszać w 1/4 szklanki gorącej wody. Ta ostatnia receptura usuwa błoto żółciowe, które powoduje przykre dolegliwości, jak bóle, odbijanie się itp. Kamica nie leczona doprowadza do stanów zapalnych pęcherzyka żółciowego. Jeżeli operacyjnie usunie się pęcherzyk, organizm do końca życia będzie miał za mało żółci. Konsekwencją tego jest fakt, że nie będzie on przyswajał tych witamin, które są rozpuszczalne w tłuszczach, np. A, D, E, K, oraz wapna, co z kolei rodzi nowe kłopoty. Skuteczność leczenia ogromnie zwiększa zastosowanie refleksoterapii. Należy masować na stopach punkty: 21, 22, 23, 15, 16, 17, 40, 18, 19 (opis w następnej części).

KŁOPOTY Z JELITEM GRUBYM

Anna, lat 37.

Cierpię już 2,5 roku na przewlekłe zapalenie błony śluzowej jelita grubego. Leczę się w poradni proktologicznej. Zapisywane przez lekarza specyfiki nie dają pożądanых przez mnie rezultatów. Dokucza mi ból w okolicy lewej kości biodrowej (okrężnica), który ciągnie się do górnej lewej strony brzucha, a przy schyleniu się promieniuje do boku i tyłu. Nie mam też apetytu. Sama sobie zaaplikowałam „zioła szwedzkie” + nalewkę nagietkową, ale ból nie mija. Każde badanie rektoskopowe wykazuje przekrwienie błony śluzowej jelita.

Przy tej dolegliwości pomocne jest picie drożdży: 1 łyżka na pół szklanki wody, zagotować, pić zimne na noc. Oprócz ziół szwedzkich radzę jeść na śniadanie: 1 łyżkę mielonego siemienia lnianego, 4 łyżki otrąb lub zarodków pszennych, 2 łyżki płatków kukurydzianych, natkę pietruszki, kminek z majerankiem zalane gorącym mlekiem. Można dodać 1 łyżkę rodzynek. Mieszanka ta poprawia pracę i stan jelita. Przy skłonności do biegunek można zażywać 3 razy po 2 tabletki Tanalbiny. Zamiast tego można zrobić syrop orzechowy: zielone orzechy drobno pokroić i zasypać dużą ilością cukru. Przechowywać w lodówce w zamkniętym słoiku. Syrop działa ściągające na błonę śluzową jelita, pomocny jest dla dzieci i starszych. Bierze się w zależności od potrzeb: 1 łyżkę dziennie, przy biegunkach 1 łyżkę 3 razy dziennie. Leczy on nie tylko biegunki, ale i nieżyty jelit i żołądka. Przy wszystkich sprawach infekcyjnych dodaję Propolis, bo ma działanie dezynfekujące i przeciwdziała wszelkim zatruciom. Nawet zatrucie jadem kiełbasianym można wyleczyć Propolisem. Dla dorosłego 3 razy dziennie po 30 kropli 10 proc. roztworu. Propolis może być w pastylkach i wówczas ssie się go po 1 tabletkę 3 razy dziennie. Przy stanie zapalnym odbytnicy i hemoroidach wewnętrznych bardzo skuteczne jest stosowanie codziennie na noc przez 4-5 kolejnych dni lewatyw z rozgotowanej na gęstą papkę cebuli i przetartej przez sito. Lewatywę w ilości 1/3 szklanki robi się gruszką do dziecięcej lewatywy, układając chorego na lewym boku. Wlewkę należy utrzymać przez całą noc.

ZABURZENIA CZYNNOŚCIOWE JELITA

Bogusława, lat 40.

Cztery lata temu zaczęłam mieć zaburzenia w jelicie grubym. Zrobiłam badania. Cierpię na zaburzenia czynnościowe jelita. Moje dolegliwości nie mijają, raz czuję się lepiej, raz gorzej. Teraz jestem u kresu wytrzymałości psychicznej - dolegliwości się nasiliły.

Radziłabym jeść codziennie następujący zestaw śniadaniowy: 4 łyżki otrąb pszennych, 2 łyżki płatków owsianych, 2 łyżki płatków kukurydzianych, 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego oraz łyżeczka zmielonych nasion wiesiołka. Zalać wszystko mlekiem gorącym, po czym po ostygnięciu dodać dużo natki pietruszki lub koperku oraz majeranku i zmielonego kminku. Po posiłku należy zażywać Gastrogran, Nerwogran, Cholegran 2 razy dziennie po 1 łyżeczce. Gdyby występowały zaparcia, zioła po kolacji należy popijać herbatą z dziurawca (ekspresową). Ponadto należy pić codziennie przez 2 miesiące gotowane drożdże: 1 łyżkę drożdży zagotować w pół szklanki wody, zimne wypić na noc. Procesy gnilne w obrębie jelit likwiduje popijanie glinki: 1 łyżeczkę glinki rozmieszać w 1 szklance wrzącej wody, pić 2 razy dziennie po 2 łyżki stołowe zmaconego płynu. Ponadto trzeba zażywać magnez, np. Aspargin 2 razy dziennie po 2 tabletki po jedzeniu. Przy luźnych stolcach pić napar z korzenia kobylika + 1 łyżeczka szałwii na 1/2 szklanki wrzącej wody.

KŁOPOTY Z TRAWIENIEM

Aldona, lat 42.

Od wielu lat choruję na obstrukcję i żadne środki mi nie pomagają poza ziołami Ramend - ostatnio w ogóle nie do zdobycia.

Na śniadanie proponuję jadać mieszankę, w skład której wchodzi: 4 łyżki otrąb pszennych, 2 łyżki płatków kukurydzianych, 2 łyżki owsianych, 2 łyżeczki siemienia lnianego doprawione kminkiem zmielonym oraz majerankiem. Zalewa się to gorącym mlekiem, zjada po wystygnięciu. Kurację wspierają zioła. Wskazana jest Cholagoga Nr 2 lub Cholagoga Nr 3 zaparzone w proporcji 2 łyżki na 2 szklanki wody. Tę porcję wypija się w ciągu dnia. Gdyby jednak zaparcia nie ustępowały, należy do tych ziół dodać łyżeczkę strączków Senesu. W pierwszym okresie kuracji można stosować zastępczo tabletki rzewienia. Jednak podstawową sprawą jest właściwe odżywianie. Śniadanie już omówiłam. Do pozostałych posiłków należałoby wprowadzić utarte jarzyny, gdyż dostarczają błonnika. Gdyby się zdarzyło, że będzie Pani w uzdrowisku, to warto zdecydować się na płukanie jelit wodą zdrojową połączoną z 1 litrem silnego roztworu zaparzonego rumianku. Jelita będą wówczas łagodnie, bez towarzyszących bólów, wypłukane. Innym sposobem oczyszczenia organizmu jest całkowite wyeliminowanie mięsa na okres np. miesiąca. Dieta wegetariańska szybko poprawia pracę wątroby, trzustki i reguluje funkcjonowanie wielu innych organów wewnętrznych. Dietę tę najlepiej zacząć stosować wiosną przez lato do jesieni. Jeszcze innym starym sposobem jest picie rano na czczo 1/2 szklanki zimnej wody z 2 tabletkami Boldaloiny.

LAMBLIAZA

Teresa, lat 28.

Mam 6-letnie dziecko, chore na przewlekłe zapalenie dróg żółciowych, połączone z lambliazą. Leczę dziewczynkę od 4 lat, bez trwałego skutku.

Kurację należy rozpocząć od okładów na noc na górną partię brzucha z rozgniecionych liści kapusty. Dla ocieplenia owinać flanelką, bez folii czy ceratki. Dziecko powinno zażywać Chlorchinaldin 0,06 - 3 razy dziennie po 1 tabletkę przez 7 kolejnych dni w miesiącu 3 tygodnie przerwy. Kuracja musi trwać 7 miesięcy. Taki rytm związany jest w czasie życia i wylegania lamblii. Należy też stale pić herbatkę z dziurawca z melisą. Pomocne jest także picie gorącego mleka z zębkiem czosnku. Dla wzmocnienia dziecka radzę podawać mu pyłek kwiatowy 7. miodem propolisowym (100 g pyłku na 1 szkl. miodu) i tę mieszankę zażywać 3-4 razy dziennie po 1 łyżeczce od kawy.

LECZĘ SIĘ NA NIESTRAWNOŚĆ

Ewa, lat 26.

Przed 5 laty usunięto mi w czasie porodu macicę. Po tej operacji zaczęły się wzdęcia, odbijania, odchodzenie gazów, czasem zaparcia. Trwa to do dziś. Czytałam, że po operacjach w jamie brzusznej następuje spowolnienie pracy jelit. Wcześniej leczona byłam na nadkwasotę i kamicę jelita grubego, obecnie na niestrawność.

Należy przede wszystkim poprawić trawienie. Temu służy następujące śniadanie: 4 łyżki otrąb pszennych, 2 łyżki płatków owsianych, 2 łyżki płatków kukurydzianych, 1 łyżeczka zmielonego kminku i majeranku. Zalać gorącym mlekiem, po wystygnięciu dodać dużo natki lub koperku. Ponadto należy pić zioła: Gastrosan, Cholagoga Nr 2. Przy zaparciach wskazana jest Cholagoga Nr 3, przy normalnej pracy - Cholagoga Nr 2. Do mieszanki tej dodać Urosan, Reumosan, 2 opak. Nerwosanu oraz 20 g szafwii lub 1/4 opak. Septosanu oraz po 50 g mniszka i jaskółczego ziela. Wszystkie zioła razem zmieszać, zaparzyć 3 łyżki na 3 szklanki, wypić tę porcję w ciągu dnia. Bakteriobójcze działanie ma picie glinki: 1 łyżeczkę wymieszać w 1 szklance wody, pić 2 razy dziennie po 2 łyżki stołowe.

MARSKOŚĆ WĄTROBY

Tadeusz, lat 47.

Przebywałem kilka lat na kontrakcie w Afryce i tam chorowałem na malarię. Leczone mnie wówczas, jak myślałem, skutecznie. Tymczasem po powrocie do kraju czułem się źle i zrobiłem badania. Ku mojemu zaskoczeniu okazało się, że mam marskość wątroby.

Radzę robić przez 2 miesiące codziennie na noc okłady z rozgniecionych liści świeżej kapusty na okolice wątroby, otulić flanelką i pozostawić na całą noc. Wskazane jest picie gotowanych drożdży, 1 łyżkę drożdży zagotować w 1/2 szkl. wody, pić zimne na noc. Zamiennie zażywać Lewitan: 3 razy dziennie po 3 tabletki. Wskazane jest

popijanie mieszanki ziołowej: kwiat kocanki, liść bobrka, owoc kolendry, ziele glistnika, mięta, dziurawiec, ziele pięciornika, piorun, kruszyna, mniszek lekarski, rdest ptasi, ziele wrzosu. Każdego składnika powinno być po 50 g. Zmieszać razem i parzyć 3 łyżki na 3 szkl. wrzącej wody. Te porcję wypijać w ciągu dnia. Dla wzmocnienia należy 4 razy w ciągu dnia zażywać pyłek kwiatowy z miodem propolisowym. 100 g pyłku zmieszać ze szklanką miodu, zażywać 4 razy dziennie po łyżeczkę od kawy. Jeść częściej, ale małymi porcjami. Pić dużą ilość soków z surowych warzyw. Każdego dnia wypić 1-2 łyżeczki oleju i 1 szkl. surowych soków warzywnych. Niezbędna jest akupresura stóp - nerki, wątroba, węzły limfatyczne: 22, 23, 49, 50, 39. Bardzo poprawia stan wątroby picie glinki, jak podałam powyżej.

NADKWASOTA

Janina, lat 45.

Leczę się od wielu lat na nadkwasotę, ale żadne leki mi nie pomagają.

Na to schorzenie pomaga picie (30 minut przed jedzeniem) soku ze świeżo utartego ziemniaka lub też 1/2 szklanki soku ze świeżej kapusty wypijanego także przed jedzeniem. Pomiędzy posiłkami trzeba pić Nerwosan, Gastrosan zmieszany z 50 g kwiatu akacji białej. 2 łyżki mieszanki zaparzyć w 2 szklankach wrzącej wody i wypijać w ciągu dnia.

NADŻERKI W ŻOŁĄDKU

Helena, lat 40.

Moja 52-letnia siostra cierpi - co wynika z prześwietlenia żołądka oraz gastroskopii - na liczne nadżerki na żołądku.

Radzę pić herbatę z szałwii z minimalną ilością piołunu kilka razy w ciągu dnia. Te zioła pić przez 5-7 dni. Piołunu musi być szczypta, ponieważ ma on silne właściwości rozgrzewające, 2 razy dziennie zalecam zażywanie 2 łyżek zmielonego siemienia lnianego zmieszanego z 1/2 łyżeczki kozieradki i zaparzonego mlekiem lub wodą. Siemię z kozieradką należy pić rano i na noc, co powinno uśmierzyć nocne bóle. Przy każdym przeziębieniu przed zażywaniem leków należy brać najpierw łyżeczkę siemienia, aby osłonić żołądek. Dodatkowo należy pić zioła: Digestosan, Gastrosan, Nerwosan, Cholagoga Nr 2 zmieszane z szałwią, korzeniem lukrecji i liściem babki (po 50 g tych pojedynczych ziół). Wszystkie składniki razem zmieszać i *zaparzać* 3 łyżki na 3 szkl. wrzątku, co stanowi porcję dzienną. Jeść powoli, warstwowo (najpierw jarzyny, potem mięso, potem ziemniaki czy kasze). Na początku leczenia lepiej zrezygnować z surówek, spożywać warzywa raczej gotowane, dobrze rozdrobnione, potem, w miarę poprawy stanu, wprowadzać powoli soki ze świeżych warzyw oraz owoców i surówki. Pomocne byłoby zażywanie 2 razy dziennie po 3 tabl. Lewitanu, 2 razy dziennie po 3 tabl. Asmagu, 2 razy po 1 tabl. Uldenolu, 3 razy dziennie po 1 tabl. Falvitu i 2 razy dziennie po 1 tabl. Sylimarolu po jedzeniu.

NERWICA ŻOŁĄDKA

Kamila, lat 22.

Od kilku miesięcy cierpię na nerwicę żołądka. Dla mnie ta choroba jest dość uciążliwa, ponieważ nie mogę spać, moja waga nie równa się poprzedniej, moje piersi zrobiły się małe i wiotkie, jak u dorastającej dziewczyny, po nagłym zdenerwowaniu cała drzę, pocą mi się ręce i wyskakują mi wypieki na twarzy piersiach i szyi.

Radzę brać 3 razy dziennie po jedzeniu po 1 łyżeczce Nerwogranu i Gastrogranu. Dodatkowo dwa razy dziennie po 1 tabletkę Uldenolu, również po jedzeniu. Przy tej dolegliwości ważny jest sposób jedzenia. Chodzi o kolejność zjadania posiłków. I tak należy najpierw zjeść surówkę, potem mięso, potem ziemniaki czy ryż lub kluski. Pomocne przy leczeniu byłoby popijanie soku z surowej kapusty. Przy wyjątkowo złym samopoczuciu radziłabym zażywać na noc 2 łyżeczki Brocalcinu. Należy się także przebadać, czy nie ma nadczynności tarczycy. Zrobić testy badań tarczycowych.

NIEŻYT ŻOŁĄDKA

Magdalena, lat 79.

Mama moja od dwóch lat cierpi na chorobę przedwrzodową układu pokarmowego. Praktycznie nie ma w Polsce leku, który mógłby jej pomóc.

Na śniadanie radzę jeść siemię lniane zmielone z cukrem w proporcji: 4 łyżki siemienia i pół łyżki cukru. Osoba chuda powinna zjadać 2 łyżki tej mieszanki, a gdy ma tendencję do tycia - 1 łyżkę stołową. Oprócz siemienia dodać 3-4 łyżki zarodków lub otrąb pszennych, 2 łyżki płatków owsianych lub kukurydzianych i całość zalać gorącym mlekiem. Do wystudzonego już dania dodać kminek, majeranek i dużo pokrojonej natki pietruszki. Osoby w starszym wieku mogą dodawać 2 łyżeczki zmielonych nasion wiesiołka. To śniadanie zapewnia dobre samopoczucie i poprawia trawienie. Ogólnie jedzenie powinno zawierać dużo warzyw, być bardzo starannie żute. Posiłki należy jeść warstwowo, czyli najpierw spożywa się jarzyny, potem mięso, na końcu ziemniaki, ryż czy kasze. Ograniczyć spożywanie mięsa do 3 posiłków w tygodniu. Wskazane jest również popijanie mieszanki ziołowej: Digestosan, Cholagoga Nr 2 i Nerwosan wymieszać z dodatkiem 50 g korzenia z lukrecji i tyleż samo liścia babki i korzenia mniszka lekarskiego. Zaparza się 3 łyżki tej mieszanki na 3 szklanki wrzącej wody do termosu, co stanowi porcję dzienną. Zioła pić ciepłe przed jedzeniem. Ponieważ mogą wystąpić trudności z jedzeniem surówek, radzę pić sok ze świeżej kapusty zmieszany z sokiem z marchwi, dyni, pietruszki, selera, do dwóch szklanek dziennie, rozpoczynając od małych ilości rozcieńczonych wodą. Pracę żołądka, jelit, trzustki, wątroby reguluje popijanie zagotowanych drożdży, które mają charakter rozkurczowy: 1 łyżka stołowa na pół szklanki wody, zagotować, pić zimne przed snem. Do potraw należy dodawać dużo przypraw ziołowych, które powodują, że wydziela się więcej żółci i soków trawiennych, co sprawia, że pokarm jest lepiej przyswajany i trawiony. Również, gdzie jest to możliwe, dodawać dużo pietruszki i koperku, dostarczających żelaza oraz ułatwiających trawienie. Dodatkowo zalecam ssanie 1-2 razy dziennie pół łyżki oleju słonecznikowego przez 20 min, pozostałość wypłuć i wypłukać usta po zabiegu. Oprócz działania oczyszczającego kuracja ta powoduje lepsze przyswajanie

witamin rozpuszczalnych w tłuszczu. Wyeliminować z kuchni ocet spirytusowy, który jest bardzo niekorzystny dla wszystkich, a w szczególności dla osób ze schorzeniami przewodu pokarmowego. Wykluczyć też należy tłustą, kwaśną śmietanę, tłuste mięsa, ciasta, musztardę, czekoladę, alkohol, tytoń. Do zakwaszania używać octu jabłkowego, który przygotowuje się następująco: 3 łyżki cukru rozpuszcza się w szklance wody i zalewa obierzyny jabłek. Słoik zawiązać płótnem i po trzech tygodniach jest gotowy ocet. 3 łyżeczki octu wymieszać w pół szklanki wody, dodać 2 łyżki miodu i popijać jeden lub dwa razy codziennie.

OWSIKI

Dorota, lat 22.

U mojego 15-miesięcznego dziecka stwierdziłam robaki. Lekarz zapisał lekarstwo na owsiki o nazwie Pyrantelum.

Ponieważ dziecko jest małe, radziłabym stosować lewatywki z mleka i czosnku. Przygotowuje się je następująco: miażdży się 2 duże ząbki czosnku, miesza z pół szklanki gorącego mleka. Kiedy ostygnie do temperatury ciała ludzkiego, wykonuje się małą gruszką lewatywkę. Zabieg należy powtarzać przez kilka dni.

PASOŻYTY

Maria, lat 37.

Po ostatnim badaniu kału u mojego 8-letniego syna stwierdzono jaja glisty (w styczniu owsiki). Dziecko przy wzroście 115 cm waży 21 kg. Wiem, że ma niedowagę. Od niemowlaka ma bardzo słabe łaknienie, ale nie ma anemii. Jest bładz z „podkówkami” pod oczami, przy tym „żywe srebro”. Na pasożyty pediatra zalecił Pyrantelum, również dla wszystkich członków rodziny. Syn pije biały żur, sok z kiszanej kapusty, mieszanę ziół na pasożyty, a mimo to nie widzę, aby cokolwiek wydalal.

Wszyscy członkowie rodziny powinni zjadać po 10 dag pestek na noc, dziecko zażywać lek zalecony przez lekarza. Dla wzmocnienia organizmu oraz poprawy łaknienia radzę podawać dziecku 3-4 razy dziennie po łyżeczce od kawy pyłku kwiatowego z miodem propolisowym (100 g pyłku zmieszać ze szklanką miodu propolisowego). Można też podawać Vernitox według załączonego na opakowaniu przepisu na leczenie pasożytów.

POKRZYWKA I BIEGUNKA

Katarzyna, lat 24.

Jestem zdesperowaną matką 13-miesięcznego chłopczyka, cierpiącego od 6 tygodnia życia na swędzące wysypki skórne. Karmiłam go piersią (wyłącznie) do końca 5 miesiąca,

natomiast do końca 1 roku życia karmienie piersią uzupełniałam zupkami itd. Bardzo ostrożnie, chyba dopiero w 7-8 miesiącu, chciałam wprowadzić mleko krowie i jajko, ale okazało się to niemożliwe (pokrzywka). Zastępczo stosowałam Humanę SL (mleko sojowe), ale od 1,5 miesiąca moje dziecko cierpi na chroniczną biegunkę, nie poddającą się leczeniu.

Na biegunkę pomaga syrop z zielonych łupin orzecha włoskiego, które zasypuje się cukrem. Już na drugi dzień wydziela się dużo soku, który należy podawać po 1 łyżeczce od herbaty kilka razy dziennie, dopóki trwa dolegliwość. Jednocześnie radzę podawać kleik z siemienia lnianego, na którym zaparza się dziurawiec oraz korzeń korylaka. Kleik przygotowuje się gotując przez 1 godzinę 2 łyżeczki siemienia lnianego w dwóch szklankach wody. Do herbatki zaparzonej na kleiku proponuję dodać 3 krople Propolisu. Myślę, że byłoby wskazane, gdyby dziecko zażywało również 1 łyżeczkę Calcium Gluconicum oraz 5 kropli witaminy A+D₃. Na noc robić na brzuszek dziecka okład ze świeżej kapusty + suche, ciepłe opakowanie bez ceratki.

PRZEPUKLINA

Krystyna.

Mam 6-letnią siostrzenicę, u której stwierdzono przepuklinę pachwinową. Czy jest możliwość wyleczenia dziecka bez zabiegu chirurgicznego.

Sądzę, że dziecko jest wątłe, często płacze i wówczas napina powłoki brzuszne. Ponieważ pierścień pachwinowy jest słaby, ulega więc rozszerzeniu, co rodzi kolejne kłopoty. Samo leczenie mięśnia jest trudne, trzeba więc wzmocnić cały organizm. Na chore miejsce należy przygotować np. kółeczko z plastiku, owinać bandażem i gumkami umocować do ciała. Główną jednak sprawą jest wzmocnienie organizmu dziecka. Powinno ono zażywać pyłek z miodem propolisowym (100 g pyłku na 1 szklankę miodu), 3-4 razy dziennie łyżeczkę od kawy, co poprawi łaknienie. Popijać herbatę z dziurawca z melisą, co usprawni przyswajanie pożywienia. Ważna jest dbałość o regularne codzienne stolce, przez wprowadzenie do posiłków dużo warzyw i owoców oraz do zup 2 łyżki otrąb pszennych. Dziecko nie powinno skakać na skakance ani ze stołka. Sądzę, że dziecko się wzmocni i kłopoty miną bez interwencji chirurga.

PRZYKRY ZAPACH ODDECHU

Joanna, lat 17.

Z buzi wydobywa mi się przykry zapach. Wiele osób zwracało mi uwagę, bym częściej myła zęby. Ale i tak, nawet gdy są umyte, ten zapach pozostaje. Z gardła wychodzi nieraz ropa. Czy może to być przyczyną tego zapachu?

Przykry zapach z ust jest objawem niedokwasoty żołądka i wskutek tego słabiej pracującej wątroby. Kwas solny znajdujący się w żołądku pobudza wydzielanie się żółci i stanowi dla niej bodziec do pracy. Jeżeli kwasu jest za mało, rodzą się problemy z trawieniem i to powoduje właśnie ten przykry zapach. Należałoby popijać herbatki z dziurawca, tysiącznika, ewentualnie piołunu, którego należy brać szczyptę, ponieważ

jest to bardzo silny lek. Leczenie wspomaga kuracja jałowcowa. Żucie tych ziaren rozpoczyna się od 5 sztuk, następnego dnia 6, i tak dalej aż do 12, potem na odwrót zmniejszając codziennie o 1 ziarnko, do 5. Kurację przeprowadza się dwa razy w roku. Trawienie poprawia dodawanie do potraw zmielonych przypraw, np. kminku z majerankiem oraz jałowcem. W Twoim przypadku może dodatkowo komplikować sytuację zapalenie migdałków. Jeżeli są to tylko powiększone migdałki, bardzo pomocne są okłady na szyję z rozgniecionych liści kapusty stosowane przez dwa miesiące codziennie na noc. Można też je płukać mieszanką: 1 łyżeczka soli bocheńskiej w 1 szklance gotowanej wody z dodatkiem 10 kropli Azukalenu (to mieszanka nagietka i rumianku).

ROBACZYCA

Magda, lat 15.

Od roku mam robaczycę, ale wstydzę się powiedzieć mamie. Mieszkam w bardzo czystym domu i nie wiem, skąd ta choroba. Proszę, napiszcie, jak nazywają się leki, które mogłyby mi pomóc.

Sądzę, że mimo wszystko najlepiej zrobisz, informując mamę bądź inną dorosłą osobę, do której masz zaufanie, bo choroba nie jest żadnym wstydem, a z całą pewnością należy zacząć ją leczyć.

Z listu trudno wywnioskować, o jakie pasożyty chodzi. W przypadku owsików należy stosować Vernitox, zgodnie z przepisem na opakowaniu. Kurację wspomaga popijanie mleka z 3 ząbkami zmiędkowanego czosnku lub też jedzenie czosnku przez 10-14 dni. Naturalnym środkiem zwalczającym glisty lub tasiemca są pestki dyni -należy jeść 25 dag dziennie, najlepiej na noc. Kuracja trwa 7-8 dni. Lamblie, czyli pasożyty w drogach żółciowych, leczymy Chlorchinaldinem, stosując pastylki (0,1) 3 razy dziennie przez 7 kolejnych dni w miesiącu, co wynika z 3-tygodniowego cyklu wylęgowego. Kuracja powinna trwać 7 miesięcy. Konieczne.

ROPIEŃ PRZETOKOWY

Wanda, lat 54.

Synowa moja ma rozrusznik, ponieważ miała blok trzeciego stopnia, a oprócz tego utworzył się jej ropień przetokowy kiszki stolcowej i obok na pośladku. Kilka lat temu leżała na to w szpitalu, następnie w domu robiła nasiadówki. Synowa często kuruje się antybiotykami i sądzę, że właśnie to jest przyczyną, że dokucza jej wątroba i często boli głowa.

Przy tej dolegliwości pomocne są nasiadówki. Wskazane byłoby również robić przez kolejne 7 dni lewatywki z rozgotowanej na gęstą papkę cebuli. Pół szklanki ugotowanej, przetartej lub zmiksowanej cebuli nabierać do małej gruszki i na noc robić lewatywkę. Z tej samej cebuli należy robić okłady na ropień. Cebula musi być gotowana, każdego dnia świeża. Trawienie poprawia śniadanie: 4 łyżki otrąb pszennych, 2 łyżki płatków owsianych lub jęczmiennych, 2 łyżki płatków kukurydzianych, zalać gorącym mlekiem, po wystygnięciu dodać natkę lub koperek oraz kminek z majerankiem. Przy zaparciach stolca zażywać na noc łyżeczkę Cholegranu.

UCHYŁKI

Janina, lat 56.

W szpitalu stwierdzono u mnie na odcinku okrężnicy zstępującej kilka uchyłków oraz zapalenie jelit i pęcherzyka żółciowego. Mimo że jestem na diecie, mam uczucie pełnego żołądka, bóle głowy, rano bóle wątroby, klucie woreczka i bardzo duże wzdęcia. Nie stwierdzono kamieni. Mam poczucie przygniatającego zmęczenia, rozdrażnienia, depresji psychicznej i pogorszenia pamięci.

Kurację należy rozpocząć od oczyszczenia organizmu, czemu służy dieta tybetańska, tzw. pokuta. Dieta trwa 3-5 dni i w ciągu tego czasu popija się wyłącznie wywar z jarzyn i ziemniaków. Przygotowuje się go następująco: 2 marchewki, 3 pietruszki, 3 cebule, 1 seler + 2 pory z liśćmi gotuje się przez godzinę w 2,5 litra wody bez soli. Oddzielnie gotuje się także bez soli 1 kg starannie umytych ziemniaków wraz ze skórą. Łączy się oba wywary dopełniając do 3 litrów płynu i wypija w ciągu dnia. Każdego dnia należy przygotować świeży wywar. Jeżeli ktoś ma pragnienie, może pić wodę. Ponadto należy zażywać Chlorchinaldin 0,1 trzy razy dziennie po 1 tabletkę oraz 3 razy dziennie po 1 tabletkę Cholamidu. Po głódówce należy pić na czczo 2-3 razy w tygodniu pół godziny przed jedzeniem mieszankę: 2 łyżki oliwy, sok z pół cytryny, 2 łyżeczki Cholesolu, 30 kropel Solarenu + 1/4 szklanki gorącej wody. Pomocne byłyby także okłady na noc ze świeżej, rozmaglowanej kapusty na okolicę wątroby (ciepłe opakowanie bez ceratki). Chorą wątrobę poprawi picie glinki, 1 łyżeczkę zalać 1 szklanką wrzącej wody, pić 2 razy dziennie po 2 łyżki stołowe.

ZAPALENIE ODBYTNICY

Eugenia, lat 41.

Mój 44-letni mąż od dłuższego czasu cierpi na przewlekłe zapalenie błony śluzowej u wylotu кишки stolcowej. Odczuwa czasami bóle w dolnej części brzucha a w czasie oddawania kału występuje niekiedy „bobkowanie”. Na skutek tego uporczywego swędzenia mąż stał się bardzo nerwowy.

Sądzę, że te objawy wskazują na pęknięcie w odbytnicy i zaparcia stolca. Na śniadanie lub na noc należy zjadać 4 łyżki otrąb pszennych z jogurtem albo z mlekiem. Dodatkowo należy pić mieszankę ziół: Prostan, Cholagoga Nr 3 i Nerwosan, razem zmieszać i zaparzać 3 łyżki na 3 szklanki wody do termosu, co stanowi porcję dzienną. Jeżeli byłoby to zanadto czyszczące, ograniczyć do 2 łyżek (2 szkl.) ziół. Dół brzucha, krocze i odbytnicę okładać na noc rozmaglowanymi liśćmi kapusty przez okres 2 tygodni codziennie. Sądzę, że w tym czasie dolegliwości ustąpią. Jeśli zaś nie, radzę robić taką minilewatywę z rozgotowanej i zmiksowanej cebuli w ilości 1/4 szkl. na noc przez 5 kolejnych dni. Rano powinno być normalne wypróżnienie. Gdyby nadal trwały dolegliwości związane z prostatą, o czym nie wiem, do mieszanki ziołowej przygotowanej do picia należy dodać Prostan 2 razy po 1 łyżeczce.

ZAPALENIE TRZUSTKI

Maria, lat 57.

Choruję na trzustkę, co wykazało badanie USG. Obecne badanie cukru zaniepokoiło mnie, że stan się pogarsza, bo w ubiegłym roku miałam cukier 80, a teraz 97 i schudłam.

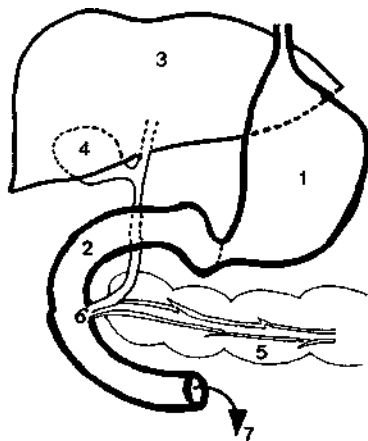
Zapalenie trzustki zawsze towarzyszy dyskinezie dróg żółciowych i chorobie wątroby. Prawdopodobnie życie stwarza również wiele napięć, które negatywnie odbijają się na systemie trawiennym. W trakcie kuracji radzę brać 2 razy dziennie po 1 łyżeczkę Gastrogranu i Nerwogranu, a przy zaparciach Cholegran 1 łyżeczka na noc. Ponadto 2 razy w tygodniu na czczo, pół godziny przed jedzeniem wypić mieszankę: sok z 1/2 cytryny, plus 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju, plus 2 łyżeczki Cholesolu, plus 30 kropli Solarenu, wszystko zmieszane w 1/4 szklanki gorącej wody. Pomocne są również na noc okłady z liści kapusty na brzuch, na nadbrzusze (+ suche, ciepłe opakowanie), codziennie przez 10-20 dni.

ZAPARCIA

Aniela, lat 63.

Od kilkunastu lat mam zaparcia i kłopoty z wypróżnieniem. Piję różne zioła, które pomagają na krótki okres, ostatnio np. zaparzam Normosan.

Myślę, że organizm przyzwyczał się do ziół. Należy je zmienić: kolejno senes na kruszynę i rzewień. Do odżywiania wprowadzić drobno utarte surówki oraz 4 łyżki otrąb pszennych zalanych mlekiem lub kefirem czy jogurtem. Otręby można jeść na czczo na śniadanie lub na noc. Rano pić 1 szklankę zimnej wody + miód i ocet jabłkowy, szyszkowanej wieczorem poprzedniego dnia, dodatkowo brać na czczo 2 tabletki Baldolaloiny.



1 - Żołądek: 2 - Dwunastnica: 3 - Wątroba: 4 - Pęcherzyk żółciowy 5 - Trzustka: 6 - Papilla Vateri - bańka Vetera (wspólne ujście przewodu żółciowego i soków trawiennych z trzustki): 7 - Jelito cienkie.

Zamykanie się przewodu nr 6 jest spowodowane przez stresy. Otwieranie się przewodu nr 6 uzyskuje się przez masażę stóp.

SCHORZENIA SKÓRY

CIERPIĘ NA ŁUSZCZYCĘ

Beata, lat 15.

Od 1 klasy szkoły podstawowej choruję na łuszczycę. Oczywiście, niestale, ale są okresy, kiedy na skórze pojawiają się niewielkie plamki. Ostatnio byłam w szpitalu w sierpniu 1991 roku. To było straszne, cała byłam w czerwonych plamach, nawet na plecach, co się wcześniej nie zdarzało. Jestem w stałym kontakcie z dermatologiem, ale nie ma efektów. Proszę pomóżcie mi, jestem załamana. Nie wiem co robić.

Choroby skóry są często związane z nieprawidłowościami w funkcjonowaniu organów wewnętrznych, a w szczególności wątroby. Przy łuszczycy zalecam chorym, aby zażywali: Betagran, Cholegran i Nerwogran, dwa razy dziennie po łyżeczce każdego z tych ziół, popijając je naparem z dziurawca. W trakcie kuracji zdecydowanie odradzam opalanie. Dłuższą metodą leczenia jest sokoterapia, czyli kuracja za pomocą soków z warzyw i owoców. Soki zawierają łatwo przyswajalne cukry, białka oraz aminokwasy egzogenne i enzymy, które należą do katalizatorów sterujących reakcjami biochemicznymi w organizmie. Przy łuszczycy należy popijać świeży sok z marchwi, dyni, szpinaku, można również stosować soki mieszane, np. z marchwi, buraka, ogórka lub marchwi i szpinaku, rozpoczynając od 50 g, a kończąc na szklance. Kuracja sokowa wzmacnia organizm, poprawia pracę wielu organów i korzystnie wpływa na cerę. Radziłabym także zażywać 2 razy dziennie po 4 tabl. Lewitanu, a także smarować ciało Dermosanem. Codziennie intensywnie masować stopy, jak podaję w następnej części tej książki.

GRZYBICA

Ela, lat 38.

Po bardzo licznych kuracjach antybiotykami dostałam grzybicę wewnętrznej organizmu, a także uszu. Jest to drożdżyca, co potwierdziły badania. Brałam leki przeciwko grzybom, ale bez żadnego skutku. Dolegliwości są bardzo nieprzyjemne - utrudniają mi do maksimum życie. Trwa to już ponad 3 lata.

Naturalnym lekiem przeciwgrzybiczym, bakteriobójczym jest cebula zawierająca dużo siarki. Radzę więc zjadać w ciągu dnia pół kilo doprawionej kminkiem, majerankiem i pieprzem ugotowanej na bardzo miękko cebuli. Dodatkowo należy brać Sylimarol z Raphacholinem lub Cholamidem dla poprawienia pracy wątroby. Rozgotowaną cebulą leczy się również grzybicę uszu. Wystarczy posmarować uszy, a także

włożyć odrobinę na watce do wnętrza ucha. Nerwica wynika z choroby głównej i sądzę, że ustąpi, jeśli główne schorzenie będzie wyleczone. Aby przyspieszyć kurację należy pić zagotowane drożdże (1 łyżka na pół szklanki wrzącej wody, zagotować, pić zimne przed snem). Wskazane jest również picie na noc kefiru lub jogurtu. Ogólny stan zdrowia, w tym także skóry, poprawia kąpiel w drożdżach, którą przygotowuje się rozpuszczając 50 dag drożdży na 1/2 wanny. Gotowane drożdże są nieocenionym, naturalnym lekiem, który np. należy pić dla osłony żołądka i wątroby w trakcie zażywania antybiotyków. Przed samym połknięciem dobrze jest zjeść łyżeczkę zmielonego siemienia. Po serii antybiotyków korzystne jest również jedzenie przez 3 dni rozgotowanej cebuli, pod koniec gotowania dodać łyżkę oleju, majeranek, pieprz + zmielony kminek do smaku.

KŁOPOTY ZE SKÓRĄ

Teresa, lat 33.

Od dziecka miałam kłopoty ze skórą, prawdopodobnie jest to alergia. Trzy lata temu odstawiłam leki doustne, a ostatnio również sterydy - maści zewnętrzne. Chcę zaznaczyć, że nie toleruję żadnych maści, których podkładem jest euceryna, lanolina, cholesterol, wazelina, nie mam czym natłuszczać skóry i w efekcie całą twarz aktualnie mam w łusce.

Proponuję zacząć kurację od oczyszczenia organizmu, co można osiągnąć dietą ryżową, tzn. ryż jako jedyny produkt jeść od rana do wieczora przez tydzień. Dodatkowo zażywać na czczo 20 proc. tiosiarczanu sodu. Łyżkę tego preparatu rozpuszcza się w pół szklanki gorącej wody i zażywa się przed śniadaniem, obiadem, a jeśli by nie było codziennego stolca, także przed kolacją. Tygodniowa dieta ryżowa połączona z pićm tiosiarczanu sodu oczyści organizm z toksyn. Po tygodniu wprowadzić jako pierwszy posiłek śniadanie, w skład którego wchodzi 4 łyżki otrąb, 2 łyżki płatków owsianych i kukurydzianych, 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego, kminek, majeranek oraz dużo koperku lub natki pietruszki. Zielone przyprawy dodaje się po zaparzeniu gorącym mlekiem i ostygnięciu potrawy. Do odżywiania wprowadzić dużo jarzyn i owoców, kasz, ryżu, ograniczyć natomiast do 3 posiłków w tygodniu mięso, przy czym musi być ono chude i gotowane. Zrezygnować też z pieczywa białego na rzecz ciemnego, czerstwego. Po miesiącu takiej diety należy zacząć zażywać mieszankę ziół granulowanych: Cholegran, Beta gran oraz Nerwogran. Przygotować mieszankę i zażywać dwa razy dziennie po jednej łyżce, popijając ciepłą wodą. Należy też wyeliminować kawę i herbatę, a popijać napar z dziurawca, melisy. Należy zrezygnować z maści hormonalnych. Najpierw stosować na twarz okłady z rozgotowanej cebuli, potem zaś maseczki odżywcze. Najprostszą można przygotować z 1 łyżeczki drożdży, 1 łyżeczki świeżego białego sera, 1 łyżeczki miodu, 50 kropli Tinctury Calendulae (wyciąg z nagietka) oraz 50 kropli soku z łopianu (kupuje się gotowy w Herbapolu). Jeśli nie można kupić tych kropli, można użyć ziół i rozprowadzić odrobiną mleka. Krem należy sobie przygotować samemu, łącząc krem Nivea z witaminami w ampułkach. Tłuszczem, który nie powoduje uczuleń, jest olej lniany niereaktyfikowany. Można go stosować nawet po oparzeniach.

KURZAJKI

Rafał, lat 14.

Mam problem. Otóż od dłuższego czasu rosną mi na dłoniach tzw. kurzajki. Proszę o poradę, jak je zniszczyć.

Znikają bardzo szybko, bo po 2-3 dniach, jeśli je pocierać sokiem z jaskółczego ziela. Są to dziko rosnące rośliny o żółtych kwiatach. Tak więc ten sposób kuracji można zastosować dopiero wiosną. Inną ewentualnością jest wizyta u kosmetyczki, która je wypali.

ŁYSIENIE PLACKOWATE

Danuta, lat 28.

Mam córkę, która od dwóch lat nie ma włosów na głowie. Zaczęły wychodzić plackowato. Na wiosnę trochę wyrosną, a w sierpniu z powrotem wyjdą. Nie ma brwi rzęs i owłosienia na sobie. W tej chwili nie ma ani jednego włoska na głowie. Skończyła w październiku 7 lat, poszła do szkoły. Dziecko czuje się skrępowane w szkołę.

Należy sprawdzić, czy dziecko nie śpi na żyłę wodnej, bo ona powoduje takie objawy. Przyczyną może być również brak krzemu i wapnia. Kuracja powinna dostarczyć wszystkie mikroelementy: magnez, krzem, siarkę, fosfor, które kupuje się w aptekach homeopatycznych. Również odżywianie powinno być bogate w soki warzywne, owocowe. Dziecku należy podawać zagotowane drożdże (łyżka stołowa na pół szklanki wody, zagotować, pić 4 łyżki zimne przed snem). Włosy wzmocnią kompresy przygotowane z jednego żółtka, łyżki oleju rycynowego oraz 1 łyżki balsamu do włosów. Kompres kładzie się na noc - założyć woreczek z folii, owinąć głowę ciepłą chustką lub ręcznikiem - rano zmywać szamponem ziołowym. Stосуje się tę kurację co 10 dni. W drogeriach jest do kupienia Seboradin, to jest nalewka z czarnej rzodkwi. Do tego preparatu dodaje się 5 ampulek witaminy B₆, 5 ampulek wit. PP i 5 ampulek Biostyminy. Tą mieszanką nacierać watką skórę głowy i pozostawić na noc. Dobrze jest również zażywać wapno i witaminę A+D₃ oraz witaminę C. Pomocny jest masaż strefy dużego palca oraz przytarczycy. Ale pierwszym krokiem jest sprawdzenie, czy dziecko nie śpi na żyłę wodnej.

ODCISKI

Teresa, lat 35.

Chcę się dowiedzieć, jak pozbyć się odcisku pod stopą. Proszę o radę.

W kawałku plastra należy wyciąć otwór wielkości odcisku, można dodatkowo miejsca wokół posypać dermatolem lub zasypką. Na odcisk kładzie się zmiażdżony ząbek czosnku, na to nakleja się drugi szeroki kawałek plastra i trzyma opatrunek przez 5-6 dni. Gdyby nie zdecydowała się Pani na tę kurację, radzę codziennie po umyciu nóg pocierać stwardniałe miejsce pumeksem lub specjalną tarką do pięt. Odcisk

naturalnie pozostanie, ale starty do powierzchni stopy nie powinien tak bardzo dokuczać. W dużym mieście, w którym Pani mieszka, istnieje ponadto możliwość zrobienia pedikiuru, pomocne jest także moczenie stóp w moczu po 20 min. codziennie przez kilka dni i zluszczenie odcisku po wymoczeniu stóp.

ODMROŻONA TWARZ

Mam odmrożoną twarz i ręce. Na wyleczenie tej dolegliwości już nie liczę. Stosowałam różne maseczki, naświetlania lampą solux, nic nie pomogło. Słyszałam, że zagraniczne pudry w kremie dobrze zakrywają odmrożenia.

Wydaje mi się, że bardziej celowe byłoby wyleczenie tej dolegliwości niż pokrywanie odmrożonych części ciała pudrem. Proponowałabym, aby moczyć ręce w wywarze z obierzyn selera, jak również z tego samego płynu robić okłady na odmrożone miejsca na twarzy, po zmyciu smarować Dermosanem. We Francji odmrożenia leczy się przykładając własny mocz do chorych miejsc bądź też mocząc w nim nogi czy ręce. Po kilku zabiegach odmrożenie przechodzi.

OWŁOSIONE NOGI

Monika, lat 17.

Martwią mnie owłosione nogi. Nie dość, że to okropnie wygląda, to skóra na nogach łuszczy się, a na powierzchni skóry powstaje biały pyłek. Podejrzewam, że jest to łupież, który mam również na głowie i brwiach. Proszę o radę, jak z tym walczyć.

Opisane objawy świadczą raczej o nieprzyswajaniu przez wątrobę witamin E, A, D, czyli witamin, które są rozpuszczalne w tłuszczach. Dla poprawienia stanu skóry wskazany jest masaż szczotką całego ciała oraz półkąpiele w naparze kwiatu i liści lipy z dodatkiem 25 dag drożdży na wannę oraz kleiku z mąki kartoflanej. Dobrze jest po kąpielu natrzeć skórę oliwką dla dzieci. Zasadniczym jednak elementem kuracji jest poprawienie pracy wątroby, co umożliwi przyswajanie witamin. Radzę więc na noc zażywać Cholegran i Sylimarol zgodnie z recepturą na opakowaniu. Zielarstwo jest dlatego skuteczne, że leczy głębokie przyczyny, nie zaś skutki.

PLAMY WĄTROBOWE

Agata, lat 23.

Jestem szczęśliwą matką uroczej Natalki. Jak większość kobiet w czasie ciąży miałam na twarzy plamy, ale się nie martwiłam, bo wszyscy mówili, że znikną po porodzie. Minęło już pół roku i nadal je mam. Nadmieniam, że od czasu do czasu boli mnie wątroba.

Należy przygotować mieszanekę ziół: korzeń łopianu, szyszki chmielu, korzeń mniszka, ziele bratka, macierzanki, kłącze perzu, kwiat lipy, liść szalwii, krwawnik, ziele

rzepika, glistnik (jaskółcze ziele). W dużej misce zmieszać po 50 g każdego z ziół. Zaparzać 2 łyżki mieszanki na 2 szklanki wrzącej wody, wypić w ciągu dnia. Pomocne są okłady na noc z zaparzonej i rozmaglowanej świeżej kapusty na okolice wątroby.

PUCHNIE MI NOS

Danuta, lat 29.

Po wypiciu ciepłego płynu nos mi lekko nabrzmiwa. Zauważyłam też, że gdy wejść do zbyt ciepłego pomieszczenia dzieje się to samo. Wystąpiły również trudności w oddychaniu, na które żaden lekarz laryngolog, do którego się zwróciłam, nie znalazł rady. Do tej pory nie oddycham przez nos, tylko czasami mogę to robić swobodnie. Pod skórą w miejscu obu chrząstek występuje coraz większe zgrubienie.

Na taki nos trzeba przez dłuższy czas robić okłady z rozgotowanej cebuli. Konieczna jest poprawa trawienia. Sądzę bowiem, że wątroba źle pracuje. Radzę pić napar z 2 łyżek Chologogi Nr 2 na dwie szklanki wrzącej wody. Do tych ziół można dodać 50 g ziela ruty lub też zażywać Rutinoscorbin 3 tabletki dwa razy dziennie oraz Venescin 2 razy po 3 tabletki. Pomocne jest również wapno Calcium Granulatum zażywane 1 raz dziennie po 2 łyżeczki, popite ciepłym płynem. Wnętrze nosa głęboko smarować miodem, po oczyszczeniu nosa smarować maścią propolisową i zakrapiać witaminę E w płynie. Ssać też 2 razy dziennie po 3/4 łyżki oleju słonecznikowego po 20 minut, następnie zawartość z ust wypluć. Kurację prowadzić 6 miesięcy. Oddychanie nosem powinno wrócić.

SPOSÓB NA ROZSZERZONE NACZYNIA KRWIONOŚNE

Daria, lat 17.

Otóż mam rozszerzone na policzkach naczynka krwionośne. To sprawia, że w okresie zimowym na mrozie robię się sina, a w okresie letnim bardzo czerwona. Próbowałam je zwalczyć za pomocą maseczki ziołowej, naparu z ziół oraz maseczki z twarogu i śmietany niestety nie pomogło. U kosmetyczki nie byłam, ponieważ nie stać mnie na operację lub inny zabieg. Smaruję się przed wyjściem pudrem, ale to bardzo mało pomaga. Może jest na to jakieś lekarstwo?

Rozszerzone naczynia krwionośne, a także ich pęknięcie świadczą, że są one kruche, co jest objawem braku rutyny. Dla ich wzmocnienia dobrze jest zażywać 3 razy dziennie po 2 tabletki Rutinoscorbinu lub też Chologogę Nr 2 zmieszaną z 50 g ruty: zaparzyć 2 łyżki ziół na 2 szklanki wody. Kruchość naczyń poprawia picie zagotowanych drożdży (1 łyżkę drożdży zagotować w 1/2 szklanki wody, pić zimne) lub zażywanie tabletek Lewitanu lub Lewipollenu - 3 razy dziennie po 2 tabletki. Wskazane jest również jedzenie cytrusów wraz z białą skórką, w której jest witamina PP. Z zewnętrznych działań dobre efekty przynosi nacieranie całego ciała octem kosmetycznym (przygotowuje się go zalewając przegotowaną wodą skórki pomarańczowe lub z innych cytrusów na 24 godziny) lub jabłkowym. Ocet ten można przechowywać w lodówce. Na jędrność, wzmocnienie skóry i poprawę elastyczności wpływają także zimne prysznicze,

przy czym strumień wody kieruje się zawsze do serca, czyli np. od stóp do góry. Następnie szczotkować całe ciało od obwodów kierunku serca.

RAMIONA W KROSTKACH

Beata, lat 17.

Od bardzo dawna mam na udach i zewnętrznych krawędziach ramion dużo drobnych krostek. Lekarz mówił mi coś o rogowaceniu, jednak nie pamiętam, z czego to wynika. Mam też maść, lecz ona niewiele mi pomaga.

Jest to tzw. skóra szorstka, która występuje przy małym niedomaganiu wątroby, wskazuje na brak witaminy A+E, którą należy zażywać 3 razy dziennie po 2 tabletki. Pomocne jest również popijanie ziół żółciopędnych. Takie gotowe herbatki można kupić obecnie w aptekach. Wskazane jest również picie drożdży: 1 łyżkę drożdży zagotować w 1/2 szklanki wody i zimne wypijać na noc. Pić przez okres 2 miesięcy. Wieczorem po kąpieli masować ciało szczotką i zmyć krótkotrwałym (1 min.) zimnym prysznicem. Gdyby krostki były zaczerwienione, należy smarować je Dermosanem.

SWĘDZĄCA WYSYPKA

Justyna, lat 15.

Od 3. roku życia pojawiła się u mnie wysypka. Swym wyglądem przypomina ona poparzenie pokrzywą. Zimna woda, mróz, wysoka temperatura oraz wysiłek powodują zwiększoną wysypkę, a towarzyszy jej zmęczenie, osłabienie, czasem pieczenie. 3 lata temu byłam u lekarza dermatologa. Stwierdził on, że moja choroba związana jest z zatokami, z którymi mam pewne kłopoty oraz z tym, że w wieku 3 lat miałam robione punkcje nosa, które właśnie przyczyniły się do tej choroby. Czy moja choroba - pokrzywka fizykalna - ma szansę na wyleczenie? Zaznaczam, iż nasilenie tej choroby nastąpiło po przebytej odrze. A może jest związane z tym, iż moja matka również cierpiała na alergię (np. na kurz, pyłek kwiatu), lecz udało jej się wyleczyć. Dlatego bardzo proszę o pomoc, co mam robić?

Sądzę, że nie byłoby źle sprawdzić, czy nie śpi Pani na żyłce wodnej, a także czy w tym pokoju nie ma wilgoci lub grzybka. Te bowiem czynniki mogą dawać uczulenie. Kolejnym działaniem, jakie należałoby podjąć, jest wyleczenie wątroby i zatok. Jeśli chodzi o zatoki, dobre rezultaty przynosi ssanie 1 łyżki oleju słonecznikowego dwa razy dziennie po 20 minut. Pozostałość wypluwa się i starannie płucze zęby. Ważnym elementem w kuracji zatok jest płukanie gardła mieszanką: 1 łyżeczka soli bocheńskiej na 1 szklankę przegotowanej wody z dodatkiem 10 kropli Azukalenu oraz parówki z Septosanu. Przygotowuje się je gotując przez 5 minut 3 łyżki Septosanu, 2 łyżki mięty w 4 litrach wody. Czas trwania inhalacji 20 minut i potem do łóżka. Parówki stosuje się raz w tygodniu. Na noc można posmarować wewnątrz nosa maścią propolisową. Na wątrobę oraz zatoki radzę kłaść na noc okład z rozgniecionych liści kapusty, a dla utrzymania ciepła owinać flanelką. Leczenie wątroby rozpoczyna się od popijania przez dwa tygodnie 1 łyżki 20 proc. tiosiarczanu sodu, rozpuszczonego w 1/2 szkl. gorącej wody rano na czczo, co oczyszcza wątrobę, a w dalszej konsekwencji poprawia skórę, o której przecież się mówi, że jest trzecim płucem. Następnie należy pić zioła

wątrobowe: kwiat bzu czarnego, szalwia, kwiat kacanki, kwiat jarzębiny oraz Cholagoga Nr 2. Wymienione zioła po 50 g każdego wymieszać i zaparzyć 3 łyżki na 3 szklanki wody. Dla szczupłych osób radzę przygotowywać 2 łyżki ziół na 2 szklanki wody. Należy też zażywać gotowane drożdże: 1 łyżkę stołową drożdży na pół szklanki gorącej wody, zagotować i popijać na noc. Drożdże również stosowane zewnętrznie wspaniale działają na skórę i kąpiel z ich dodatkiem jest ogromnie wskazana nie tylko dla osób chorych. Kąpiel przygotowuje się następująco: napar z kwiatu liści lipy oraz 25 dag drożdży wlewa się do wanny. Leczenie może trwać do pół roku, ale jestem przekonana, że wszystkie dolegliwości ustąpią.

SWĘDZI MNIE GŁOWA

Aneta lat 15.

Mam długie włosy, które na drugi dzień po umyciu robią się tłuste, swędzi mnie głowa I do tego mam łupież.

Skórę głowy wzmacnia mycie żółtkiem i rycyną, po spłukaniu wcierać w skórę głowy nalewkę z czarnej rzepy, Seboradin (w drogeriach). Aby wzmocnić jej działanie, wskazane jest dodać do niej po 5 ampulek witaminy PP, Biostyminy, wit. B₆. Nacieranie głowy watką należy stosować 3 razy w tygodniu. Zabiegi te przeciwdziałają łupieżowi, przetłuszczaniu i swędzeniu, bo zdrowa skóra to zdrowe włosy.

SUCHA SKÓRA

Aneta lat 26.

Mam suchą skórę, którą nawilżam jak mogę. Mimo to robią mi się zmarszczki i niekiedy wydaje mi się, że wyglądam jak moja babcia.

Tego typu kłopoty świadczą o chorej wątrobie, skutkiem jest nieprzyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczu. Radzę 2 razy w tygodniu pić na czczo, pół godziny przed jedzeniem, sok z 1/2 cytryny, 2 łyżki oleju, 2 łyżeczki Cholesolu, 30 kropli Solarenu. Składniki te rozpuścić w 1/4 szkl. gorącej wody i wypić. Ponadto radzę zażywać 2 razy dziennie po 3-tabletki witaminy A+E. Pomocne jest także polewanie ciała zimną wodą (1 min.), potem szcztokowanie od obwodu do serca, na koniec można posmarować ciało oliwką dla dzieci. W codziennej diecie uwzględnić dużo owoców i jarzyn surowych oraz 2 łyżki oleju słonecznikowego spożywanego w surówce jarzynowej.

TRĄDZIK RÓŻOWATY

Iwona, lat 32.

Cierpię na trądzik różowaty. Czy medycyna naturalna zna sposób, aby się go pozbyć?

Jeżeli poza rumienieniem są wykwity, sprawą podstawową jest przestrzeganie higieny. Przy wklepywaniu kremu ręce muszą być bezwzględnie czyste. Przy wykwitach pomagają okłady z rozgotowanej na gęstą papkę cebuli, które trzyma się przez godzinę na

twarży, po czym należy zmyć twarz letnią wodą lub listkiem aloesu. Wskazane jest też przecieranie twarzy kawałkiem rozłupanego aloesu. Ponadto radzę zażywać Rutinoscorbin 3 razy dziennie po 2 tabletki. Do twarzy najlepszy jest krem z witaminą E i A. Należy zadbać, aby codziennie był stolec.

ROZSTĘPY

Jola, lat 17.

Już od roku na moich biodrach pojawiają się czerwone i białe kreski. Są to chyba rozstępy. Kupowałam różne maści i nic mi to nie pomaga. Wstyd mi się rozebrać na plaży czy na basenie i staram się unikać takich miejsc. Nie mam pojęcia, z czym to może być związane, może z tym, że kilka lat wcześniej uczęszczałam na akrobatykę sportową, którą musiałam przerwać z powodu urazu kręgosłupa. Proszę poradzcie mi, w jaki sposób mam to zlikwidować. Białe kreski są mniej widoczne, ale te czerwone są okropne.

Radziłabym podjąć zabiegi, które pojedniają i wzmacniają skórę. Wśród nich najważniejsze jest szczotkowanie ciała. Ruch odbywa się w kierunku serca. Rozpoczynać należy więc od stóp, prowadząc szczotkę do góry. Kolana, łokcie oraz brzuch szczotkuje się na okrągło, zachowując przy tym kierunek zgodny ze wskazówkami zegara. Okrągłe ruchy wykonuje się także przy kręgosłupie. Po zabiegu spłukuje się ciało zimną wodą. Czas trwania natrysku powinien wynosić ok. 1 min. Kąpiel kończy się przetarciem całego ciała wodą z octem jabłkowym.

UPORCZYWY TRĄDZIK

Ewa, lat 29.

Od 12 roku życia cierpię na trądzik młodzieńczy. Oczywiście były okresy poprawy szczególnie po urodzeniu dzieci. Potem jednak choroba znowu powracała z jeszcze większym nasileniem. Cały czas się leczę - niestety - bez rezultatów. Doktor, u którego się leczyłam, stwierdził że jedynym lekiem, który mógłby mi pomóc, jest lek zagraniczny, który kosztuje ok. 5 mln i choć nie stać mnie na niego, postanowiłam zrobić wszystko, aby go zdobyć. Dzięki rodzinie zebrałam pieniądze, ale okazało się, że lek ten ma rozliczne działania uboczne, m.in. uszkadza wątrobę, nerki, rozluźnia więzadła kręgosłupa itp. Stan mojej skóry nadal się pogarsza, tworzą się głębokie ropnie, wypryski pozostawiają okropne blizny.

Zmiany te mają przyczynę w złym przyswajaniu pożywienia oraz złym wydzielaniu żółci. Kurację należy rozpocząć od okładów z rozgotowanej cebuli, którą kładzie się na gazę i potem na twarz. Stosuje się co drugi dzień przez dwa tygodnie. Kompres powinien być trzymany przez 2-3 godziny, co pozwoli zlikwidować wszystkie stany ropne oraz wprowadzić do skóry witaminy. Kiedy cera będzie już oczyszczona należy kłaść na twarz maseczkę: 1 łyżeczka świeżych drożdży, 1 łyżeczka twarożku, 1 łyżeczka zmielonego kwiatu nagietka lub 50 kropli Tinctury Calendulae, tyleż samo kropli soku z łopianu oraz łyżeczka miodu. Maseczka ta ma właściwości regenerujące. Twarz należy zmywać śmietanką lub wodą, a potem posmarować kawałkiem świeżego aloesu. Dodatkowo należy popijać Betastol, Cholesol i Nerwosol: dwa razy dziennie po 1 nie-

pełnej łyżeczce każdego z tych ziół oraz wyciąg z nagietka, czyli po 1 łyżeczce Tinctury Calendulae. Pić zmieszane razem z pół szklanką wody. W żywieniu ograniczyć mięso. Niepowinno się jeść go więcej niż trzy razy w tygodniu i to wyłącznie chude. Należy wyeliminować smalec, wprowadzając olej i masło, jeść dużo jarzyn, w tym cebuli, owoców, białego sera, mleka, pieczywa razowego czerstwego, kaszy. Stosować dużo przypraw, z wyjątkiem octu. Skórę człowieka, a także przemianę materii poprawia 1-2-minutowy zimny prysznic, potem szczotkowanie od obwodu do serca (np. nogi od stóp do góry). Dobrze jest również pić dziennie trzy szklanki wody dla oczyszczenia nerek. Można też pić świeży sok z marchwi, świeżej kapusty, selera, pietruszki + 1 łyżka soku z czarnej rzodkwi.

WYPADAJĄ MI WŁOSY

Monika lat 17.

Mam włosy długie, lecz tak rzadkie, że wstydzę się je rozpuścić. Od dłuższego czasu wypadają mi. Płuczę je w ziołach, wcieram płyny, które zaleca mi dermatolog, jednak to wcale nie pomaga. Czy ja łysieję?

Radzę jeść dużo natki pietruszki, pokrzywę suszoną lub świeżą, którą można dodawać do sałatek czy zupy, ponieważ tak może przejawiać się anemia. W lecie można przygotować nalewkę z liści pokrzywy i nasturcji, zalać wódką, pozostawić na 3 tygodnie i potem wcierać we włosy. W sklepach kosmetycznych lub aptekach jest do kupienia Seboradin, zawierający sok z czarnej rzepy. Do tego dodać po 5 ampułek witaminy PP, wit. B6 i Biostyminy. Mieszankę wcierać co drugi dzień w głowę. Stan włosów poprawia picie skrzypu: 2 łyżki ziela zmieszane z 2 szklankami wody gotuje się przez 20 min, pić przez 3-4 miesiące.

SCHORZENIA UKŁADU ODDECHOWEGO

ASTMA OSKRZELOWA

Alina, lat 28.

Od kilku lat lecę się na astmę oskrzelową, a przeprowadzone testy wykazały że jestem uczulona na kurz domowy i pierze. W związku z tym mam bardzo wielką prośbę - czy mogłabym uzyskać odpowiedź na następujące pytania: Czy w każdej chorobie płuc i oskrzeli można stosować olej słonecznikowy? Jak długo musi być prowadzona kuracja? Czy stosując olej można jednocześnie zażywać leki albo antybiotyki? Czy kobieta będąca w ciąży może również korzystać z tej kuracji?

Kuracja olejem słonecznikowym jest naturalną metodą leczenia i nie kłóci się z żadnymi innymi lekami. Można też prowadzić ją w ciąży, ponieważ nie jest zagrożeniem dla dziecka. Sądzę, że Pani dolegliwości wynikają z chorych zatok. W tej sytuacji należy ssać pół łyżki oleju dwa razy dziennie przez półtora roku. Można dodać do oleju 2 krople Septosanu lub Dentoseptu. Czas ssania powinien wynosić 20 minut, pozostałość należy wypluć, usta wypłukać. Przy astmie pomocny jest Propolis. 1 tabletkę Propolisu przed snem wkłada się pod górną wargę. Dwie pozostałe tabletki ssie się w ciągu dnia. Zamiast tabletek można używać 3 razy dziennie po 30 kropli 10 proc. roztworu propolisowego. Kurację wspomaga wapno -2 łyżeczki dziennie Calcium Granulatum lub 1 łyżeczka umytych, wysuszonych i zmielonych skorupki wiejskich jajek z cukrem. Dobrze działają również inhalacje. Przygotowuje się je następująco: 4 łyżki Septosanu (ziół), 2 łyżki mięty na 4 l wody. Można dodać suche liście z geranium lub też 10 kropli olejku sosnowego. Inhalację robi się raz w tygodniu i powinna trwać 20 minut: Wskazane są również okłady na noc z rozmaglowanych liści kapusty. Dekolt, głowę, zatoki i szyję okłada się liśćmi z kapusty, przykrywa flanelką lub czapką. Po kilku miesiącach zauważalne będzie wzmożone odpluwanie, co świadczy, że oczyszczają się zatoki. Gdyby dolegliwości były szczególnie uporczywe, można pić również syrop wykrztuśny. Do 2 butelek Tussipectu dodaje się 1 flakon soku z podbiału, pół butelki Pectosolu oraz pół butelki Kelasminy. Wymieszać płyny razem i używać 4 razy dziennie 1 łyżkę po jedzeniu. Przy atakach duszności pomaga smarowanie pleców i dekoltu olejkami kamforowym lub spirytusem kamforowym i opukiwanie złożoną dłonią pleców.

DZIECI CIĄGLE CHORUJĄ

Mariola, lat 34.

Mam dwoje dzieci w wieku 8 i 5 lat, które ciągle chorują. Nie wiem, co mam robić. Lekarze przepisują antybiotyki co tydzień, a to i tak już nie skutkuje. Dzieci zaczęły się strasznie pocić.

Przegrzewane i przekarmiane słodyczami dzieci mają przerost migdałków i są skłonne do infekcji. Dzieci należy zacząć hartować niemal od pierwszych miesięcy życia. I tak np. po ciepłej kąpieli powinno się je nacierać rękawicą zamoczoną w zimnej wodzie z łyżką octu jabłkowego. Jeśli dziecko jest starsze, latem może pobiegać po rosie 5 minut boso, potem nogi wytrzeć i założyć ciepłe wełniane skarpety. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy do wanny nalać 5 cm wody i dziecko powinno biegać w niej przez 1 min, potem ciepłe skarpety na nogi. Kiedy dziecko zaczyna chodzić i stykać się z innymi dziećmi, dobrze jest dawać mu 10 proc. roztwór Propolisu, tyle kropli, ile ma lat lub też pół tabletki Propolisu do ssania. Na powiększone migdałki pomocny jest - przez dwa miesiące codziennie na noc - okład z rozmaglowanych liści kapusty (+ suche ciepłe opakowanie bez ceratki) na szyję aż za uszy, aby objąć także węzły chłonne karkowe. W moim przekonaniu te przeziębienia są źle leczone, ponieważ stosuje się wyłącznie antybiotyki, mające wiele negatywnych skutków ubocznych. Należy raczej podawać do picia napar z kwiatu bzu czarnego z sokiem z cytryny, miodem, szczyptą (tyle, co na końcu noża) imbiru i cynamonu, szyję i dekolt gorączkującego dziecka obłożyć liśćmi świeżej kapusty. Naturalnym antybiotykiem jest czosnek, jeśli więc dziecko go toleruje, należy dać mu 2 ząbki. Stosować więc raczej antybiotyki naturalne, czyli czosnek i Propolis. Jeżeli kuracja jest zastosowana w pierwszej fazie infekcji, wówczas następuje silne pocenie organizmu. Należy dziecku zmienić piżamkę czy koszulkę, natrzeć maścią rozgrzewającą i można być pewnym, że szybko przeziębienie ustąpi. W późniejszej fazie choroby przy kaszlu daje się Tussispect zmieszany z połową flakonu Pectosolu oraz pół flakonu soku z podbiału oraz soku z babki 4 łyżki. Jeżeli występują zmiany astmatyczne, można dodać do tej mieszanki 3 łyżeczki Kelasminy. Dla starszego dziecka - pół flakonu. Używa się 4 razy dziennie po łyżeczce. Dorosłemu podaje się 1 łyżkę stołową po jedzeniu 4 dziennie.

JAK SIĘ HARTOWAĆ?

Marta, lat 15.

Bardzo często się przeziębiam. Czy jest na to jakaś rada? Jak unikać ciągłego kataru?

Sądzę, że przyczyną mogą być przewlekłe zapalenia zatok lub też przewlekłe zapalenie migdałków. W przypadku tych ostatnich należy na noc okładać szyję rozmaglowanymi liśćmi z kapusty i owijać flanelką. Kurację należy prowadzić przez 2 miesiące codziennie. Dobrze również robi płukanie gardła mieszanką 1 łyżeczki soli bocheńskiej ze szklanką wody z dodatkiem 10 kropli Azukalenu. Jak się hartować? W lecie najlepiej biegać boso 5-7 minut po rosie, potem nogi wytrzeć i założyć ciepłe wełniane skarpety. Można również nacierać się zimną wodą z octem jabłkowym albo też samą zimną wodą. W pierwszym tygodniu wyłącznie nogi do pachwiny, potem stopniowo zwiększać powierzchnię. Czas polewania 1-1,5 minuty. Potem masować szczotką całe ciało. Kierunek masażu od obwodu do serca. Ważny jest masaż uszu, w których znajdują się strefy refleksyjne wszystkich organów wewnętrznych. Pomocne jest również profilaktyczne przez okres jesieni, zimy i wiosny ssanie 1 tabletki Propolisu na noc. Tabletkę wkłada się pod górną wargę i w trakcie snu ona się rozpuści. Ze względu na wiek wskazane byłoby zażywanie wapna.

JESTEM ZAFLEGMIONA

Dziewczyna, lat 19.

Od dłuższego czasu jestem zaflegmiona. Byłam u lekarza, który po zbadaniu przepisał ampicylinę, spirytus kamforowy i witaminy. Brałam ampicylinę regularnie, jednak to mi nie pomogło. Muszę dodać, że nie kaszlę, nie mam kataru, gorączki ani żadnych bólów. Co mam robić? Może jest jakiś domowy sposób na pozbycie się tej dolegliwości? Byłabym bardzo wdzięczna.

Przy długotrwałym schorzeniu dobre rezultaty daje ssanie 2 razy dziennie 2 łyżeczek oleju słonecznikowego, a dla poprawienia smaku można dodać 2 krople Dentoseptu. Olej ssie się przez 20 minut, po czym pozostałość wypluwa i starannie płucze zęby. Kuracja powinna trwać kilka miesięcy. Radzę również pić na noc gorące mleko z łyżeczką miodu oraz szczyptą cynamonu i imbiru + 1 zmiążdżony goździk. Kurację przyspieszają okłady z rozgniecionych liści kapusty, które należy kłaść na dekolt i szyję, a następnie przykryć dla ocieplenia flanelką (bez ceratki).

KATAR SIENNY

Mariola, lat 19.

Chciałabym dowiedzieć się, co to jest katar sienny i czym jest spowodowany?

To rodzaj alergii na pyłki kwiatowe krzewów, zbóż, kwiatów, drzew i objawia się zwiększonym wydzielaniem śluzu z nosa. Leczenie polega na smarowaniu wnętrza nosa maścią propolisową i zakrapianiu do nosa kilku kropel witaminy E. Należy też zażywać wapno. Dodatkowo należy usprawnić pracę wątroby popijając zioła, np. dziurawiec z kwiatem kocanki. Przy tym schorzeniu normalne krople do nosa jeszcze pogarszają stan. Pomaga natomiast wacchanie KIM-k lub olejku sosnowego, który można kupić u rosyjskich sprzedawców. Katar ten można wyleczyć hartując ciało. I tak rano pomocny jest masaż całego ciała szczotką przez 4 minuty, wieczorem zaś nacieranie się zimną wodą z solą (1/2 płaskiej łyżeczki soli zmieszanej z 1/2 szkl. zimnej wody).

KRZYWA PRZEGRODA NOSOWA

Halina, lat 49.

Lekarz laryngolog stwierdził skrzywienie przegrody nosowej i skierował do szpitala na operację. Będąc na konsultacji u ordynatora szpitala dowiedziałam się, że po operacji rewelacji nie będzie. I tu mam problem. Czy jest sens poddać się operacji, której efekty mają być znikome? Czy może jest inny sposób pozbycia się tej dolegliwości? Obecnie ulgę przynoszą krople do nosa, ale wiem, że zbyt długo stosować ich nie mogę.

Skoro przez tyle lat nie miała Pani żadnych problemów z krzywą przegrodą nosową, to w moim przekonaniu przyczyna obecnego stanu zdrowia leży gdzieś indziej. Dokuczliwy, trwający od kilku miesięcy katar świadczy o zmniejszeniu odporności orga-

nizmu. Wszystkie więc działania powinny mieć na celu zahartowanie organizmu. Proponuję zacząć od 10-minutowego szczotkowania ciała rano. Ruchy powinny być wykonywane od stóp do góry w kierunku serca. Zabieg trzeba zakończyć płukaniem ciała zimną wodą, trwającym nie dłużej niż jedną minutę. Hartowanie najlepiej zacząć od stóp, w następnym dniu zwiększyć powierzchnię i tak przez dwa tygodnie stopniowo, łagodnie przyzwyczajając całe ciało. Dodatkowo radzę dwa razy dziennie płukać gardło i nos mieszanką: 1 łyżeczka soli bocheńskiej na 1 szklankę przegotowanej wody z dodatkiem 10 kropli Azukalenu oraz 1 kropli 10 proc. Propolisu. Na noc posmarować wewnątrz nosa miodem, chwilę poleżeć, potem oczyścić nos, posmarować maścią propolisową i na koniec zakropić witaminę E. Na stany zapalne tego typu pomaga również ssanie oleju słonecznikowego: dwa razy dziennie po 1/2 łyżki (ruch jak przy płukaniu zębów). Walorem tej kuracji, która powinna trwać od 4 do 6 miesięcy, jest fakt, że leczy ona wiele innych ognisk zapalnych w organizmie, oczyszcza też wspaniale zęby z wszelkich żółtych nalotów. Skutecznym sposobem na katar są parówki z Septosanu lub mieszanki szałwii z rumiankiem. Zioła należy chwilę pogotować w szerokim garnku, po czym pozostawiając go na małym ogniu trzymać twarz nad parą przez dwadzieścia minut. *Zabieg* ten najlepiej wykonywać dwa razy w tygodniu wieczorem, przed pójściem do łóżka. Do parówki rozebrać się do pasa, stanąć nad garnkiem, okryć się prześcieradłem i kocem. Inhalacja trwa 20 min. Po czym prędko do łóżka. Proponuję również zażywać dwa razy dziennie 2 tabletki Rutinoscorbinu, 2 łyżeczki wapna granulowanego oraz 4 kapsułki witaminy A+D₃. Skuteczność leczenia wspomaga picie ziół. Proponuję zaparzyć w termosie mieszankę z ziela dziurawca i melisy. Popijać przed i po jedzeniu. Radziłabym też ograniczyć słodczyce i ciasta, wprowadzić natomiast więcej surówek, np. z kiszonej kapusty. Ponieważ po zimie organizm jest dodatkowo osłabiony, dobrze jest zjadać dziennie pęczek zielonej natki, np. z majonezem lub serem albo pić sok z buraków z dodatkiem marchwi i jabłka. Tę metodę stosuje się obecnie w Instytucie Hematologii. Uodporniające działanie, również bakteriobójcze, mają czosnek i cebula. Sądzę, że takie kompleksowe leczenie powinno przynieść szybką poprawę zdrowia.

ROPNE MIGDAŁY

Beata, lat 20.

Lekarz polecił mi wyciąć ropne migdały. Znajomi i rodzina odradzali mi operację, twierdząc, że to jest szkodliwe. Chciałabym się dowiedzieć, czy można wyleczyć ropne migdały domowym sposobem?

Sądzę, że operacji można uniknąć stosując przez 2 miesiące okłady na szyję z rozmaglowanych liści świeżej kapusty. Przygotowuje się je następująco: zanurza się liście kapusty w gorącej wodzie dla ogrzania, następnie rozbija grube żyły, ciepłymi liśćmi owija się szyję i otula ciepłym szalikiem. Nie należy stosować folii ani ceratki. Ponadto należy ssać dwa razy dziennie po 20 minut 1 łyżkę oleju słonecznikowego, pozostałość wypłuć, usta wypłukać. Ssać tak, jak się płucze zęby.

NIEŻYT NOSA

Edwarda, lat 51.

Już od paru lat zauważyłam, że w pracy wszyscy się ode mnie odsuwają, jakbym była trędowata. Nie śmiałam pytać dlaczego, ale przypuszczałam, że musi być coś ode mnie. Poszłam do lekarza laryngologa. Po paru zastrzykach poczułam z nosa zapach zgniłej ropy i trwa to nadal. Mam książkę lekarską i wyczytałam o przewlekłym zanikowym nieżycie nosa, ale co robić?

Sądzę, że ta dolegliwość związana jest z zatokami. Radzę robić okłady z rozgniecionych liści kapusty na nos i zatoki czołowe. Raz w tygodniu radziłabym wziąć inhalację z Septosanu (2 łyżki na 2 szklanki wody). Codziennie na noc radzę smarować wnętrze nosa maścią propolisową i zakrapiać kilka kropel witaminy E. Dwa razy dziennie ssać przez 20 minut po pół łyżki oleju słonecznikowego, pozostałość wypluć i wyplukać usta. Kuracja powinna trwać 12 miesięcy.

ZAPALENIE KRTANI

Jolanta, lat 15.

Moje struny głosowe nie domykają się i dlatego mam przewlekłe zapalenie krtani. Lekarz laryngolog dorywczo przepisuje wapno i witaminy, skierował mnie też do pediatry. Naprawdę bardzo źle się czuję i jak większość ludzi nie mam pieniędzy na leczenie prywatne.

Radziłabym kilkakrotnie w ciągu dnia płukać głęboko gardło naparem z przytuli i ślazu, po czym na noc stosować na gardło okłady ze świeżej kapusty. Radzę też ssać kilka razy w ciągu dnia tabletki Propolisu oraz zażywać dla wzmocnienia pyłek kwiatowy z miodem propolisowym (100 g pyłku zmieszać z 1 szkl. miodu, zażywać po 1 łyżeczce od kawy) 7-8 razy dziennie. Na noc należy pić drożdże: 1 łyżkę drożdży zagotować z pół szklanki wody, zimne wypić przed snem. Jeśli Pani pali, radzę koniecznie rzucić papierosy.

ZATOKI

Grażyna, lat 29.

Od około 1,5 roku mam chrypkę w gardle. Początkowo była lekka, a obecnie udaje mi się wypluć niewielkie ilości flegmy. Chrypkę mam codziennie rano i czasami po południu. Poza tym czuję, jakby coś mi spływało z nosa, co połykam. Byłam u kilku lekarzy internistów, którzy przepisywali mi różne płukanki ziołowe. Ostatnio lekarz laryngolog stwierdził, że z migdałów spływa mi ropa. Przepisał zastrzyki Panodinę i Septosan. Zastrzyki wzięłam, gardło płukałam i nie widzę poprawy. Co robić?

Prawdopodobnie przyczyną są chore zatoki. Należy przez 5-6 miesięcy ssać olej słonecznikowy: 3/4 łyżki, ale ssie się tak, jakby płukało się zęby. Po 20 min. pozostałość wypluć, usta wyplukać. Pomocne są okłady z liści świeżej kapusty na noc, przykładane

na czoło, które należy owinąć flanelką, bez folii. W leczeniu zatok pomagają parówki: garść Septosanu + 2 łyżki mięty gotować w 3 litrach wody, najlepiej w szerokim garnku. Rozebrać się do pasa, stanąć nad garnkiem i okryć się prześcieradłem i kocem. Po 20 minutach inhalacji wytrzeć ciało, ubrać się ciepło i położyć spać. Parówkę stosuje się raz w tygodniu. Gdyby ciekąca ropa powodowała stan zapalny gardła, należy je płukać mieszanką: 1 łyżeczka soli bocheńskiej na 1 szklankę wody z dodatkiem 10 kropli Azukalenu oraz 5 kropli 10 proc. Propolisu. Po tej kuracji zatoki będą wyleczone. Zatok nie należy lekceważyć, ponieważ nie leczone są przyczyną innych ciężkich schorzeń.

ZAKOŃCZENIE

Dieta tybetańska, czyli pokuta

3 cebule, 2 marchewki, 3 pietruszki, 1 seler, 2 pory z liśćmi gotować przez 1 godzinę w 2 1/2 l wody bez soli.

Oddzielnie ugotować z obierkami 1 kg ziemniaków w 1 l wody. Połączyć oba płyny, dolewając wody gotowanej tyle, aby było 3 1/2 litra płynu. Te ilości płynu wypija się w ciągu jednego dnia zamiast posiłków. Dla poprawienia smaku można dodać ziół, np. majeranku, cząbrku, kminku. Dietę należy stosować od 3 do 5 dni. Każdego dnia przygotowuje się świeże wywary. Wodę można pić w dowolnych ilościach. Dieta ta oczyszcza organizm z toksyn, pomocna jest więc przy schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, nerek i otyłości. Nie należy stosować przy wrzodach żołądka, cukrzycy.

JAK SKUTECZNIE WYLECZYĆ PRZEZIĘBIENIE?

Zalecane rady są skuteczne w pierwszym dniu przeziębienia, kiedy czujemy się przemarznięci i wiemy, że „coś nas łapie”. Należy pomasażować stopy (30 minut), aby je porządnie rozgrzać, założyć skarpety z owczej wełny. Na noc zjeść kromkę czerstwego razowego chleba posmarowanego masłem, z dodatkiem serka topionego, 4 ząbków czosnku i obsypanego koperkiem lub natką pietruszki. Popić 1 szklanką naparu z kwiatu bzu czarnego i lipy z dodatkiem 1 łyżki miodu, soku z 1/2 cytryny oraz szczypty imbiru, cynamonu, zmielonego tymianku i 1 zmiążdżonego goździka. Obłożyć dekolt i szyję liśćmi świeżej, rozmaglowanej do mokrego kapusty. Owinąć ciepłą flanelką, bez ceratki. Zażyć 1 tabletkę Propolisu i ssać powoli. Nakryć się bardzo ciepło (2 kołdry). Po 2-3 godzinach poczujemy, że występują duże poty, wówczas zmienić bieliznę, wyrzucić kapustę, nasmarować maścią rozgrzewającą dekolt, plecy i stopy. Pozostać dzień w łóżku. Następnego dnia wróci dobra forma lub kurację powtarzać aż do skutku.

KAPIELE I PÓLKAPIELE

Z drożdży i kapusty.

Świeżą poszatowaną główkę kapusty gotować przez 5 minut w 3 litrach wody. Wlać do woreczka płóciennego, *zawiązać* i włożyć do wanny napełnionej ciepłą wodą.

Woda powinna sięgać 5 cm ponad pępek. Dodać 1 paczkę (1/2 kg) drożdży. Czas kąpieli - 20 minut (siedząc polewać całe ciało). Kąpiel ta wzmacnia organizm, ujędrnia i leczy skórę, usuwa niedowład nerwów obwodowych, wzmacnia nogi chorych na cukrzycę, leczy wykwity, egzemy, łuszczycę, swędzenia skóry, pokrzywki, pomocna jest przy chorobach reumatycznych i ischiasie.

Z dziurawca

100 g świeżych lub 200 g suszonych ziół zalać wieczorem zimną wodą, rano podgrzać i dodać do kąpieli (przez sito). Kąpiel pomocna jest przy drżeniu kończyn. Czas trwania kąpieli - 20 minut.

Z krwawnika

Sposób przygotowania kąpieli - patrz jak z dziurawca. Kąpiel pomocna jest przy wypadaniu macicy, zaniku kości, uszkodzeniach kręgosłupa, po udarze mózgu, przy drżeniu kończyn, schorzeniach jajników i macicy, schorzeniach skóry.

Ze skrzypu

Przygotowanie - jak kąpiel z dziurawca. Kąpiel pomocna jest przy zwyrodnieniowych zmianach stawów, zapaleniu stawów, bólach stawu biodrowego, zaćmie, jaskrze, piasku i kamieniach nerkowych, zapaleniu nerek, po udarze mózgu, przy chorobach skóry (znamiona, guzki). Czas trwania kąpieli - 20 minut.

Z tymianku

Przygotowanie - patrz kąpiel z dziurawca. Kąpiel pomocna jest przy chorobie Parkinsona, chorobach skóry (znamiona, guzki). Kąpiele stosować 1-2 razy w tygodniu. W przypadku osób chorych na serce zalecana jest półkąpiel (woda nie sięga serca).

HERBATY PO CZTERDZIESTCE

W tym wieku, chcąc pomóc sobie, powinno się pić 3-4 szklanki ziół, można je używać pojedynczo, można je łączyć w zależności od schorzenia. Najbardziej pomocne są herbatki z następujących ziół: skrzyp, pokrzywa, nagietek, bratek, krwawnik, głóg, melisa, aronia, dziurawiec. Skuteczność działań herbatek poprawia dodanie do nich 2 razy dziennie po 1 łyżeczce ziół szwedzkich. Najprostsze w użyciu są dostępne w handlu herbatki ekspresowe.

KURACJA OCZYSZCZANIA WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO I NEREK

Można ją zastosować, jeżeli USG nie wykazuje kamieni w woreczku, jedynie błoto, w nerkach zaś nie stwierdza kamieni, jedynie piasek. Kuracja ta to rodzaj głódówki, w trakcie której nie spożywa się żadnych pokarmów, poza wymienionymi płynami. Pić można wodę w dowolnych ilościach.

I dzień

Dwie duże garście obierek z dobrze wyszorowanych ziemniaków zalać 1 litrem wody i gotować przez 30 minut. Po ugotowaniu dopełnić do 1,5 l i pić powoli przez cały dzień.

II dzień

2 duże garści siewki owsianej zalać 1 litrem wody, gotować przez 30 minut, dopełnić po gotowaniu do 1 litra. Pić przez cały dzień.

III dzień

3/4 szklanki oliwy podzielić na 3 części. Do każdej części dodać sok z 1 dużej lub 2 małych cytryn oraz 2 łyżeczki Cholesolu i 30 kropli Solarenu. Wypić w ciągu pierwszych godzin rannych. Do każdej porcji dodać 1/4 szkl. gorącej wody.

MIAŻDŻYCA

Miażdżycy albo inaczej skleroza w swej początkowej fazie może wystąpić u osób w bardzo młodym wieku. Zdarza się także obserwować zmiany miażdżycowe nawet w organizmach dzieci. Miażdżycy to jedna z chorób cywilizacyjnych. Jest ogromnym problemem w Ameryce Pomocnej i Europie. Cierpi na nią prawie każdy człowiek po osiągnięciu pięćdziesiątego roku życia. U różnych osób występuje w różnym nasileniu. Niekiedy choroba czyni tak-ogromne zmiany w organizmie, że człowiek staje się kaleką.

Przyczyny

Do końca ciągle jeszcze nie zbadano wszystkich czynników, jakie wpływają na rozwój tej choroby w organizmie. Wiadomo jednak, że pierwszorzędne znaczenie dla rozwoju miażdżycy ma odżywianie. Ciągłe na całym świecie ludzie źle się odżywiają, jedzą tłusto i słodko. Prowadzi to do tworzenia się w tętnicach złogów cholesterolowych. To zaś powoduje zwężenie światła tętnic, a nawet całkowite ich zamknięcie. Prowadzi to do zaburzeń w przepływie krwi. Skutkiem tego jest niedokrwienie tkanek i narządów, które są zaopatrywane w krew przez zwężone tętnice. Zmiany miażdżycowe są spowodowane także przez palenie papierosów. Tlenek węgla, który podczas palenia dostaje się do organizmu, uszkadza bardzo poważnie tętnice. Osadzanie się tłuszczu jest spowodowane również małą aktywnością fizyczną. Siedzący tryb życia idealnie sprzyja osadzaniu się zbędnej i szkodliwej tkanki tłuszczowej. Napięcie psychiczne, długotrwały stres mogą być na równi z pozostałymi odpowiedzialne za rozwój miażdżycy. Powoduje bowiem zwiększenie ciśnienia krwi, co sprawia, że tłuszcz zatrzymuje się w naczyniach tętniczych.

Objawy

Skleroza początkowo nie daje jakichś szczególnych objawów. Początkowo są to zawroty i bóle głowy, potem osłabienie psychiki, utrata pamięci, następnie może pojawić się zaburzenie umysłowe prowadzące nawet do obłąkania. Miażdżycy jest chorobą układu krążenia. Ponieważ wiąże się bezpośrednio z tętnicami, dzieli się ją na dwa rodzaje - miażdżycę tętnic szyjnych i kręgowych oraz miażdżycę tętnic kończyn dolnych. Ta pierwsza jest powszechnie nazywana sklerozą. Małe ukrwienie naczyń

mózgowych prowadzi do bezsenności, człowiek staje się rozdrażniony, nie panuje nad swym postępowaniem, jest bardzo roztargniony. Zapominanie dotyczy szczególnie okresów najbliższych w czasie. Przeszłość, często bardzo odległa, u chorego na miażdżycę wyostępuje się w pamięci niezwykle wyraźnie. Potrafi on wspominać najdrobniejsze szczegóły z bardzo dawnych lat. W niektórych przypadkach miażdżycy tętnic szyjnych i kręgowych może nastąpić udar mózgu. Miażdżycy tętnic kończyn dolnych objawia się początkowo bólami w łydkach i stopach, szczególnie po przemęczeniu spowodowanym długim chodzeniem. Następnym etapem choroby to bóle nóg w trakcie spoczynku, także w nocy, kiedy chory szczególnie mocno odczuwa ból. Na skórze nóg pojawiają się sine plamy. Ta postać miażdżycy, zwana też stwardnieniem tętnic, występuje o wiele częściej u mężczyzn niżeli u kobiet.

Cholesterol

Stwardnienie tętnic i zwężenie ich światła wywołuje zaburzenia w krążeniu krwi. Następuje zmniejszenie przepływu krwi do tętnic, co prowadzi do niedotlenienia, a zarazem do niedożywienia tkanek. Na ścianach tętnic osiada aż dwadzieścia pięć różnorodnych ciał tłuszczowych. W tej postaci występuje właśnie zwiększenie ilości cholesterolu. Jest to stały składnik i produkt przemiany materii. Występuje w wątrobie, mózgu, krwi, tkance tłuszczowej i nerwowej, mięsie, żółtkach jaj. Według ustalonych norm medycznych stężenie cholesterolu u zdrowego człowieka nie powinno przekraczać 250 mg na 100 ml. Gdy poziom cholesterolu wzrasta, wówczas właśnie zaczyna rozwijać się miażdżycy. Dwie trzecie potrzebnego dla organizmu cholesterolu wytwarza on sam. Tylko jedna trzecia pochodzi z żywności. Między dwudziestym a siedemdziesiątym piątym rokiem życia ilość cholesterolu w aortalnej wzrasta aż dziesięciokrotnie. W ciągu doby organizm człowieka wytwarza od 1,5 do 3 gramów cholesterolu. Do tego trzeba dodać pół grama pochodzące z pożywienia. To jest właśnie ta jedna trzecia ilości cholesterolu znajdująca się w organizmie. Najważniejsze więc w zachowaniu dobrego zdrowia i uniknięciu miażdżycy albo przynajmniej sprawieniu, by miała ona jak najłagodniejszy przebieg, jest zachowanie odpowiedniej diety. I to nie tylko w wieku starszym. Prawidłowe odżywianie powinno być zakodowane od najmłodszych lat. Wyrzucenie z jadłospisu tłuszczów zwierzęcych, gdy skleroza zaczyna już dawać o sobie znać, może być już zbyt spóźnione.

Produkty zakazane

Należy ograniczyć w codziennym jadłospisie spożywanie tłuszczów zwierzęcych: smalcu, słoniny, masła, śmietany, a także tłuszczu ukrytego w tłustych serach, mięsach i wędlinach. Prócz tłuszczów dużo cholesterolu zawierają także podroby: mózdzek, wątróbka, płucka, nerki, serca. Spożycie jaj powinno ograniczyć się od jednego do trzech w tygodniu. O żółtku jaja mówi się „bomba cholesterolowa”, gdyż zawiera 250 mg cholesterolu. Należy również wyeliminować z codziennego jadłospisu torty, kremy, wszelkiego rodzaju słodycze.

Co wolno jeść?

Przede wszystkim pieczywo czerstwe razowe, gruboziarniste, grube kasze, bogate w witaminy, mikro- i makroelementy. Białe pieczywo, makarony, ryż ograniczyć do minimum. Zwrócić trzeba uwagę na jedzenie chudego mięsa i ryb, szczególnie morskich (znakomite przy diecie antymiażdżycowej są makrele). Tłuszcz ryb, zawarty w tranie i mięsie, obniża skutecznie zawartość cholesterolu w surowicy krwi. Z olejów

wolno spożywać sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, oliwę z oliwek. Należy jeść duże ilości warzyw i owoców. Optymalna ilość to 600 do 700 gramów dziennie. Najlepiej jeść te, które zawierają najwięcej witaminy C, czyli kapustę kiszoną, paprykę, pomidory, sałatę, nać pietruszki, czarne porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe. Trzeba jeść także buraki i jabłka. Zawierają one dużo pektyn, które bardzo skutecznie obniżają poziom cholesterolu we krwi. Podobnie działają otręby pszenne, bogate z kolei w błonnik. Bardzo dobrze na zmniejszenie ilości cholesterolu wpływają rośliny strączkowe, czyli fasola lub soja.

11 przykazań dotyczących spożywania niektórych produktów, unikania innych oraz postępowania przy przeciwdziałaniu powstawaniu miażdżycy:

1. Stosować m. in. lecytynę, siemię lniane, czosnek, jabłka.
2. Jadać mniej tłuszczów nasyconych, takich jak masło, słonina, inne tłuszcze zwierzęce.
3. Do pieczywa zjadać tylko 3-4 dag masła dziennie.
4. Unikać tłustych mięs, serów, ciasta, sosów, zup zaprawionych tłuszczem, śmietaną, białą mąką.
5. Jadać oleje roślinne, najlepiej słonecznikowy, sojowy, lniany, kukurydziany, razowe pieczywo pszenne i żytnie, które zawiera 4 razy więcej witaminy E niż białe pieczywo, a ponadto ma żelazo i wszelkie makro- i mikroelementy, witaminy i błonnik.
6. Pić mleko, chociaż 2 szklanki dziennie, kefir, jogurt. Są one dobrym źródłem wapnia. Mleko ma wszystko oprócz żelaza i witaminy C.
7. Zjadać warzywa i nasiona do 1 kg dziennie. Im większe ich urozmaicenie - tym lepiej. Byle bez tłuszczów lub z niewielkim dodatkiem oleju, szczególnie do tych warzyw, które są źródłami karotenów, a więc witaminy A lub kiełków zasobnych w witaminę E. Bo te jako rozpuszczalne w tłuszczach nie będą bez nich przyswajane.
8. Skrobię i białko jadać osobno. W przeciwnym wypadku pokarm zalega zbyt długo w żołądku i nie jest strawiony.
9. Jadać jedne jarzyny ugotowane, a inne na surowo.
10. Jadać wszystko świeże lub z zamrażarki. Szczególnie oleje powinny być świeże. Nie lubią one słońca, światła i mrozu. W lodówce witamina A rozkłada się. Są kaloryczne, ale obniżają poziom cholesterolu we krwi. Trzeba uważać, aby w trakcie podgrzewania nie uległy spaleni. Przypalony olej zawiera trującą akroleinę, która bywa rakotwórcza. Każdy spalony tłuszcz ją wytwarza.
11. Ludzkość zna czosnek od ponad 5000 lat. Wiadomo, że czosnek odkaża i dezynfekuje organizm, obniża poziom cholesterolu, który powoduje zaciepanie naczyń krwionośnych mózgu, co jest przyczyną wylewu krwi do mózgu.

Czosnek

Dioscorides, lekarz antycznej Grecji, twierdził, że „czosnek czyści arterie”. Oznacza to, że usuwa składy tłuszczowe prowadzące do miażdżycy. Przeprowadzone przez naukowców badania dowiodły, że dwa średniej wielkości rozdrobnione ząbki czosnku dziennie są wystarczającą ilością, aby nie dopuścić do sklerozy, nawet przy diecie zasobnej w tłuszcze i cholesterol. Gdy następstwa miażdżycy już poczyniły pewne zmiany w organizmie, wówczas zwolennicy leczenia czosnkiem proponują podawanie

chorym nawet 20 ząbków czosnku dziennie przez trzy miesiące. Przeciętnie, według amerykańskich badań, przy takiej kuracji zdrowieje 83 proc. pacjentów. Na obniżenie ciśnienia krwi i przeciwdziałanie miażdżycy proponuję nalewkę czosnkową: zalać 1 kg czosnku 0,5 l wódki. Pić dwa razy dziennie po 30 kropel przez kilka dni lub zmiażdżyć 26 ząbków czosnku i dodać do tego sok z trzech cytryn. Zalać 1 litrem przegotowanej, zimnej wody. Po 2-3 dniach pić dwa razy dziennie po kieliszku.

A oto jeszcze inny przepis na nalewkę czosnkową. Polecamy szczególnie w początkowej fazie choroby oraz jako środek przeciwdziałający powstawaniu miażdżycy. Zaleca się stosować ją przez długi okres: 100 g obranych i drobno pokrojonych ząbków czosnku zalewamy 200 g czystej wódki zbożowej i odstawiamy na 7 dni. Nalewkę przyjmuje się przed głównymi posiłkami, 2-4 razy dziennie po 20 kropli.

NALEWKA

Leczenie wspomagające

Miażdżyca, szczególnie w zaawansowanym stadium, wymaga leczenia farmakologicznego, pod opieką lekarza. W początkowej fazie wystarczy odpowiednia dieta i środki naturalne - czosnek, zioła. Wszystkie zresztą sposoby leczenia i zasady postępowania przy miażdżycy są bardzo ważne w każdym rodzaju tej choroby. Same leki także nie pomogą bez prawidłowego żywienia. Błędne koło będzie się bowiem zamykać. Tryb życia jest jednym z podstawowych warunków, w jakich rozwinie się - lub nie - skleroza.

NASIADÓWKI

Leczą skutecznie przewlekłe stany zapalne pęcherza i cewki moczowej, przy-datków i jajników, stany zapalne pochwy, stany zapalne i powiększenie prostaty. 4 łyżki Septosanu lub Vagosanu, 2 łyżki mięty gotować przez 5 minut w 4 litrach wody. Dla wygody wstawić garnek do muszli klozetowej, otulić się ręcznikiem. Czas trwania nasiadówki - 20 min. Przy ostrych stanach zapalnych nasiadówki można stosować codziennie. Jeżeli do ziół doda się 3 łyżki skrzypu, można urodzić kamienie z pęcherza moczowego, nawet u mężczyzn. Nasiadówki najlepiej wykonywać przed snaniem.

NALEWKI, SYROPY, WINA, OLEJE ZE ŚWIEŻYCH ZIÓŁ

Nalewka cebulowa

Pokrojoną w plastry cebulę ułożyć w słoiku, zalać czystą wódką i postawić na 14 dni w ciepłym miejscu. Po czym zlać do butelki i przechowywać w temperaturze pokojowej. Nacieranie nalewką wzmacnia cebulki włosowe i łagodzi bóle fantomowe.

Nalewka z krwawnika

Przygotowanie - jak wyżej. Zioła powinny być zbierane w słoneczny dzień, a do nalewki używa się wyłącznie kwiatów krwawnika. Nalewką tą nacierać ciało przy zaniku kości, uszkodzeniach kręgosłupa, chorobie Parkinsona, bólach korzonków nerwowych.

Nalewka pokrzywowa

Korzenie pokrzywy zbierane jesienią lub wiosną zalać 1 czystą wódką, pozostawić przez 10-14 dni w ciepłym miejscu, po czym zlać do butelki. Można też stosować liście pokrzywy + liście nasturcji. Skuteczna przy leczeniu trądziku, wzmacnia włosy.

Nalewka z tui

Liście cedru lub tui kroi się drobno, zalewa czystą wódką i pozostawia na 10-14 dni w ciepłym miejscu. Likwiduje znamiona, brodawki, plamy starcze i inne zaburzenia w pigmentacji.

Nalewka z żywokostu

Umyte korzenie żywokostu pokroić, zalać czystą wódką na 10-14 dni, pozostawić w ciepłym miejscu. Pomocna przy uszkodzeniach kręgosłupa, chorobach reumatycznych, bólach stawów.

Olej dziurawcowy

Kwiaty dziurawca zebrane w słoneczny dzień zalać olejem wytłaczanym na zimno i pozostawić na 14 dni w słońcu. Nabierze on pięknego czerwonego koloru. Przesączyć przez sito i przechowywać w ciemnej butelce. Smarowanie olejem pomaga na chore węzły chłonne, świeże rany, obrzęki, bóle kręgosłupa, pleców, lumbago, rwę kulszową, reumatyzm, zastarzałe rany.

Olej rumiankowy

Zebrane w słoneczny dzień kwiaty rumianku zalać tłoczonym na zimno olejem i pozostawić na 14 dni w ciepłym miejscu. Po odsączeniu przechowywać w lodówce. Pomocny jest przy nerwobólach, zmęczonych nogach, łamaniu kości. +

Syrop orzechowy

Pokrojone zielone łupiny orzechów włoskich obficie zasypać cukrem. Już na drugi dzień syrop jest gotowy. Przechowywać w lodówce.

Bardzo skuteczny lek przy leczeniu biegunek, nawet przewlekłych, także przy zespołach złego wchłaniania jelit, celiakii u dzieci.

Wino z aloesu

Wycisnąć w sokowirówce sok z liści aloesu, dodać tyle samo miodu oraz równą ilość czerwonego wina. Odstawić na 10-12 dni. Wino ma silne działanie wzmacniające. Należy pić codziennie po jednym małym kieliszku do obiadu.

Obstrukcja

Dla dobrego samopoczucia, a przede wszystkim dla zdrowia, konieczne i życiowo ważne są regularne wypróżnienia. Już przed tysiącami lat doszli Chińczycy do wniosku, że jama brzuszna stanowi centrum energii życiowej. Doświadczenie nauczyło mnie,

że najczęstsze choroby zaczynają się w okolicy wątrobowo-jelitowej i że tam też zaczyna się rekonwalescencja. Zwyródnienie flory jelitowej, które powoduje obstrukcję ostrą i chroniczną, wyzwała też różnorodne niedomagania, jak depresje psychiczne, wyrzuty skórne, bóle głowy, krzyża i brzucha, migrenę, duszności, zaburzenia wątrobowe i żółciowe. Przypadłości te leczy się niejednokrotnie niefachowo tylko na podstawie symptomów i występujących bólów, a zasadniczą, często nierozpoznaną przyczyną pozostają jelita, gdyż na skutek zaburzenia ich funkcji dochodzi do nadmiernego gromadzenia w organizmie trujących odpadów przemiany materii, które wchłaniane zatrująwą wątrobę i cały organizm człowieka. Te szeroko rozpowszechnione zaburzenia funkcji jelit najczęściej utajone, sporadycznie tylko dające znać o sobie, są najczęściej rezultatem złych nawyków w odżywianiu i sposobie życia. Obstrukcję mogą spowodować stresy, nerwica, nadużywanie środków przeczyszczających, brak ruchu, nieodpowiednie pożywienie, niedostateczna dobowo ilość płynów (minimum 1,5 l dziennie), zatrzymywanie stolca z braku czasu itd. Dlatego „najlepsze leki przeczyszczające” nie ulecą na dłuższą metę tej dolegliwości, gdyż nie usuną źródła zła, a tylko podrażnia śluzówkę jelit. Krótkotrwałe dobre rezultaty zachęcają do korzystania ze środków chemicznych, te jednak stosowane stale prowadzą do całkowitego zwyródnienia flory jelitowej. W takich przypadkach należy zbadać kał na florę jelit i sukcesywnie przywracać ją do normalnego stanu. Przy obstrukcji pomocna jest akupresura. Rysunki oraz szczegółowy opis wykonania masażu znajdują Państwo w następnej części książki. Punkt pierwszy, wzmagający funkcję jelita grubego, znajduje się na przedramieniu, niedaleko łokcia. Ten wrażliwy na ucisk punkt masować należy obustronnie przez 3-5 minut. Uciskać niezbyt silnie w kierunku barku, powtarzać kilka razy dziennie. Punkt drugi znajduje się na stopie, w szparze między drugim a trzecim palcem. Chińczycy nazywają go „Neiting”, co tłumaczy się jako „wewnętrzny dziedziniec”. Utrzymująca się obstrukcja z towarzyszącą bezsennością daje się łatwo usunąć przez silną, okrężną akupresurę tego wrażliwego na ból miejsca za pomocą kciuka i palca wskazującego. Masować dwa razy dziennie od 3 do 5 minut na obydwu stopach. Następne punkty znajdują się obok pępka i pod nim, jak również przy zewnętrznym łuku żebrowym. Punkty te są z reguły mało wrażliwe na ucisk, działanie ich jednak jest bardzo silne, co w niektórych przypadkach może spowodować gruntowne przeczyszczenie. Dlatego też te „magiczne guziki” masować należy lekkimi, okrężnymi ruchami w kierunku wskazówek zegara, przez 5-10 minut dwa razy dziennie. Ostatnie punkty tego „jelitowego szlaku” leżą po obydwu stronach dolnej części czwartego kręgu lędźwiowego. Obustronna akupresura obydwoma kciukami przez 3-5 minut kilka razy dziennie daje doskonałe wyniki, na które jednak należy trochę poczekać. Powyższy schemat leczniczy stosować należy przez dłuższy czas, aż pożądana reakcja organizmu utrzyma się na stałe.

W ziołolecznictwie stosuje się następujące środki objawowe:

1. Cholegran, Normogran, Neonormacol, Rhelax, pastylki rzewieniowe.
2. Śliwki suszone 10 dag co dzień, mogą być rozmoczone w kompcie, w kapuście, z fasolą.
3. Siemię mielone (1 łyżka cukru + 4 łyżki siemienia) - 2 łyżki dziennie z mlekiem lub z herbatą.

4. Kora kruszyny 30 g, kłącze rzewienia 20 g, liść prawoślazu 15 g, anyż 10 g, korzeń lukrecji 10 g i korzeń ziola arcydzięgla 30 g - odwar z 1 łyżki tej mieszanki.
5. Ziele krwawnika, ziele bratka, ziele drapacza, kwiat rumianku, korzeń biedrzeńca, kora kruszyny, liść mięty - po 50 g. Napar 2 łyżki ziół w szklance wrzątku.
6. Korzeń omanu, korzeń lukrecji: korzeń arcydzięgla, korzeń mydlnicy, kwiat lawendy, kłącze kozłka, kora kruszyny - po 50 g każdego, zaparzać 1 łyżkę na szkl. ziół.

SPOSÓB ODDYCHANIA PRZEPONOWEGO

Ćwiczenie zwiększa pojemność płuc, co jest ważne dla palaczy, poprawia pracę serca, jelit, zapobiega żylakom goleni, dyskopatii, powoduje lepsze ukrwienie głowy, co usuwa uczucie zmęczenia.

1. Stanąć na rozstawionych nogach przy otwartym oknie.
2. Wykonać głęboki wdech, wciągając powietrze nosem, unosząc ręce do góry, jednocześnie rozszerzając klatkę piersiową i wypinając brzuch. W pozycji tej pozostać licząc do pięciu.
3. Objąć kciukiem i palcem wskazującym końce żeber (jak do krakowiaka), zrobić głęboki wydech ustami, zginając tułów poziomo do przodu. Przy tym ruchu pozostałe palce uciskają przeponę do góry. Ćwiczenie powtórzyć 5-6 razy.

Po ćwiczeniu oddechowym stanąć prosto. Ustawić stopy obok siebie i trzymając palce stóp nieruchomo, unosić pięty do góry i dosyć twardo opadać. Powtórzyć 50 razy. Ćwiczenie to można także wykonywać czekając na autobus czy w kolejce.

ZASADY ŻYWIENIA DIETETYCZNEGO W KAMICY NERKOWEJ

Kamica nerkowa charakteryzuje się obecnością w drogach moczowych kamieni lub kryształków soli, głównie kwasu moczowego i szczawiovowego, jak również fosforanu amonowo-magnezowego. Do najistotniejszych czynników wywołujących kamice nerkową należą zaburzenia przemiany materii powodujące wytrącanie się z moczu kryształów wymienionych soli. Powstaniu kamicy sprzyjają ponadto:

1. zastój moczu często powodowany powstrzymywaniem się od oddania moczu;
2. nadmierne zagęszczenie moczu powodowane piciem zbyt małej ilości płynów, szczególnie w lecie i w czasie pracy w gorących pomieszczeniach;
3. zapalenie dróg moczowych;
4. błędy dietetyczne polegające na spożywaniu potraw obfitujących w substancje, z których tworzą się złoży w drogach moczowych.

Ogólne wskazania dietetyczne:

1. Wybór właściwej diety zależy od rodzaju kamieni i kryształów obecnych w moczu. Z pożywienia należy wykluczyć pokarmy obfitujące w substancje tworzące złoży w drogach moczowych. Pokarmy te są wymienione w tabeli.

2. W każdym przypadku kamicy nerkowej należy przyjmować większe ilości płynów, tak aby ilość oddawanego moczu wynosiła około 2 litrów na dobę. Mogą to być zwykle napoje (z wykluczeniem zabronionych w danym typie kamicy), jak również wody mineralne (patrz. tabela).
3. Należy zapobiegać zastojowi moczu przez jego częste oddawanie.
4. W kamicy moczanowej należy dążyć do obniżenia kwaśności moczu, spożywając pokarmy alkalinizujące. Jeśli w moczu znajdują się kryształy fosforanu amonowo-magnezowego lub szczawianów, należy spożywać pokarmy zakwaszające (p. tabela).
5. Alkohol jest zabroniony.

PRODUKTY ZABRONIONE, DOZWOLONE I ZALECANE

KAMICA MOCZANOWA	KAMICA SZCZAWIANOWA	
<i>Produkty zabronione</i> wątroba mózdzek cynaderki mięso baranie kawior śledzie sardynki czekolada kakao kawa naturalna mocna herbata orzechy	<i>Produkty zabronione</i> botwina szpinak szczaw rabarbar cytryny suszone figi czekolada kakao kawa naturalna mocna herbata ostre przyprawy nasiona roślin strączkowych	ryby jaja kapusta ogórki sałata cebula owoce (poza wymienionymi) masło produkty zbożowe
<i>Produkty, które należy ograniczyć</i> mięso (pozostałe gatunki)	<i>Produkty, które należy ograniczyć</i> ziemniaki marchew buraki zielony groszek pomidory koncentrat pomidorowy	KAMICA FOSFORANOWA
<i>Produkty zalecane</i> duże ilości płynów wody mineralne (Jan, Dąbrówka) warzywa owoce cukier masło w małych ilościach mleko chudy ser ziemniaki	<i>Produkty zalecane</i> duże ilości płynów mięso	<i>Produkty zabronione</i> nasiona roślin strączkowych alkaliczne wody mineralne <i>Produkty, które należy ograniczyć</i> ziemniaki warzywa owoce mleko jaja <i>Produkty zalecane</i> duże ilości płynów mięso ryby sery chleb kasze (wszystkie gatunki) makarony masło

ZIOŁA PRZY KAMICY WĄTROBOWEJ

Zestaw ten należy stosować przez kilka tygodni lub nawet kilka miesięcy, aż do momentu, kiedy USG nie wykazuje w woreczku kamieni, jedynie błoto żółciowe. Przygotować mieszankę po 50 g każdego z wymienionych ziół: kwiat jarzębiny, kwiat

kocanki liść bobrka, owoc kolendry, ziele glistnika, korzeń mniszka, mięta, dziurawiec, KSSL. Zaparzyć 3 łyżki tej mieszanki na 3 szklanki wody i wypijać napar w ciągu dnia. Po tej kuracji, po wykonaniu prześwietlenia USG, dla dalszego oczyszczenia woreczka zastosować następującą kurację: przez 3 dni pić na czczo 3 razy dziennie pół godziny przed jedzeniem sok z 1/2 cytryny plus 1 łyżka oliwy, plus 30 kropli Solarenu plus 1 łyżeczka Cholesolu, popić gorącą wodą. Przez następne 3 dni pić na czczo 3 razy dziennie pół godziny przed jedzeniem sok z całej cytryny, plus 1 łyżka oliwy, plus 30 kropli Solarenu, plus 1 łyżeczka Cholesolu, W następnych dniach zwiększyć ilość soku z cytryny do 1,5, następnie do 2, potem do 2,5 aż osiągnie się liczbę 9 cytryn dziennie Co 3 dni zwiększa się o pół cytryny. Po osiągnięciu liczby 9 cytryn dziennie należy rozpocząć w tym samym rytmie (o pół cytryn).dziennie) zmniejszanie ilości zażywanych cytryn aż do momentu, kiedy zażywać się będzie sok z pół cytryny. W lżejszych przypadkach można zastosować kurację 3-dniową. Po całej kuracji przeważnie pęcherzyk żółciowy jest oczyszczony. Lepiej jednak nie grzeszyć jeszcze jedzeniem nadmiernej ilości tłuszczów i tłustych, słodkich ciast i tortów.

ZIOŁA NA ODTRUCIE ORGANIZMU PO ANTYBIOTYKACH

Kłącze perzu, korzeń łopianu, ziele nawłoci, rdestu ptasiego, ziele fiołka, owoc bzu czarnego, kora wierzby, liść brzozy. Mieszanekę sporządza się łącząc po 50 g tych ziół. Zaparza się 2 łyżki tej mieszanki na 2 szkl. wody i wypija w ciągu dnia. Przed użyciem antybiotyku najlepiej jest zjadać 1 łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego, a w ciągu dnia - kiedy musimy brać antybiotyki - zjadać 2 cebule rozgotowane na gęsto z dodatkiem zmielonego kminku z majerankiem, osłonimy wtedy własną wątrobę od uszkodzenia.

ZIOŁA NA LECZENIE PROSTATY

Przyrządzić mieszanekę, łącząc po 50 g następujących ziół: ziele skrzypu, liść pokrzywy kwiat bzu czarnego, kwiat tawuły łąkowej, korzeń wilżyny, korzeń podróżnika, korzeń omanu, ziele szanty, liść melisy, liść czarnej porzeczki, liść poziomki, liść brzozy, ziele dziurawca liść borówki, ziele wrzосу, korzeń mniszka lekarskiego pączki topoli. Do mieszanki tej dodać 30 g kruszyny, 3 łyżki starannie wymieszanych ziół zaparzyć w 3 szkl. wrzątku (najlepiej do termosu, aby utrzymać temperaturę) i porcję tę wypić w ciągu dnia. Czas trwania kuracji 5 miesięcy.

AKUPRESURA STÓP

LECZNICZY MASAŻ STÓP

Akupresura jest bardzo starą, wywodzącą się z medycyny chińskiej metodą profilaktyczno-leczniczą. Jej istota jest bliska akupunkturze, której geneza zresztą jest podobna. Akupunktura zrobiła większą karierę w świecie Zachodu, ale też akupresura zyskała popularność poza miejscem swoich narodzin i już w początkach naszego wieku podejmowano leczenie wedle jej wskazań i na przykład w USA głosząco wysoką jej skuteczność. W późniejszych dziesięcioleciach powstały w wielu krajach Europy Zachodniej ośrodki szkoleniowe kształcące specjalistów w zakresie leczenia akupresurą. Na czym polega ta metoda, występująca także pod nazwą refleksoterapii?

Wspominałam o pokrewieństwie akupresury oraz akupunktury. Jedna i druga metoda polega na oddziaływaniu na chore organy za pośrednictwem punktów lub stref zlokalizowanych na ciele. Akupunktura - co powszechnie wiadomo - polega na wbijaniu specjalnych igieł w określone punkty „odpowiadające” za poszczególne organy, natomiast oddziaływanie to w akupresurze odbywa się za pomocą masażu bądź ucisku tak zwanych stref refleksyjnych mających powiązanie z poszczególnymi organami.

Strefy refleksyjne występują w różnych miejscach na ciele, ale najważniejsze ich zgrupowanie znajduje się na stopach. Pobudzenie stref refleksyjnych znajdujących się w różnych miejscach stóp - pod spodem, z boków, na wierzchu - wystarcza do osiągnięcia efektu leczniczego. Inne strefy mają znaczenie pomocnicze.

Masaż stref refleksyjnych znajdujących się na stopach powoduje lepszy przepływ krwi i bioenergii, które docierają do organu powiązanego z daną strefą. Podczas masażu energia biochemiczna dociera łatwiej do chorego organu i po określonym czasie następuje wyraźna poprawa, a następnie wyleczenie. Pobudzenie krwi do lepszego przepływu ma ogromne znaczenie, albowiem krew ułatwia bardzo ważne dla organizmu czynności życiowe: przenosi wszystkie substancje budulcowe, tlen, hormony i enzymy, przeciwciała odpornościowe oraz produkty rozkładu, które są wydalane z moczem. Zostało potwierdzone, że niedostateczny przepływ krwi przedłuża leczenie ran, eliminowanie zakłóceń w całym organizmie - w tkankach i poszczególnych organach. W miejscach, gdzie dochodzi do zakłóceń przepływu krwi, tworzą się zgrubiałe złogi, szkodliwe struktury kwasu moczowego i inne niekorzystne substancje balastowe.

Bardzo niekorzystny wpływ na krążenie krwi i bioenergii ma niewygodne, ciasne obuwie. Należy więc unikać butów uciskających stopę i wywołujących na niej stwardnienia i modzele oraz powodujących, że stopa staje się zimna, co jest oznaką

niewłaściwego przepływu krwi. Nieodpowiednie obuwie może wywołać zakłócenie strefy refleksyjnej i brak reakcji na masaż.

Między poszczególnymi organami a odpowiednimi strefami refleksyjnymi powstaje sprzężenie zwrotne. Ucisk na odpowiedni punkt na skórze wyzwala energię życiową i aktywizuje siły witalne, dzięki czemu akupresura pozwala leczyć choroby wielu organów wewnętrznych, a najlepsze efekty daje łączenie akupresury z ziołolecznictwem, sokoterapią oraz apiterapią.

Akupresura jest znakomitą metodą profilaktyczną. Masażom może być poddawane i niemowlę, i staruszek. Wiek nie stanowi żadnej przeszkody ani przeciwwskazań. Decydując się na refleksoterapię profilaktyczną należy pamiętać, że masaż musi być wykonywany w ściśle określonej kolejności. Najpierw należy poddawać masażom receptory (strefy) nerek, moczowodu i pęcherza (co pomaga rozpuszczać i usuwać z krwiobiegu zanieczyszczenia; temu układowi należy poświęcić najwięcej uwagi), następnie głowy (w celu usprawnienia ośrodka sterującego organami i narządami), w dalszej kolejności żołądka, jelita, wątroby i trzustki (w układzie tym znajdują się organy, w których następuje odtruwanie i przemiana materii; od ich sprawnego działania zależy przygotowanie materiałów budulcowych dla każdego organu), wreszcie punkty limfatyczne (usprawnienie wydalania substancji żuźlowych i dostarczenie substancji o działaniu obronnym, tzw. przeciwciał). Po wykonaniu masażu tych stref refleksyjnych można przystąpić do stref następnych. Masowanie należy rozpocząć łagodnie, ucisk zwiększać stopniowo. Strefy refleksyjne można masować brzoścem (opuszką) kciuka bądź kostką zgiętego palca. Miejsce masowane należy posmarować kremem kosmetycznym. Przeciwwskazaniami do stosowania refleksoterapii są rozległe skaleczenia skóry, ciąża, ciężkie choroby krążenia krwi lub choroby z niewydolnością serca.

W przypadku przykrej reakcji organizmu - co jednak zdarza się bardzo rzadko - również należy zaniechać masażu. Refleksoterapia stosowana właściwie nie daje objawów ubocznych. Masaż stóp przynosi dobre skutki lecznicze w wielu chorobach. Za pośrednictwem uciskania stref refleksyjnych i receptorów można - co jednak wymaga sporej wprawy - stawiać diagnozę. Występuje bowiem następująca zależność: gdy jakiś narząd bądź organ staje się niepełnosprawny - ucisk odpowiadającej mu strefy refleksyjnej wywołuje uczucie bólu.

Masaże - co już zostało podkreślone - przyczyniają się do lepszego ukrwienia chorych narządów i wpływają na polepszenie działania sił witalnych organizmu. Refleksoterapia wykorzystuje zjawisko krążenia bioenergii, udroźnienia kanałów energetycznych. Energia dochodząca do stóp ulega transformacji i w postaci fali wraca wzdłuż powierzchni ciała do głowy.

Refleksologia, czyli nauka o odruchach bezwarunkowych w zastosowaniu do leczenia około 200 chorób i dolegliwości.

Człowiek reaguje na bodźce, przekazywane za pośrednictwem układu nerwowego i kanałów energetycznych do odpowiednich organów. Twórcą tej teorii był Descartes, ojciec determinizmu. Twierdził on, że każdy bodziec wywołuje reakcje.

Teorię tę, pod nazwą odruchów bezwarunkowych, rozwinęli Seczenow i Pawłów, którzy udowodnili, że czynności kory mózgu wpływają na powstawanie powiązań uzewnętrzniionych w strefach zwanych refleksyjnymi.

Twierdzenie to opiera się na trzech zasadach:

1. Zasada determinizmu, tzn. że nie ma działania bez przyczyny.
2. Zasada analizy i syntezy, tzn. rozkład na człony i ich ponowne zestawienie.
3. Zasada powiązania dynamiki ze strukturą materialną, tzn. że istnieje związek między działaniem siły i odpowiednią przestrzenną jednostką strukturalną, funkcjonalną w różnych organach.

TECHNIKA MASAŻU

W organizmie ludzkim istnieją liczne powiązania organów z oddalonymi punktami lub strefami nerwowymi, zwanymi refleksyjnymi.

W niniejszej części omówię strefy refleksyjne występujące na podeszwie stopy. Kiedy człowiek chodzi boso po nierównym terenie, automatycznie odbywają się masaże stref refleksyjnych występujących na podeszwie stopy. Natomiast buty ciasne mają niekorzystny wpływ na krążenie krwi. Nogi są wtedy zimne. Przepływ krwi jest utrudniony i strefy refleksyjne niedostatecznie spełniają swoje zadania. Przez masaże stref refleksyjnych osiąga się lepszy przepływ krwi, aż do organu, z którym ta strefa jest powiązana. Przy masażu energia biochemiczna dociera łatwiej do chorego organu i po określonej ilości masażu następuje jego wyzdrowienie. Przykłady i dane liczbowe podamy w dalszej części pracy.

Lepszy przepływ krwi ułatwia następujące bardzo ważne czynności:

1. Przenoszenie wszystkich substancji budulcowych.
2. Przenoszenie tlenu.

1. Przenoszenie hormonów i enzymów.
2. Przenoszenie przeciwciał odpornościowych.
3. Przenoszenie produktów rozkładu do narządów wydalniczych.

Doświadczenie potwierdza, że niedostateczny przepływ krwi przedłuża czas leczenia ran, wyeliminowania zakłóceń w całym organizmie (w komórkach, tkankach, organach itp.).

W miejscach zakłóconego przepływu krwi tworzą się zgrubiałe złoży, struktury z kryształów kwasu moczowego i inne żuźle.

Miedzy organem a odpowiadającą mu strefą refleksyjną powstaje sprzężenie zwrotne.

W przypadkach najczęstszych ulega zakłóceniu odpowiednia strefa refleksyjna, jak to ma miejsce w wypadku przykład z powodu niewygodnego obuwia.

Rzadziej ulega zakłóceniu bezpośrednio sam organ. Może to nastąpić np. przy zranieniu, spowodowanym przez czynnik zewnętrzny, jak to ma miejsce w wypadku samochodowym, przy pobiciu itp.

Kiedy organizm staje się niepełnosprawny, znajdujemy wtedy dużo czułych punktów refleksyjnych na podszewie stopy.

Bardzo pożyteczne są masaże profilaktyczne, aby masaż był skuteczny musimy pozbyć się wszelkich zgrubień na stopach.

Obecnie stosowane są następujące masaże:

1. Ręczne.
2. Automatyczne mechaniczne.
3. Automatyczne za pomocą aparatu elektrycznego.

MASAŻ RĘCZNY



Rys. 1. Ustawienie nogi przy masażu ręcznym.

Warunkiem wykonania dobrego masażu jest właściwa pozycja masującego i masowanego.

Obydwaj powinni usiąść wygodnie naprzeciw siebie w pozycji bez napięcia. Noga masowanego powinna spocząć na kolanie masującego (rys. 1.), który ma wtedy do dyspozycji jego stopę.

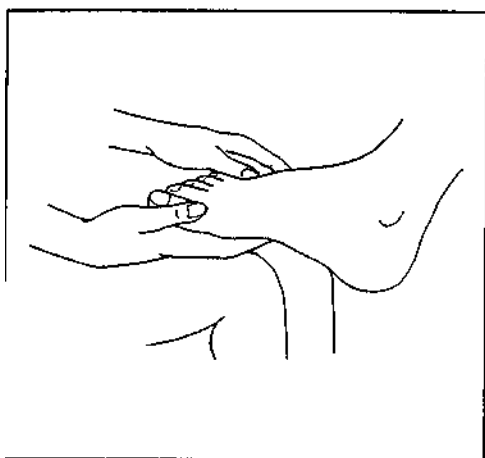
Masaże stopy w strefie palców i kostek środkowej części podszewy odbywają się według rysunku 2a. Masowana osoba zgina nogę w kolanie i stawia stopę na kolanie masującego.

Masaże strefy refleksyjnej pięty, kostek wokoło oraz nogi odbywają się według rysunku 2 b. Masowana osoba wykręca się bowiem i trzyma się masującego w za

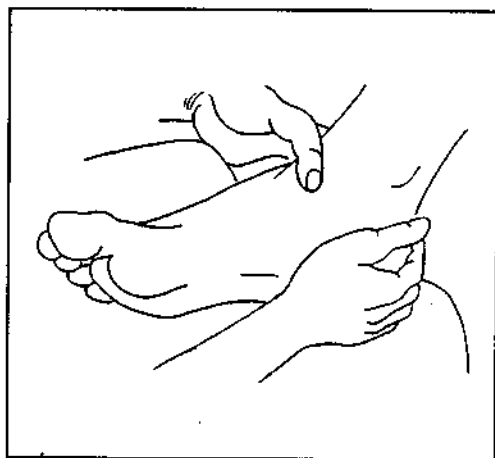
zależności od punktu masowanego wewnątrz lub na zewnątrz stopy.

Masuje się brzoścem kciuka lub kostką palców ruchem okrężnym, miejsce masowane powleka się cienką warstwą kremu kosmetycznego.

Dla dużych stref refleksyjnych, np. rwy kulszowej (ischiasu), masuje się w kierunku serca uciskając bardziej niż w kierunku odwrotnym. Podczas takiego masażu przesuwają



Rys. 2a. Pozycje stopy przy masażu w strefie palców i kostek środkowej podeszwy stopy.



Rys. 2b. Pozycja stopy masażu pięty.

się strumień limfy. Gdy masuje się w dół, to strumień limfy jest hamowany, co jest do uniknięcia, gdyż masowani mają przeważnie słaby strumień limfy.

Masowanie należy rozpocząć łagodnie i powoli zwiększać nacisk. Obserwując masowanego można ustalić granicę takiego nacisku.

MASAŻE AUTOMATYCZNE MECHANICZNE

Przy masowaniu ręcznym masujący może zmęczyć się. Z tego powodu zaleca się stosowanie masażu mechanicznych. Osiąga się to chodząc boso po wyboistym terenie, gdzie leżą kamyczki różnych wielkości. Taki teren spotyka się szczególnie w górach lub na plaży.

Nie zawsze jest to możliwe. Małe kamyczki na głębiej leżącej strefie refleksyjnej stopy. Średnie kamyczki są *zazwyczaj* mniej ostre. Większe kamyczki mają znaczenie dla ludzi, u których krótsze są ścięgna łączące stopę z mięśniami łydek. Takie masaże można praktykować w domu stojąc lub chodząc po plastikowej płycie wyposażonej w nierówności imitujące nierówny teren, można też stosować specjalny wałek drewniany z nacięciami lub rowkami. Przez nierówną powierzchnię wałka uzyskuje się silniejszy nacisk na strefy refleksyjne narządów. Ucisk powinien odpowiadać 5, 7 lub 9 kg. Postępując w ten sposób można wzmocnić stopę i przywrócić jej prawidłową zdrową formę anatomiczną.

W przypadkach gdy w grę nie wchodzi zawał serca, migrena, rana itp., należy masować strefy refleksyjne podeszwy stopy w porządku następującym (układ organów, narządów):

1. Nerki, przewody moczowe i pęcherz moczowy. Pomaga to rozpuszczać i usuwać z krwiobiegu trucizny (kwas moczowy). Najwięcej czasu poświęca się temu układowi.
2. Głowa. Usprawnia to pracę ośrodka sterującego organami, narządami.

3. Żołądek-jelita, wątroba i trzustka. W tym układzie mamy organy, w których zachodzi odtruwanie i przemiana materii. Od ich sprawnego działania zależy przygotowanie materiałów budulcowych dla każdego organu.
4. Punkty limfatyczne, które usprawniają rozkład substancji żużlowych i dostarczają substancji o działaniu obronnym (przeciwciała).
5. Wszystkie pozostałe czułe punkty omówione niżej

MASAŻE AUTOMATYCZNE ELEKTRYCZNE

Masaże usprawniają organizm ludzki i usuwają przyczyny ponad 200 chorób i dolegliwości są one stosowane w USA.

Dzienny czas trwania masaży

Każdy punkt refleksyjny powinien być masowany 5 minut.

Przy ostrych zakłóceniach można masować do 15 minut. Czas masowania stref refleksyjnych wątroby i kręgosłupa zależy od sprawności nerek. Przy dostatecznym usprawnieniu pracy nerek można dopiero masować strefę refleksyjną wątroby dłużej niż 5 minut.

W przeciwnym razie trucizny, które uległy rozpuszczeniu, występują w obiegu krwi i nie są wydalane. Takiego stanu rzeczy należy koniecznie unikać.

Strefa refleksyjna kręgosłupa nie powinna być zbyt długo masowana, gdyż w przeciwnym razie przez wzmożony krwiobieg mogą przejściowo wystąpić reakcje ujemne.

Najbardziej korzystnym czasem stosowania wszystkich masaży jest 30 minut dziennie.

Doświadczenie wskazuje, że należy masować:

1. Około 5 minut dla nadnercza, nerek, przewodu moczowego i pęcherza moczowego.
2. Około 3 minut dla głowy i karku.
3. Około 2 minut dla punktu limfatycznego.
4. Około 2 minut dla rany.

Możliwe reakcje

Z powodu intensywnego podrażnienia jednego organu może (ale nie musi) występować przejściowa reakcja, która znika po krótkim czasie. Ważne jest, aby nie przerywać masowania. Możliwe są następujące reakcje przejściowe:

1. Spuchnięte pęciny, szczególnie u osób z zastojem chłonki.
2. Kurcze żył, które nagle wzmagają się. Żyły te muszą przenosić więcej krwi i dlatego są bardziej widoczne.
3. Odkryta noga. U nóg bardzo źle ukrwionych występują odkryte miejsca, gdyż tędy uchodzą toksyny na zewnątrz.
4. Skoki temperatury występują przy masażach gruczołów limfatycznych, gdy w organizmie rozwija się infekcja.
5. Wzmoczony ból w jednym organie.
6. Niebieskie plamy, gdy gospodarka wapnem (Ca) jest zdeorganizowana.

WYDALANIE SUBSTANCJI TOKSYCZNYCH

Substancje toksyczne są wydalane przede wszystkim z nerek przez przewód moczowy i pęcherz moczowy; przez skórę, przez wątrobę poprzez pęcherzyk żółciowy i przez jelita, jak również przez płuca.

NERKI

Wydalają one toksyny, a w szczególności kwasy moczowe i wodę. Strefa refleksyjna nerek znajduje się dość głęboko w środku stopy, w miejscu nie podlegającemu normalnie ruchowi, z wyjątkiem, kiedy chodzi się boso po nierównym kamienistym terenie. Przez masaż strefy refleksyjnej nerka staje się najbardziej ukrwiona i bardziej wydolna.

W okresie od 1 do 6 tygodni można stwierdzić zabarwienie się moczu, który przybiera kolor żółty, żółtobrunatny lub czerwobrunatny. Zapach moczu może ulec zmianie. Mocz może mieć przejściowo przykry zapach.

Kiedy nerka jest mało wydolna można zaobserwować zakłócenia:

Odkładanie się substancji toksycznych

W obiegu krwi. Wywołuje to wysokie ciśnienie krwi, zwapnienie arterii i kurczowe żył.

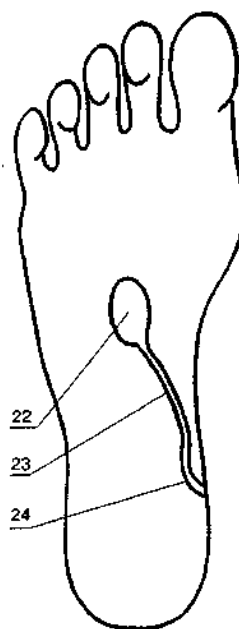
W mięśniach i w tkance łącznej. Wywołuje to reumatyzm.

W stawach. Prowadzi to do zapaleń w stawach i do chronicznych, zwyrodnieniowych zmian w stawach (artroza).

W oczach i to dość często.

W skórze. Wywołuje to różnego typu egzemy i łuszczyce.

W nerkach. Prowadzi to do odkładania się piasku i kamieni.



Rys. 3. Strefa refleksyjna pęcherza moczowego, numer 22 oznacza nerki, 23 przewód moczowy, 24 pęcherz moczowy.

PRZEWÓD MOCZOWY

Oba przewody moczowe mają postać długich cienkich mięsistych rurek. Kończą się one lejkowato na miedniczce nerkowej, a z drugiej strony prowadzą do pęcherza moczowego.

Mogą występować następujące zakłócenia:

Zaginanie lub zawężenie przewodów moczowych powoduje wstrzymanie moczu i jego prąd odwrotny z pęcherza do nerek.

Zapalenia manifestujące się jako krótkie (strzyknięcia, ciągnięcia), kłujące bóle w dolnej części brzucha, często brane jako zapalenie jajowodu.

PĘCHERZ MOCZOWY I CEWKA MOCZOWA

Pęcherz moczowy jest muskularną jamą, znajdującą się między mięśniem zwieracza i cewką moczową.

Mogą występować zakłócenia:

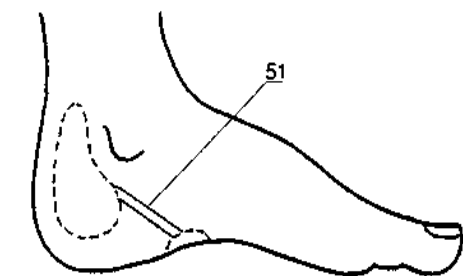
Zapalenia. Odczuwa się piekące bóle przy oddawaniu moczu. Bóle te występują częściej u kobiet, gdyż ich cewka moczowa jest krótsza a zatem niebezpieczeństwo infekcji jest większe.

Kurcze pęcherza moczowego

Słabe mięśnie zwieracza i w ślad za tym moczzenie nocne.

Strefy refleksyjne

Strefa refleksyjna pęcherza moczowego leży na wewnętrznej stronie nogi bliżej pięty



Rys. 4. Strefa refleksyjna cewki moczowej nr 51.

pięty (patrz rys. 3 dla nerek).

Strefa refleksyjna cewki moczowej prowadzi od strony strefy refleksyjnej pęcherza moczowego do wewnętrznej strony pięty (rys. 4. nr 51). Zapalenia pęcherza moczowego są względnie łatwe do usunięcia. Już po drugim lub trzecim masażu odczuwa się polepszenie.

PRZEMIANA MATERII

Ważne jest nie tylko to, co jemy, ale przede wszystkim to, co organ trawienia może z tego wykorzystać i przyswoić sobie.

Dlatego ważne jest, co dzieje się w każdym organie długiej drogi trawienia (od 9 do 10 m), począwszy od ust, poprzez przełyk, żołądek, dwunastnicę, jelito cienkie i grube aż do wydalenia (do odbytu).

ZĘBY

Dobrze przeżuty pokarm to więcej niż 50 proc. jego trawienia. Przez żucie pożywienie ulega mechanicznemu rozdrobnieniu. Gruczoły ślinowe mogą dostarczyć dziennie do 1,4 litra śliny, kiedy funkcjonują normalnie. Zależy to od właściwego i pełnego żucia. Mięśnie szczęki i żuchwy wzmacniają się podczas żucia. Żuchwa nie opada w czasie snu i w następstwie tego, człowiek nie chrapie.

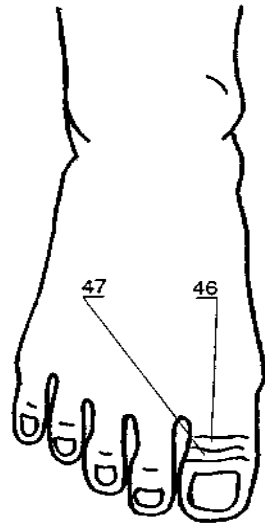
Strefa refleksyjna szczęki znajduje się na około 5 mm przed stawem 1. palucha stopy Rys. 6. Nr. 47.

Strefa refleksyjna żuchwy sięga od środka stawu 1. palca dużego (palucha) do około 5 mm drugiego stawu.

Strefy refleksyjne głowy są przeniesione stronami, że prawa połowa szczęki ma strefę refleksyjną na lewym paluchu i lewa połowa szczęki na prawym paluchu.

Mogą występować zakłócenia:

- bóle zębów,
- zapalenie szczęki, trudności z zębami sztucznymi,
- zaropienie zatoki szczękowej,
- parodontoza.



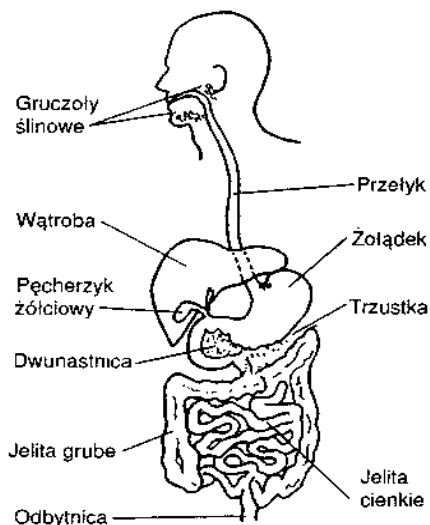
Rys. 5. Żuchwa 46, Szczeka 47.

Przy bólach zębów powinna być masowana odpowiednia strefa refleksyjna. W ten sposób uzyskuje się lepsze ukrwienie zęba i ból maleje. W razie istnienia próchnicy zęba należy udać się do dentysty.

PRZEŁYK

Rozdrobniony i naśliniony pokarm wędruje do przełyku, to jest rury mięśniowej długości około 25 cm, a potem do żołądka.

ŻOŁĄDEK



Rys. 6. Układ trawienny.

oznacza to, że potrafi je przetrawić i przetwarzać. Pokarmy te pozostają w żołądku, powodując uczucie pełności, ewentualnie zmęczenia i wzdęcia. Te ostatnie uciskają przez przeponę brzuszną na szczyt serca i wtedy powstają dolegliwości sercowe, często nawet podczas leżenia w nocy w łóżku.

Praktyka pokazuje, że 90 proc. chorych na serce, przestaje odczuwać bóle serca wraz ze zmianą produktów żywieniowych i poprawą trawienia.

Wrzody żołądka. Do ich przyczyn należą często obciążenia psychiczne. Kiedy człowiek ma jakieś przykre przeżycia, to żołądek wydziela więcej bardzo kwaśnych soków, które mogą uszkodzić błonę śluzową żołądka w miejscu, w którym jest ona słabsza. Powstaje wtedy nadżerka, a następnie wrzód.

Zadanie żołądka polega na dalszym przygotowywaniu pokarmu do trawienia. Polega to na wymieszaniu pokarmu z silnie kwaśnym sokiem żołądkowym. Powstała papka (breja) jest odprowadzona przez odźwiernik do jelita cienkiego, początkowego, czyli dwunastnicy.

Strefy refleksyjne. Strefa refleksyjna żołądka znajduje się nieznacznie pod podeszwą stopy w jej wcięciu (rys. 7 nr 15). Ma ona wielkość brzusca kciuka. Jedna połowa żołądka ma strefę refleksyjną na prawej stopie, a druga połowa żołądka - na lewej stopie.

Zakłócenia. Wymioty, wzdęcia, uczucie pełności, dolegliwości sercowe, wrzody żołądka. Przeważnie ludzie nie mają trudności z żołądkiem, ich żołądek przyjmuje wszystko, co mu się dostarcza. Inaczej jest u oseska, u którego działa podnieta do wymiotów i czego żołądek nie chce, to zostaje zwrócone. Kiedy żołądek nie reaguje na wadliwe pokarmy, nie

DWUNASTNICA

Leży z prawej strony górnej części brzucha i ma kształt podkowy. Posiada środowisko zasadowe, to znaczy, że działa bardzo czule na kwasy. W dwunastnicy mają ujście zakończenia przewodów idących z trzustki i z wątroby (rys. 6.).

Strefa refleksyjna dwunastnicy znajduje się bezpośrednio niżej strefy refleksyjnej żołądka i w większości przypadków jest bardzo czułym punktem (rys. 7 nr 16). Często znajduje się w tym miejscu stwardniały żużel (osad) do zmasowania na obu stopach.

Zakłócenia. Kiedy zbyt zakwaszona zawartość żołądka przejdzie do dwunastnicy, następuje spazmatyczny skurcz jej ścianek, podobnie jak błony śluzowej ust, gdy zje się plasterki cytryny. Dzieje się to z powodu niemożliwości neutralizacji otrzymanej przez dwunastnicę papki. Wtedy zacieśniają się ujścia przewodu żółciowego i soków trzustkowych. Wówczas występuje w dwunastnicy niedobór żółci i enzymów trawiennych.

Powoduje to zakłócenia następujących funkcji:

Odrtruwanie wątroby poprzez działanie pęcherzyka żółciowego.

Trawienie tłuszczów.

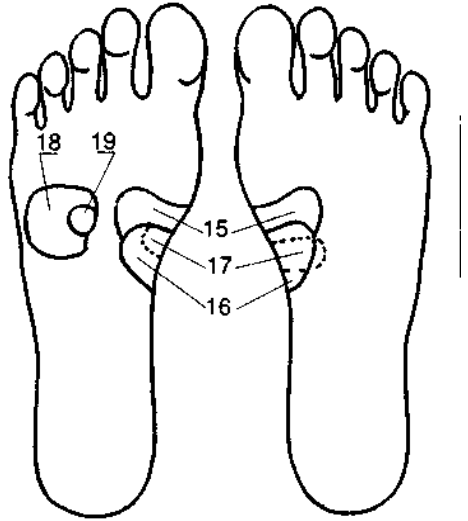
Wypróżnienie.

Wykorzystywanie pokarmów.

W takich warunkach może powstać wrzód dwunastnicy. Potwierdza ten stan odkładanie się tworów wielkości migdałka.

Dzieje się to w miejscu strefy refleksyjnej żołądek-dwunastnica.

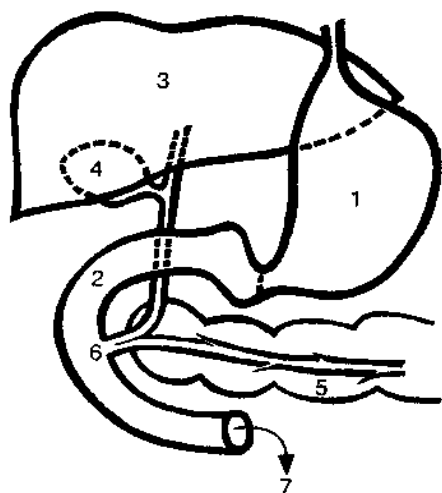
Przy naciśnięciu tego miejsca odczuwa się ból. Trzeba uwolnić się od tego żużla (osadu), aby przywrócić normalne ukrwienie strefy refleksyjnej i zatem odpowiedniego organu.



Rys. 7. Żołądek 15, Dwunastnica 16, Trzustka 17, Wątroba 18, Pęcherzyk żółciowy 19

WĄTROBA I PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY

Wątroba leży w górnej części brzucha (rys. 5) po jego prawej stronie, jest ona największym organem człowieka i waży około 1,5 kg. Na dolnej części powierzchni wątroby znajduje się pęcherzyk żółciowy. Ma on kształt gruszki o długości 8 do 10 cm. Objętość tego pęcherzyka wynosi około 50 cm³. Pojemność 0,25 pojemności krwi człowieka, to jest około 1,5 litra, występuje stale w wątrobie.



Rys. 8. Żołądek.

1. Żołądek, 2. Dwunastnica, 3. Wątroba, 4. Pęcherzyk żółciowy, 5. Trzustka, 6. Bańka Vateri (wspólne ujście przewodu żółciowego i soków trawiennych z trzustki), 7. Jelita cienkie.

Spotykanymi zakłóceniami są:

Żółtaczka. Pomijając żółtaczkę zakaźną, przyczyną może być spiętrzenie w przepływie żółci. Spiętrzenie takie powstaje często przez niekorzystne kurcze dwunastnicy i wobec tego żółć nie może spłynąć normalnie do dwunastnicy. Gromadzi się ona w przewodzie żółciowym, wraca z powrotem tworząc spiętrzenie. Taka żółć twardnieje. Wtedy powstają kamienie zatykające przewód żółciowy i wywołujące żółtaczkę. Do wywołania żółtaczki nie zawsze muszą przyczyniać się kamienie żółciowe. Otóż duże przeżycia psychiczne powodują kurcze splotu nerwowego układu vegetatywnego, obsługującego żołądek i dwunastnicę. Powstaje wadliwe sterowanie nimi, a więc tendencja do skurczów. Wtedy zatrzymuje się dopływ żółci, która nasycza krew, powodując żółknięcie gałki ocznej, skóry i pociemnienie moczu.

Marskość wątroby. Objawami są kolki żółciowe spowodowane miernym spożywaniem alkoholu i niewłaściwym wyżywieniem. Wątroba ulega powiększeniu i jest bolesna przy ucisku. Znika to po masażach stosowanych przez około 3 tygodnie.

Bóle wątroby. Przy słabej wątrobie (np. po wypiciu filiżanki kawy) dopływ toksyn może spowodować bóle wątroby. Masaż usuwa ten ból.

Braki w substancjach budulcowych. W każdym organizmie następuje w ciągu 7 lat całkowita przebudowa, rozkład i odbudowa wszystkich substancji. Każda komórka

Zadania wątroby. Udowodniono naukowo, że wątroba ma do spełnienia około 500 czynności oraz, że jest głównym organem przemiany materii w ustroju człowieka.

W wątrobie przebiegają: budowa, przebudowa i rozkład życiowo ważnych substancji.

Wątroba służy do odtruwania produktów przemiany materii i substancji obcych.

Wątroba produkuje nieprzerwanie żółć (1 litr dziennie), która gromadzi się w pęcherzyku żółciowym. Gdy zjada się potrawy tłuste, wtedy kurczy się woreczek żółciowy, opróżniając nagromadzoną żółć do dwunastnicy. Wszystko to przebiega normalnie, jeżeli dwunastnica nie podlega skurczom. Żółć zawiera toksyny wydalone przez wątrobę. Toksyny te działają stymulujące na czynności jelit.

Strefa refleksyjna wątroby znajduje się na stopie prawej nogi.

Strefa refleksyjna pęcherzyka żółciowego znajduje się również na stopie prawej nogi w zasięgu strefy refleksyjnej wątroby.

Jeżeli pacjent ma kamice żółciową lub wycięty pęcherzyk żółciowy, występuje tutaj żużel wielkości grochu.

jest odnowiona. Jeżeli jelita nie dostarczą koniecznych substancji budulcowych, to odnowa jest wadliwa.

Przeciągłe zmęczenie i rozdrażnienie. Ma to miejsce, gdy wątroba pracuje niedostatecznie a pęcherzyk żółciowy, który przyjmuje żółć z toksynami od wątroby, nie może wypróżnić się do dwunastnicy. Wtedy toksyny pozostają w organizmie. Wracają one z powrotem i ponownie występują w obiegu krwi. Znajdujemy je więc w całym organizmie. Te substancje toksyczne wprawiają pacjenta w stan rozdrażnienia i przeciągłego zmęczenia.

Bezsenność. Wątroba pracuje również wówczas gdy pacjent śpi. Objadanie się wieczorem, szczególnie mięsem, między 19.00 a 20.00 jest złym przyzwyczajeniem, gdyż 6 godzin później powinna wątroba pracować aktywnie i odtruwać, to znaczy rozkładać toksyny. Jednak w stanie, kiedy pacjent śpi, wątroba nie jest tak aktywna, aby wykonać odtruwanie. Budzi ona pacjenta około godziny drugiej w nocy.

Zapalenie pęcherzyka żółciowego. Przyczyną kolki wątrobowej nie zawsze są piasek lub kamienie żółciowe. Czynnikiem wywołującym takie kolki jest o wiele częściej zapalenie pęcherzyka żółciowego. W takim przypadku należy masować strefę refleksyjną pęcherzyka żółciowego (rys. 7, nr 19) i dwunastnicy (nr 16) oraz zmienić wyżywienie.

TRZUSTKA

Leży ona w górnej części brzucha w pozycji skośnej. Jeden koniec znajduje się w miejscu zaokrąglenia się dwunastnicy, a drugi dotyka nadnercza i śledziony (rys. 5).

Trzustka jest gruczołem posiadającym dwie różne tkanki spełniające odmienne funkcje, a mianowicie:

Tkanka produkująca soki trawienne. W celu rozdrobnienia pokarmu na mniejsze składniki, potrzebne są enzymy, które rozkładają węglowodany na mniejsze cząstki, białka rozkładają na jak najmniejsze cząstki (na aminokwasy). Enzymy wyprodukowane w gruczołach trzustki gromadzą się i spływają do dwunastnicy, gdzie mieszają się z papką pokarmową z żółcią.

Tkanka produkująca hormony. Gruczoły hormonalne, zwane wysepkami Langerhansa, są rozrzucone wewnątrz trzustki. W komórkach A jest wytwarzany glukagon, a w komórkach B - insulina. Ta ostatnia wpływa na utrzymanie stałego poziomu cukru we krwi. Normalna jej wartość wynosi od 80 do 120 mg%.

Strefa refleksyjna trzustki znajduje się w lewej i w prawej nodze (rys. 7. nr 17.).

Zakłócenia są następujące:

Choroby przemiany materii. Powstają one z powodu braku enzymów. Przede wszystkim należy usunąć zakłócenia występujące w dwunastnicy. Z powodu kurczy dwunastnicy zmniejszony jest otwór - zakończenie przewodu doprowadzającego soki z trzustki do dwunastnicy. Wobec zacieśnienia tego otworu soki trzustkowe spiętrzają się, wracają z powrotem, zakłócając funkcje trzustki i blokują ją.

Zakłócenia budulcowe we wszystkich organach, kiedy wyżywienie nie jest pełnowartościowe i brakuje substancji budulcowych.

Cukrzyca. Normalnie występuje we krwi 80 do 120 mg% glukozy. Cukry i skrobia ulegają rozkładowi do glukozy w procesie przemiany trawiennej. Po spożyciu dużego posiłku do krwi dostaje się duża ilość glukozy. Wtedy trzustka wydziela aktywniej insulinę, która przywraca ilość cukru we krwi do normy. Kiedy jednak trzustka wydziela za mało insuliny, wtedy proces rozkładu cukru we krwi zachodzi bardzo powoli i poziom

cukru we krwi powiększa się. Gdy poziom ten przekracza próg 160 mg% zaczynają oddziaływać nerki. Aby uniknąć śpiączki cukrzycowej, nerki zaczynają wydzielać cukier, który jest do wykrycia w moczu.

Możliwości leczenia cukrzycy są dwojakiego rodzaju:

1. Dostarczyć insulinę z zewnątrz w postaci tabletek lub zastrzyków. Należy wówczas ograniczać spożywanie cukru i skrobi.
2. Pobudzać trzustkę do wydzielania dostatecznej ilości insuliny. Decydującą rolę odgrywa przy tym dwunastnica, gdyż ewentualnie wysepki Langerhansa mogą być zakłócone w ich działaniu z powodu cofnięcia się z powrotem enzymów. W ten sposób niejednokrotnie wyleczono cukrzycę, działając na dwunastnicę.

Leczenie cukrzycy za pomocą tabletek nie zawsze jest możliwe, gdyż organizm pacjenta może tego nie znieść. Trzeba wtedy regulować poziom cukru we krwi, stosując bardzo ostrą dietę, skrupulatnie przestrzeganą. Zakazane są wtedy słodycze, chleb, makarony, kartofle, ryż itp. Trzy razy dziennie musi być badany mocz na cukier. Dlatego stosowanie masażu i odpowiedniego wyżywienia jest wielką nadzieją dla cukrzyków. Można wtedy konsumować chleb, kartofle, ryż i niekiedy słodycze. Należy natomiast unikać surowych owoców, kawy z mlekiem, a samo mleko ograniczać.

JELITA CIENKIE

Mają około 5 do 6 metrów długości i wypełniają licznymi pętlami środkową objętość brzucha. Początkową pierwszą częścią jelit jest dwunastnica (rys. 5), ciągnąca się od odźwiernika żołądka, w postaci podkowy. Zadanie jelit polega na przetwarzaniu (przeróbce) i wchłanianiu (przyswajaniu) pokarmu, to jest na odbiorze trawionej papki pokarmowej przez ścianki jelit.

Strefa refleksyjna jelit cienkich. Część jelita cienkiego ma swój odpowiednik na prawej stopie (rys. 9, nr 25.), a pozostała część na stopie lewej.

Zakłócenia są następujące:

Wzdęcia (patrz dwunastnica i wyrostek robaczkowy).

Biegunka jednorazowa nic nie oznacza. Natomiast biegunka chroniczna jest alarmująca, gdyż jelita przepuszczają wtedy kilka razy dziennie nie przyswojone produkty spożywcze, pozbawiając organizm produktów budulcowych. Pacjent cierpi na bóle brzucha, wypadanie włosów, zmęczenie, nerwowość, wczesne starzenie się. Takim stanom towarzyszą często depresje.

JELITA GRUBE

Zachodzi tutaj odwadnianie i formowanie kału.

Rozróżniamy części następujące:

Jelito ślepe (kątnica), okrężnica wstępująca.

Okrężnica poprzeczna.

Okrężnica zstępująca.

Okrężnica esowata.

Odbytnica.

JELITO ŚLEPE

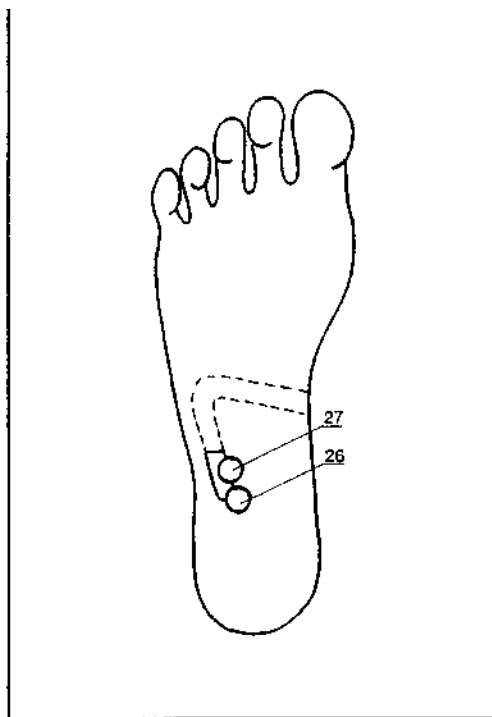
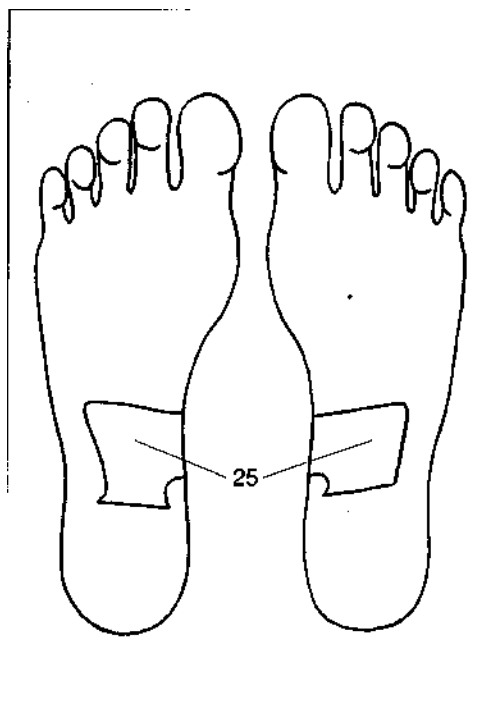
Z prawej części podbrzusza jelito cienkie przechodzi w jelito ślepe (rys.5). Między jelitem cienkim i grubym znajduje się zastawka zwrotna krętniczko-kątnicza (valva ileocaecalis), uniemożliwiająca powrót zawartości jelita grubego do jelita cienkiego. Jelito ślepe ma wyrostek zwany robaczkowym długości 6 do 12 cm. Przy operacji tzw. ślepej kiszki wycinany jest tylko wyrostek robaczkowy. **Strefy refleksyjne** (rys. 10. nr. 26 i 27) znajdują się na prawej stopie. Najbardziej zakłóconym punktem jest na początku dolnej części tej strefy nr 27 i odpowiada zastawce zwrotnej i wyrostkowi robaczkowemu nr 26.

Zakłóceniami są:

Wzdęcia w podbrzuszu mają jako przyczynę źle działającą zastawkę zwrotną. Niedostatecznie zamyka ona jelito grube, tak że jego zawartość może wrócić do jelita cienkiego. Tam dochodzi do fermentacji papki pokarmowej. W wyniku tego powstają w jelicie cienkim gazy i w następstwie tego parcie na ścianki jelit. Z tego powodu pacjent odczuwa kłujące bóle. Punkt refleksyjny nr 26 jest wtedy bardzo czuły. Po 4 tygodniach codziennych masaży i zmiany wyżywienia uspokaja się ten punkt refleksyjny i ustają bóle kłujące.

Zapalenie jelita ślepego jest zapaleniem wyrostka robaczkowego. Po półgodzinnym masażu znikają bóle brzucha. Po jednym tygodniu masażu operacja jest niepotrzebna i wyrostek robaczkowy uspokaja się.

W jelicie grubym jest przesuwany kał przez ruch perystaltyczny (ruch robaczkowy), który powstaje w wyniku skurczenia się, a następnie zwiótczenia ściany jelita.



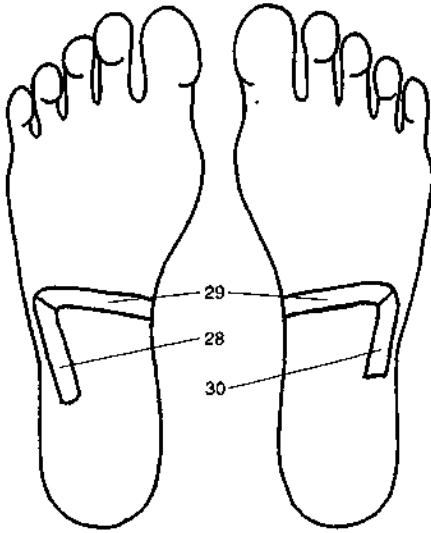
Rys. 9. Strefy refleksyjne jelit cienkich.

Rys. 10. Jelito ślepe

Zadaniem jelita grubego jest zagęszczenie kału.

Strefy refleksyjne (rys. 11. nr 28, 29, 30). Na prawej stopie znajduje się: okrężnica wstępująca i pierwsza połowa okrężnicy poprzecznej.

Na lewej stopie znajduje się druga połowa okrężnicy poprzecznej, okrężnica zstępująca i okrężnica esowata.

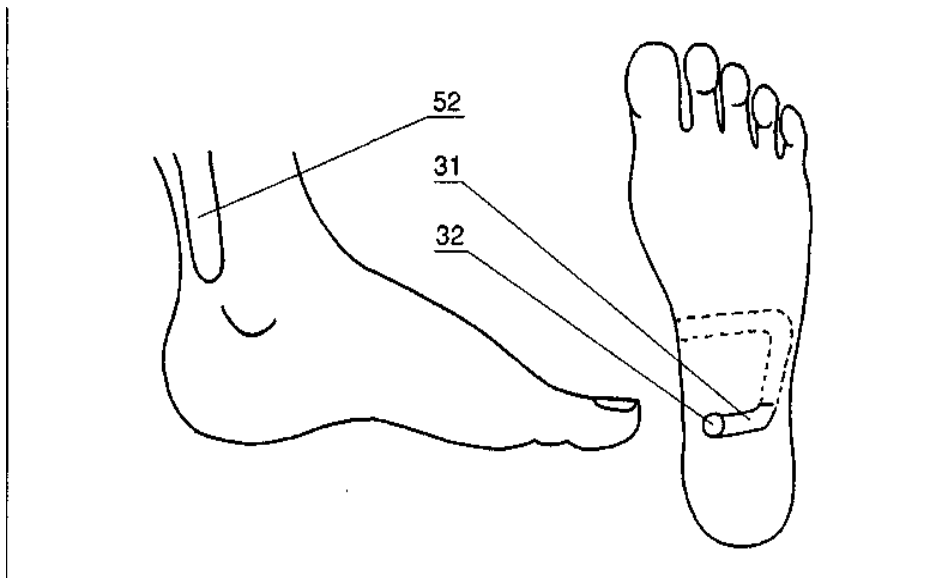


Zakłócenia.

- Bóle brzucha często są wyzwalane przez obciążenie jelit.
- Biegunka.
- Zaparcia (mimo że pacjent wypija dostatecznie dużo płynów).

Odbytnica jest ostatnim końcowym odcinkiem jelita grubego. Od strony zewnętrznej odcinek ten jest zamknięty przez mięsień pierścieniowy na końcu odbytu.

Rys. 11. Jelito grube.



Rys. 12. Odbytnica.

Kiedy kał przedostaje się do odbytnicy, odczuwa się parcie do jego oddawania. **Strefy refleksyjne:**

1. Na lewej stopie, bezpośrednio przed piętą (rys. 12. nr 31 i 32).
2. W mięśniach łydek na obydwu nogach (rys. 12. nr 52).

Zakłócenia mogą być następujące:

- Zaparcia przy bezwładności odbytnicy.
- Zapalenia.
- Hemoroidy = kurcze żył.

Zakłócenia te znikają po masażach stref refleksyjnych. Zapalenie znika szybciej niż hemoroidy, ale uwolnienie się od -bólów i krwawień następuje także względnie szybko. Przy hemoroidach należy uważać, aby kał nie był zbyt twardy. Aż do zaleczenia otwartych hemoroidów zaleca się brać rozmiękczone siemię lniane, a przy stwardniałym stolcu - czopki glicerynowe.

SERCE I KRAŻENIE KRWI

SERCE

Serce jest zawieszona na naczyniach krwionośnych w klatce piersiowej, a mianowicie na 2/3 po lewej stronie i na 1/3 po prawej stronie ciała.

Budowa serca i jego funkcje. Serce jest workiem mięśniowym o kształcie stożkowym. Jest ono centralnym narządem napędowym krwioobiegu. Serce jest wielkości pięści danego człowieka. Składa się z dwóch oddzielonych ścianą od siebie części, a każda z nich - z przedsionka i z komory, połączonych otworem. Krew z żył spływa do przedsionków, stąd dostaje się do silnie umięśnionych komór, a z nich wypychana jest do tętnicy płucnej i aorty. Między przedsionkami a komorami oraz tętnicami a komorami znajdują się zastawki serca, uniemożliwiające cofanie się krwi.

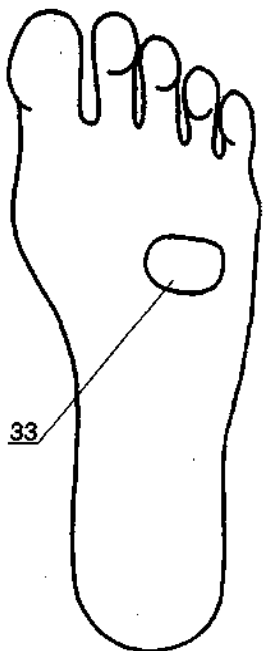
Zadaniem serca jest: Pompowanie krwi do obiegu płucnego w celu wymiany gazów oraz pompowanie krwi do dużego obiegu w celu zaopatrzenia całego organizmu. U płodu przed urodzeniem znajduje się otwór między przedsionkami i krew przechodzi bezpośrednio z prawego przedsionka do lewego, omijając obieg płucny. U narodzonego dziecka otwór ten zamyka się. Krew z prawego przedsionka przechodzi tylko do prawej komory i stąd do płuc, gdzie krew wzbogaca się w tlen, po czym jest doprowadzona do lewego przedsionka. Bywa, że otwór ten nie zamyka się po urodzeniu, co jest poważną wadą serca u dziecka. Serce nie pobiera substancji odżywczych z krwi, która przepływa przez jego komory, ale z mięśnia sercowego, który posiada własną sieć naczyń wieńcowych serca.

Strefa refleksyjna serca znajduje się w lewej nodze (rys. 13, nr 33.). **Zakłócenia w pracy serca są następujące:**

Zaciskanie serca, kłucie serca, trudności oddechowe. Zakłócenia te są spowodowane przez wzdęcia, które przez przeponę brzuszną wywierają ucisk na koniuszek serca. Możliwe, że zakłócenia te wynikają z ucisku na korzonek nerwu sercowego (przy słabych kręgach piersiowych kręgosłupa).

Wrodzone lub nabyte wady serca. Najczęściej chodzi tutaj o kołatanie serca lub o otwór między dwoma przedsionkami serca. Zarówno przy zakłóceniu wrodzonym, jak i przy nabytym (np. po chorobie zakaźnej) masuje się tę samą strefę refleksyjną (rys. 13, nr 33). Po 3 miesiącach masażu nie słyszy się więcej szumu serca, które już pracuje sprawniej.

Dusznicza bolesna, czyli choroba wieńcowa, zawał serca. Angina pectoris. Dopływ tlenu wystarcza w warunkach normalnego zapotrzebowania. Ale przy najmniejszym zdenerwowaniu lub zbyt dużym wysiłku organizmu niedostateczne jest zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew i tlen. Dochodzi wtedy do bólów na poziomie mostka w klatce piersiowej.



Rys. 13. Serce.

Do przyczyn rozpoznanych zaliczamy:

Wadliwe działanie nadnercza, nerek, przewodu moczowego i pęcherza moczowego.

Wieloletnie niewłaściwe odżywianie się, które powoduje wzdęcia, wywołujące ucisk poprzez przeponę brzuszną na serce.

Przeżycia psychiczne. Do zawału serca dochodzi, gdy skrzep krwi zatyka naczynie wieńcowe serca i odpowiednia część mięśnia sercowego nie jest zaopatrzona w krew i z tego powodu obumiera, gdy zatkanym naczyniem jest większa tętnica. Wtedy zawał serca jest śmiertelny. Profilaktyka jest lepsza niż leczenie. Ta dewiza jest tutaj bardzo cenna. Gdy pacjent dba o sprawność nerek, mogących wydalać toksyny i złoży (osady), aby jego nadnercza produkowały dostateczną ilość adrenaliny oraz, aby jego serce nie miało ucisku z żołądka poprzez przeponę brzuszną, wówczas nie będzie miał zawału serca.

W przypadku przebycia zawałów serca trzeba usprawnić organizm według powyższych uwag, aby nie mieć zawału ponownie.

Palacze papierosów znoszą gorzej zawał serca - zaprzestać palić papierosy.

Przez palenie papierosów pacjent niszczy jego substancje rezerwowe, które przy zawale serca są pilnie potrzebne do jego przeżycia.

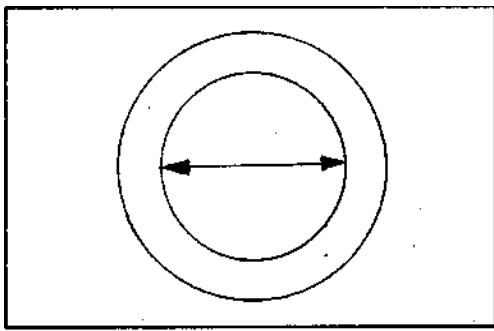
Nadciśnienie. Wartość górna (skurczu) wynosi od 110 do 140, a dolna (rozkurczu) 60 do 90.

Wartość górna oznacza ciśnienie, jakie mają do pokonania komory serca przy skurczu.

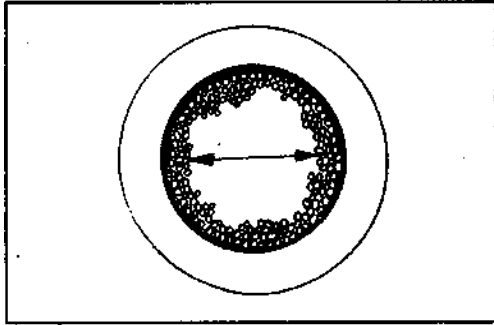
Uszkodzenie serca, zakłócenia krążenia.

W przypadku gdy serce nie dopisuje (nawala), słabnie rytm oddychania i puls zwalnia się. Występuje omdlenie. Należy natychmiast przystąpić do masażu stóp lub gdy to jest niemożliwe do masażu rąk (np. gdy pacjent siedzi w samolocie). Po 3 minutach masażu wraca pacjentowi świadomość. Trzeba jednak masować dalej do 10 minut. Omdlenie takie może mieć za przyczynę wzdęcia (w następstwie ucisk na serce) i wysiłek fizyczny, umysłowy, a nawet nastąpić po wypiciu kawy i z mlekiem rano do śniadania. Należy wtedy zmienić wyżywienie i masować strefę refleksyjną serca nr 33.

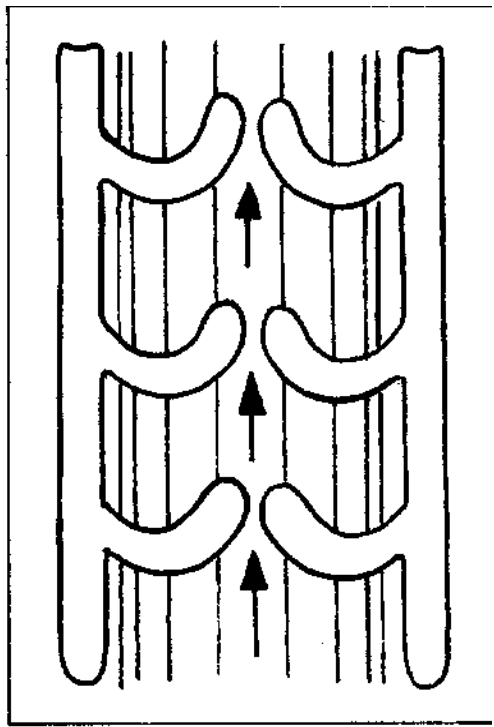
Arytmia serca. Na rysunku 14 pokazano przekrój żyły lub aorty wolny od złożeń. Ciśnienie krwi wynosi 125/75, na rys. 15. zaś widzimy taką samą żyłę lub aortę o zmniejszonym przekroju z powodu ich obłożenia złożami (osadami). Podwyższone ciśnienie krwi wynosi: 175/132. W obu tych przypadkach działają normalnie zastawki.



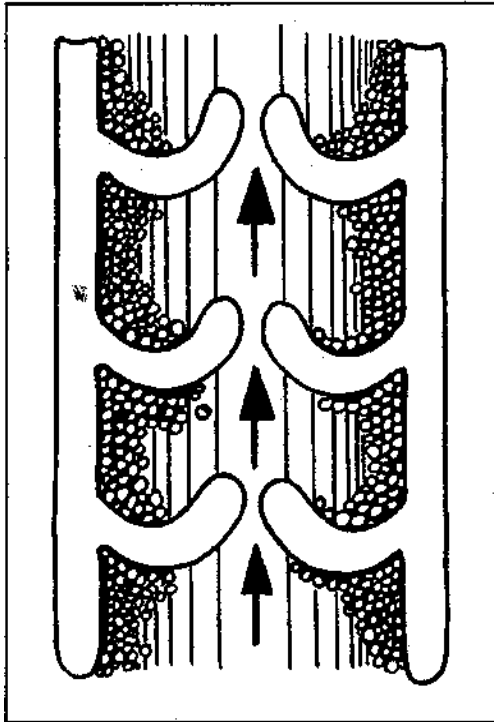
Rys. 14.



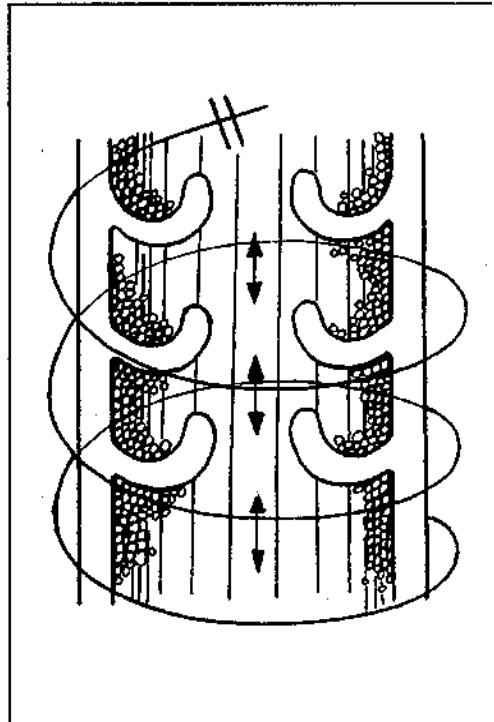
Rys. 15.



Rys. 16.



Rys. 17.



Rys. 18.

Wartość dolna odpowiada chwili przerwy między dwoma uderzeniami serca. Dolna wartość jest ważniejsza, gdyż im jest większa, tym wcześniej spokoju ma serce.

Przyczynami nadciśnienia są źle pracujące nerki. Toksyny i złogi nie są wydalane i odkładają się w naczyniach krwionośnych. Elastyczność i objętość naczyń krwionośnych maleje i z tego powodu serce musi dostarczyć większe ciśnienie, aby taką samą ilość krwi przepompować do arterii (rys. 14 i 15).

Zaleca się wtedy masaż stref refleksyjnych nerek, przewodu moczowego i pęcherza moczowego. Czas trwania masażu wynosi 1 godzinę.

Uwaga. Kiedy stosuje się masaż, nie należy brać tabletek na obniżenie ciśnienia krwi.

ŻYŁAKI

Złogi (osady) w żyłach, a szczególnie na zastawkach żył przeszkadzają tym zastawkom w ich pracy. Powrotny prąd krwi jest niedostateczny. Tak więc może spływać tyle krwi w dół nóg, ile może wrócić z powrotem. 2. Możliwe jest zaciśnięcie korzonka nerwu w plecach i żyła, nie poddawana kontroli, wypada z normalnego działania.

Zastawki nie zamykają się więcej i krew krąży tam i z powrotem (rys. 18). Gdy pokazują się żylaki u nóg, należy bez namysłu stosować masaż. Należy w szczególności masować strefy refleksyjne nerek, nadnercza, przewodu moczowego i pęcherza moczowego. Po 6 tygodniach takich masażu, należy przystąpić do masażu strefy refleksyjnej odbytu występującej na nodze.

UKŁAD NERWOWY

GŁOWA

Mózgowie. Mózgowiem nazywamy część górną układu nerwowego ośrodkowego, zawartą w jamie czaszki i osłoniętą trzema łącznotkankowymi błonami, czyli oponami: miękką, pajęczą i twardą. Jest ono kształtu jajowatego, spłaszczone u podstawy, o biegunie szerszym zwróconym ku tyłowi, a węższym ku przodowi. Z mózgowiem łączy się 12 par nerwów czaszkowych. Mózgowie rozwija się w głowowej części cewy nerwowej.

Podział mózgowia

Mózgowie dzielimy na mózg i pień mózgu.

Mózgiem nazywamy istotę szarą, czyli korę oraz istotę białą półkul mózgu.

Pień mózgu obejmuje wszystkie pozostałe części mózgowia,

Z punktu widzenia osobniczego rozwoju mózgowia, wyróżniamy części następujące:

Kresomózgowie.

A. Półkule mózgu.

B. Kresomózgowie nieparzyste.

Międzymózgowie.

Śródmózgowie.

Cieśń tyłomózgowia.

Tyłomózgowie wtórne.

Rdzeniomózgowie.

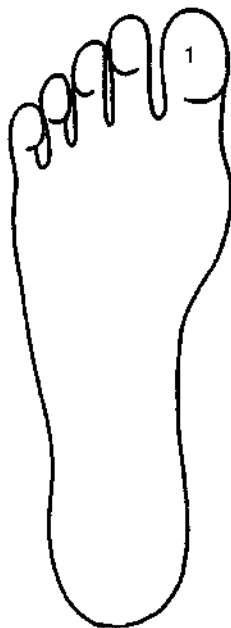
Mózgowie stanowi centralę organizmu ludzkiego. Każdy narząd ma z mózgowiem połączenie percepcyjne i sterujące. W mózgowiu znajdują się: ośrodek oddychania, czynności serca, sterowania, ciśnienia krwi, funkcjonowania żołądka i dwunastnicy, emocji, przyjemności, radości, rozkoszy, chęci, pożądlivości, łaknienia.

Mózg z prawą i lewą półkulą.

Występuje tutaj: ośrodek mowy, świadomości, percepcji zmysłowej, doznawania wrażeń i uczuć ruchu. Tutaj zachodzą rozmyślenia.

Móździek z prawą i lewą półkulą.

Mamy tutaj sterowanie delikatnymi i superdelikatnymi przebiegami ruchu, równowagi.



Rys. 19. Nr 1. Głowa.

Strefy refleksyjne głowy występują na paluchach obu stóp:

części prawej na lewej stopie, a części lewej głowy na prawej stopie.

Zakłócenia mogą być następujące:

Zakłócenia we wszystkich organach. Ponieważ każdy organ jest zależny od centralnego ośrodka nerwowego, może być zakłócona dowolna funkcja ciała z powodu zakłócenia występującego w mózgowiu. I tak np. po wstrząsie mózgu krew może ukazać się w moczu, mimo że nerki nie były zranione. Natomiast mózgowie działa wtedy nieprawidłowo z powodu uderzenia i zranienia, przekazując nerkom fałszywe rozkazy. Podobnie może stać się z każdym organem.

Wstrząs mózgu. Po wstrząsie mózgu stwierdza się, że oba paluchy stopy stają się bardzo wrażliwe, bolesne przy dotyku. Trzeba więc rozpocząć po maleńku i delikatnie masaż tych paluchów 3 razy dziennie. Mijają wtedy nudności i z głową jest lepiej, a po 10 dniach zupełnie dobrze.

Bóle głowy - migreny. Na bóle głowy cierpi duża liczba ludzi. Istnieje wiele przyczyn powstawania bólów głowy.

- **Obuwie.** Ciasne i wąskie z przodu obuwie powoduje u kobiet naroślą kostną poniżej palucha stóp. W takim obuwiu nie ma miejsca dla palucha stopy. Ukrwienie takiego palucha jest utrudnione. Tworzą się modzele (osady) twarde. Zgodnie z oddziaływaniem strefy refleksyjnej dużego palucha głowa jest podatna na bóle. Nosząc ciasne buty 2 do 3 godzin, odczuwa się już bóle głowy. Zmieniając buty na wygodniejsze - szerokie z przodu oraz wykonując masaż palucha można uwolnić się od bólów głowy.

- **Żołądek-jelita.** Zakłócenia przewodów trawienno-wydolnych wywołują często bóle głowy. Nawet masaż strefy refleksyjnej już daje ulgę i powodują zniknięcie bólów głowy. Zmiana pogody patrz - Równowaga.

- **Zakłócenia okresowe.** W przypadku kilkudniowych bólów głowy (co np. opóźnia menstruację) już po 5 minutach masażu strefy refleksyjnej prawego jajnika ustępują bóle głowy i po jednym dniu ukazują się menstruacja.

- **Nadwężenie wzroku.**

- **Konflikty psychiczne.**

- **Nieszczęśliwe wypadki.** Silne uderzenie w czoło u dziecka może wywołać bóle napadowe głowy nawet przez kilkanaście lat. Nawet witamina B₆ i czopki przeciwbólowe

nie likwidują takich bólów. Można to osiągnąć jedynie masując strefy refleksyjne palucha u stóp, nerek, nadnercza, przewodów moczowych, pęcherza moczowego i punktów limfatycznych. Poprawa następuje szybko.

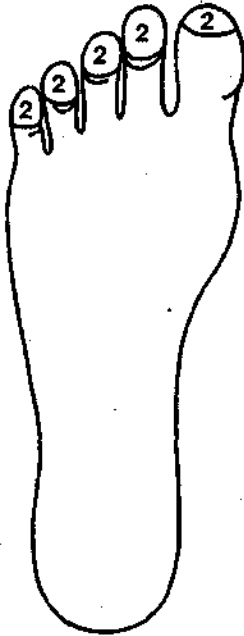
Migreny wywołane przez kurczenie płatów skroniowych mogą być jednostronne lub dwustronne. Przy zakłóceniach strefy refleksyjnej organu równowagi dochodzi często do nudności i do wymiotów. Przyczyną jest (w 90 %) obuwie ostro zakończone z przodu. Na migrenę cierpią przeważnie kobiety, gdyż najczęściej noszą ciasne obuwie.



Rys. 20. Nr. 5. Okolice skroniowe (Trigeminus).

Strefa refleksyjna płatów skroniowych znajduje się po wewnętrznej stronie dużego palucha stopy od strony drugiego palca stopy dokładnie w miejscu, w którym stwierdza się ucisk 2 palca (rys. 20. nr 5). Lewy płat skroniowy ma swój odpowiednik na prawej stopie, prawy płat skroniowy zaś na lewej stopie.

ZATOKA CZOŁOWA



Rys. 21. Nr 2. Zatoka czołowa

wyschnięte usta. Bóle głowy w okolicach zatok nasilają się z wiekiem. Wtedy pomagają skutecznie masaże strefy refleksyjnej (rys. 21. Nr 2.).

Często dopiero po 3 tygodniach masaży, następuje nagle wydzielanie się grudek ropnych z krwią z nosa, z gardła i z krtani. Takie oczyszczenie może trwać 3 dni. Dopiero po tym odbywa się oddychanie nosem już bez trudności.

Po takim oczyszczeniu nosa, gardła i krtani, bóle czoła więcej nie występują.

Podobne przypadki zdarzają się u dzieci po przebytej anginie.

Leczenie, jest wtedy prowadzone jak wyżej.

Znajduje się ona z tyłu za przedłużeniem nosa. Zatoki te są jamami bocznymi jamy nosowej, wyścielone błoną śluzową.

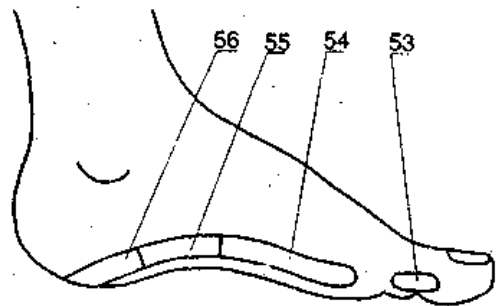
Strefy refleksyjne zatoki czołowej znajdują się na koniuszkach wszystkich palców stopy (rys. 21. nr 2). Prawa strona odpowiada lewej stopie, lewa strona zaś prawej stopie.

Zapalenie i zropienia zaczynają się zazwyczaj katarzem (nieżytem nosa). Zarazek wędruje dalej i wywołuje katar zatok czołowych z gorączką i z bólami głowy. Leczenie staje się przewlekłe, ale nie dla tych, co stosują masaże.

Zdarzają się grypy u dzieci z reakcjami i oddziaływaniami niekorzystnymi dla zatok czołowych.

W następstwie utrzymuje się nieprawidłowe oddychanie przez nos.

W nocy takie dzieci oddychają przez usta, a nie nosem. Każdorazowo mają rano zupełnie



Rys. 22. Nr 53. Kręgi szyjne, Nr. 54. Kręgi piersiowe, Nr 55. Kręgi lędźwiowe. Nr. 56. Kręgi krzyżowe i ogonowe.

KRĘGOSŁUP

Kręgosłup jest osią szkieletu. Jego koniec górny dźwiga czaszkę, a dolny łączy się z miednicą. Kręgosłup ochrania rdzeń kręgowy, stanowi miejsce przyczepu dla żeber i dla mięśni, poruszających głowę, tułowiem i kończynami. Kręgosłup składa się z 33 do 34 kręgów. Przeważający ciężar ciała dźwiga kręgosłup.

Kręgosłup dzielimy na następujące części:

Kręgi szyjne (7 sztuk). Są one nadzwyczaj ruchome. Umożliwiają skinienie głową w górę i w dół, obrót w prawo i w lewo do kąta 90 stopni. Te 7 kręgów dźwiga głowę.

Kręgi piersiowe (12 sztuk) są mniej ruchome i dlatego są bardziej stabilne. Każdy kręg nosi parę żeber.

Kręgi lędźwiowe (5 sztuk) noszą przeważającą część ciężaru ciała. Umożliwiają obfite ruchy do przodu i do tyłu, a więc schyłanie się i przeciąganie tułowia.

Kręgi krzyżowe (4-5 sztuk). Są one zrosnięte w kość krzyżową. W ten sposób pas miednicowy zyskuje na wytrzymałości.

Kręgi ogonowe (4-5 sztuk) = kręgi guziczne. To ogon naszych przodków. Te kręgi są mniej lub bardziej ze sobą zrosnięte i tworzą kość ogonową.

Wykrzywienie kręgosłupa ma kształt litery S. Umożliwia to elastyczne znoszenie potrażeń, uderzeń, ciosów.

Do tego dochodzi buforowe działanie jądra galaretowego, które znajduje się między każdą parą kręgów. Jądro galaretowate składa się z otoczki chrzestnej i z galaretowatej elastycznej masy.

Około 200 mięśni i niezliczona ilość pasm mięsistych utrzymują kręgosłup w normalnej, prawidłowej pozycji.

Nerwy rdzenia kręgowego opuszczają parami kanał kręgosłupa, a to w boczne kierunki przez otwór międzykręgowy i zaopatrują odpowiednie organy. I tak np. z kręgów piersiowych uchodzi 7 par nerwów i zaopatrują ramię, a z kręgów lędźwiowych uchodzi 7 par nerwów do obsługi nóg. **Strefy refleksyjne kręgosłupa** przebiegają wzdłuż wewnętrznej krawędzi sklepienia stopy. Należy masować sklepienie obydwu stóp.

Zakłócenia. Miękkie fotele i materace są dla kręgosłupa niezbyt korzystne. Podnoszenie ciężaru powinno odbywać się przy wyprostowanych kolanach. Kiedy podnosi się ciężar 50 kg, wykonując ruch kolanem, naciska na kręgosłup dokładnie 50 kg. Przy podnoszeniu ciężaru 50 kg przy wyciągniętej nodze i pochyleniu ciała w przód na kręgosłup działa wielokrotniony nacisk (do 760 kg).

Zakłócenie w zaopatrzeniu każdego organu. Ponieważ każdy organ zależny jest od zaopatrzenia nerwowego, może on całkowicie lub częściowo przestać funkcjonować. Może to stać się np. z powodu zapalenia korzonków nerwowych lub z powodu przynależnego organu. *Zaliczamy* tutaj:

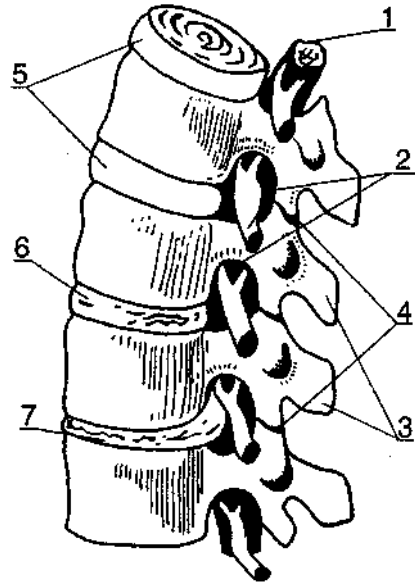
1. Ischais lub rwę kulszową.
2. Chorobę Scheuermana.
3. Chorobę Bechterewa. .
4. Wypadnięcie dysku.
5. Bóle pleców z powodu kurczy mięśni.
6. Bóle kości ogonowej przy siedzeniu.

Deformacja (zniekształcenie) dysku

Jądro galaretowate tak jak każdy organ ulega rozbudowie i rozkładowi. Produkty rozkładu są odtransportowane częściowo przez krew i częściowo przez kanały limfatyczne.

Substancje budulcowe są doprowadzane do organu przez krew. Widać z tego, że dobre ukrwienie jest nadzwyczaj ważne. Z powodu skurczy ta cyrkulacja krwi jest bardzo zakłócona i organowi brak jest pilnie potrzebnych substancji budulcowych. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że u ludzi z uszkodzonym dyskiem, wyjątkowo czułe są strefy refleksyjne: żołądek-dwunastnica i wątroba. Przymywanie pokarmu nie jest wtedy kompletne. Cyrkulacja żółdkowa szwankuje i we krwi jest za mało substancji budulcowych, Dyski stają się jeszcze słabsze, przy czym ich elastyczność- jest naruszona. Aby temu przeciwdziałać należy:

- Pobudzić ukrwienie poprzez masaż strefy refleksyjnej kręgosłupa.
- Aktywować wydalanie moczów, substancji toksycznych, czyli oczyścić krew. W tym celu masuje się wtedy strefy refleksyjne nerek, przewodu moczowego, pęcherza moczowego i wszystkich trzech punktów limfatycznych.
- Masować strefy refleksyjne dwunastnicy, wątroby i pęcherzyka żółciowego. Zmienić wyżywienie, aby dostarczyć znowu dostatecznie dużo substancji budulcowych. W ten sposób osiąga się znowu regenerację całkowitą zużytych dysków (jądra galaretowego). Zdarza się, że wysportowany mężczyzna też cierpi na przewlekłe bóle w plecach, bóle głowy, wzdęcia, zmęczenie itd. Konkretnie przykłady podajemy w załączniku do tej pracy.



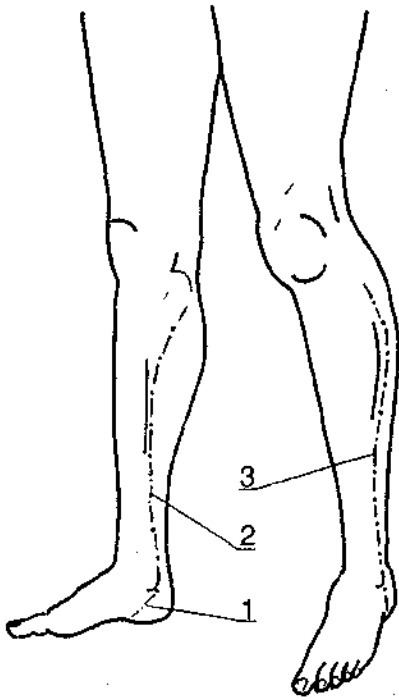
Rys. 23.1. Rdzeń kręgowy, 2. Korzonki nerwowe, 3. Wyrostek kolczysty, 4. Przeguby kręgowy, 5. Jądro galaretowate normalne, 6. Uszkodzenie jądra galaretowatego w stanie początkowym, 7. Zupełne uszkodzenie jądra galaretowatego z jego wypadnięciem.

Ischias, czyli rwa kulszowa

Nerw kulszowy opuszcza kanał kręgosłupa przez kręgi lędźwiowe i dzieli się pod kolanem na nerw podkolanowy prawy i lewy. Jest on najdłuższym i najgrubszym nerwem organizmu człowieka. Jego przekrój równy jest przekrojowi małego palca danego pacjenta. Zaopatruje on pokrywą nogi bez stopy.

Ischias jest spowodowany przez:

- Nieodpowiedni ruch lub przez zbyt duże obciążenie kręgosłupa,
- Zapalenie korzonków nerwowych i przez ich ucisk.
- Przeziębienie się, zapalenia.
- Reakcje chemiczne, nadmiar toksyn (wadliwa praca nerek i niepełnowartościowe wyżywienie).



Rys. 24. 1. Ischiasz - miejsce wyjściowe, 2. Podkolanowy nerw wewnętrzny (kość strzałkowa), 3. Pod-kolanowy nerw wewnętrzny (kość piszczelowa).

Strefa refleksyjna. Ischiasz przebiega wzdłuż kości piszczelowej i strzałkowej. Przy ostrych zakłóceniach należy masować z ciepłowością. W razie silnych bólów przy masażu można również masować strefę refleksyjną ramienia, jako obszar ischiasu, wzdłuż kości łokciowej i kości promieniowej.

Gdy chodzi o zakłócenie wywołujące zapalenie korzonków nerwowych lub powodujące ich ucisk, można również masować punkt wyjściowy ischiasu, więc kręgi lędźwiowe.

Postrzał (lumbago) powstaje, gdy uciskany jest nerw kręgów lędźwiowych. Powodem tego jest podnoszenie i dźwiganie dużych ciężarów.

Wypadanie dysku. Do przyczyn zaliczamy: słabe mięśnie, osłabione więzadła. Występuje wtedy przesunięcie jądra galaretowatego uciskającego na nerw rdzeniowy kręgosłupa. To wywołuje silne bóle. Masaże strefy refleksyjnej kręgosłupa na odpowiedniej wysokości są wskazane. Reakcja jest natychmiastowa i bardzo czuła. Stosując masaże osiąga się lepsze ukrwienie kręgosłupa. Mięśnie i więzadła wzmacniają się, a bóle znikają.

Bóle pleców. Bóle grzbietu powstają w 80% przez kurcze mięśni grzbietowych. Lepsze ukrwienie strefy refleksyjnej grzbietu uwalnia pacjenta od bólów.

Bóle kości ogonowej mogą powstać z powodu ciągłego siedzenia na twardym krzeselku.

KARK

Niezależnie od stref refleksyjnych kręgów szyjnych znana jest jeszcze **jedna oddzielna strefa refleksyjna**. Ta występuje na obu stopach w miejscu przyczepu dużego palucha (Rys. 25. Nr 7).

Zakłócenia. Do przyczyn zaliczamy:

Złe obuwie (zbyt ostre zakończone z przodu), które powoduje ucisk na strefę refleksyjną karku, to jest na paluch (Rys. 25. Nr. 7.). Jeżeli ten ucisk trwa dłuższy czas, to tworzy się modzel, który wciąż się powiększa. Modzel wielkości grochu nie jest rzadkością u kobiet. Z tego powodu zakłócone jest ukrwienie karku. Do tego dochodzi jeszcze przeciążenie karku. Te dwie przyczyny prowadzą w końcu do kurczy, sztywności i bólów karku.

Co to jest modzel?

Modzel jest to stwardnienie, zgrubienie naskórka, skóry, zazwyczaj powstałe wskutek ucisku mechanicznego.

SPLIT SŁONECZNY, CZYLI TRZEWNY (*Solar plexus*)

Obsługuje on żołądek i dwunastnicę. Ten splot nerwowy należy do układu nerwowego współczulnego (wegetatywnego). Jego strefa refleksyjna jest na rysunku 26. Nr 20. Występuje ona w obszarze strefy żołądka. Strefa refleksyjna solar plexus znajduje się na prawej i lewej stopie.

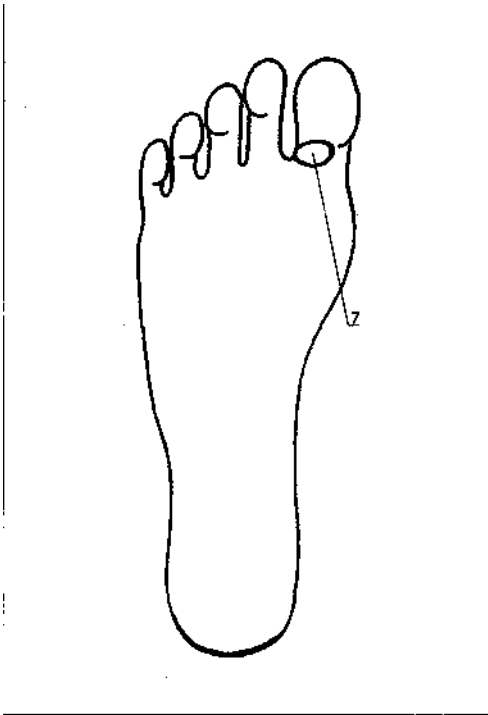
Zakłócenia są następujące:

Dolegliwości na tle nerwowym żołądka. Bywa, że nawet zła wiadomość wywołuje dolegliwość żołądkową.

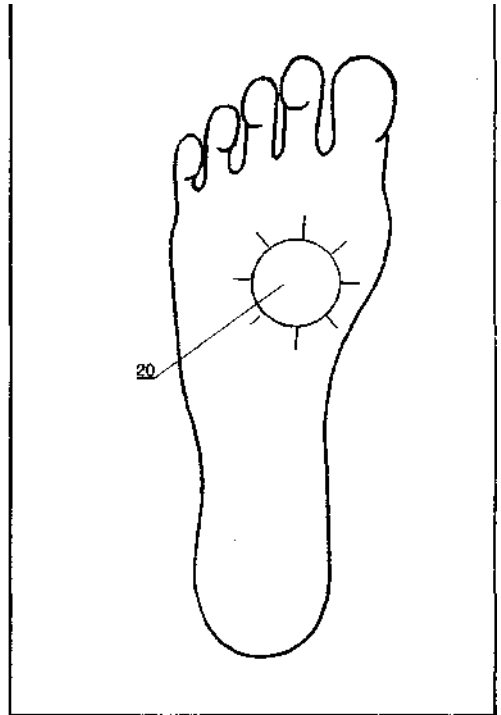
Zła wiadomość oddziałuje na splot nerwowy słoneczny. Ten ostatni wywołuje kurcze żołądka i jelit.

Biegunka na tle nerwowym w następstwie zdenerwowania.

Omdlenie, bezsilność mogą powstać na skutek uderzenia w żołądek, to znaczy, że dotknięto *solar plexus*, a ten zareagował bardzo czule.



Rys. 25. Kark.



Rys. 26. Splot słoneczny.

PRZECIWCIAŁA

Przeciwciała, czyli substancje obronne tworzą się we krwi, w limfie i w tkankach na skutek wprowadzenia do organizmu wszelkiej substancji obcej.

UKŁAD LIMFATYCZNY

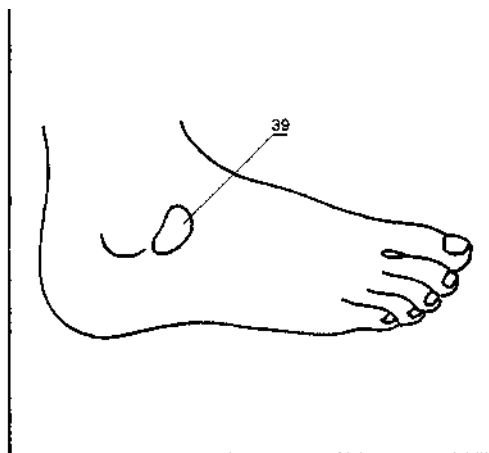
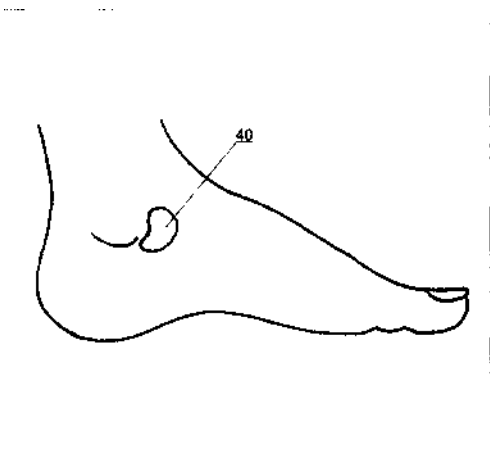
Oprócz układu naczyń krwionośnych posiada człowiek układ naczyń limfatycznych. Tory limfatyczne zaczynają się od cienko zakończonych rurerek. Łączą się one w naczynia większe, które przenoszą limfę w kierunku centralnym. W ten sposób naczynia dolnej połowy ciała doprowadzają limfę do zbiornika limfy, znajdującej się pod przeponą brzuszną. Stąd płynie limfa do strumienia limfatyczno-piersiowego, który pobiera również pewną część płynu limfatycznego górnej połowy organizmu i kieruje ją do dużych arterii.

Naczynia limfatyczne przenoszą dziennie około 2 litrów wody tkankowej i tłuszczów z jelit. W tej wodzie tkankowej znajdują się również bakterie, substancje obce, jak węgiel, popiół i inne.

Limfa jest członem (ogniwem) pośrednim między krwią i tkankami. Limfa opuszczając sieć naczyń krwionośnych do naczyń włosowatych (do kapilarów) jest w ciągłym ruchu między komórkami i naczyniami limfatycznymi bez ścianek (osłonek). W obszarze zlewiska naczyń limfatycznych limfa jest uboga w komórki. W toku przejścia przez węzły limfatyczne przyłączają się do niej nowo utworzone limfocyty. Na wyjściu węzłów limfatycznych występuje na 1 mm limfy do 700 tysięcy limfocytów, przy czym jest ona wzbogacona w składniki organiczne, głównie w białka i tłuszcze. W toku przejścia limfy przez różne tkanki dochodzą jeszcze produkty przemiany materii.

Limfa składa się z limfoplazmy i z uformowanych innych składników. Plazma limfatyczna zawiera spontaniczne koagulanty (skrzepnięte), gdyż w niej występują, w okresie powolnego procesu, fibrynogeny i enzymy fibrynowe w ich wstępnym etapie.

Fibryna ma konsystencję rzadką, galaretowatą i miękką. Fibryna włącza komórki limfocytowe przy koagulacji i wtedy nazywa się to serum limfatycznym. Jego punkt zamarzania wynosi 0,57 st. C, a pH=7,41, jest zasadowe. Serum zawiera 3,3 g% białka, 23 mg% mocznika, 1,4 mg% kreatyniny, 132 mg% cukru, 711 mg% NaCl, ogólna ilość fosforu 11,8 mg%, w tym fosforu organicznego 5,9 mg%, potasu 9,8 mg%. Średnia zawartość CO₂ w limfie = do 60 objętości %.



Rys. 28. Nr 40. Gruczolę limfatyczne brzucha.

Rys. 27. Nr 39. Gruczolę limfatyczne.

Limfa zawiera również enzymy, takie jak: diastaza, katalaza, dipeptydaza i lipaza. Limfa bogata w tłuszcze nosi nazwę chłonki.

Węzły limfatyczne. Wzdłuż torów limfatycznych występują węzły limfatyczne. Mają one jako zadanie: po pierwsze - filtrowanie limfy, po drugie - tworzenie limfocytów to jest krwinek białych, które muszą być odnawiane co drugi dzień.

W tkance łącznej miednicy, brzucha i w środkowej części klatki piersiowej, jak również w żołądku i dwunastnicy oraz przy zapaleniach są często dobrze wyczuwalne w pachwinie, w dołku pachowym ramion i w gardle. Jeżeli w organizmie ukaże się infekcja, zareaguje najbliższy znajdujący się węzeł chłonny, który natychmiast zaczyna produkować więcej limfocytów. Węzeł chłonny powiększa się i staje się wyczuwalny przy dotyku palcami.

Do sieci limfatycznej należą również ślepa kiszka (wyrostek robaczkowy), migdałki i śledziona.

Strefy refleksyjne. Należą do nich:

1. **Limfa górnej części ciała.**
2. **Limfa w brzuchu.**
3. **Piersiowe węzły chłonne.**

Ad. 1) Górna część ciała. Głowa.

Ta strefa refleksyjna znajduje się na lewej i na prawej stopie w dołku, bezpośrednio przed zewnętrzną kostką. (Rys. 27. Nr 39).

Ad. 2) Limfa brzuszna. Ta strefa limfatyczna znajduje się na lewej i na prawej stopie w dołku, bezpośrednio przed kostką wewnętrzną. (Rys. 28. Nr 40).

Ad. 3) Zbiornik limfy i piersiowe węzły chłonne. Ta strefa limfatyczna znajduje się na lewej i na prawej stopie w dołku między pierwszą i drugą kostką środkowej części stopy. **Zakłócenia są następujące:**

Przekrwienie we wszystkich organach. Mięśniaki (patrz macica), torbiele (patrz piers), wrzody, nowotwory.

Woda w nogach, spuchnięte kostki. Stan spuchniętych nóg trwa wiele lat. Nogi mają wygląd słoniowaty. Mają one jednakowy obwód, aż do pęcin, tak, że kostek

w ogóle nie widać. Nogi takie są ciężkie jak ołów. Po 4 tygodniach masaży stóp, obwód zmniejsza się o 5 cm. Człowiek czuje się lżejszy.

Cellulitis, czyli **grube udo o kolorze pomarańczowym**. Powodem są: źle pracująca limfa oraz zakłócenia hormonalne.

Dopiero masaże, stosowane nawet 2 do 3 razy w tygodniu, punktów refleksyjnych jajników i wszystkich trzech punktów limfatycznych przez 2 minuty na każdy punkt - zmniejszają obwód uda. Brzydki kolor skóry znika.

Niedobór przeciwciał. U wielu dorosłych ludzi nie występują stany gorączkowe. Przekrwienie jest wtedy silne, a krew czysta, nawet za czysta. W takim przypadku stwierdza się brak limfocytów, to jest przeciwciał do zwalczania chorób infekcyjnych. Jeżeli do takiego organizmu dostaną się bakterie, to będą mogły łatwo się rozmnożyć, gdyż nie napotkają przeciwdziałania. Wtedy usadawiają się one gdziekolwiek bądź w organizmie, osłabiając danego człowieka, który czuje się chory, zmęczony, rozbity tak jak przy grypie. Jego temperatura jest mimo to normalna lub podwyższona o jedną kreskę (37,1 st. C). Taki człowiek jest rzeczywiście chory. Ale gdyby miał on przeciwciała, wówczas zniszczyłyby one te bakterie i procesowi temu towarzyszyłaby gorączka. Jeżeli chory stosuje masaże punktów limfatycznych, to istnieje pewność, że w krótkim czasie będzie on znowu czuł się dobrze i wyzdrowieje.

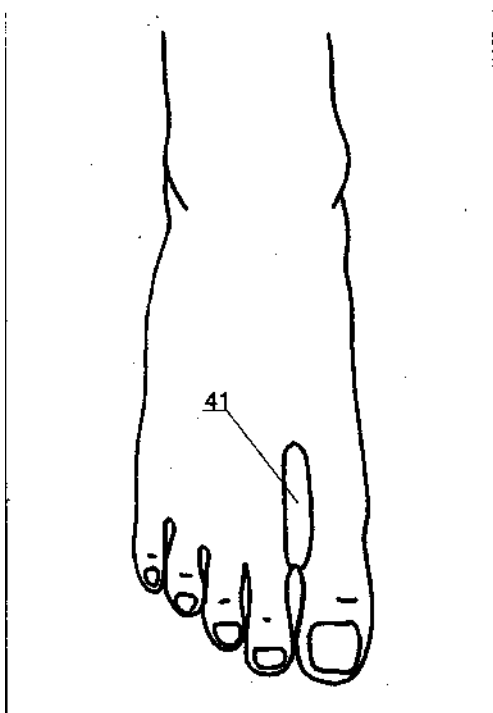
W wyniku masaży powiększyła się ilość przeciwciał, a temperatura podnieść się do 39 st. C, a nawet wyżej. Wzrost ten nie powinien to być powodem do niepokoju, gdyż dowodzi, że organizm chorego broni się i reaguje na te bakterie, zabijając je.

Nie należy wówczas obniżać temperatury środkami syntetycznymi.

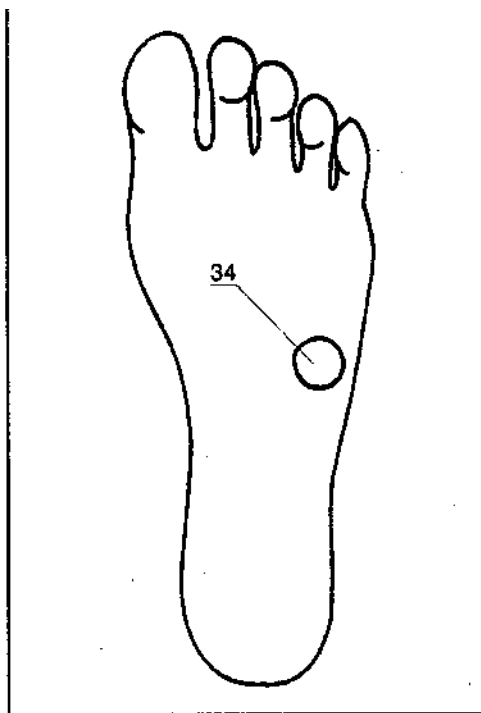
Obniżając temperaturę sztucznie, osłabiamy odporność organizmu, a wówczas choroba przeciągnie się na kilka tygodni, zostawiając człowieka osłabionego, zmęczonego. Podczas masowania punktów refleksyjnych limfy może zdarzyć się nagły wzrost gorączki, co jest dowodem, że w organizmie gdzieś tkwi infekcja. Jeżeli jednak organizm posiada dostateczną ilość limfocytów, to może on zniszczyć bakterie i ustalić porządek i spokój w organizmie.

NOWOTWORY

Nawet u młodego człowieka zdarza się przekrwienie żyłne zastoinowe w jednej nodze powyżej kolana. Po 2 miesiącach przekrwienie urasta i powstaje guz czuły na ucisk. Wyniki pełnego badania krwi wskazują na to, że wątroba, nerki, śledziona pracują już słabo. Gdy normalne leczenie (napromieniowanie i zastrzyki) nie pomaga, należy zastosować masaże strefy refleksyjnej Rys. 29. Nr 41, która jest już bardzo powiększona i bolesna. W takim stanie pacjenta należy masować punkty limfatyczne 60 minut dziennie, strefy refleksyjne nerek, nadnercza, moczowodów i pęcherza moczowego również 60 minut, a więc razem 2 godz. dziennie. Masaże te leczą głowę, żołądek, dwunastnicę, wątrobę, pęcherzyk żółciowy i śledzionę. Wyżywienie należy zmienić. Dla wzmocnienia organizmu można brać produkty pszczelarskie według wskazań lekarza. Rany uda zagoją się. Analiza jest coraz lepsza. Po 3 miesiącach analiza krwi nie wykazuje ani jednej komórki nowotworowej. Od tego czasu wystarczą masaże 2 razy w tygodniu po 10 do 20 minut jako profilaktyka.



Rys. 29. Nr 41. Piersiowe węzły chłonne.



Rys. 30. Nr 34. Śledziona.

ŚLEDZIONA

Śledziona ma długość 12 cm, szerokość 8 cm i grubość 3 cm. Znajduje się ona między lewą nerką, żołądkiem i okrężnicą poprzeczną jelita grubego na wysokości 9-12 żebra. Waży 150 do 200 g. Śledziona ma fizjologiczne i kliniczne znaczenie do zapoczątkowania usuwania zanieczyszczenia krwi przez różnego rodzaju bakterie, pasożyty, resztki komórek zniszczonych, pigmenty i inne. Działanie śledziony jest więc podobne do czynności dużego węzła limfatycznego.

Zadania śledziony są następujące:

- tworzenie limfocytów i przeciwciał,
- filtrowanie krwi i rozkładanie starych krwinek czerwonych,
- magazynowanie krwi.

Sklerotyczne procesy powodują zgrubienie pokrywy śledziony. Powiększenie śledziony następuje z powodu skrzepów krwi (wady serca). Zmniejszenia światła (przekroju) naczyń śledziony.

Strefa refleksyjna znajduje się na lewej stopie poniżej strefy refleksyjnej serca.

Zakłóceniami są:

- Zbytne obniżenie hemoglobiny, a więc niedokrwistość (anemia).
- Niedobór przeciwciał.
- Kłucie w boku (kolka).

Przykład Nr. 1. **Z powodu niezdrowej śledziony** pacjenci odczuwają bóle w lewym nadbrzuszu. Analiza krwi u jednego takiego pacjenta wykazała: Hemoglobina 50% (normalna wartość wynosi od 90 do 100%), eryocyty 2,8 milionów (normalnie 4,5 milionów), opad bardzo duży. Ponieważ stosowane leki syntetyczne nie poprawiły stanu zdrowia pacjenta, wtedy prof. med. orzekł, że należy usunąć śledzionę operacyjnie.

Stosowanie masaży po 30 minut dziennie przynosi uzdrowienie po 3 tygodniach, a od tego czasu u chorego bóle nie występują. Ponowna analiza po 5,5 miesiąca u wyżej wspomnianego pacjenta wykazała: Hemoglobina 82% (o 32% więcej), krwinki czerwone w normie 4,1 milionów (o 1,3 miliona więcej), a opad normalny. Stopy pacjenta były przed masażami w złym stanie. W ich działaniu były zakłócone: śledziona, żołądek - dwunastnica, wątroba, pęcherzyk żółciowy, nerki, moczowody (cała sieć limfatyczna), pęcherz moczowy, głowa (migreny), kark i jajniki, zaparcia do 19 dni (niekiedy). Masaże uwolniły organizm pacjenta (tki) od ww. chorób i dolegliwości.

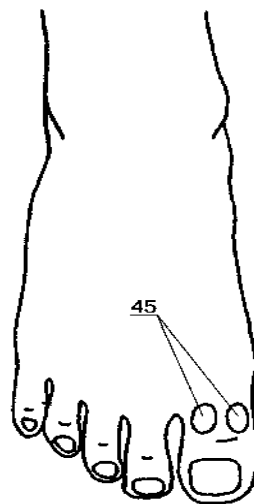
Przykład 2. Młodzieniec w wyniku urazu doznanego na nartach zaczął po pewnym czasie, podczas trenowania dłuższych biegów, odczuwać kolki w boku. Rozpoznano u niego zakłócenia w pracy śledziony, której strefa refleksyjna była bolesna przy naciskaniu. Wystarczyły masaże przez 2 tygodnie, aby uzdrowić jego śledzionę. Młodzieniec nie miewał więcej klucia w boku podczas dłuższych biegów.

MIGDAŁKI

Gardło i migdałki są zbiornikami tkanki limfatycznej. Ich zadanie polega na przygotowywaniu substancji obronnych - przeciwciał do zwalczania (leczenia) infekcji (zakażeń) gardła i jego okolic. Migdałki nie są więc zbyt cenne i wskazane jest nie poddawać się operacji ich usunięcia. Wprawdzie pacjent po operacji nie choruje na anginę, ale w wielu przypadkach krtań staje się terenem działania częstych zakażeń.

W celu uwolnienia się od bólów, od obrzęków i od ropy migdałków zaleca się stosowanie masaży (Rys. 31. Nr 45, 45) po 5 minut na stopę. Pacjent szybko zaczyna czuć się lepiej.

Strefy refleksyjne do masaży migdałków gardła znajdują się na dużym paluchu na lewo i na prawo od ścięgna Nr 45 i 45.



Rys. 31. Nr 45. Migdałki.

GRUCZOŁY HORMONALNE, CZYLI WYDZIELANIA WEWNĘTRZNEGO

PRZYSADKA

Przysadka mózgowa znajduje w międzymózgowiu i jest najbogatszym gruczołem hormonalnym, który wpływa na cały organizm. Steruje ona między innymi:

- gruczołami tarczycowymi (tarczycą),
- korą nadnercza,
- gruczołami płciowymi: jądrami i jajnikami.

Produkuje hormon wzrostu i inne substancje.

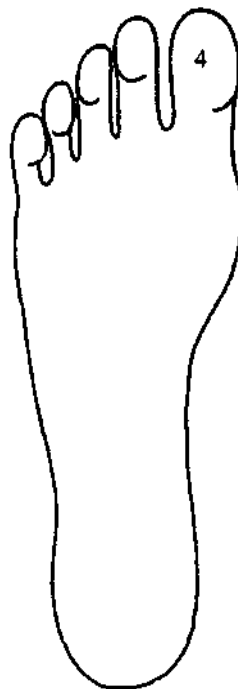
Strefa refleksyjna przysadki znajduje się na prawej i na lewej stopie w środku dużego palucha (Rys.32. Nr 4.).

NADNERCZE

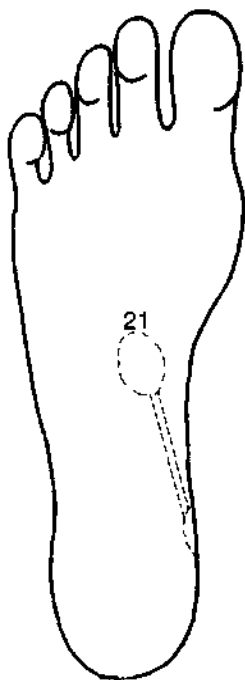
Oba nadnercza znajdują się w nerkach jak dwa czopki. Ich tkanka rozdziela nadnercze na korę i na substancję rdzenną. W korze nadnercza i w rdzeniu produkowane są różnorodne hormony.

Substancja rdzenna produkuje adrenalinę, która jest konieczna do pracy serca. Adrenalina rozkazuje sercu bić mocniej i daje wskazówki do prawidłowego podziału krwi w organizmie. Wpływa ona oczywiście na przemianę materii, wzmacniając główną przemianę, co wzmaga w następstwie wytwarzanie energii cieplnej i ciśnienia krwi. **Zakłóceniami w pracy nadnercza są:**

Arytmia serca. Jest ciężkim zakłóceniem pracy serca i może trwać latami. Kuracja przynosi każdorazowo polepszenie na krótki czas. Gdy jednak chory zaczyna wysilać się np. przy pracy, mnożą się zakłócenia, dochodzące do 20-30 napadów dziennie. To przyczynia się do nieszczęśliwych wypadków i do zranień. Chory musi mieć osobę do pilnowania go.



Rys. 32. Nr 4. Przysadka mózgowa.



Rys. 33. Nr 21. Nadnercze.

Już po pierwszym masażu (po 20 minut na każdą stopę) nadnercza, nerek, moczowodów i pęcherza moczowego liczba napadów zmniejsza się do 5 na 1 dzień. Po tygodniu chory czuje się już dobrze.

Kora nadnercza. Produkuje kortykoidy, z których najbardziej znanym jest kortyzon. Te hormony działają hamująco na zapalenia. Stymulują (pobudzają) one produkcję limfocytów. Regulują gospodarkę pierwiastkami mineralnymi, tworzą hormony płciowe i wpływają na wzrost.

Zakłóceniami są: Niedobór kortykoidów, co prowadzi do reumatyzmu, astmy, i zapalenia stawów.

Strefa refleksyjna nadnercza znajduje się dokładnie ponad strefą refleksyjną nerek i występuje bardzo głęboko. Prawe nadnercze znajduje się na prawej stopie, lewe nadnercze - na lewej stopie.

PRZYTARCZYCZKI

Cztery przytarczyczki mają wielkość i kształt soczewicy. Leżą na tylnej płaszczyźnie tarczycy. Ich zadaniem jest produkcja parathormonu (hormonu przytarczycy). Ten **hormon reguluje przemianę wapniową.**

Strefa refleksyjna przytarczyczek znajduje się na wewnętrznej krawędzi stopy, blisko głównego stawu palucha, nie na podeszwie, lecz nieco wyżej jej krawędzi. (Rys. 34. Nr 13). **Zakłócenia regulowane masażem**

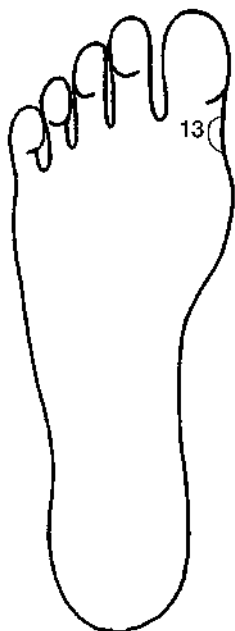
- Nadczynność *zdarza* się bardzo rzadko. Gdy jednak występuje, powstają zakłócenia w układzie kostnym.

- Niedoczynność i odwapnienie są obecnie częstsze niż zwapnienie. Pobieranie tabletek z wapnem pomaga przejściowo. Wprawdzie mamy dostatecznie dużo wapnia w mleku, ale gdy jego przyswajanie jest utrudnione z powodu niedostatecznej pracy przytarczyczek, powstają zaburzenia. Wapń służy człowiekowi do:

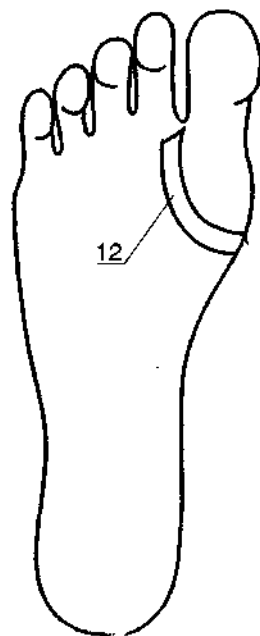
- odbudowy substancji kostnej, zębów i paznokci,
- normalnej pracy mięśni,
- krzepnięcia krwi,
- regulacji przepuszczalności ścianek naczyń krwionośnych,
- leczenia zapaleń i infekcji.

Zakłóceniami wynikającymi z niedoboru wapnia (Ca) są:

- Łamliwe paznokcie, słabe zęby, porowatość kości, czyli zwyrodnienia, to jest odwapnienia kości.
- Zmęczenie.
- Kurcze łydek, nóg, naczyń (migreny, zimne ręce > nogi).
- Niebieskie plamy, nawet przy lekkim uderzeniu.
- Bezsenna.



Rys. 34. Nr 13. Przytarczyk



Rys. 35. Nr 12. Tarczycza

TARCZYCA

Składa się ona z dwóch płatów, przyłożonych do krtani. Bierze udział w regulacji przemiany materii, to jest w procesach spalania w organizmie (przemiana główna). Tarczycza jest w znacznym stopniu zależna od funkcjonowania przysadki. Do normalnej pracy potrzebuje określonej ilości jodu.

Strefa refleksyjna tarczycy znajduje się na podszewie stopy między I i II kostką śródstopia i wokoło brzuśca dużego palucha, na obu stopach do masowania.

Zakłóceniami są:

- **Nadczynność.** Wzrost głównej przemiany: nadwrażliwość układu nerwowego. Towarzyszy temu wychudzenie, pocenie się, wypadanie włosów, bicie serca (choroba Basedowa).
- **Niedoczynność.** Obniża się przemiana materii. Towarzyszy jej otyłość i spowolnienie.
- **Wole.** Bujne rozrastanie się tkanki tarczycy.

Po zastosowaniu masażu strefy refleksyjnej Rys.35, Nr 12. wole staje się miękkie, mniejsze i w końcu znika po około 7 miesiącach.

NARZĄDY PŁCIOWE

A. ŻEŃSKIE

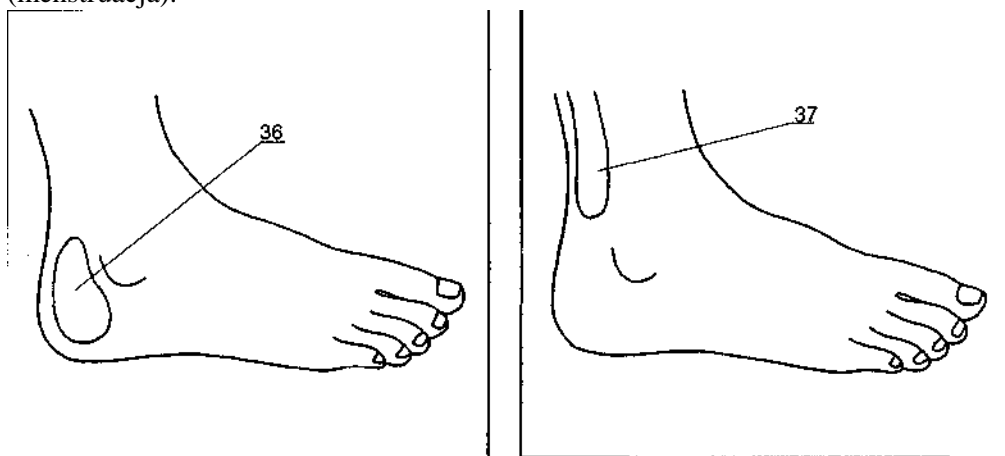
A. JAJNIKI I JAJOWODY

Obydwa jajniki wiszą na ścięgnach z boku miednicy. Mają one długość 3 cm i kształt owalnych tarczy. Zawierają około pół miliona komórek jajowych, z których w przeciągu jednego roku dojrzewa około 400. Są one przygotowane do zapłodnienia. Jajowody mają około 12 cm długości. Są to mięśniowe przewody o kształcie węzowatym. Jeden koniec przewodu leży bliżej jajnika, a drugi koniec uchodzi do macicy w jej górnym kącie (rogu).

Miesiączka. W jajnikach znajdujemy wszędzie drobniotko rozmieszczone grupy komórkowe, zwane pęcherzykami jajnikowymi Graafa (folliculi ovarici).

Każdy pęcherzyk zawiera niedojrzałe jajo. Pod wpływem przysadki rozwijają się one w obydwu jajnikach, po kilka sztuk. Około 7 dnia cyklu menstruacyjnego jajo dostaje się do przodu, uzyskując przewagę nad innymi, rozrasta się. Pozostałe cofają się w rozwoju.

Około 12. do 15. dnia **przysadka wydziela jeden hormon**, który powoduje pęknięcie cienkiej otoczki pęcherzyka Graafa. To zjawisko (ten przebieg) nazywamy owulacją (jajczkowaniem). Jajo jest usuwane z jajnika i dochodzi do ujścia lejkowatego jajnika (jajowodu). Podczas wędrówki przez jajowód, co trwa około **10 dni, może zostać zapłodnione**. Wtedy ulokuje się w macicy, w błonie śluzowej, gdzie zagnieżdża się. Jeżeli nie jest ono zapłodnione, to 28. dnia błon śluzowej macicy rozpuszcza się w jej powierzchniowych warstwach i jajo jest wydalane. **Rozpoczyna się miesiączkowanie** (menstruacja).



Rys. 36. Nr 36. Jajniki, jajowody. Rys. 37. Nr 37. Odprężenie podbrzusza.

Zadania. Produkcja hormonów (2/3 żeńskich, 1/2 męskich) oraz rodzenie dzieci.

Strefy refleksyjne jajników i jajowodów (Rys. 36. Nr 36.).

Znajdują się one po zewnętrznej stronie pięty, odpowiednio w prawej i w lewej stopie.

Bóle miesiączkowe, przekrwienia. Masaże tej strefy refleksyjnej (Rys. 37. Nr 37.) dają odprężenie podbrzusza i pomagają przy bólach miesiączkowych i przy nadmiernym upływie krwi. Sprzyjają temu masaże mięśni łydek po zewnętrznej stronie obu nóg.

Zakłóceniami są:

- Bóle przy przesuwaniu się jaja.
- Okresowe bóle, nadmierne krwawienia.
- Nieregularne miesiączkowania.
- Bezpłodność.
- Torbiel (cysta).

Zaleca się masować po 5 minut obydwie jajniki, 5 minut strefę refleksyjną macicy (Rys. 38. Nr 50. i 51.) 5 minut strefę refleksyjną przeciw bólom miesiączkowym.

W ten sposób kobiety mogą łatwo uwolnić się od bólów miesiączkowych. W strefach refleksyjnych znikają modzele. Od czasu do czasu można masować profilaktycznie.

Zanik menstruacji. Należy masować po 30 minut dziennie. Po 20 dniach pojawia się menstruacja i cykle stają się regularne, trwając 30 dni do 32 dni.

Bezpłodność może zdarzyć się z powodu zapalenia jajników. Stosowanie masaży (Rys. 36 i Rys. 37.) po 10 minut dziennie przywraca płodność nieraz po 1 do 1,5 roku. Urodzone dziecko jest zdrowe.

MACICA I POCHWA

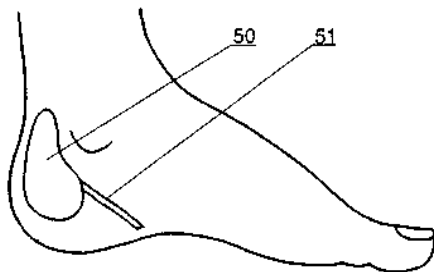
Macica jest zawieszona za pomocą ścięgien między pęcherzem moczowym i odbytnicą. Jest ona mięsistym organem gruszkowatego kształtu. Składa się z szyjki skierowanej ku dołowi do pochwy i z gruszkowatego ciała nachylonego do przodu.

Szyjka macicy jest zakończona przy jej ujściu elastycznym rozszerzalnym, mięsistym zwieraczem na ogół kształtu cylindrycznego.

Strefy refleksyjne macicy (Rys. 38. Nr 50 i 51.) znajdują się po wewnętrznej stronie obu pięt. Bezpośrednio nad wyrosłą pięty najczęściej można stwierdzić zakłócenia. Tutaj znajduje się strefa refleksyjna ujścia macicy.

Strefa refleksyjna pochwy przebiega po wewnętrznej stronie pięty w pobliżu strefy refleksyjnej macicy. **Zakłóceniami są:**

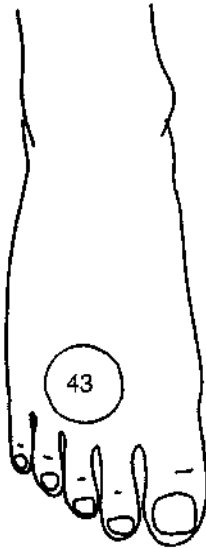
- Upławy, wycieki, wydzieliny z powodu osłabienia lub infekcji.
- Bóle miesiączkowe.



Rys. 38. Nr 50. Macica. Pochwa.

- Obniżenie lub zaginanie wynikające ze słabości ścięgien. Macica może naciskać ku przodowi na pęcherz moczowy.
- Mięśniaki. Można je usunąć masując macicę i limfę przez 6 miesięcy, 3 razy tygodniowo.

PIERŚ



Rys. 39. Nr 43. Pierś.

Do 12. roku życia pierś żeńska nie różni się od piersi męskiej. Wraz z dojrzewaniem jajników hormony przedostają się do krwiobiegu i wpływają na rozwój piersi. Pierś składa się zasadniczo z ciał gruczołowatych zespolonych w 15 do 20 gruczołów mlecznych, z tłuszczów i z tkanki łącznej. Mniej więcej w środku piersi znajdują się brodawki sutkowe, z otoczkami o ciemniejszej pigmentacji. W brodawce sutkowej znajdują się małe pory, będące zakończeniem przewodów mlecznych. Zadaniem piersi jest pobieranie składników mleka z krwi.

Strefa refleksyjna (Rys. 39. Nr 43.) prawej piersi znajduje się w prawej stopie, a lewej piersi w lewej stopie. Te strefy refleksyjne występują na stopie między kostkami środkowej części stopy (2., 3., 4. kostka).

Zakłóceniami są:

- Przekrwienia szczególnie przed okresem miesiączkowania.
- Mięśniaki (cysty).

Zdarza się u kobiet, że mają stwardnienie na brzegu piersi przy naciskaniu palcem odczuwają ból. Następuje szybkie przekrwienie i występują bóle. Pierś po kilkunastu dniach takiego stanu zaczyna szybko puchnąć. Taką pacjentkę trzeba uspokoić i wytłumaczyć, że to prawdopodobnie mięśniak lub włókniak.

Przy badaniu stopy może okazać się, że strefa refleksyjna piersi jest bardzo czuła na nacisk palcem na lewej stopie. Również wrażliwa jest na nacisk strefa refleksyjna węzłów chłonnych, gdyż włókniaki rozwijają się zazwyczaj jako przekrwienie limfy. Strefa refleksyjna jajników po lewej stronie jest bardzo bolesna, gdyż pierś zależy hormonalnie od jajników. W takim przypadku zaleca się masować wszystkie 3 punkty ponad 30 minut. W ciągu jednej nocy bóle stają się mniej intensywne i spuchnięcie może zniknąć. Trzeba jednak dalej masować strefy refleksyjne, aby stwardnienie na piersi cofnęło się. Masuje się dalsze 6 do 10 dni. I wtedy osiąga się:

- Lepsze ukrwienie piersi, co pobudza krążenie limfy.
- Włókniaki (cysty) zaczynają znikać. Nawet po operacji cysty wskazane jest masować dalej, aby uniknąć powstawania nowych mięśniaków.

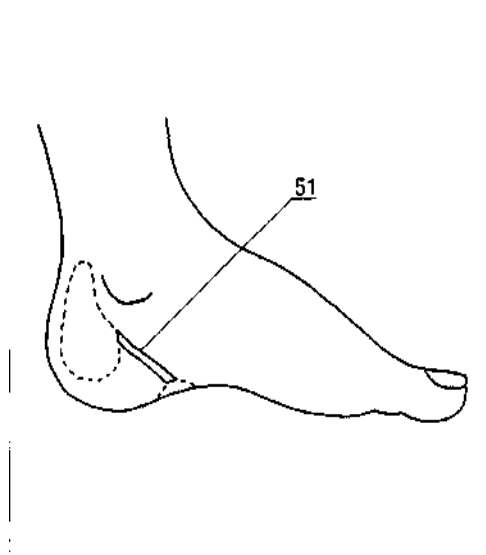
B. MĘSKIE

PRĄCIE

Odróżnia się trzon i żołądź prącia. Żołądź prącia jest zbudowana z luźnego fałdu skórniego przykrytego napletkiem. Podstawową częścią trzonu jest ciało jamiste, które napełniając się krwią, daje erekcję i podtrzymuje siłę i sztywność narządu. Przez dolną część prącia dochodzi moczowód. Strefa refleksyjna (Rys. 40. Nr 51) odpowiada strefie refleksyjnej pochwy.

Jądra. Obydwa jądra rozwijają się w jamie brzusznej. Na krótko przed urodzeniem jądra wędrują przez kanał pachwinowy w dół moszny. Jądra osiągają u dorosłych wielkość około 36 mm.

Zadaniem jądra jest produkcja męskich hormonów płciowych oraz tworzenie spermatozoidów.



Rys. 40. Nr 51. Prącie.

NAJĄDRZE

Przez szereg kanalików spermatozoidy dochodzą z jąder do najądrza, które jako podłużne twory znajdują się na jądrach.

Zadania: Zakończenie procesu dojrzewania spermatozomów. Gromadzenie nasienia (spermy).

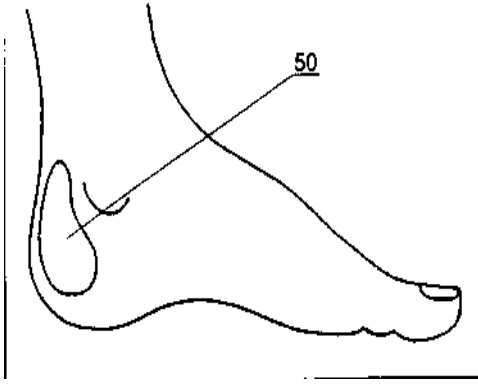
NASIENIOWÓD

Nasieniowody mają długość około 40 cm i są podłużnymi przewodami mięsistymi. Są one przyłączone do najądrza. Przebiegają z moszny ku górze przez kanał pachwinowy, mijając prostatę i uchodzą do moczowodów. **Zakłócenia w pracy jąder, najądrza i nasieniowodu:**

- Zapalenie.
- Przekrwienie,
- Impotencja.
- Niezstąpienie jądra, kanał pachwinowy.

Masaże jąder w przypadku ich zapalenia powodują powrót do normalnego stanu. Wskutek masowania w ciągu 3 tygodni po 5 minut dziennie spuchnięte jądra osiągają wielkość normalną.

PROSTATA



Rys. 41. Nr 50. Prostata.

Prostata jest gruczołem krokowym o kształcie kasztanowatym.

Leży ona na dolnej powierzchni pęcherza moczowego i obejmuje tylną część moczowodu. Prostata produkuje płyn mleczny, który towarzyszy wytryskowi spermy (nasienia).

Strefa refleksyjna prostaty znajduje się po wewnętrznej stronie pięty, analogicznie do macicy (Rys. 41. Nr. 50).

NARZĄDY ODDYCHANIA

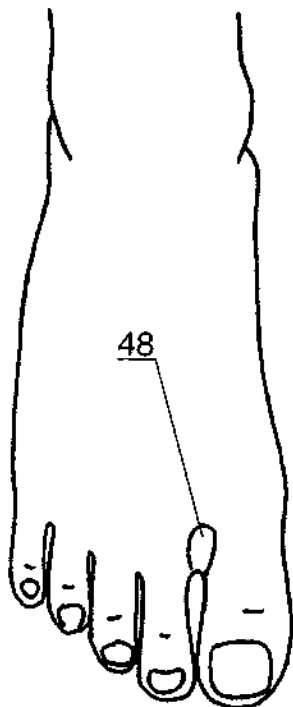
KRTAŃ

Składa się ona z pięciu chrząstek tchawiczych i tworzy razem z mięśniami i z ścięgnami narząd mowy.

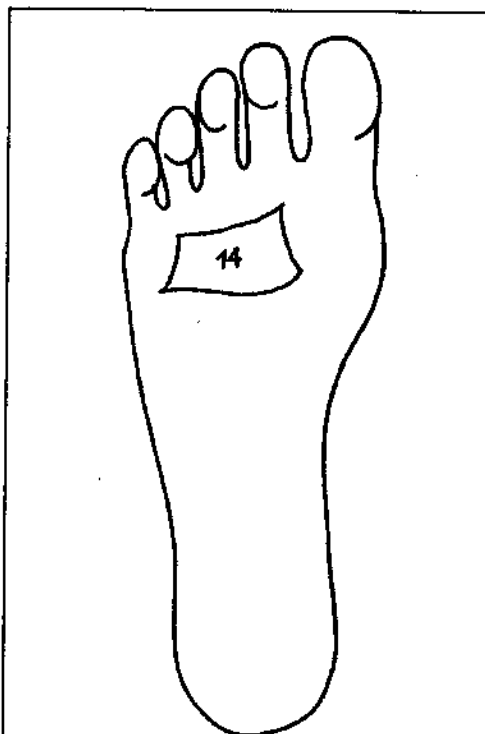
Strefa refleksyjna znajduje się na głównym stawie palucha naprzeciw drugiego palca. Masuje się tę strefę na obydwu stopach. (Rys.42. Nr 48.).

Zakłóceniami są:

- Słaby głos.
- Ochrypłość aż do utraty głosu.
- Zapalenia..



Rys. 42. Nr 48. Krtąń.



Rys. 43. Nr 14. Płuca i oskrzel.

TCHAWICA, OSKRZELA, PŁUCA

Tchawica ma około 13 cm długości. Zaczyna się ona od krtani i biegnie ku dołowi. Na wysokości 5. kręgu piersiowego dzieli się na główne oskrzele prawe i lewe. Oskrzela wchodzi do płuca i rozgałęziają się coraz bardziej, aż do najmniejszych jednostek tj. do pęcherzyków płucnych, gdzie zachodzi wymiana gazów. W trakcie tej wymiany przy wdechu pobierany jest tlen, który wiąże się z krwinkami czerwonymi (z erytrocytami), a ściślej mówiąc z hemoglobina. Tak utleniona krew dochodzi do tkanek. Przy wydechu uchodzi z wydalonym powietrzem dwutlenek węgla (CO₂) i woda. Przy wdechu powietrze zawiera oprócz azotu, wody i gazów szlachetnych 20,94%, tlenu 0,03% dwutlenku węgla. Przy wydechu powietrze zawiera tlenu 16%, dwutlenku węgla 0,4%.

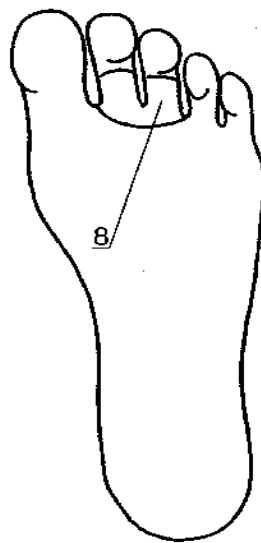
Człowiek dorosły wykonuje na minutę w stanie spoczynku 16 do 20 oddechów. Odpowiada to pojemności 6 litrów powietrza. Przy wysiłku ta liczba znacznie wzrasta. Oddychanie jest sterowane i regulowane z ośrodka oddechowego kory mózgu. Strefa refleksyjna tchawicy znajduje się w obszarze zbiornika *limfy i tam należy masować* płuca i oskrzela, czyli strefę limfatyczną na brzuchu odpowiednio prawego i lewego palucha (Rys. 43. Nr 14.). **Zakłóceniami są:**

- Kaszel.
- Nieżyt oskrzeli.
- Zapalenie płuc.
- Astma.

NARZĄDY ZMYŚLÓW

OCZY

Obie gałki oczne znajdują się w oczodołach wyścielonych tłuszczem. Dzięki 6 mięśniom utrzymującym gałki oczne, mogą one poruszać się na wszystkie strony. Praca tych mięśni odbywa się symetrycznie, tak że obie gałki oczne wykonują zawsze razem te same ruchy. Ruchy te są sterowane przez trzy pary nerwów mózgowych. W zewnętrznym górnym kącie oka znajdują się gruczoły łzowe. Wydzielają one płyn łzowy, który przez mrużenie powiek jest rozprowadzony nad włóknistą błoną i przez kanalik łzowy przedostaje się do nosa. Z powiek wyrastają rzęsy, które chronią o-czy przed obcymi ciałami i przeciw zewnętrznym promieniowaniom.



Rys. 44. Nr 8. Oczy.

Strefy refleksyjne oczu krzyżują się

Prawe oko ma swoją strefę refleksyjną na lewej stopie i lewe oko - na prawej stopie.

Strefy refleksyjne oczu znajdują się z boku szypki palucha pod 2. i 3. paluchem w miejscu ich przyłączenia do brzuśców paluchów (Rys. 44. Nr 8.).

Zakłóceniami są:

- Jęczmień, zapalenie ropne powieki ocznej (tzw. Urseli) z pagórkiem wielkości jęczmienia.
- Zapalenie błony włóknistej, co daje zaczerwienienie białka gałki ocznej.
- Szczypanie i palenie oka.
- Zez, czyli zakłócenie w pracy mięśni ocznych (normalne zjawisko u noworodków), kiedy współdziałanie obu oczu nie jest jeszcze ustalone.
- **Zaćma**, to jest zmętnienie soczewki.
- **Jaskra**. Nadciśnienie w gałce ocznej powoduje zanik nerwu wzrokowego lub siatkówki.
- Krótkowzroczność,
- Dalekowzroczność.

USZY

Rozróżniamy części ucha, a mianowicie:

- ucho zewnętrzne.
- ucho środkowe.
- ucho wewnętrzne.

Ucho zewnętrzne składa się z małżowiny usznej. Ma ona jako zadanie zbierać fale akustyczne i kierować je do otworu wejściowego ucha. W tej części zaczynają się gruczoły woskowiny usznej.

Od błony bębenkowej zaczyna się ucho środkowe. Znajdują się tutaj kostki słuchowe: młoteczek, strzemiączko i kowadełko. Przekazują one fale głosowe do ucha wewnętrznego. Dalej mamy trąbkę słuchową (Eustachiusza), która ma połączenie z częścią nosową gardła. Trąbka słuchowa otwiera się przy każdym połykaniu i czkaniu. W ten sposób następuje wyrównanie ciśnienia między tymi dwiema przestrzeniami.

Ucho środkowe składa się: z błędnika, sklepienia, ślimaka i z nerwu słuchowego, tutaj znajduje się organ słuchu i organ równowagi. **Strefy refleksyjne ucha krzyżują się.** Prawe ucho mamy na lewej stopie i lewe ucho - na prawej stopie. Te strefy refleksyjne są pod szyją i z boku przy szyjce 4. i 5. palca, jak również przy ich nasadzie z brzoścem. (Rys. 45. Nr 9.).

Zakłóceniami są:

- Ostry katar trąbki słuchowej średniego ucha. Z powodu kataru nosa może ulec zapaleniu błona śluzowa trąbki słuchowej. Ta ostatnia puchnie i utrudnia wyrównanie ciśnienia między przestrzenią nosową gardła i uchem środkowym. Powietrze zewnętrzne wciska błonę bębenkową do wnętrza. To powoduje uczucie bólu i trzasku w uchu, co utrudnia słyszenie. Przez masaż strefy refleksyjnej ucha i nosa osiąga się lepsze ukrwienie i przy jednoczesnym masażu punktów limfatycznych powstają przeciwciała (substancje obronne), zwalczające źródła infekcji. W ten sposób niszczy się zarazek powodujący zapalenie trąbki słuchowej.
- Zapalenie ucha środkowego wywołuje silne bóle i wyciek ropny. Masaże strefy refleksyjnej Nr. 9. przynoszą ulgę już po 3 dniach. Bywa, że po wielu latach po przebytych zapaleniu, bóle Nr 9 wznawiają się. Ponowne masaże wywołują wyciek ropy z krwią z ucha. Po tym następuje uzdrowienie.
- Szumy w uszach, warkot, huk, brzęczenie mogą mieć jako przyczynę:
- Zapalenie nerwu słuchowego.
- Zakłócenia w ukrwieniu ucha środkowego.
- Nadciśnienie krwi.
- Osłabienie zdolności słyszenia. Masować po 5 minut dziennie Nr 9. na każdej stopie. Po roku słyszy się już bez aparatu słuchowego.

Narząd równowagi

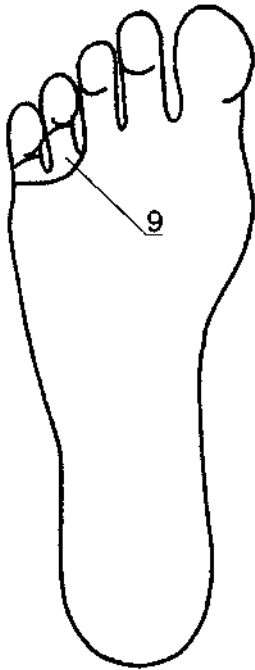
Znajduje się w uchu wewnętrznym. Strefa refleksyjna (Rys. 46. Nr 42.) znajduje się blisko małego palucha, 1 cm ku tyłowi i jest do zmasowania na obu stopach.

Zakłóceniami są:

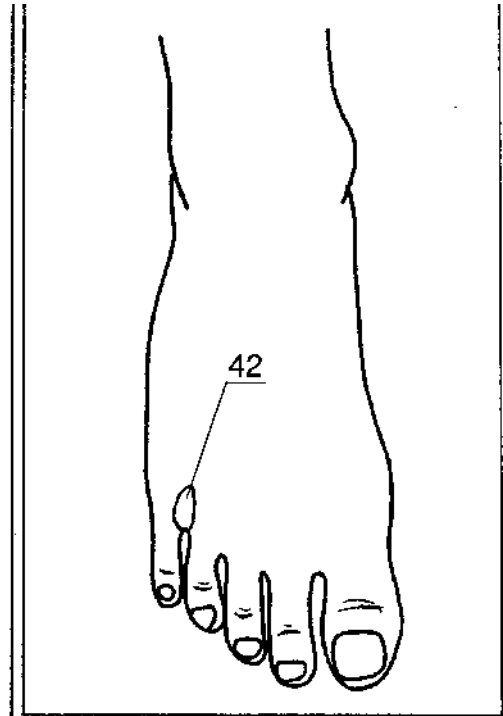
- Zawrót głowy przy szybkim wstawaniu.
- Zawrót głowy w czasie tańca, obracania się, wycieczek górskich.

- Złe samopoczucie w czasie jazdy samochodowej.
- Lęk przestrzeni.
- Niskie ciśnienie krwi.

Kobiety są częściej dotknięte zakłóceniami równowagi niż mężczyźni. Do przyczyn należy wąskie obuwie.



Rys. 45. Nr 9 Ucho.



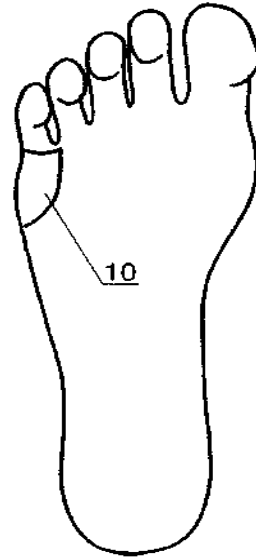
Rys. 46. Nr 42. Organ równowagi (Vestibularium).

STAWY

RAMIĘ, STAW BARKOWY

Strefa refleksyjna prawego ramienia znajduje się na prawej stopie (Rys. 47. Nr 10.), lewego ramienia znajduje się z tyłu brzuśca małego palucha między 4. i 5. kostką średniej stopy. Poza rym strefą refleksyjną jest staw biodrowy tej samej części ciała i staw pasa miednicowego. Zakłócenia występują częściej u kobiet z powodu ciasnego obuwia, przy wieszaniu bielizny oraz czesaniu się. Wtedy podniesione ręce opadają z powrotem. Rana ramienia nie wyleczy się prawidłowo, jeśli jest zablokowana strefa refleksyjna Nr. 10. Po latach powstają zwyrodnieniowe zmiany stawu.

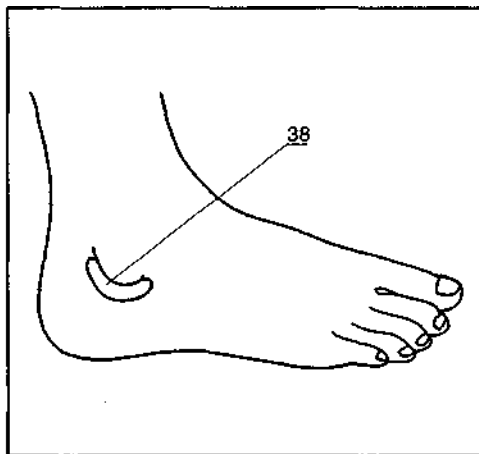
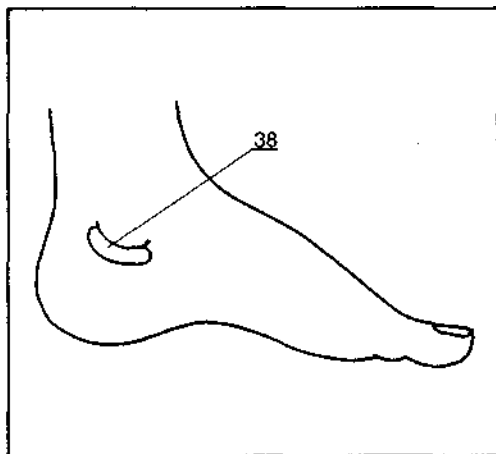
Staw barkowy jest strefą refleksyjną stawu biodrowego. Tak więc zakłócony staw barkowy jest po latach przyczyną dolegliwości stawów biodrowych (Rys. 51 i 54.).



Rys. 47. Nr 10. Ramię.

STAW BARKOWY

Zakłócenie stawu barkowego jest zjawiskiem wtórnym zastarzałego zranienia ramienia, zaleca się wobec tego doprowadzić do uzdrowienia obu stref refleksyjnych, to jest barku i biodra. Strefa refleksyjna prawego biodra znajduje się na prawej stopie, a lewego biodra - na lewej stopie (Rys. 48 i 49. Nr 38.). Strefa refleksyjna znajduje się z tyłu pod zewnętrznymi i wewnętrznymi kostkami. Dalszą strefą refleksyjną stawu biodrowego jest staw barkowy (Rys. 51 i 54.).



Rys. 48. Nr 38. Staw biodrowy

Rys. 49. Nr 38 Staw biodrowy.

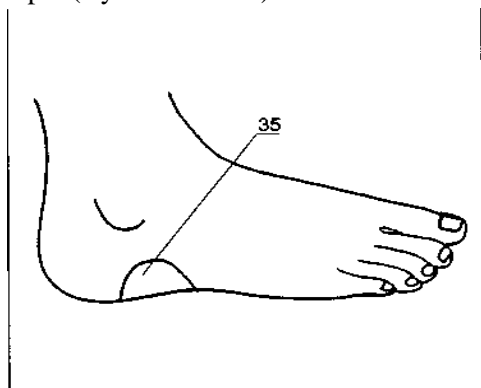
KOLANA

Zranienia kolan zdarzają się często. Jeżeli one nie zagoją się dobrze, to później powstają nagle zmiany zwyrodnieniowe w kolanach. Strefa refleksyjna prawego kolana jest na prawej stopie, a lewego kolana na lewej stopie (Rys. 50. Nr 35.).

Strefa ta znajduje się po zewnętrznej, stronie każdej stopy. Należy posuwać masujący palec od pięty ku przodowi. Tu napotyka się na półkolisty dołeczek, często wypełniony modzelami.

I to jest strefą refleksyjną kolan (Rys. 50. Nr 35.).

Dalszą strefą refleksyjną kolana jest również łokieć tej samej części ciała. (Rys. 51. 52, i 53.).

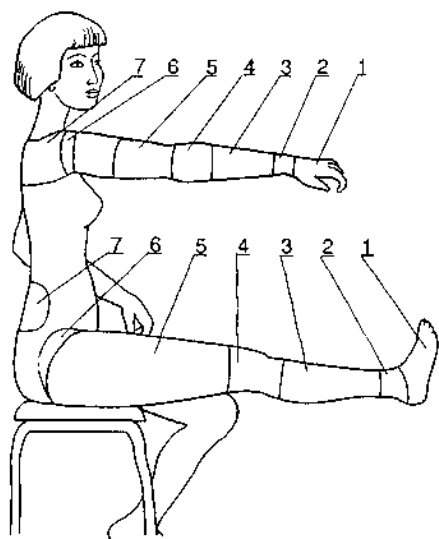


Kończyny i części ciała będące wzajemnymi strefami refleksyjnymi

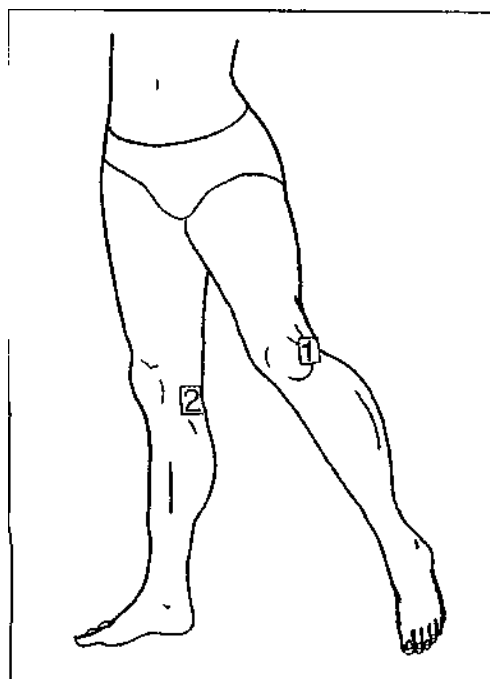
Strefy te są masowane w przypadkach następujących:

1. Natychmiast po wypadku lub po operacji. Wzmoczone ukrwienie jest gwarancją optymalnego wyleczenia rany w najkrótszym czasie.
2. Przy wypadkach kiedy rany nie goją się prawidłowo lub tworzą ropnie, zakłócona jest zawsze strefa refleksyjna. Najczęściej jest ona zablokowana przez bliznowate tkanki lub przez modzele pochodzące ze starego wypadku.
3. Przy starych zranieniach, które bolą przy okazji zmiany pogody. Tutaj można pomóc przywracając normalne urywanie strefy refleksyjnej.
4. Przy kurczach w pasie miednicowym i barkowym, dających dolegliwości podczas siedzenia. Należy masować podane na Rys. 51 strefy po tej samej stronie ciała.

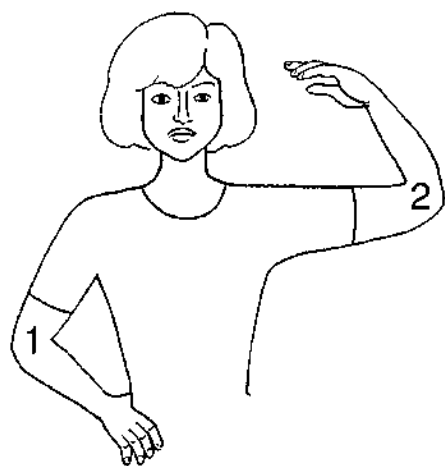
Rys. 50. Nr .35. Kolano.



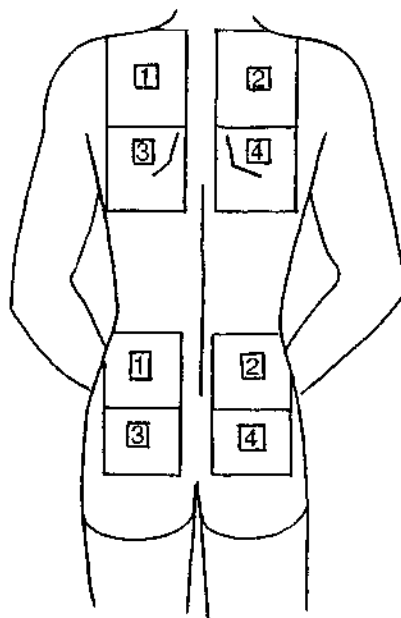
Rys. 51. Nr Współzależne sfery refleksyjne



Rys. 52. Nr Sfery współzależne.



Rys. 53. Sfery współzależne.



Rys. 54. Sfery refleksyjne o jednakowych cyfrach są współzależne.

Tylko głowa ma strefy refleksyjne, krzyżujące się na stopach.

Na rys. 51. pokazano derywacyjne czyli współzależne strefy refleksyjne.

1. Ręka jest strefą refleksyjną dla stopy i na odwrót, stopa jest strefą refleksyjną dla ręki.
2. To samo dotyczy palców rąk i paluchów stóp.
3. Duży paluch stopy i kciuk ręki są razem. Palec wskazujący i drugi; palec środkowy i trzeci paluch. Palec serdeczny (4.) i 4. paluch. Mały palec i mały paluch.
4. Przedramię i podudzie są wzajemnymi strefami refleksyjnymi. Łokieć odpowiada kości strzałkowej. Kość promieniowa odpowiada kości piszczelowej. Ścięgna przedramienia odpowiadają ścięgnom podudzia.
5. Łokieć i kolano są razem.
6. Ramię i udo są razem.
7. Stawy: barkowy i biodrowy są razem.
8. Kark jest strefą refleksyjną dla kości ogonowej i na odwrót.
9. Pas barkowy odpowiada pasowi miednicowemu (Rys. 54.).

SPIS NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANYCH CHOROÓB I DOLEGLIWOŚCI

Podane w spisie choroby mogą być wyleczone przez stosowanie masażu stref refleksyjnych według podanych niżej numerów tych stref.

1. *Alergia*. (Allergia). Masaż nadnercza (wytwarzanie kortyzonu): 21, masaż nerek 22, masaż moczowodów 23 i pęcherza moczowego 24 (wydalanie produktów toksycznych), masaż przytarczycy (przemiana wapnia) 13.
2. *Anemia*. (Anaemia). Masaż śledziony 34, masaż organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31.
3. *Angina*. (Angina). Masaż krtani 48, masaż migdałków 45, sieci limfatycznej 39, 40, 41.
4. *Apetyt* (brak). (Anorexia). Masaż żołądka 15, masaż jelit 16, 17, 28, 29, 30, 31, masaż tarczycy 12.
5. *Artretyzm zwyrodniający stawu biodrowego*. (Coxarthrosis). Masaż nerek 22, masaż moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, masaż nadnercza 21, masaż żołądka i jelit 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie, masaż stawu biodrowego 38, masaż ramienia - stawu barkowego 10, rys. 54, masaż kręgow ledźwiowych 55.
6. *Artretyzm zwyrodniający stawu kolanowego*. (Arthrosis). Masaż kolana 35, masaż stawu łokciowego rys. 53, przy masażu zranionego kolana, przy zwyrodnieniu zaś - dodatkowo masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21. Zmienić wyżywienie.
7. *Astma* (Asthma). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24 (wydalanie toksyn), masaż nadnercza (kortyzon) 21, masaż przytarczycy (przemiana wapnia) 13, oskrzeli 14, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41. Zmienić wyżywienie.
8. *Bark* (ból) (Articulatio). Masaż barku 10, masaż biodra 38, rys. 51. Należy nosić szerokie wygodne buty.
9. *Bezsenność*. (Insomnia). Masaż głowy I, Mało jadać wieczorem. Zmienić wyżywienie, Ekranować żyły wodne w mieszkaniu, ustawić łóżko nie na żyłach wodnych.
10. *Białaczka*. (Leucaemia). Masaż limfy 39, 40, 41, masaż migdałków 45, masaż śledziony 34, zmienić wyżywienie, unormować przemianę materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31.
11. *Biegunka*. (Diarrhea), masaż żołądka-jelita 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31, masaż gruczołów limfatycznych 39, 40, 41. Zmienić wyżywienie. Przy biegunkach nerwicowych masaż splotu nerwów trzewnych w nadbrzuszu 20.
12. *Błona bębenkowa ucha* (zapalenie). (Eustachitis). Masaż ucha 9, masaż skroni 5, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41, masaż nadnerczy 21, przytarczycy 13.

13. *Choroba morska*. (Morbus maritimus). Masaż przedstonka 42.
14. *Choroba wieńcowa*. (Morbus coronarius). Masaż serca 33.
15. *Chrapanie*. (Stertor). Dokładnie żuć pokarm, wyleczyć zatoki boczne nosa.
16. *Ciąża* (Cyesis). Masaż przysadki 4, masaż jajników 36, masaż macicy 50, piersi 43, ogólne wzmocnienie: aby zająć w ciążę. W ciąży nie stosować masowania stóp.
17. *Cukrzyca* (Diabetos). Masaż żołądka i dwunastnicy 15, 16 masaż trzustki 17.
18. *Czaszka (złamanie)*. (Fractura cranium). Masaż głowy 1, masaż przytarczycy 13.
19. *Dna* - skaza moczanowa. (Arthritis urica). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, masaż nadnercza 21, zmienić wyżywienie.
20. *Duszność*, (Dyspnoea). Masaż płuc i oskrzeli 14, ewentualnie nosa 6, kory mózgowej 3, masaż serca 33, zmienić wyżywienie, aby przepona brzuszna nie uciskała na serce.
21. *Dusznica bolesna*. (Angina pectoris). Wydalanie toksyny, zmienić wyżywienie. Masaż żołądka 15, aby żołądek nie uciskał więcej poprzez przeponę brzuszną na koniuszek serca, masaż serca 33, usprawnić wypróżnienia + stosować więcej przypraw trawiennych + pić glinkę.
22. *Dwunastnica* (wrzód). (Duodenum ulcus). Masaż żołądka i dwunastnicy 15, 16, zmienić wyżywienie.
23. *Dyskopatia* = uszkodzenie jądra galaretowatego. (Hernia discalis), masaż nerek 22, moczowodów 23, pęcherza moczowego 24, masaż kręgosłupa 53, 54, 55, 56, masaż żołądka i jelit 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31, masaż wątroby i pęcherzyka żółciowego (substancje budulcowe) 18, 19, zmienić wyżywienie.
24. *Dziąsła* (zapalenie). (Gingivitis). Masaż szczęk 46, 47, ssanie oleju słonecznikowego.
25. *Egzema*. (Eczema). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, masaż nadnercza 21, masaż przytarczycy 13.
26. *Gardło* (zapalenie). (Pharyngitis). Masaż zuchwy 46, 47, nosa migdałków.
27. *Głos* (szorstkość). (Trachyphoma). Masaż krtani 48, masaż migdałków 45, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41.
28. *Głowa* (ból) (Cephalia). Masaż głowy 1. Usunąć przyczynę zmieniając wyżywienie.
29. *Gorączka*. (Fabris). Masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41, masaż migdałków 45, masaż śledziony 34.
30. *Gościec* - reumatyzm, (rheumatismus). Masaż nerek 22, masaż moczowodu 23, masaż pęcherza moczowego 24, masaż nadnercza 21, masaż przytarczycy 13, masaż organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie. Masaż stref refleksyjnych dotkniętych narządów organizmu.
31. *Grypa*. (Influenza). Masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41, masaż migdałków 45, śledziony 34, masaż nosa 6, ewentualnie zatoki czołowej 2.
32. *Grzbiet* (ból). (Dorsalgia). Masaż kręgosłupa 53, 54, 55, 56, ewentualnie ramienia lub pasa miednicowego rys. 54.
33. *Guzki krwawnicze* = hemoroidy. (Varices haemorrhoidales). Masaż odbytnicy 32, masaż mięśnia trójgłowego łydki 52, masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnerczy 21.
34. *Guz*. (Tumor). Masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41, ewentualnie migdałków 45 i śledziony 34.
35. *Impotencja*. (Impotentia). Masaż jąder 36, ogólne wzmocnienie.
36. *Jajniki* (zapalenie). (Ovaritis). Masaż odpowiednich jajników 36, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41, ewentualnie przytarczyczek 13, 4, ewentualnie masaż tarczycy 12, gdyż ten gruczoł jest często nazywany trzecim jajnikiem.

37. *Jajowód* (zapalenie). (Salpingitis). Masaż jajowodu odpowiedniej strony 36, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41, masaż przytarczyczek 13.
38. *Jaskra*. (Glaucoma). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, masaż nadnercza 21, masaż oczu 1.
39. *Jądra* (przekrwienie). (Hyperaemia). Masaż jąder 36, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41.
40. *Jelito grube* (zapalenie). (Colitis). Masaż całego jelita grubego 28, 29, 30, 31, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41.
41. *Jęczmień*. (Hordeolum). Masaż odpowiedniego oka 8, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41.
42. *Kamica żółciowa*. (Cholecystitis). Masaż dwunastnicy 16, masaż pęcherzyka żółciowego 19 i wątroby 18, masaż punktów limfatycznych 39, 40, 41, zmienić wyżywienie.
43. *Kark* (ból). (Nucka). Masaż karku 7, masaż kręgosłupa szyjnych 53, masaż kości ogonowej 56, bezpośrednio masaż kości ogonowej.
44. *Kaszel*. (Tussis). Masaż oskrzeli i płuc 1.4, masaż gruczołów limfatycznych 39, 40, 41, masaż nadnercza 21, masaż przytarczyczek 13, Nosić szerokie, wygodne buty.
45. *Katar sienny*. (Catarrhus=rhinitis). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, masaż nadnercza (kortyzon) 21, masaż przytarczyczek (wapń) 13, masaż nosa 6, masaż tchawicy 48, masaż oskrzeli 14, jadać miód z okolicy zamieszkania.
46. *Kolka*. (Tormina). Masaż żołądka i jelit 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie 8, 9, 21, 22, 23, 24.
47. *M. Kości i chrząstki* (zapalenie). (Osteochondritis). Masaż kręgosłupa 53, 54, 55, 56, masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, masaż organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 28, 29, 30, 31.
48. *Kości* (zrzesztnienie). (Osteoporosis). Masaż przytarczyczek 21. Ogólne wzmocnienie.
49. *Kręgosłup* (skrzywienie boczne). (Scoliosis). Masaż kręgosłupa 53, 54, 55, 56, ogólne wzmocnienie.
50. *Krótkowzroczność*. (Myopia). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, masaż oczu 8.
51. *Krtań*. (Laryngopathia). Masaż krtani 28.
52. *Kurcze łydek*. (Contractura). Masaż przytarczyczek 13, ewentualnie mięśni ramion rys. 51. Ekranowość promieniowanie ziemne.
53. *Lęki*. (Angor). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24 (wydalanie toksyn), masaż żołądka i jelita 15,16,17,28,29,30,31, uwolnić się od ucisku na koniuszek serca, zmienić wyżywienie, masaż głowy 1, ewentualnie narządu równowagi 42.
54. *Lumbago* (postrzał). (Myalgia). Masaż kręgosłupa 55.
55. *Łękotka* (uszkodzenie). (Meniscus). Masaż strefy refleksyjnej kolana 35, masaż łokcia rys. 53.
56. *Łuszczyca* (Psoriasis). Masaż nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, przytarczyczek 13, organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
57. *Macica* (zapalenie). (Hysteritis=metritis). Masaże: macicy 50, jajników przy krwawieniach 36, przysadki 4, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
58. *Miesiączkowanie* (bolesne). (Menalgia). Masaże: jajników 36, macicy 50, mięśni łydek 37.
59. *Miesiączkowanie nieregularne*. Masaże jak przy miesiączkowaniu bolesnym i dodatkowo masaż przysadki 4.

60. *Mięśniak*. (Myoma). Masaże: macicy 50, punktów limfatycznych 39, 40, 41, nerek 22.
61. *Zanik mięśni*. (Amyotrophia). Masaże: przysadki 4, nerki 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, przytarczyczek 13, przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie p. 47, ważna jest gimnastyka mięśni, masaż gruczołów limfatycznych 39, 40, 41.
62. *Migdałki* (zapalenie). (Amygdalitis). Masaże: migdałków 45, gruczołów limfatycznych 39, 40, 41.
63. *Migrena*. (Hemierania). Masaże: skroni 5, (ze spirytusem bursztynowym), organu równowagi 42, przytarczyczek 13, ewentualnie żołądka 15.
64. *Mocz* (parcie). (Ureteritis). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
65. *Moczenie nocne*. (Enuresis). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherzyka żółciowego. Ekranować promieniowanie ziemne.
66. *Moczowód* (zapalenie) (Ureteritis). Masaże jak przy nr. 64. - parcie na mocz (Tenesmus).
67. *Nadciśnienie tętnicze*. (Hypertensic). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, kory mózgu 3.
68. *Nadwyżęzenie ścięgien*. (Dislocatio pattialis tendo). Patrz rys. 51 i 53.
69. *Nadczynność tarczycy*. (Hyperfunctio glandula thyreoidea). Masaże: tarczycy 12, przysadki 4, nerek 22.
70. *Nerki* (ból). (Nephralgia). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
71. *Nerwoból*. (Neuralgia). Przy bólach korzonków nerwowych masować kręgosłup 53, 54, 55, 56 i przytarczyczki 13. Wzmocnienie ogólne.
72. *Nerwowość*. (Neurositas). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, przytarczyczek 13, głowy 1. Ekranować promieniowanie ziemne. Usunąć napięcia duchowe, masować tarczycę 12 (ewentualnie).
73. *Nerwoból nerwu trójdzielnego*, (Neuralgia trioeminius). Masaż skroni 5, ucha, równowagi.
74. *Nowotwór*. (Cancer). Masaże: punktów limfatycznych 39, 40, 41. Masaże dotkniętych organów. Ogólne wzmocnienie. Zmienić wyżywienie.
75. *Nieżyt oskrzeli*. (Bronchitis). Masaże: płuc i oskrzeli 14, punktów limfatycznych 39, 40, 41, przytarczyczki 13, nadnercza 21.
76. *Nieżyt żołądka i jelit*. (Enterogastritis). Masaże: żołądka i jelit 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31, wątroby i pęcherzyka żółciowego 18, 19, punktów limfatycznych 39, 40, 41. zmienić wyżywienie.
77. *Nos* (krwawienia). (Epistaxis). Masaże: nosa 6, przytarczyczek 13.
78. *Obrzęki goleni*. (Odem crus). Spuchnięte nogi. Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, żołądka i jelita 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31, serca 33, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
79. *Owrodzenie żylakowe goleni*. (Ulcus cruris). Masaże jak w p. 78, ale dodatkowo masaże 18, 19 (na wątrobę i na pęcherzyk żółciowy). Zmienić wyżywienie. Masaże synergicznych punktów ramienia.
80. *Obrzęki słoniowate nóg*. (Pedes elephantiasis). Jak w p. 78 i 79.

81. *Obrzęk gruczołów* (gruczolak). (Adenoma). Masaże punktów limfatycznych 39, 40, 41 bez obawy reakcji.
82. *Odra*. (Morbili). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, przytarczyczek 13, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
83. *Odbijanie*. (Eructatio). Masaże: serca 33, nadnercza 21, głowy 1.
84. *Omdlenie*. (Syncope). Masaże: serca 33, nadnercza 21, głowy 1.
85. *Oskrzela* (zapalenie). (Bronchitis). Masaże: płuc i oskrzeli 14, punktów limfatycznych 39, 40, 41, przytarczyczki 13, nadnercza 21.
86. *Otyłość*. (Adipositas). Masaże: tarczycy 12, zmienić wyżywienie.
87. *Oziębłość płciowa*. Masaże przysadki 4, jajników 36, macicy 50.
88. *Padaczka*. (Epilepsium). Ogólne wzmocnienie organizmu, masaże: głowy 1, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
89. *Palec zraniony*. Masaże odpowiedniej strefy palca rys. 51 i 53.
90. *Paluch koślawy*. (Hallux valgus). Masaże: tarczycy 12, punktów limfatycznych w dołączku między 1. i 2. kostką środkowej stopy.
91. *Pęcherz moczowy*, (zapalenie). (Cystitis). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, głównie pęcherza moczowego 24, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
92. *Pieczenie stóp*. (Hyperaemia). Spowodowane przez przekrwienie. Masaże wszystkich punktów stopy.
93. *Pochewka ścięgni* (zapalenie). Masaże odpowiednich stref rys. 51 i 53.
94. *Posocznica*. (Hematosepsis). Masaże punktów limfatycznych 39, 40, 41.
95. *Pólpasiec*. (Herpes zoster). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, przytarczyczek 13, zmienić wyżywienie.
96. *Dolegliwości spowodowane przez protezę*. Masaże szczęk 46, 47.
97. *Przekrwienie czynne*. (Hyperaemia). Masaże: przysadki 4, jajników 36, macicy 50, tarczycy 12, brzucha 37.
98. *Paluch młotowaty*. (Hallux malleiformis). Masaże palców stopy, całego podbicia. Nosić szerokie buty bez wysokich obcasów. Nie nosić drewniaków.
99. *Parkinsonizm* (Parkinsonismus). Masaże nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 13, organów przemiany materii: 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie.
100. *Przegub ręki*. masaże przegubu nogi rys. 51.
101. *Przepuklina pachwinowa*, (Herniainguinalis). Masaże limfy 39, 40, 41, jelit 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31 i żołądka-pęcherzyka żółciowego 18, 19. Unormować wydzielanie soków trawiennych.
102. *Przepuklina przeponowa*. (Diaphragmatocele). Masaże organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31.
103. *Zapalenie płuc*. (Pneumonia). Masaże płuc: 14, limfy 39, 40, 41, nadnercza 21, przytarczyczek 13.
104. *Pochwa* (swędzenie). (Colpospasmus). Masaże: pochwy 51, macicy 50, ewentualnie punktów limfatycznych 39, 40, 41.
105. *Prostata* (zapalenie). (Prostata). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, prostaty 50.
106. *Parodontoza=przyzębica*. (Paradontosis). Masaże szczęk 46, 47, organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie.
107. *Przemiana materii*. Ogólne wzmocnienie.
108. *Odbytnica* (zapalenie). (Rectitis=proctitis). Masaże lewej stopy 32, mięśni tydek 52.

109. *Oparzenie*. (Combustio). Masaże punktów limfatycznych 39, 40, 41, nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, przytarczyczek 13, płuc 14.
110. *Oplucna* (ból). (Pleuralgia). Masaże: płuc 14, śledziony 34.
111. *Oślepienie śnieżną bielą*. (Chionablepsia). Masaże: oczu 8, nadnercza 21.
112. *Rogówka* (zapalenie). (Keratitis). Masaże: oczu 8, punktów limfatycznych 39, 40, 41, nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24.
113. *Ropień*. (Abatiocessus). Leczyć stany zapalne w organizmie, w zależności od umiejscowienia - masaże odpowiedniej strefy i punktów limfatycznych 39, 40, 41.
114. *Równowaga zachwiana* (Desequilibr). Masaż przedsiionka 42,
115. *Rwa kulszowa* (Ischialgia). Masaże: nerek, przewodu moczowego 22, 23, pęcherza moczowego 24, przytarczyczek 13, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
116. *Serce* (bole). Masaże: żołądka 15, nadnercza (adrenalina) 21, serca 33, ewentualnie kręgów piersiowych 54, zmienić wyżywienie w celu umknięcia wzdęć zakłócających pracę serca.
117. *Serce* (woda). Masaż: serca 33, punktów limfatycznych 39, 40, 41, nadnercza 21, organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29 30, 31, zmienić wyżywienie.
118. *Sercowo-naczyniowy układ*. (System cardiovasculare). Masaże: serca 33, nadnercza 21, przytarczyczek 13, zmienić wyżywienie. Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24.
119. *Siatkówka* (zapalenie). (Retinitis). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, (ablatio retinae), pęcherza moczowego 24, oczu 8, punktów limfatycznych: 39, 40, 41.
120. *Staw biodrowy* (bole). (Articulatio dolor). Masaże, nosić wygodne buty. Masaże stawu biodrowego 38, ramienia 10 (na nodze), na ramieniu rys. 54.
121. *Staw kolanowy* (zwyrodnienie). Zranienie kolana (Arthrosis). Masaże: kolana 35, stawu łokciowego rys. 53., przy artrozie masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, zmienić wyżywienie.
122. *Staw biodrowy* (choroba zwyrodnieniowa. (Coxarthrosis). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, żołądka-jelit 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31. stawu biodrowego 38, stawu ramienia (na nodze) 10, i wyżej rys. 54, kręgów lędźwiowych 55. Zmienić wyżywienie.
123. *Stawy kręgosłupa* (zesztywniające zapalenie). (Spondyloarthritis ancylopetica). Masaże nerek 22, moczowodu, 23, pęcherza moczowego 24, żołądek-jelita 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31, żuć olej słonecznikowy 2 razy dziennie po 20 min. przez 1 1/2 roku.
124. *Stawy* (zapalenia). (Arthritis). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza (kortyzon) 21, zmienić wyżywienie. Masaże odpowiednich stawów poprzez strefy refleksyjne.
125. *Staw skokowy* (zapalenie). (Tarsitis). Masaże odpowiednich punktów stawów ręki rys. 51 i 53, punkt 58 za kolanem, p. 35 i łokieć p.59 tuż ponad ramieniem p. 10.
126. *Smak* (zaburzenia). (Dysgeusia). Masaże: głowy 1, szczęki i żuchwy 46, 47.
127. *Słuch* (dolegliwości). (Auditio). Masaż uszu, nosa, gardła. Nosić buty wygodne.
128. *Stwardnienie rozsiane*. (Sclerosis disseminata multiplex). Masaże: nerek 22, przewodu moczowego 23, pęcherza moczowego 24, organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie, przytarczyczek 13, głowy 1, kręgosłupa 53, 54, 55, 56, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
129. *Stwardnienie tętnic*. (Arteriosclerosis). Masaże nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, głowy 1.

130. Sytość (uczucie). Masaże: żołądka 15, dwunastnicy 16, jadać powoli. Zmienić wyżywienie, używać przypraw trawiennych: zmielony kminek + majeranek + jałowiec.
131. Szczęka (ból). (Guathalgia). Masaże: szczęki 46, 47, punktów limfatycznych 39, 40, 41, skroni (nerwu trójdzielnego) 5.
132. Szyja (ból). (Dolor cervix = dolor collum). Masaże: krtani 48, migdałków 45, punktów limfatycznych 39, 40, 41, zmienić wyżywienie.
133. *Śledziona* (kolka). (Splenitis). Masaże jak w p. 45.
134. *Śluzówka jelit* (zapalenie). Masaże: żołądek-dwunastnica-jelita 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, punktów limfatycznych 39, 40, 41, zmienić wyżywienie.
135. *Świnka* (zapalenie ślinianek przyusznych. (Parotitis epidemica). Masaże: punktów limfatycznych 39, 40, 41, migdałków 45, gruczołów płciowych jajników, jąder 36.
136. *Tętnica* (zwążenie). (Arte riostenosis). Masaże organów, w których występują zwążenia, przytarczyczek 13, nadnercza 21, nerek 22, przewodu moczowego 23, pęcherza moczowego 24.
137. *Tkanka łączna* (zapalenie). (Cellulitis). Masaże punktów limfatycznych 39, 40, 41, gruczołów płciowych (jajników lub jąder) 36,
138. *Torbiel* (Cystis). Masaże: punktów limfatycznych 39,40, 41 i odpowiednich organów.
139. *Trądzik*. (Acne). Jest wynikiem niedostatecznego odtruwania organizmu. Masaże: nadnercza 21, nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, wątroby 18, pęcherzyka żółciowego 19, zmienić produkty spożywcze.
140. *Trzustka* (zapalenie). (Pancreatitis). Masaże żołądek-dwunastnica 15, 16, trzustki 17, gruczołów limfatycznych 39, 40, 41. Zmienić wyżywienie.
141. *Ucho środkowe* (zapalenie). (Otitis). Masaże: ucha (skrzyżowane) 9, gruczołów limfatycznych 39, 40, 41, przytarczyczek 13.
142. *Uplawy*. (Leucorrhoea). Masaże: pochwy 51, macicy 50, punktów limfatycznych 39,40,41.
143. *Uszy* (ból). (Tinnitus-sonitus). Masaże: uszu 9, głowy 1, punktów limfatycznych 39, 40, 41 i przy szumach w uszach masaże przedśionka 42, punkt równowagi.
144. *Usta* (przykry zapach). (Fetor ex ore-halitosis-ozostonia). Masaże: żołądka 15, zmienić wyżywienie, żuć 5 ziaren jałowca, spowodować codzienne stolce.
145. *Usta suche*. Masaże: szczęki 46, 47. Jeść powoli i obficie ślinić.
146. *Wapń* (niedobór). Masaże przytarczyczek 13, podawać wapno oraz witaminy A + D₃.
147. *Wątroba* (ból) (Hepatalgia). Masaże: żołądek-dwunastnica 15, 16, pęcherzyk żółciowy 18,19, zmienić wyżywienie. Przy infekcjach - masaże gruczołów limfatycznych 39, 40, 41.
148. *Wątroba* (zapalenie). (Hepatitis). Patrz żółtaczką nr 175.
149. *Weneryczne choroby*. (Morbus venereus). Masaże: chorych organów, punktów limfatycznych 39, 40, 41. Pójść do lekarza.
150. *Węzły chłonne* (mononukleoza zakaźna). (Angina monocytica). Masaże: migdałków 45, punktów limfatycznych 39, 40, 41, śledziony 34.
151. *Wykwity skórne*. (Eruptio cutanea). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, przytarczyczek 13, organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie.
152. *Wole* (Struma). Masaże: tarczycy 12, przysadki 4, nerek i węzłów limfatycznych.
153. *Wychudzenie*. (Emaciatio). Masaże: tarczycy 12, żołądek-dwunastnica 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31, wątroby 18.

154. *Wyniszczenie*. (Inanities). Masaż tarczycy (przy nadczynności) 12, przysadki 4 (co zwalnia pracę tarczycy, zmienić wyżywienie, udać się do lekarza i wyjaśnić powód wychudzenia).
155. *Wyrostek robaczkowy* (zapalenie). (Appendicitis). Masaże: ślepej kiszki 26, punktów limfatycznych 39, 40, 41, żołądka 15.
156. *Wzdęcia w nadbrzuszu*. (Meteorismus). Masaże: żołądek-dwunastnica 15,16, zmienić wyżywienie p.47, str. 54, wprowadzić używanie przypraw ziołowych.
157. *Wzdęcia w podbrzuszu*. Masaże: ślepej kiszki 26, zmienić wyżywienie.
158. *Wzrok* (zakłócenia). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, oczu 8.
159. *Wzrost* (zakłócenie). (Hypogenesis). Masaże przysadki 4. Ogólne wzmocnienie organizmu.
160. *Włosy* (wypadanie). (Lipsotrichia). Masaże: gruczołów płciowych (jąder i jajników) 36, nadnercza 21, organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 18,28, 29, 30, 31. Zmienić wyżywienie.
161. *Zakaźne* (choroby) (Infectio). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, przytarczyczek 13, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
162. *Zakrzepica*. (thrombosis). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowodu 24, nadnercza 21.
163. *Zanokcica*. (Paronychia). Masaże: punktów limfatycznych 39, 40, 41.
164. *Łamliwość paznokci*. (Onychoclasia). Zakłócenia budulcowe. Niedobór wapnia i krzemu. Masaże: organów przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, przytarczyczek 13.
165. *Zapalenia*. (Inflammatio, phlegmasia). Masaże: punktów limfatycznych 39, 40, 41, przytarczyczek 13, organów w stanie zapalnym.
166. 167. *Zapalenie stawów*. (Arthritis). Masaże stawów w stanie zapalnym, nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, przytarczyczek 13, punktów limfatycznych 39, 40, 41. Zmienić wyżywienie.
168. *Zaćma*. (Cataracta). Masaże: oczu 8, nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, głowy 1.
169. *Zatoki* (Zapalenia). Masaże: zatoki czołowej 2, punktów limfatycznych 39, 40, 41, masaże przytarczyczek 13.
170. *Zatoki czołowe* (zapalenie.) (Sinusitis frontalis). Masaże: zatok czołowych 2, punktów limfatycznych 39, 40, 41.
171. *Zatrucie żołądkowe*. (Intoxicatio gastritis). Może spowodować wymioty. Masaże: żołądka 15, dwunastnicy 16, gruczołów limfatycznych 39, 40, 41, pić Fix, 1 posiłek opuścić.
172. *Zatrucie pokarmowe*. Masaże jak w pkt. 171.
173. *Zaparcie*. (Constipatio). Masaże przewodu trawienia 15, 16, 17, 18, 19, 28,29, 30, 31, strefy refleksyjnej łydki odpowiadającej odbytnicy 52, podać otręby pszenne i surówki jarzynowe.
174. *Zapaść*. (Collapsus). Masaże: serca natychmiast 33, ewentualnie nadnercza 21.
175. *Zez jawny*, (Heterotropia). Masaże: głowy 1, oczu 8.
176. *Zęby* (próchnica) (Caries). Masaże szczęk 46, 47, przemiany materii 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, zmienić wyżywienie, podać wapno, witaminy A + D₃.
177. *Złamanie całkowite*. (Fractura completa). Masować odpowiednią strefę. Uzdrowić żołądek-jelita, aby organizm miał dostatecznie dużo substancji budulcowych. Masaże: organów trawienia 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, przytarczyczek 13 w celu przyswajania wapnia.

178. Zmęczenie. (Fatigatio). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, organów trawienia 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, przytarczyczek 13, głowy 1 (przy zakłóceniach snu) zmienić wyżywienie.
179. Żelazo (niedobór). (Morbus miseriae /Fe/-sideropenia). Masaże śledziony 34.
180. Żołądek (wrzód). (Ulcus ventriculi). Masaże: żołądka 15, zmienić wyżywienie.
181. Żółtaczka. (Icterus). Masaże: dwunastnicy 16, wątroby 18, pęcherzyka żółciowego 19, punktów limfatycznych 39, 40, 41. Wstrzymać wyżywienie dotychczasowe.
182. Żylaki (Varix). Masaże: nerek 22, moczowodu 23, pęcherza moczowego 24, nadnercza 21, kręgosłupa 55, 56, wątroby 18 i 19.
183. Wnętrostwo. (Cryptorchidismus). Masaże: jąder i powrózka nasiennego 36, przysadki 4, brzucha 37.

UWAGI DOTYCZĄCE WYŻYWIENIA

Masaże stref refleksyjnych organów przemiany materii są bardziej skuteczne, gdy uwzględnia się zasady pełnowartościowego wyżywienia.

Wielu autorów, z dziedziny akupresury, twierdzi na podstawie obserwacji i doświadczenia, że w okresie stosowania masaży stref refleksyjnych, nie należy spożywać: białego wina, wszystkich rodzajów wódek, herbaty rozpuszczalnej, herbaty /e skórek owocowych, chleba żytniego z pełnego przemiału i w ogóle wszystkich ciężko strawnych gatunków chleba.

Moim zdaniem to stosowanie przypraw, w szczególności zmielonego kminku z majerankiem, ułatwia trawienie ciężkiego do przyswajania pieczywa, co do innych produktów zalecane jest zachowanie przezorności. Do takich produktów zaliczamy między innymi:

- Ciasto francuskie, które zawiera więcej tłuszczu niż mąki; Coca cola, czekolada, rosół z wygotowanego mięsa, podroby, surowa cebula i surowy czosnek.
- Strefy refleksyjne reagują (poprzez przewód trawienny) na każde zakłócenie, które pochodzi przede wszystkim, z następujących produktów:
 1. Kawa z mlekiem, kawa ze śmietaną, herbata mocna z mlekiem, herbata ze śmietaną. Występuje niekorzystna reakcja żołądka.
 2. Mleko w nadmiarze, serek homogenizowany, gdyż w toku jego produkcji przy rozdrobnieniu w dyszy pod ciśnieniem, mnożą się niepomiarne grudki bakteryjne i to tym więcej, im dłużej serek taki leży nie skonsumowany, nawet w lodówce. (Trzeba go więc zjadać szybko, tym bardziej, że jego pH ulega niekorzystnym zmianom, jego kwasowość rośnie).
 3. Niedojrzałe owoce: gruszki, jabłka, śliwki, morele, brzoskwinie jak również soki z puszek.
 4. Owoce cytrusowe, jak: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty i wszystkie soki z tych owoców.

Ad. 1. Kawa z mlekiem, herbata ze śmietaną. Mieszanina kawy lub mocnej herbaty z mlekiem lub ze śmietaną itd. nie jest łatwa do strawienia przez żołądek. Na trasie żołądek-jelita, w wątrobie, w pęcherzyku żółciowym lub np. w kolanie ma to odbicie niekorzystne i wtedy akupresura nie pomaga.

Pacjent, który pije herbatki ziołowe, czuje się o wiele lepiej od tego, których ich nie pije. U pierwszego nie pojawia się więcej uczucie pełności i wzdęć po posiłkach.

Filizanka kawy naturalnej po obiedzie działa stymulujące na człowieka, gdyż obwodowe naczynia krwionośne ulegają rozszerzeniu i stąd - lepsze ukrwienie i lepsze

samopoczucie człowieka. Dla zwolenników herbaty dozwolona jest jedna filiżanka tego płynu zamiast czarnej kawy. Przy przedłużonym prażeniu kawy wytrąca się kofeina. Gotowana kawa i herbata nie są korzystne dla człowieka.

Ad. 2. Mleko jest produktem spożywczym nie podlegającym naślinieniu i stąd -gorzej strawnym, zwłaszcza, że przez dłuższy czas nie było pite.

Osesek ssąc mleko z piersi matki lub z butelki, dodaje bardzo dużo śliny, którą wprowadza do żołądka małymi porcjami.

Mleko pite ze szklanki dużymi łykami nie jest naślinione, pozostaje długo w żołądku i nie strawione przechodzi do dwunastnicy. Tam jest ono wykorzystywane niewłaściwie. Obserwując dzieci szybko pijące mleko, stwierdza się u nich wzdęcia, bóle brzucha, zmęczenie i trudności koncentracji umysłowej w szkole.

Mleko powinno być spożywane w stanie surowym. Przez gotowanie i pasteryzację lub uperyzację (to jest przez błyskawiczną pasteryzację) niszczy się wartościowe składniki odżywcze mleka, w szczególności enzymy potrzebne do trawienia i do przemiany materii w komórkach i tkankach. Mleko przetwarzane jest mniej zdrowe. Produkty mleczne, takie jak: sery, masło, śmietana, jogurt są dozwolone, gdyż podlegają uślinieniu w ustach. Dla żołądka i jelit są one już mniej uciążliwe do strawienia.

Enzymy trawienne

Pochodzenie	miejsce występowania	białko	Nazwy enzymów		skrobie
			tłuszcze	cukry	
Gruczoły ślinowe	usta				ptialina
Żołądek	żołądek	pepsyna			
Trzustka	jelito cienkie	proteaza	lipaza		amylaza
Ściany jelita cienkiego	„	„	„	sacharoza, maltaza, laktaza	

Ad. 3. **Niedojrzałe owoce** są coraz częściej zrywane przez sadowników i składowane w pomieszczeniach, gdzie jakoby dojrzewają, a właściwie ulegając procesom gnilnym, nabierają więcej koloru, a następnie są kierowane do sprzedaży. Niedojrzały owoc zawiera dużo kwasów. Ponadto wiadomo, że przyskane owoce zawierają toksyny nie tylko w skórce, ale również głębiej. Owoce nawet przegotowane zawierają jeszcze 10% kwasów. Najmniej szkodzą banany, gdyż zawierają mniej kwasów od innych owoców.

Do bardzo cenionych i pożytecznych owoców należą owoce jagodowe. Są one zbierane w stanie dojrzałym i są zasadowe. Ich pH=7.

Ad. 4. **Owoce cytrusowe.** W owocach tych gromadzi się witamina C, najwięcej w ostatnich dniach ich dojrzewania na drzewach. Owoce te zrywane niedojrzałe, mają dużo kwasu askrobinowego, będącego prowitaminą C, trudną do przyswajania przez organizm.

Witaminę C można pobierać zjadając ziemniaki, jarzyny w postaci surówek, natkę pietruszki, koperku, jagody itp.

- Wina. W procesie produkcji wina białego z soku winogronowego traci się wartościowe składniki pokarmowe. Lepsze jest wino czerwone, gdyż wytłaczane jest z całego grona. Ludzie pijący wino białe cierpią na reumatyzm i artretyzm.

- **Rozpuszczalna herbata** zawiera składniki trudno przyswajalne przez wielu ludzi.
- **Herbata ziarnista** pochodząca ze skórek owocowych - jest niekorzystna dla zdrowia.
- **Produkty zbożowe z** pełnego ich przemiału mają właściwości przeczyszczające. Są one trudno strawne przez żołądek i jelita, więc gorzej przyswajane, są pożądane przy zaparciach. Substancje balastowe zbóż (błonnik) łagodzą zaparcia. Ciasta francuskie są zbyt tłuste i powodują dolegliwości.
- **Rosoly** z wygotowanego mięsa mają dużo kwasu moczowego, co niekorzystnie obciąża nerki. Jedząc codziennie 1 talerz takiej zupy zapada się na reumatyzm, artretyzm.
- **Podroby**, jak: wątroba, nerki i flaki zawierają dużo kwasu moczowego.
- **Napoje** coca-cola i czekolada wyzwalają teobrominę dającą kwasy moczowe.
- **Cebula i czosnek** w stanie surowym zawierają silne kwasy octowe rozkładając błonę śluzową żołądka. Można je spożywać wraz z innymi produktami spożywczymi, ale nie samoistnie.

Produkty spożywcze działające korzystnie na zdrowie, a więc wskazane

- **Na śniadanie.** Herbata ziołowa z lipy, mięty, z melisy itd. Naparzać krótko. Pieczywo czerstwe mieszane. Masło lub margaryna. Kanapki z miodem, z konfiturami, z serami łagodnymi, 1 jajko na miękko + zielenina, koperek, natka pietruszki, rzeżucha.
- **Na obiad.** Unikać zupy rosółowej. Jadać ziemniaki 3 razy w tygodniu. Ryż raz do 2 razy tygodniowo. Ciasta 1-2 w tygodniu. Jarzyny duszone. Sałaty mieszane bez warzyw. Mało mięsa: gotowane, lekko pieczone na patelni w krótkim czasie. Na deser: kompot, ciasto, kawa naturalna z cukrem lub bez cukru. Napoje: woda mineralna, wino czerwone (może być ono z dodatkiem wody mineralnej). Herbata, syrop. Odpoczywać leżąc i nie zasypiając, aby kręgosłup odpoczął.
- **Na kolację.** Jako napój zioła. Chleb mieszany czerstwy. Na kanapki nałożyć mało wędliny, ale posypać zmielonym kminkiem z majerankiem. Sałata, kompot, 1 jogurt naturalny lub owocowy. Dobrze i długo ślinić, żuć przy tym kawałek chleba.

Między posiłkami nie obciążać żołądka

Sałatki, surówki i jarzyny zjadać na surowo. Warzyw nie ogrzewać ponownie. Do pieczenia stosować olej. Masło można lekko ogrzać, ale nie należy go prażyć. Spożywać mało cukru i mało soli.

Ludzie nie spożywający cukru mają podwyższoną ilość cholesterolu we krwi. Przy spalaniu tłuszczu we krwi cholesteryna działa na cukier jak tlen na drzewo palące się w piecu.

Niedopasowane obuwie zakłóca strefy refleksyjne stopy, które ciągle były zimne. Buty powinny być szerokie z przodu. Ostro zakończone buty zakłócają strefy refleksyjne: nos, skronie (migreny), kark, zatoki czołowe, oczy, uszy, ramię, organ równowagi, pierś (cysty), przewód piersiowy, tarczycę, płuca, oskrzela, (patrz Rys. 55 i 56).

Narządy te są wtedy źle ukrwione i znajdują się w stanie skurczu. Powstają bóle i zakłócenia w ich pracy. Wysoki obcas jest więc do uniknięcia. Noga musi oddychać. Przy niedopasowanych butach powstają odciski, tworzą się wykrzywienia palców i wystające kostki. Wkładki ortopedyczne są tylko utrudnieniem w chodzeniu. Kiedy sztucznie wspieramy łuk stopy (sklepienie), przestają pracować mięśnie nogi i rozpoczyna

się ich zanik. Przywrócenie te mięśnie do normalnego stanu może spowodować tylko trening. Tak więc nie można korygować płaskostopia za pomocą wkładek ortopedycznych, ale tylko przez intensywne chodzenie po wyboistym, nierównym terenie.

Promieniowanie ziemne. Żyły wodne

W każdej wodzie podziemnej znajdują się takie pierwiastki jak: potas K, miedź Cu, magnez Mg, fosfor P, jod J itp. Erupcje wewnątrz ziemi napromieniają te składniki mineralne, a te z kolei stają się źródłem promieniowania ziemnego poprzez żyły wodne. Gdy łóżko pacjenta jest w zasięgu takiego promieniowania, to co noc jest on poddany niekorzystnym promieniowaniom przez 6-8 godzin.

Promieniowanie ziemne wpływa na powstawanie następujących chorób:

1. Dolegliwości splotu trzewnego, a więc nerwowego układu wegetatywnego.
2. Niespokojny sen.
3. Ranne zmęczenie mimo głębokiego i dostatecznie długiego snu.
4. Bóle krzyża, głowy, stawów, które znikają po wyjściu z łóżka.
5. Zwiększona skłonność do nowotworów. Może to prowadzić do śmierci. Te wszystkie objawy znikają, po zaekranowaniu promieniowania.

Obserwowanie zachowania się zwierząt ułatwia wykrycie promieniowania ziemnego. Wszystkie gatunki psów, krowy, konie itd. unikają promieniowania ziemnego. Często muszą one przebywać w stajniach, oborach, budach itd. Ich gospodarz-właściciel dziwi się, że nie rozwijają się one prawidłowo.

Instynktownie zwierzęta te omijałyby takie pomieszczenia. Natomiast koty wolą miejsca napromieniowane. Gdy więc kot chętnie śpi na czymś łóżku, oznacza to, że najprawdopodobniej łóżko to stoi na żyłce wodnej.

Roje komarów przebywają szczególnie chętnie nad żyłkami wodnymi. Gromady mrówek najczęściej gnieźdzą się nad żyłkami wodnymi. Drzewa źle rosną nad żyłkami wodnymi. Pień ulega przekręceniu i zajmuje pozycję skośną.

Żyła wodna działa wszczegółnie i jest to uzależnione od wielkości biegu wody. Działanie pionowe wznosi się w górę poprzez cały dom. Gdy stwierdza się zakłócenie (przeszkodę) na parterze, wówczas działa ono w linii pionowej na wyższe piętra wysokościowca.

Skrzyżowania

Jeżeli pod łóżkiem występuje skrzyżowanie żył wodnych, to promieniowanie jest szczególnie intensywne.

Jak stwierdza się istnienie promieniowania ziemnego? Stwierdza się je za pomocą wahadełka i różdżki. Jak można zabezpieczyć się przed promieniowaniem żył wodnych? Najlepszym rozwiązaniem jest zmienić położenie łóżka. Jeżeli jest to niemożliwe, to trzeba ekranować promieniowanie żyły wodnej. Robi się to najczęściej przez umieszczenie odpowiednich płytek pod łóżkiem (zgodnie z instrukcją). Każde dwie płytki są skierowane odwrotnie.

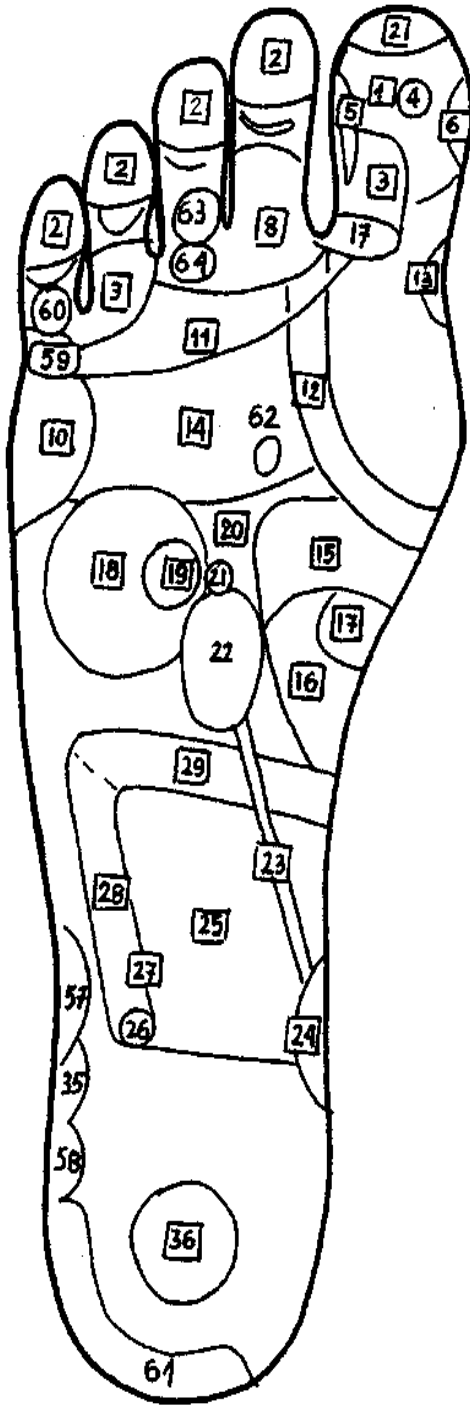
Ten kształt buta działa niekorzystnie na stopę. Tworzą się modzele, to jest zgrubienia skóry stopy. Występują zakłócenia w ukrwieniu całego organizmu. Należy wtedy nosić szerokie, wygodne buty i stosować odpowiednie masaże stref refleksyjnych.



Rys. 55. Fizjologicznie prawidłowy kształt buta. Zapewnia on optymalną cyrkulację krwi w organizmie. Należy nosić buty o takim kształcie, żeby zachować zdrowie i wydać zdrowe potomstwo.

Rys. 56. Ten kształt buta działa niekorzystnie na stopę. Tworzą się modzele, to są zgrubienia skóry stopy. Występują zakłócenia w ukrwieniu całego organizmu. Należy wtedy nosić szerokie, wygodne buty i stosować odpowiednie masaże stref refleksyjnych

Nazwy narządów odpowiadających numerom stref refleksyjnych pokazanych na rysunku na prawej stopy.



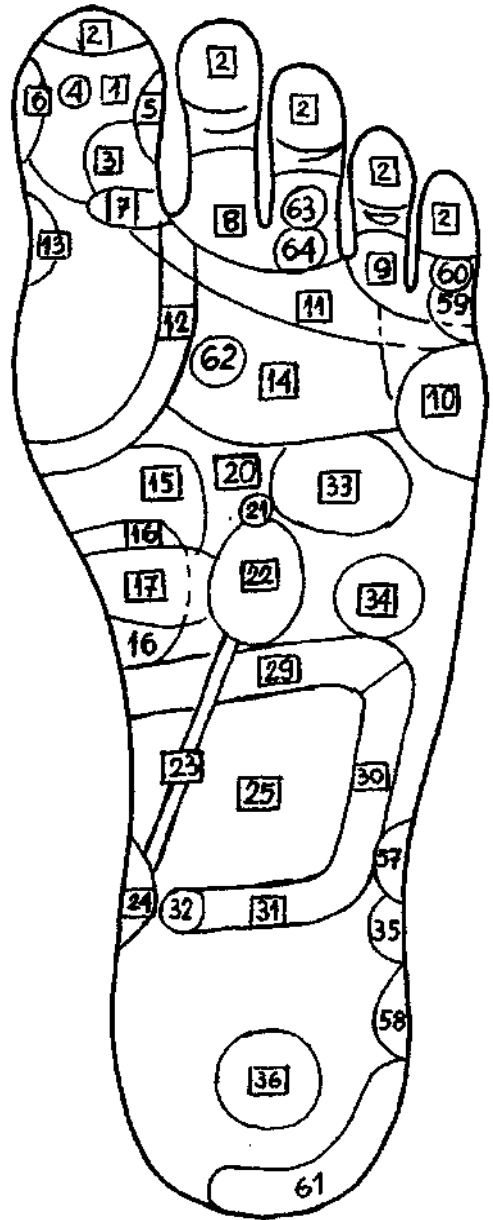
1. Głowa (mózgowie) lewa połowa.
2. Zatoki czołowe lewa połowa
3. Kora mózgu, mózdzek
4. Przysadka
5. Skronie, lewa, nerw trójdzielny
6. Nos
7. Kark
8. Oko lewe
9. Ucho lewe
10. Ramię, prawe
11. Mięśnie trapezoidalne, prawe
12. Tarczyca
13. Przytarczyczki
14. Płuca i oskrzela, prawe
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Wątroba
19. Pęcherzyk żółciowy
20. Splot trzewny
21. Nadnercza
22. Nerka prawa
23. Moczowód
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
26. Wyrostek robaczkowy
27. Zastawka krętniczno-kątnicza
28. Jelito grube wznoszące się
29. Jelito grube poprzeczne
35. Kolano prawe
36. Gruczoły płciowe (jądra lub jajniki) prawe
57. Udo (górną część)
58. Staw skokowy
59. Łokieć
60. Dłoń
61. Układ nerwowy przywspółczulny = Nerwy życia
62. Splot ścięgien
63. Układ oddechowy
64. Tylna część głowy

W stosunku do obrazu stref refleksyjnych stóp Hedi Masafret wprowadzono poprawki następują-

ce: Strefa 8, oczy, zmniejszono strefę. Strefa 9, uszy, zmniejszono strefę. Strefy 10 i 35, zmniejszono i przesunięto strefę. Strefa 11, przesunięto strefę w dół. Również 44.

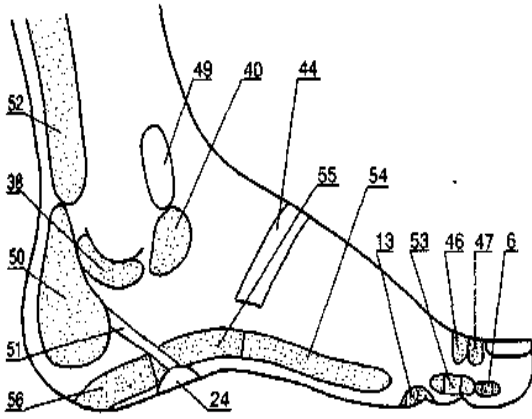
Nazwy narządów odpowiadających numerom tref refleksyjnych pokazanych na rys. lewej stopy.

1. Głowa (mózgowie) prawa połowa
2. Zatokı czołowe
3. Kora mózgu, mózdzek
4. Przysadka
5. Skronie, prawa, nerw trójdzielny
6. Nos
7. Kark
8. Oko prawe
9. Ucho prawe
10. Ramię lewe
11. Mięśnie trapezoidalne prawe
12. Tarczycza
13. Przytarczyczki
14. Płuca i oskrzela, lewe
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Wątroba
19. Pęcherzyk żółciowy
20. Splot trzewny
21. Nadnercze
22. Nerka lewa
23. Moczowód lewy
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
30. Jelito grube zstępujące
31. Odbytnica
32. Odbyt
33. Serce
34. Śledziona
35. Kolano lewe
36. Gruczoły płciowe (jądra lub jajniki) lewe
57. Udo (górną część)
58. Staw skokowy
59. Łokieć
60. Dłoń
61. Nerwy życia = układ przywspólczulny
62. Splot ścięgien
63. Układ oddechowy
64. Tylńa część głowy



Rys. 58. Nazwy narządów.

Nazwy narządów odpowiadających numerom stref refleksyjnych pokazanych na rys. stopy od strony wewnętrznej.



- 6. Nos
- 13. Przytarczycy
- 24. Pęcherz moczowy
- 38. Staw biodrowy
- 40. Gruczoły limfatyczne podbrzusza
- 49. Pachwina
- 50. Macica lub prostata
- 51. Prącie, pochwa, moczowód
- 52. Odbytnica (hemoroidy)
- 53. Kręgi szyjne
- 54. Kręgi piersiowe
- 55. Kręgi lędźwiowe
- 56. Kręgi krzyżowe i kość ogonowa
- 46. Żuchwa
- 47. Szczeka
- 44. Przepona

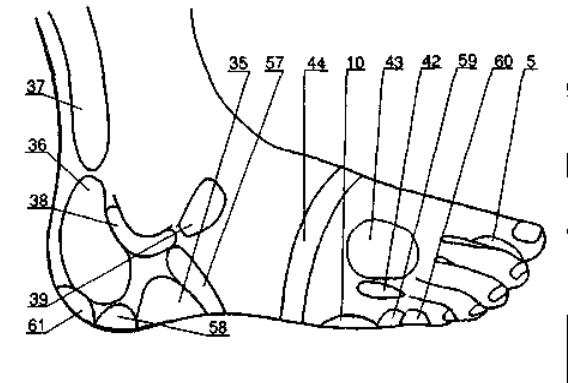
Refleksoterapia (masaże stóp i nacisk

Rys. 59.

na ciele) jest prosta i skuteczna oraz daje oddziaływanie korzystne i konkretne na określony narząd, regulując jego funkcjonowanie, poprawiając jego ukrwienie, to znaczy wywołując jego uzdrowienie. Refleksoterapia służy do rozpoznawania chorych narządów i do ich leczenia. Jest więc ona metodą diagnostyczno-leczącą, która pomaga mi w leczeniu około 207 chorób i dolegliwości.

Nazwy narządów odpowiadających numerom stref refleksyjnych, pokazanych na rys. stopy, od strony zewnętrznej

- 5. Skronie, nerw trójdzielnny
- 10. Ramię
- 35. Kolano
- 36. Gruczoły płciowe (jajniki, jajowody, jądra, najądrze)
- 37. Odprężenie podbrzusza (przeciw bólom mięśniakowym i przekrwieniom)
- 38. Staw biodrowy
- 39. Gruczoły limfatyczne w górnej części ciała
- 42. Organ równowagi
- 43. Piers
- 44. Przepona brzuszna
- 57. Udo (część górna)
- 58. Staw skokowy
- 59. Staw łokciowy
- 60. Przegub dłoni
- 61. Układ nerwowy (przywspółczulny)



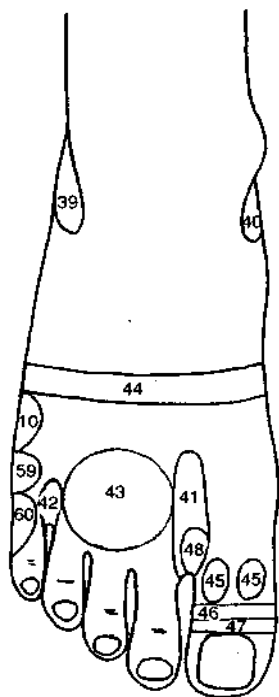
Rys. 60.

Od 1972 roku stosuję masaże stóp zgodnie z ich obrazami zawartymi w książce Hedi Masafret, w której autorka podała 56 stref refleksyjnych stóp i 7 razy dwie strefy współzależne, tutaj załączone. Razem 63 strefy. W tej pracy rozszerzam liczbę stref refleksyjnych stóp: $64+7=71$

W rzeczywistości znam już około 100 stref refleksyjnych, które podaję na specjalnych rysunkach stóp, tutaj nie załączonych. Osiem stref refleksyjnych, które wymieniamy to:

57. Udo
58. Staw skokowy
59. Staw łokciowy
60. Przegub dłoni
61. Układ nerwowy przywspółczulny
62. Sploty ścięgien
63. Drogi oddechowe
64. Głowa (część tylna)

Masaże stóp pomagają w uzdrowieniu człowieka, gdyż mają powiązanie refleksyjne, ze wszystkimi częściami ciała. Krążenie krwi ulega wzmocnieniu, żywotność organizmu jest zwiększona. Gdy nastąpi przybór sił witalnych, organizm będzie w stanie pokonać zalegające związki toksyczne i wydalic je na zewnątrz. Człowiek odtruty w ten sposób i który odżywił się nieprawidłowo, w strefach powiązanych z układem trawiennym, odczuwa pewne łaskotanie, któremu mogą towarzyszyć bóle, a potem zmniejszenie czułości tak długo, jak długo nie jest wywierany dalszy nacisk palcem na tę strefę.



Nazwy narządów odpowiadających numerom stref refleksyjnych na grzbiecie stopy pokazanych na ryc. 61.

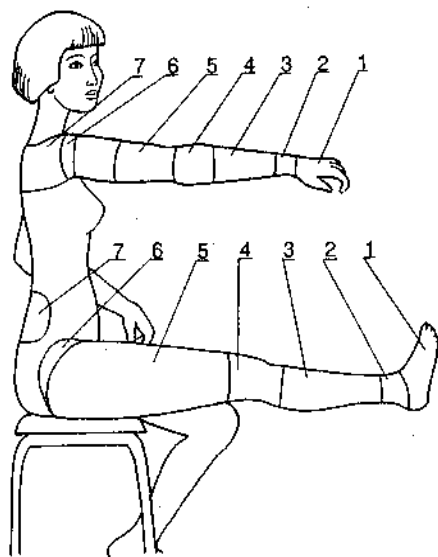
39. Gruczoły limfatyczne górnej części
40. Gruczoły limfatyczne podbrzusza
41. Zbiornik limfy, piersiowy przebieg limfy
43. Piersć
44. Przepona brzuszna
42. Organ równowagi
45. Migdałki
46. Żuchwa
47. Szczęka
48. Krtań i tchawica
10. Ramie
59. Staw łokciowy
60. Przegub dłoni

Przez masaż strefy refleksyjnej rozpoczyna się rozkład krystalicznych złogów zalegających w określonym miejscu kanału energetycznego, a w następstwie wzmaga się dopływ krwi do zatkanej strefy, do chorego narządu. Wydalanie złogów, czyli proces detoksykacji staje się przyspieszony i narządy wewnętrzne

Rys. 61.

wzmacniają się. Pobudzenie strefy refleksyjnej normalizuje działanie i pracę odpowiedniego narządu, to znaczy, że np. soki trawienne pracują aktywniej, ruch robaczkowy jelit staje się bardziej aktywny, wydzielanie się hormonów staje się silniejsze. Wiadomo, że ośrodki regulacji w rdzeniu kręgowym są pobudzone przez stosowanie masażu i dalsze pobudzenia dochodzą po wielu drogach do przysadki, która wydziela hormony regulujące przemianę materii innych gruczołów dokrewnych itp.

Nazwy narządów odpowiadających numerom stref refleksyjnych pokazanych na rysunku „Stref współzależnych”



1. Ręka-noga
2. Staw ręki - staw nogi
3. Przedramię - podudzie
4. Łokieć - kolano
5. Ramię - udę
6. Staw barkowy - staw biodrowy
7. Pas barkowy - pas miednicowy

Uwagi dotyczące kąpieli

Przetrzymując przez dłuższy czas w wodzie obrane jarzyny, stwierdzamy straty w witaminach i w solach mineralnych. Skądinąd wiadomo, że każdy gracz w piłkę nożną nie powinien kąpać się przed meczem, gdyż straci na sprawności. Człowiek jest istotą związaną z lądem i przez przebywanie w wodzie ulegają zakłóceniu jego siły. Po kąpieli czuje się on zawsze gorzej. Jest senny i zmęczony. To zjawisko jest bardziej widoczne u starszych ludzi, którzy czują się wyczerpani i nie mogą zasypiać. Toteż kąpią się oni zazwyczaj rano. Kąpiel nie jest dla człowieka zasadniczo korzystna. Można to stwierdzić uciskając

Rys. 62. Strefy współzależne.

odpowiednią strefę refleksyjną przed kąpielą. Jeżeli boli ona tylko trochę, to po 15-minutowej kąpieli ta sama strefa refleksyjna, przy tej samej sile nacisku boli bardziej. Stąd wniosek: W wyniku kąpieli ucierpiały nerwy. Ponadto kąpiel w basenie miejskim grozi zarażeniem się rzesistkiem. Jedna kobieta mająca rzesistek może zarazić poprzez kąpiel 100 innych kobiet. Dlatego też spotykamy często u kobiet upławy. Można popłynąć 5 do 10 minut, ale potem wskazane jest odpocząć. Lepiej jest poruszać się w inny sposób. Korzyść jest wtedy dla człowieka większa.

Uwagi dotyczące stresów

Czy człowiek jest zdrowy, jeżeli nie odczuwa dolegliwości fizycznych, umysłowych ani psychicznych?

Odpowiedź na to pytanie może podać lekarz, który oprócz diagnozowania klasycznego stosuje jeszcze:

1. Zalecenia wynikające z badania stref refleksyjnych narządów według przepisów „Akupresury”.
2. Rozpoznanie przebytych i wylęgających się chorób na podstawie obserwacji źrenicy oka (to jest irydiologii).
3. Rozmowę z pacjentem na temat jego *przeżyć* psychicznych, samopoczucia, stanu świadomości, wyobraźni, myślenia i zdolności powzięcia decyzji i w ogóle tego wszystkiego, co zachodzi w jego umyśle i co powinno być jasno i prawidłowo uporządkowane, włączając do tego również pamięć, uczucia i zdolności do powzięcia decyzji.
4. Do tego dochodzi wpływ otoczenia zewnętrznego, a więc różnego typu promieniowania (np. elektromagnetyczne i inne).

Sprawność działania ośrodkowego układu nerwowego odgrywa przy tym wszystkim bardzo ważną rolę. W nim bowiem zachodzą zjawiska biochemiczne i biofizyczne, ważne dla sterowania narządami organizmu.

Zakłócenia w życiu psychicznym człowieka wywołują kurcze narządów, które już z tego powodu nie są pełnosprawne.

Jeżeli taki stan utrzymuje się dłuższy czas, pogarsza się ogólny stan zdrowia tego pacjenta i stopniowo dochodzi do rozkładu organizmu. Najczęściej spotykanymi zakłóceniami są:

- Zakłócenia w krążeniu krwi.
- Zakłócenia w przemianie materii.
- Dolegliwości pleców.
- Stany napięcia, lęków, aż do wystąpienia depresji.

Wiek pacjenta nie odgrywa tutaj roli. Wymienionymi dolegliwościami mogą być dotknięci: płód w łonie matki, osesek, dziecko i dorośli.

Jeżeli człowiek jest wolny od wyżej wspomnianych zakłóceń, to w przypadku jego zranienia, np. w incydencie samochodowym, leczenie i gojenie się idzie dobrze i sprawnie, w przeciwnym zaś wypadku proces leczenia przebiega nienormalnie.

Stresy wywołują kurcze i stany chorobowe

Złe stosunki rodzinne i w pracy są przyczynami napięć psychicznych.

Od tak powstałych kurczy można uwolnić pacjenta przez masaże stref refleksyjnych stóp. Lepsze ukrwienie danej strefy refleksyjnej, a tym samym dotknięcie narządu, prowadzi do wyzdrowienia, do lepszej świadomości, aktywności oraz do lepszej pracy fizycznej i umysłowej.

Duże znaczenie w diagnostyce ma określenie pH, czyli stężenia jonów wodorowych w roztworach kwaśnych i zasadowych.

Płyny ustrojowe człowieka mogą wykazywać zarówno stałość, jak i dość zróżnicowane wartości pH.

Każde większe odchylenie od wartości fizjologicznych znamionuje istnienie stanów patologicznych.

Wartość pH krwi różniąca się tylko o 0,3 od wartości optymalnej jest nie do pogodzenia z życiem, gdyż *oznacza* istnienie stanów nowotworowych. Wartości pH moczu mogą zaś wahać się w granicach 5-8. Ta duża zmienność świadczy o dużej roli układu moczowego w utrzymywaniu równowagi kwasowo - zasadowej, przez wydalanie nadmiaru kwasów.

Podajemy niżej wartości pH różnych płynów ustrojowych:

Ślina: 5,0-6,8. Sok żołądkowy: 1,0-2,00.

Sok jelitowy: 6,2-7,5.

Żółć: 5,8-8,5.

Sok trzustkowy: 7,5-8,3.

Wydzielina pochwy: 3,2-7,5.

Płyn nasienny: 7,1-7,5.

Osocze krwi: 7,39-0,05.

Erytrocyty. 7,36+ 0,05.

Płyn mózgowo-rdzeniowy: 7,35+0,1.

W dalszym ciągu podajemy przykłady pacjentów leczonych refleksoterapią

Myślenie pozytywne

W samoleczeniu metodą masażu stóp (terapii strefowej) ważną sprawą jest harmonia: 1. Ciała. 2. Umysłu, intelektu. 3. Stanów duchowych i psychicznych.

Dlatego w ślad za Hedi Masafret (Szwajcaria 1977 r.) wspominamy tutaj o tym w skrócie.

Zupełnie zdrowe jest bowiem ten człowiek, u którego te 3 wartości ludzkie są wzajemnej zgodzie i w harmonii.

Ad. 1. Ciało (organizm). Przyczyny chorób powstałych w wyniku nieszczęśliwego wypadku należy szukać po stronie materii.

Gdy stan zdrowotny ciała jest w porządku, to nastąpi wyleczenie i uzdrowienie.

Proces zdrowienia nie będzie przebiegał normalnie, jeżeli ciało będzie obciążone zakłóceniami duchowymi, psychicznymi, umysłowymi.

Ad. 2. Umysł, intelekt.

Są one genezą, źródłem, początkiem całego naszego życia.

Aby każda praca danego człowieka kończyła się sukcesem, musi ona najpierw zrodzić się w umyśle.

Obraz takiej pracy musi być w umyśle czysty i w należyтым porządku. Weźmy przykład człowieka, który jest chory i ma silną wolę wyzdrowienia. Narzędziem wykonania takiej woli (postanowienia) jest ustrój, narządy człowieka.

Narządy te, spełniające rozkazy mózgu, wykonują pracę odbudowy organizmu. Może zdarzyć się, że po kilku godzinach człowiek taki, po przemyśleniu sprawy, woli umrzeć, gdyż zdaje sobie sprawę, że nikt go nie lubi. Zresztą, według niego wszyscy ludzie są źli. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że żona jego jest nieuleczalnie chora.

Te pesymistyczne myśli, bardzo negatywne, blokują u takiego człowieka proces wyzdrowienia w jego organizmie.

Jego narządy nie wiedzą wtedy, co mają robić.

Stan chorobowy tego człowieka utrzymuje się. Leczenie jest utrudnione.

Ad. 3. Stany duchowe i psychiczne.

Materialny dowód istnienia duszy nie jest możliwy do przedstawienia. Wielu naukowców i w ogóle ludzi, wierzy w istnienie czegoś pochodzącego od Stwórcy, czego nie można wykazać w sposób naukowy. Dusza jest absolutnym prawem boskim o określonej wartości. Zakłócenia w życiu duchowym wywołują skurcze w narządach, które

stają się wtedy niepełnosprawne. Jeżeli taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas, to pogarsza się ciągle stan zdrowia danej osoby i dochodzi do powolnego rozkładu ciała (organizmu).

Częstymi skutkami przedłużających się skurczy są:

Zakłócenia krwioobiegu, pracy serca, przemiany materii, choroby kręgosłupa, napięcia nerwowe, stany lękowe aż do depresji. Jest to niezależne od wieku i od płci. Na czym polegają zakłócenia umysłu, intelektu, stanów duchowych i psychicznych.

1. Negatywne myśli w stosunku do innych ludzi wracają z powrotem do nadawcy, powodując u niego skurcze, a więc choroby.
2. Wpływy negatywne pochodzące od innych ludzi mogą również zakłócać odbiorcę. *To zdarza się rzadziej.*
3. Mimo wysokiej cywilizacji i rozkwitu gospodarczego, np. w krajach europejskich, na czasie są zakłócenia negatywnego myślenia. Prowadzą one do samozakłócenia.

Jakie są przyczyny negatywnego myślenia?

- Dwoje ludzi nie może normalnie współżyć ze sobą.
- Napięcia między rodzicami i dziećmi
- Napięcia między nauczycielem a uczniami.
- Napięcia między mężem i żoną z powodu teściów.
- Napięcia między sąsiadami.
- Napięcia w pracy
- Napięcia z powodu zdrady małżeńskiej.
- Napięcia z powodu przeciągającej się żałoby.

Jak usunąć skurcze pochodzące z zakłóceń duchowych, psychicznych, umysłowych?

Masaże stref refleksyjnych uwalniają ludzi od skurczy. Polepszone ukrwienie strefy refleksyjnej i odpowiednich organów działa korzystnie na człowieka i pozwala przezwyciężać choroby.

PRZYKŁADY CHORÓB WYLECZONYCH PRZY ZASTOSOWANIU REFLEKSOTERAPII

Podajemy przykłady pacjentów oznaczonych literą P z numerem, którzy nie mogli wyleczyć się z chorób przez stosowanie leków chemicznych (syntetycznych), a nawet leków pochodzenia roślinnego. Dopiero po zastosowaniu masaży według zaleceń refleksoterapii wracali do zdrowia.

WYDALANIE SUBSTANCJI TOKSYCZNYCH

Nerki. Kamica nerkowa. Na początku miał (poczuł) bóle w pasie lędźwiowym. Bóle powtarzały się od czasu do czasu. P₁ zastosował maść przeciwreumatyczną, co nie pomogło. Lekarz po obejrzeniu analizy moczu i zdjęcia rentgenowskiego stwierdził kamieć nerkową. P₁ poddał się operacji. Dwa lata później znowu wystąpiły bóle. Kamień utkwiał w moczowodzie, co pokazało zdjęcie rentgenowskie. P₁ udał się po poradę do refleksoterapeuty, który na podstawie wyczulenia strefy refleksyjnej dokładnie określił miejsce kamienia. Po tym masażu P₁ poczuł się lepiej. W domu masował jedną godzinę codziennie nr 22, 23 i 24 dla prawej strony ciała oraz zastosował dietę. Stan poprawiał się z dnia na dzień. Zmęczenie ustąpiło. Mocz miał kolor ciemny, gdyż uchodziły toksyny. Po 3 tygodniach rentgen nie wykazał już kamieni w nerkach i P₁ czuł się dobrze.

P₂ - otyła kobieta, cała z obrzękami. Jej strefa refleksyjna nerek była ogromnie czuła na ucisk. Masaż 5 minutowy na obydwu stopach spowodował, że następnego dnia poczuła ból w moczowodzie. U P₂ wyszły 4 kamyczki. P₂ oddawała mocz co 2 godziny i na wadze straciła wtedy 2 kg.

Uwaga. Duże kamienie nerkowe rozpuszcza się o wiele trudniej.

Łuszczycyca. P₃ przechodziła silne przeżycia psychiczne (śmierć rodziców). Powstał u niej kurcz kłębuszków nerek, które stały się mniej sprawne. Pewne toksyny nie były wydalane drogą naturalną przez nerki, moczowody i pęcherz moczowy. Te toksyny obciążały krwiobieg i nasz drugi organ wydalania trucizn, to jest skórę, która z powodu nadmiernie otrzymywanych substancji toksycznych była przeciążona. Na skórze wystąpiła łuszczycyca. Na początku na głowie. Maść ziołowa zapisana przez lekarza pomogła, ale tylko na kilka miesięcy. Maść ta uwolniła chorą od objawów łuszczycy. Natomiast przyczyna łuszczycy pozostała i dlatego po 8 miesiącach łuszczycyca pojawiła się po-

ownie, tym razem na kończynach, na łożyskach paznokci nóg i rąk. Maść dziegiowa znowu pomogła. I tak powtarzało się to co roku z tą różnicą, że za każdym razem coraz większa część skóry była objęta łuszczycą. W takim stanie (to jest z łuszczycą) przeżyła 30 lat, lecząc się po każdej wysypce łuszczycowej objawowo, nie usuwając przyczyny, która wciąż pozostawała. Była nią kurcz kłębuszków nerek, a więc niedostateczne wydalenie toksyn z organizmu. Po 30. latach rozpoczęła P₃ stosować masaże stóp po 30 minut codziennie. Jako pierwszy zmienił się kolor moczu z przezroczystego na brunatny, to znaczy, że chora wydalala nie tylko wodę, ale również toksyny. Nie przeciążona skóra zaczęła regenerować się. Po 8 miesiącach, łożyska paznokci były wolne od łuszczycy i zaczęły tworzyć się normalne paznokcie. Po 10 miesiącach już cały organizm był wolny całkowicie od łuszczycy. Mimo to P₃ masowała dalej nerki nr. 22, aby uwolnić się od ewentualnych wpływów nerwicowych i psychicznych, mogących wywołać mniejsze wysypki.

Zapalenie wielostawowe (polyarthriti). P₄ czuła się zdrowa. Po urodzeniu pierwszego dziecka obudziła się jednakże pewnego dnia, mając spuchnięte palce. Lekarz zapisał na to maść, która nie pomogła. W 2 miesiące później wystąpiła wysypka w stawie barkowym i pod pachą. Nowy lekarz zastosował zastrzyki z kortyzonu. To pomogło. Zapalenie ustąpiło. Po roku stawy nadgarstkowe, palce i stopy stały się bardzo bolesne. Wystąpiła wysypka. Tym razem poprzednie zastrzyki nie pomogły. Wysłano P₄ na kurację kąpielową, skąd wróciła po 3 1/2 tygodnia jeszcze bardziej chora niż przedtem. Dano jej zastrzyki kortyzonowe i złoto w iniekcjach. Opuchlizny zaczęły cofać się powoli. Wkrótce ponownie się ukazała choroba.

Ciągnęło się to jeszcze kilka lat. P₄ brała po 6 tabletek kortyzonu codziennie i dwa razy w tygodniu dodatkowo zastrzyki z kortyzonu. Przypadkowo dowiedziała się o możliwościach masażu stref refleksyjnych stóp. Masażysta stwierdził u niej wówczas olbrzymie modzele odpowiadające nadnerczu i nerkom, które nie były pełnosprawne. W rezultacie kwas moczowy nie był całkowicie wydalany z jej organizmu i przeważająca jego część krążąc wraz krwią dochodziła do wszystkich stawów, gdzie się gromadził. W ten sposób powstawały u P₄ bolesne osady w stawach, które uległy zniekształceniom i zablokowaniu. Trwało to 15 lat. Trzeba było uaktywniać przede wszystkim nerki, a potem nadnercze, które by mogło produkować własny kortyzon, aby zapobiec stanom zapalnym stawów. P₄ zmieniła również wyżywienie oraz wykazała dużo cierpliwości i masowała codziennie stopy po 30-60 minut. Na początku kuracji pogorszył się jej stan. Dopiero po 2 miesiącach mocz zaczął zmieniać kolor. Po 6 miesiącach stosowania masażu zaczęła czuć się lepiej i mogła powoli uwolnić się od pobierania tabletek kortyzonu. Po pierwszym roku było jej już zupełnie dobrze. Wówczas przestała brać tabletki kortyzonu. Stawy pracowały już lepiej. Przybyło jej na wadze oraz uwolniła się zupełnie od zapalenia stawów.

Reumatyzm. P₅ kilka lat chorowała na reumatyzm i to w miejscu specyficznym, a mianowicie w mięśniach ramienia i w prawym łokciu. Latem występowało to zakłócenie słabiej, ale z nastaniem zimnych dni rozpoczynały się kłujące bóle. 10 lat wcześniej upadła na łokieć, który uległ zranieniu. Przyczyny bólu ramienia tkwiły w stopach, gdzie były zablokowane strefy refleksyjne ramienia (barku), a co za tym idzie były złe i za mało ukrwione. Dodatkowo złe odżywianie było przyczyną reumatyzmu. P₅ zaczęła masować stopy po 30-45 minut dziennie i radykalnie zmieniła

wyżywienie. Po 3 miesiącach była już wolna od bólów reumatycznych. Masowała jednak dalej, aby jej strefy refleksyjne doprowadzić do zupełnego porządku. Chcąc mieć pewność, że nigdy więcej nie będzie musiała znosić boli reumatycznych, masowała dalej 2 razy w tygodniu, ale już profilaktycznie.

P₆ trzymał długo jarzyny i sałatę w wodzie. Zachorował na awitaminozę, rozluźniły mu się zęby, zaczął stosować masaże stref refleksyjnych szczęk (Nr 46 i 47) po 5 minut dziennie na każdą stopę. Wtedy poprawiło się ukrwienie dziąseł. Zmienił wyżywienie masował również strefy refleksyjne żołądka, dwunastnicy i wątroby. Po 1 miesiącu u P₆ nastąpiła znaczna poprawa. Po 1 1/2 roku uwolnił się od paradontozy.

P₇ cierpiał na owrzodzenie żołądka i dwunastnicy. Wywoływało to u niego nieprzerwane bóle. Kiedy dołączyły się dolegliwości serca, nie mógł pracować. Na strefie refleksyjnej żołądek-dwunastnica miał on modzel wielkości migdału, który bolał przy nacisku. Po rozmasowaniu tego modzela w wyniku masaży po 20 minut dziennie, poprawiło się ukrwienie żołądka i dwunastnicy. Po 2 dniach czuł się już lepiej. Po 2 tygodniach zanikły bóle, a po 5 tygodniach wrzód.

Marskość wątroby pozapalna

P₈ nadużywał alkoholu i odżywał się niezgodnie z naszymi zaleceniami. Jego wątroba uległa powiększeniu i stała się czuła na ucisk. Gdy zaczął masować strefę refleksyjną wątroby (Nr 18.) i zmienił wyżywienie, podczas pierwszych 14 dni powiększyły się znacznie bóle wątroby. Pod koniec 3 tygodnia bóle minęły, obrzęk ustąpił i wątroba zmniejszyła się. P₈ poczuł się lepiej. Miał 35 lat, kiedy poczuł się zdrowy.

P₉, kobieta 30-letnia, odczuwała bóle wątroby 15 minut po wypiciu czarnej kawy oraz po obiedzie. Masaż 2-minutowy uwalniał ją od kłucia wątroby. Po pewnym czasie, w wyniku masaży, uwolniła się od bólów.

Niedobór substancji budulcowych

P₁₀ odczuwał od dłuższego czasu bóle w kolanach. Masaże pomogły, ale niezupełnie, gdyż P₁₀ pijał kawę z mlekiem po każdym śniadaniu i po każdej kolacji. Kawa z mlekiem pozostawały w jego żołądku jeszcze, kiedy zjadał obiad. Jego żołądek i jelita mogły przyswoić sobie tylko część produktów pokarmowych. Zabrakło więc substancji budulcowych jego kolanom. Również jego organizm nie mógł skorzystać właściwie z kolacji, gdyż znowu P₁₀ popijał kawę z mlekiem. Kiedy przestał pić kawę z mlekiem i nadal masował stopy, po dwóch tygodniach znikły u niego bóle kolan.

Przeciągłe zmęczenie i rozdrażnienie

Na taką dolegliwość skarżyła się, 25-letnia pacjentka. Już od rana, po przebudzeniu czuła się zmęczona, nawet po dostatecznie długim śnie. Przez cały dzień i również wieczorem czuła się zmęczona. Do tego dochodziły zaniki pamięci i częste dolegliwości żołądkowe. Każdego ranka budziły ją silne bóle w podbrzuszu (wzdęcia). Co pokazywały jej strefy refleksyjne?

Bardzo czule i z bólami reagowały: strefy refleksyjne żołądka, dwunastnicy, wątroby, pęcherzyka żółciowego (Nr 15, 16, 18, 19). Po dwóch miesiącach stosowania refleksoterapii i zmiany wyżywienia zaczęła czuć się jak nowo narodzona. Ustąpiły: zmęczenie, zaniki pamięci, rozdrażnienie.

P₁₂ chorowała na cukrzycę. Tydzień po rozpoczęciu masażu kolor moczu nie uległ jeszcze zmianom. W drugim tygodniu nagle zabarwił się papierek kontrolny. W ciągu trzeciego tygodnia wydalala dość dużo cukru. Od początku masowania zmieniała wyżywienie. Przez następne 2 lata analiza moczu nie wykazywała cukru.

P₁₃ skarżyła się na częste wzdęcia i klucia w podbrzuszu. Jej strefa refleksyjna Nr 24 pęcherz moczowy była bardzo czuła i bolesna. Po 4 tygodniach codziennych masażu i zmiany wyżywienia ból uspokoił się. Pacjent nie miał więcej wzdęć i bólów w podbrzuszu.

P₁₄ brał od dłuższego czasu środki farmaceutyczne na zaparcie. Uczulona była jego strefa refleksyjna przejścia jelita grubego poprzecznego w okrężnicę zstępującą. Po 3 dniach masażu bóle i zaparcie ustąpiły.

P₁₅ od kilku lat miała bardzo spuchnięte nogi. Od łydek w dół po kostki i do stóp obwód nóg był jednakowy. Nogi były ciężkie jak ołów. W takich okolicznościach zaczęła masować codziennie po 30 minut strefy refleksyjne stóp, w tym po 10 minut każdy punkt limfatyczny (Nr 39,40,41). Masował ją mąż. Razem na masażach wszystkich stref refleksyjnych poświęcała jedną godzinę dziennie. Po 4 tygodniach zmniejszył się obwód w kostkach o 5 cm. pis poczuła się lżejsza, pis masowała tak przez jeden rok, 3 razy w tygodniu po 2 minuty punkty refleksyjne jajników (Nr 36) i punkty limfatyczne (Nr. 39, 40, 41). Obwód w udach zmniejszył się o 9 cm. Pomarańczowy kolor skóry nóg znikł. Pis nabrała ochoty do życia.

Powiększona prostata

Masując po 5 minut strefę refleksyjną Nr. 50, osiąga się zdumiewający sukces. Już po kilku dniach masażu P₁₆ mógł wstawać tylko raz w nocy w celu oddania moczu, a po 3 tygodniach mógł przespać się bez przerwy całą noc.

P₁₇ zauważył pewnego dnia krew w moczu. Po pewnym czasie po dłuższej wycieczce stwierdził znowu krew w moczu i to w większej ilości niż za pierwszym razem, przy czym odczuł silne pieczenie w moczowodzie. W nocy nie wstawał, aby oddać mocz. Był to drugi wariant przerostu z jego symptomami. Lekarz urolog radził mu poddać się operacji, ale jego przyjaciel wiedział, że człowiek ma strefy refleksyjne w stopach i dlatego poradził mu stosowanie masażu nóg. Okazało się, że jego strefa refleksyjna Nr. 50. była wypełniona modzelami, które sprawiały mu ból przy nacisku-masażu. Już po pierwszym 5-minutowym masażu Nr 50 na każdej stopie, krew nie pokazywała się więcej w moczu. Po 2 miesiącach masażu nie miał on więcej dolegliwości prostaty. Rentgen pokazywał już tylko lekkie powiększenie prostaty. P₁₇ kontynuował masaż, aż do kompletnego uwolnienia strefy refleksyjnej Nr 50 od modzeli, wrażliwości na ucisk.

P₁₈ był sprzedawcą w sklepie i musiał dużo mówić. Wieczorem miał już trudności z mówieniem. To powtarzało się codziennie. Jego strefa refleksyjna krtani była całymi dniami poddana uciskowi i zatem źle ukrwiona. Okazało się, że nosi eleganckie buty, ale o wiele za wąskie z przodu dla jego szerokiej stopy. Kiedy pomasaował sobie strefę refleksyjną Nr 48. na stopie, głos jego wrócił do normy. P₁₈ zaczął wtedy nosić wygodne, szerokie z przodu buty i nie miał więcej zaniku głosu.

P₁₉ miała przez 6 lat trudności z krtanią. Głos jej był ledwie słyszalny. Odczuwała silny ucisk w krtani, tchawicy i w przełyku. Wiadomo, że przy jedzeniu i przy picu zastawka krtani musi nasuwać się na wejście do tchawicy, aby ciała obce nie dostawały się do niej. U pacjentki ta zastawka nie działała prawidłowo, co powodowało krztuszenie się przy drugim łyku płynu. Farmacja nie mogła jej w niczym pomóc. Dopiero zastosowanie refleksoterapii 2-3 razy dziennie po 3 tygodniach przyniosło pozytywne wyniki. Początkowo masaże były bardzo bolesne. W czasie masażu czuła ona jakby coś rozpuszczało się jej w gardle. Wykrztusiła wtedy czerwono-żółtą, cuchnącą masę. Ucisk w krtani znikł i głos nagle znacznie polepszył się. P₁₉ dostała wtedy wysokiej gorączki, która trwała kilka dni. W tym czasie uwalniała się z gardła ropa (ustawicznie). Później wydzielala płwocinę po masażach. Po 6 miesiącach Pobyła wyleczona. Głos jej był wtedy zupełnie normalny i mogła znowu śpiewać.

P₂₀ mężczyzna w wieku 27 lat cierpiał stale na suchy kaszel. Lekarz zakazał palenia papierosów. Pacjent był niepalący. Bez skutku chodził 10 lat na kontrolę. Gdyby nie zaczął stosować refleksoterapii, nie wyleczyłby się. Otóż refleksoterapeuta zwrócił mu uwagę, że powinien stosować masaże z jednoczesną zmianą butów na szersze z przodu. W wyniku noszenia wąskich butów powstały na jego stopach modzele strefy refleksyjnej płuc i oskrzeli, co pogorszyło ukrwienie tych organów i stąd pobudzenie do suchego kaszlu. P₂₀ zmienił buty. Po 3 miesiącach masaży zaczęło się w jego oskrzelach coś rozpuszczać. Przez 2 tygodnie wyrzucał z oskrzeli grubą zieloną masę. Stara zalegająca masa w płucach i w oskrzelach, utrudniała sprawność tych organów.

Astma, na którą skarżyła się latami 32-letnia P21, była spowodowana przez noszenie wąskich butów. Dopiero masaże stref refleksyjnych Nr. 14 i innych oraz zmiana butów na wygodniejsze uwolniły ją od astmy. Kobiety z astmą, które tańczą na palcach, mogą zauważyć, że w tym czasie astma im nie dokucza, gdyż strefy refleksyjne odpowiadające płucom i tchawicy były lepiej ukrwione.

P₂₂ lat 82, chory na jaskrę, widział słabo. Nie mógł czytać gazety. Na skrzyżowaniu ulic nie odróżniał światła zielonego od czerwonego. Kiedy zaczął stosować refleksoterapię, masował po 3 godziny dziennie strefę refleksyjną Nr. 8 i Nr. 22 (nerki). Po 10 dniach mógł już czytać gazetę i odróżniać kolor zielony od czerwonego. Im wcześniej wystąpiło takie zakłócenie wzroku, tym dłużej należy masować, aby osiągnąć pozytywny wynik.

P₂₃ widział coraz gorzej. Musiał nosić coraz to silniejsze szkła. Zaczął więc masować strefę refleksyjną Nr. 8 po 5 minut dziennie. Powoli poprawił sobie wzrok. Po 1 1/2 roku przestał nosić okulary.

P₂₄ leczył się u okulisty 1 rok. Brał krople, maść, tabletki, ale to nie pomagało. Na przemian było bardziej dotknięte lewe oko lub prawe. Zawsze jedno oko było spuchnięte oraz bardzo zaczerwienione i bolesne. Okulista nie był w stanie pomóc w sposób widoczny. Dlatego P₂₄ aby się wyleczyć, szukał innego wyjścia. I tak zaczął masować po 3 minuty dziennie strefę refleksyjną oczu na obydwu stopach. Powoli poprawił się jego wzrok i po pewnym czasie uwolnił się od dolegliwości. Po 1 1/2 roku masaży poddał się badaniom okulisty. Wzrok jego był bez zarzutu.

P₂₅ lat 8 musiał poleżeć w łóżku z powodu wysokiej temperatury. Z prawego bolącego ucha wypływała ropa. Zastosowano mu 3 razy dziennie przez 30 minut masaż strefy refleksyjnej lewej stopy Nr 9 i punktów limfatycznych 39, 40, 41. Po 3 dniach stan jego tak się poprawił, że mógł wyruszyć z rodzicami w podróż.

Bywa, że wiele lat po zapaleniu ucha środkowego występują nagłe dolegliwości uszne. Tak było u P₂₆, u którego po 18 latach trzeba było masować ucho Nr. 9. Wypłynął wtedy ropny, krwisty czop.

P₂₇ przed 20 laty zaczęła odczuwać szum w uszach przy nachyleniu się. Szum w uszach utrzymywał się już cały dzień. Specjalista laryngolog zwrócił wprawdzie uwagę na złe ukrwienie i zalecił zastrzyki, ale to nie pomogło. Dopiero masaże strefy refleksyjnej Nr. 9 po 5-10 minut dziennie i noszenie wygodnych butów przyniosły polepszenie.

P₂₈, starszy człowiek, nosił od 12 lat aparat słuchowy. W rozmowie z jedną osobą aparat taki oddaje usługi, ale kiedy jest się w pokoju, w którym rozmawia wiele osób, to zrozumiałość mowy wielu ludzi jest już sprawą trudniejszą. Kiedy P₂₈ dowiedział się o refleksoterapii, zaczął masować strefę refleksyjną Nr. 9 na stopach po 5 minut dziennie. Poprawa następowała u niego powoli. Po roku słyszał już jego mówiącą żonę bez posługiwania się aparatem słuchowym.

P₂₉ cierpiała od dłuższego czasu na zakłócenie równowagi. Miała ona często zawroty głowy i upadała na podłogę. Z tego powodu nie mogła wychodzić z domu. Jej nerki, nadnercze, moczowód i pęcherz moczowy pracowały niedostatecznie. Dużo substancji toksycznych pozostawało w jej organizmie. Krwiobieg działał za słabo. Głowa była za mało ukrwiona i przewód pokarmowy zakłócony. Ten stan powstał u niej w wyniku wieloletniego noszenia ciasnych butów. Ucho wewnętrzne z narządem równowagi były zablokowane i coraz gorzej ukrwione. Aby ten stan zmienić, musiała zacząć nosić wygodne buty i rozpuścić modzele w strefie refleksyjnej. Stosując przez rok masaże strefy refleksyjnej Nr. 9, uwolniła się od zakłóceń równowagi.

P₃₀ cierpiał przez 2 lata na niedociśnienie (90/60). Był bardzo osłabiony. Przy schyłaniu się robiło mu się ciemno przed oczyma. Po 2 miesiącach masażu Nr. 9 ciśnienie tętnicze wróciło do normy i wynosiło już 120/70. Przypadki zawrotów głowy nie zdarzały się więcej u niego. Wróciła energia i ochota do życia.

P₃₁, lat 65, miał trudności z prawym ramieniem. Prawy staw barkowy był już od lat zablokowany, tak że mógł podnieść ramię zaledwie na 10 cm. Żadna terapia mu

nie pomagała. Jego stopa była w opłakanym stanie. Nie tylko mały paluch, ale również piąta kostka śródstopia była odsunięta z jej normalnego miejsca i znajdowała się pod czwartą, powodując wzajemny ucisk. Nic dziwnego, że jego staw barkowy był zablokowany. Ten stan stopy był spowodowany przez noszenie bardzo wąskich butów. Po 15 minutach mocnego masażu strefy refleksyjnej mógł on już podnosić ramię na wysokość 40 cm. Odblokowanie nieruchomego stawu barkowego w trakcie jednego seansu jest wymownym przykładem korzyści wynikających ze stosowania refleksoterapii, tym bardziej, że można tego dokonać w obecności wielu osób, naocznych świadków, którzy dotychczas ignorowali znaczenie masażu stóp w leczeniu 183 chorób i dolegliwości wyżej omówionych.

P₃₂ miała trudności ze stawem barkowym (ramienia). Od 2 miesięcy był on w stanie zapalnym, co jej bardzo przeszkadzało w ruchach. Po 15 minutach masażu prawej stopy mogła znowu podnosić ramię do góry.

P₃₃, młody piłkarz, wzruszał niedowierzająco ramionami, kiedy mu mówiono o leczniczym znaczeniu masażu stóp dla sportowców w przypadku doznawanych w czasie gry urazów. Otóż właśnie jemu przydarzyło się silne uderzenie w staw barkowy, tak że wyniesiono go z boiska na noszach. Kiedy mu masowano na prawej stopie strefę refleksyjną, jego staw barkowy odczuwał bardzo silny ból. Po 10 minutach to napięcie ustąpiło, a po następnych 10 minutach masowania ustąpiły zupełnie bóle stawu barkowego. Po 5 tygodniach masowania wyleczył się i mógł dalej grać z ekipą.

P₃₄ odczuł pierwsze bóle stawu biodrowego w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Od tego czasu bóle te powtarzały się coraz intensywniej przy większych wysiłkach. Musiał więc z tego powodu przerwać grę w siatkówkę. Rentgen wykazał cień w stawie biodrowym, co by wskazywało na zużycie stawu. Gimnastyka nie pomogła i po pół roku już bardzo utykał. Ciągłe bóle promieniowały od kolana do łydek. Badania punktów refleksyjnych stopy wykazały, że nerki, nadnercze, przewód moczowy i pęcherz moczowy (co odpowiadało zakłóceniom w wydzielaniu toksyn), żołądek, dwunastnica, wątroba i pęcherzyk żółciowy (wydzielanie toksyn, brak substancji budulcowych), kark i kręgi lędźwiowe (zakłócenie sterowania nerwów). Masował on po 30 minut dziennie, dwa razy w tygodniu. Po krótkim czasie bóle zaczęły znikać. Po 6 miesiącach już nie utykał i mógł normalnie chodzić.

P₃₅ w wypadku samochodowym, miała przyciśnięte kolano i naderwane ścięgna. Przeleżała 3 tygodnie w szpitalu i jej rana nie goiła się. Wstępnym warunkiem wyleczenia tej rany było polepszenie ukrwienia kolana. Po 8 tygodniach utykała przy chodzeniu. Było coraz gorzej. Znowu minęły 2 miesiące. Wtedy dowiedziała się o masażach. Po 3 miesiącach masażu łokcia i stopy chodziła znowu normalnie.

P₃₆ obudziła się pewnej nocy z silnym bólem w palcu średnim ręki. Był to zastrzał, który wystąpił już po raz trzeci. Próbowwała leczyć się kąpielami i kompresami. Ale tym razem знаła już zasady stosowania refleksoterapii. Usiadła więc na brzegu łóżka i zaczęła masować trzeci palec stopy, który był bardzo czuły. Po 5 minutach minął zastrzał i po 2 dniach masażu palec średni był wolny od bólów.

P₃₇ upadł lat 12 podczas jazdy rowerem, łamiąc przeguby obu rąk. Od razu jego matka zmasowała mu oba stawy na stopach. I tak chłopiec był wolny od bólów po kilku dniach. Gips zdjęto mu po czterech tygodniach. Miejsca złamania już były zrosnięte i chłopiec nie odczuwał trudności przy posługiwaniu się rękami. U chłopca wytworzył się zrost w sposób normalny. Organiczny wapń połączył trwale miejsca złamania.

P₃₈ złamał kość piszczelową i udową. Przez 8 tygodni brał on w szpitalu tabletki przeciwbólowe. Miejsca złamania nie goiły się, gdyż tworzenie się wapnia było u niego wadliwe i niedostateczne. Za poradą znajomych zaczął stosować masaże stref refleksyjnych na stopach. Te ostatnie reagowały bardzo boleśnie. Przed laty doznał on również złamania w tym samym miejscu, ale wtedy wszystko zagoiło się. Natomiast ukrwienie tego miejsca pozostało lekko zakłócone. Powstały więc modzele. Z powodu tych ostatnich niedostateczne było teraz ukrwienie ponownego złamania kości i proces gojenia nie mógł się odbywać. Jego żona masowała go po 20 minut dziennie. Po 4. tygodniach, gdy zdjęto mu gips, noga była ponownie zdrowa.

P₃₉, 12-letnia dziewczynka upadła, w czasie jazdy na nartach i doznała złamania uda. Matka zastosowała jej od razu masaże odpowiedniego stawu ręki i ramienia od strony małego palca. Po 4 tygodniach zdjęto jej gips. Dzięki właściwemu ukrwieniu nad strefą refleksyjną mięśnie były zachowane w dobrym stanie bez atrofii (bez zaniku) i dziewczynka chodząc nie odczuwała bólów.

P₄₀ młody piłkarz doznał w czasie gry naderwania ścięgna kolana i musiał opuścić boisko. Lekarz klubowy zarządził 4-tygodniowy odpoczynek oraz zapisał mu leki i kompresy. P₄₀ znał zalety refleksoterapii i dlatego od razu *zaczai* masować łokieć i punkt refleksyjny na stopie. Po 14 dniach grał on znowu w jego ekipie piłkarzy.

P₄₁ miał znowu trudności z jego prawym kolaniem i prawym podudziem. Przyczyną jego zakłócenia było zranienie na wojnie przez odłamki granatu. P₄₁ miał już za sobą 4 operacje. Po ostatniej operacji wystąpiło zakłócenie w ukrwieniu i w unerwieniu. Z tego powodu często występowały bóle. Dowiedział się on o refleksoterapii i zaczął masować łokieć i stopę. Już po 10 minutach zmienił się stan jego kolana. W nodze i w kolanie wystąpiło uczucie ciepła. Dobre ukrwienie utrzymywało się i kolano nie bolało. P₄₁ masował dalej 2 razy w tygodniu aż do zaniku modzeli.

P₄₂ cierpiał na zapalenie ścięgna w lewym łokciu. Reagował on silnym bólem przy najmniejszym dotyku. Masując lewe kolano, (które już za młodych lat sprawiało mu kłopoty) uwolnił się od złogów. Szybko zmienił się jego stan na lepsze. Masując przez 3 dni po 10 minut dziennie uwolnił się od bólów.

P₄₃, pani w starszym wieku, podczas jazdy na lodzie, doznała złamania szyjki kości udowej. Oznaczało to dla niej bardzo długie przebywanie w łóżku. Jej mąż od razu zaczął masować górną część ramienia bezpośrednio przed stawem barkowym przez 10 minut. Po 4 tygodniach było już zaleczone złamanie i P₄₃ mogła znowu chodzić.

P₄₄ miał bóle w ramieniu. Przed 35 laty miał ranę nieprawidłowo wyleczoną. Masowano mu więc po 10 minut górną część uda i bóle ustąpiły.

P₄₅ miała bóle w lewym stawie biodrowym, co jej przeszkadzało w chodzeniu. Po 10 minutach masowania (5 minut na stopę i 5 minut na staw barkowy) bóle znikły i staw biodrowy funkcjonował normalnie.

Dla P₄₆ utrapieniem były silne dolegliwości karku, zarówno w dzień, jak i w nocy. Pomimo gorliwych masaży strefy refleksyjnej karku na stopie jego dolegliwości nie ustąpiły do końca. Dopiero masaże kości ogonowej (która już dwukrotnie była złamana) dały oczekiwany skutek.

Od kilku lat P₄₇ cierpiała na bóle pasa miednicowego, w szczególności przed menstruacją, gdy długo siedziała w pracy. 10 minutowy masaż pasa barkowego spowodował zmianę tej sytuacji. Odtąd nie miała bólów.

P₄₈ był skierowany do szpitala na operację z powodu zapalenia wyrostka robaczkowego. Po 30 minutowym masażu znikły bóle brzucha. Codzienne masaże przez 7 dni oddaliły potrzebę operacji. Jeszcze przez następne 2 lata ślepa kiszka nie dawała znać o sobie.

P₄₉ cierpiała na nadciśnienie (200/95). Pobierane przez nią tabletki niewiele pomagały. Postanowiła wypróbować refleksoterapię. Masowała więc nerki, przewód moczowy po 60 minut łącznie. Piątego dnia miała już obniżone ciśnienie krwi 100/60.

P₅₀ brała już ponad 10 lat tabletki na obniżenie ciśnienia krwi, które utrzymywało się w granicach 220/120. Stosując masaże stóp doprowadziła ciśnienie krwi do 140/80 i więcej nie brała tabletek.

P₅₁ uczyła gimnastyki i w każdą środę miewała bóle głowy. Powodem były jej ciasne buty, które zakładała, gdy szła pracować do szpitala. W miarę upływu czasu powstały na nogach modzele. Kiedy zaczęła nosić wygodne buty i zmasowała modzele na paluchach stopy, nie miewała więcej bólów głowy.

P₅₂ była masażystką. Wiedziała, że zakłócenia przewodu pokarmowego są czynnikami wyzwalającymi bóle głowy. Kiedy jednak zmasowała strefę refleksyjną ślepej кишки, wtedy ustąpiły bóle głowy.

P₅₃ młoda kobieta odczuwała od 3 dni ucisk w głowie. Okres opóźnił się u niej. Strefa refleksyjna prawego jajnika reagowała bardzo mocno. Po 5 minutach masowania znikł u niej ucisk w głowie i następnego dnia rozpoczął się okres.

P₅₄ miała potworną migrenę, tak że nie mogła oczu otwierać. Dwa czopki, które wzięła, nie dały ulgi. Taki stan powtarzał się u niej co pewien czas, przy czym drugiego dnia występowały wymioty, po zmasowaniu każdego palucha po 10 minutach migrena ustąpiła.

P₅₅ miewał jako dziecko często anginy. Brzuszce *palców stóp były u niego bardzo* czułe, kiedy zaczęto je masować. Następnego dnia ukazała się z nosa i z gardła krew z ropą. Od tego czasu P₅₅ nie miewał więcej bólów głowy.

P₅₆ cierpiał przez 6 godzin na silne bóle pośladków, uda i prawej nogi. Mógł zaledwie chodzić i to z trudem. Co pokazywały jego stopy? 1. Złogi przy podkolanowym nerwie prawym. 2. Niedostateczną aktywność nerek, więc zakłócenie wydalania toksyn. 3. Olbrzymi dopływ substancji toksycznych z powodu wypijania 6-8 filiżanek kawy z mlekiem i zjadania ponad 1 kg surowych owoców dziennie, przy złej pracy nerek. Gdy mu zmasowano strefy refleksyjne nadnercza, nerek, przewodów moczowych, pęcherza moczowego, rozproszono przekrwienie (zaleganie krwi przy podkolanowym nerwie) i po 40 minutach masażu bóle znikły i Ps6 potańczył z radości.

P₅₇ doznał zranienia okolicy kości ogonowej jako dziecko i mając 12 lat nie mógł usiedzieć w twardej ławce szkolnej. Siodło roweru wyścielił grubą warstwą gumy pianowej. Mimo to musiał po 5 minutach zejść z roweru. Kiedy zastosował masaż stóp, choroba minęła i potem mógł już siedzieć na najbardziej twardym krześle.

P₅₈ budził się co noc z powodu kurczu łydek. Gdy pomasował strefę refleksyjną przytarczyczek, bolesne i uciążliwe kurcze więcej nie występowały. Mimo to kontynuował on te masáže przed snem.

P₅₉ była pielęgniarzka, zaledwie mogła chodzić. Nogi jej były zeszywniałe, a ręce wykręcone spazmatycznie. Przy największym wysiłku nie mogła otwierać rąk. Bolesny stan strefy refleksyjnej przytarczyczek wskazywał na nieduży niedobór wapnia (Ca), Po zmasowaniu tych stref na stopach po 10 minutach otrzymano zdumiewające wyniki. Pacjentka mogła po raz pierwszy ponownie otworzyć ręce. Analiza krwi wykazała, że zawartość wapnia była niższa niż 50% normalnej wartości. Po 2 tygodniach codziennych masażu zawartość wapnia we krwi wzrosła o 9,6 mg%, trochę niżej od wartości normalnej i Ps9 czuła się już o wiele lepiej.

P₆₀ cierpiała na zaparcia. Strefy refleksyjne jej jelit były w niedobrym stanie. Otóż masaż 5 minutowy jednej stopy od razu uwolnił ją od zaparcia.

P₆₁ miała wole. Gdy masowała strefę refleksyjną wola, stawało się zrazu miększe, potem mniejsze, aż do całkowitego zaniku po 7 miesiącach masażu.

P₆₂ młoda kobieta nie mogła zająć w ciążę. Ponieważ wcześniej przechodziła zapalenie jajowodu, można było przypuszczać, że jest to przyczyną zakłócenia. Ginekolog nie mógł jej pomóc. Raz w roku przechodziła przedmuchiwanie jajowodu. Trwało to 3 lata i bez skutku. Wtedy przystąpiła do masażu jajników, jajowodu i macicy. Po 1 1/2 roku masażu zaszła w ciążę i urodziła zdrowego chłopca.

P₆₃ miała mięśniak na macicy. Postanowiła zastosować refleksoterapię. Przez 6 miesięcy masowała macicę i punkty limfatyczne 3 razy tygodniowo. Mięśniak znikł i pacjentka czuła się dobrze.

P₆₄ miała od 10 dni na zewnętrznej stronie piersi stwardnienie, które bolało przy dotyku. Wymiary guza jak również bóle powiększały się. W ciągu ostatnich 24 godzin pierś napuchła mocno. Lekarz twierdził, że to jest rak i zalecił amputację. Zastosowano masaż: strefy refleksyjnej piersi na lewej stopie, która była wysoce czuła; strefy refleksyjnej węzłów chłonnych limfatycznych, jajnika lewego (gdyż pierś zależy hormonalnie od jajnika). Masowała intensywnie te 3 punkty przez około 45 minut. Bóle w lewej piersi były mniej silne i ona czuła się lepiej. Guz znikł, a ona kontynuowała dalej masaż. Przez następne 6 dni masowała po 30 minut dziennie. Poprawiła ukrwienie piersi, pobudziła krążenie limfy i uwolniła się od groźby amputacji.

P₆₅ był już dwa lata po ślubie, gdy pojawiła się u niego impotencja. Lekarz stwierdził skurcz w prawym jądrze, inaczej mówiąc przeszkodę w ukrwieniu i orzekł konieczność operacji. Wtedy zaczął on masować na stopie punkt refleksyjny prawego jądra. Zrazu polepszył się ogólny stan jego zdrowia. Zmęczenie znikło i nawet wieczorem czuł się niezmęczony. Po 5 miesiącach masowania wróciła do normy jego moc płciowa i wtedy znikły przyczyny napięć i kryzysu w małżeństwie.

SPOSTRZEŻENIA I UWAGI DOTYCZĄCE STOSOWANIA AKUPRESURY

Akupresura jest terapią i metodą działania selektywnego (wybiórczego). Stosując masaż określonych punktów refleksyjnych na stopach, działamy uzdrawiająco na wybrane i ściśle określone narządy, nie wpływając jednocześnie na inne. Każdy z tych punktów odpowiada innemu narządowi lub części ciała. Uwzględnia się zasadniczo 63 do 70 punktów do zmasowania. Siedem z tych punktów służy do masażu synergicznych (to jest współdziałających). Pozostałe punkty służą do masażu zwykłych.

Działanie masażu punktów refleksyjnych jest fizyczne, fizjologiczne, mechaniczne, ogólnie mówiąc uzdrawiające.

Akupresura stóp ma zastosowanie w diagnostyce i w terapii lekarskiej. Obserwowane zjawiska są oryginalne, łatwe, proste i ciekawe do rozpoznania przez badacza, w szczególności z punktu widzenia poznawania mechanizmów biologicznych, biochemicznych i biofizycznych, działających uzdrawiająco zgodnie z o teorią przeciwstawnych energii wywodzącą się z filozoficznych przesłanek medycyny chińskiej. Takich zjawisk i przemian nie spotka się w przyrodzie nieożywionej. Dla badaczy powstały nowe zagadnienia do rozwiązania. Możliwa liczba punktów do zmasowania wynosi 70 do około 100, to jest 10 % wszystkich punktów stosowanych przez chińskich specjalistów, leczących metodą akupresury.

Leczenie refleksoterapią stóp jest leczenie przyczynowym objawowym. Tego nie spotyka się przy stosowaniu innych metod leczenia.

Masaże punktów refleksyjnych mają działanie mechaniczne, termiczne i elektromagnetyczne.

Masaże te były stosowane do leczenia ludzi od zamierzchłych czasów cywilizacji ludzkiej na wszystkich kontynentach. Akupresura była znana i stosowana w Ameryce przez Indian, w Azji w Chinach, Japonii, Korei, Indiach, Tybecie itp.

Chińczycy przypisują działanie akupresury i akupunktury istnieniu 2 x 12 kanałów energetycznych przebiegających organizm człowieka od głowy do stóp, a części z nich do rąk.

Akupresura stóp działa na ciekłe kryształy, nagromadzone nieraz przez dziesiątki lat w organizmie ludzkim z przyczyn mechanicznych, powodujących złe ukrwienie narządów i z przyczyn niewłaściwego odżywiania itp.

Ciekłe kryształy stanowią wyodrębnioną formę materii.

Ciekłe kryształy są to związki, których postać ma formę przejściową zawartą między cieczą a kryształem

Wyodrębnione ciekłe kryształy mogą być uważane jako swoista forma materii, ponieważ mają właściwości im tylko przypisywane.

Ciekłe kryształy składają się z molekuł o kształcie wydłużonym.

Te molekuły są trzech różnych typów. Podział ten zależy od postaci wypadkowej osi głównej molekuł. W biomagnetyzmie rozróżnia się następujące typy: neumatyczne, cholesteryczne i smektyczne. Typy te są przedmiotem badań w wielu krajach.

Dane historyczne refleksoterapii

Refleksoterapia, ważna składowa część refleksologii, była stosowana:

1. W Azji - już przez starożytnych Chińczyków, Japończyków i Hindusów.
2. Na kontynencie amerykańskim przez Indian.
3. W Europie były znane niektóre elementy refleksoterapii tylko w nielicznych krajach, między innymi we Francji. Jako system leczniczy refleksoterapia polegała na stosowaniu masażu stóp, rzadziej dłoni i ucha. Chińczycy stosowali refleksoterapię już na 3000 lat przed naszą erą w połączeniu z akupunkturą. Z nastaniem rewolucji przemysłowej zapomniano w Europie o refleksoterapii. Zaczęto ponownie interesować się nią na początku XX wieku.

Do znanych specjalistów refleksoterapii należał amerykański naukowiec Dr. William Herbert Fitzgerald. Uczył on, że przez masowanie określonych obszarów ciała otrzymuje się efekty lecznicze w innych odległych nieraz narządach.

Ponowne odkrycie refleksoterapii przez Fitzgeralda wykorzystał Amerykanin Eric Dave Ingham w 1930 roku. Stosował on wyłącznie masaże stóp do leczenia różnych chorób. Refleksoterapia rozwinęła się więc w USA, gdzie zyskała dużą popularność. Większość europejskich znanych praktyków refleksoterapii uczyła się tego zawodu u samego Inghama.

W Anglii, we Francji, w Belgii powstały ośrodki szkoleniowe refleksologii.-

Nauka ta przyjęła się również w Szwajcarii, w Niemczech i w wielu innych krajach.

W refleksoterapii wykorzystuje się podeszwy stóp oraz ich boki i górną powierzchnię do leczenia 56 narządów ciała. Refleksoterapia powiększyła repertuar naturalnych terapii.

Ja osobiście stosuję w praktyce leczniczej:

1. **Refleksoterapię** to jest leczenie 183 chorób przez masaże stóp i przez nacisk na określone punkty ciała.
2. **Fitoterapię** (ziołolecznictwo) w połączeniu z pełnowartościowym wyżywieniem (leczenie 273 chorób).
3. **Sokoterapie** przez stosowanie 87 typów soków prostych i złożonych ze świeżych jarzyn, warzyw, owoców i z ziół (leczenie 140 chorób). Świeże soki dostarczają organizmowi niezbędnych dla zdrowia, świeżych enzymów (substancji białkowych), witamin i uzupełniają niedobory pierwiastków (to jest makroelementów, mikroelementów i śladowych).
4. **Apiterapię** przez wykorzystywanie produktów pochodzenia pszczelego.
5. Kilka innych terapii naturalnych.
6. Nie stosuję terapii chirurgicznej.

Refleksoterapia jest obecnie stosowana do leczenia około 200 chorób i interwencji w nagłych przypadkach, kiedy zazwyczaj woła się pogotowie ratunkowe i do reanimacji.

Masaże podeszwy stóp, ich boków i górnej powierzchni pomagają w przypadkach nieprawidłowości funkcjonalnych 56 narządów ciała. Takie masaże wzmagają ukrwienie tych narządów i działają leczniczo. W przypadkach strukturalnych odchyleń, np. przy złamaniu ramienia masaże mogą być stosowane do narządów współzależnych pokazanych na rysunkach, gdzie podaliśmy 7x2 takich możliwości. W innych przypadkach nie masuje się.

W okresie stosowania masaży stref refleksyjnych stóp, odpowiadających poszczególnym organom, choroba ustępuje bardziej lub mniej szybko.

Dzieje się to w miarę polepszenia ukrwienia dany narządów i działania sił organizmu, korygujących powstałą nierównowagę. Tak więc stymulując strefy refleksyjne stóp można wpłynąć uzdrawiająco, fizjologiczne na odpowiednie narządy, gdyż całe ciało ma swoje reprezentatywne strefy na stopach, to jest na podeszwach, na bokach i na górnej powierzchni stóp. W stopie występują „obszary krystaliczne” i twarde bolesne zgrupienia (modzele), węzły znane jako Fibrositic nodules. Między narządami, organami wewnętrznymi i stopami istnieją połączenia nerwowe i energetyczne (dwa razy po 12 kanałów energetycznych symetrycznych), znajdujących się po obu stronach płaszczyzny symetrii organizmu. Ci co chcą, żeby im to udowodniono, wysuwają argument następujący: „W czasie operacji lub sekcji zwłok nikt nie znalazł dotychczas obszarów krystalicznych lub twardych zgrubień”.

Refleksologia wykorzystuje pojęcie kanałów energetycznych już uznawanych w wielu krajach świata, nie mówiąc już o Chinach i Japonii itd. -Energia dochodząca do stóp ulega transformacji i w postaci fali wraca wzdłuż powierzchni ciała do głowy. To zjawisko sfotografowało małżeństwo Kirlian w ZSRR na początku lat siedemdziesiątych.

Medycyna opiera się obecnie na dwóch zasadniczych pojęciach, którymi są: energia i materia.

Głównym pojęciem medycyny krajów europejskich i innych jest materia, medycyny chińskiej zaś - energia i to już co najmniej od 5000 lat.

W ostatnim dziesięcioleciu nastąpiło w Europie ponowne odkrycie medycyny chińskiej w postaci akupunktury i akupresury.

Tradycyjnie medycynie chińskiej przypisywano w Europie charakter tajemniczości. Rozwój nauki i techniki pomógł w wyjaśnieniu popełnionych błędów dotyczących medycyny chińskiej, która istnieje i daje wyniki zadawalające, co można łatwo stwierdzić, obserwując chorych, którym akupresura pomogła.

Między koncepcją tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny europejskiej istnieje analogia, która wynika z najbardziej nowoczesnych koncepcji nauk ścisłych.

W organizmie ludzkim krąży energia wzdłuż określonych linii przebiegających od głowy do stóp. Na tych liniach tradycyjna medycyna chińska ustaliła ponad 700 czułych punktów.

Samoleczenie akupresura polega na wykonywaniu masażu ciała jednym lub dwoma palcami lewej i prawej ręki. Akupresura jest bezbolesna i może być stosowana przez ludzi niezależnie od wieku i płci. Jest ona wskazana szczególnie dla dzieci i ludzi w starszym wieku. Wystarczy powtórzyć seans akupresury po 3 do 5 minut kilka do kilkunastu razy w odstępach czasu mniejszych niż przy akupunkturze.

Akupresura jest również interesująca w wypadkach prewencyjnych. Człowiek uzyskuje normalną równowagę fizyczną i umysłową, staje się bardziej aktywny i uodporniony na różne choroby i dolegliwości.

Energia. Zasadniczym pojęciem medycyny chińskiej jest więc energia, która płynie w organizmie ludzkim wzdłuż określonych torów zwanych południkami.

Jeżeli jakaś przeszkoda spowoduje odchylenie od normalnej cyrkulacji energii, to występują objawy chorobowe. Stosując akupresurę można przywrócić normalny stan cyrkulacji energii w organizmie.

Prace naukowe prowadzone od wielu lat we Francji (gdzie istnieje Akademia Medyczna Akupresury) wykazały, że chodzi tutaj o energię biochemiczną, elektronową, atomową, cieplną, co pozwala wyjaśnić mechanizmy działania akupresury. Doświadczenia kliniczne wykazują, że działanie akupresury jest korzystne.

Energia szkodliwa. Energia cieplna, zimna, wilgotności, suszy i warunków klimatycznych może wywoływać choroby.

W przypadku ogólnego osłabienia, kataru, grypy itd. te energie mogą stać się czynnikiem agresywnym, szkodliwym, zakłócającym normalny stan zdrowia człowieka.

Trzewia są sprzężone nie tylko z południkami, ale również z odpowiednimi organami, należą do nich: jelito grube - płuca, pęcherz moczowy - nerki, pęcherzyk żółciowy - wątroba, jelita cienkie - serce, żołądek - śledziona.

Równowaga jest pojęciem podstawowym przy normalnym stanie zdrowia Yin i Yang są zrównoważone w odpowiednim stosunku. Jeżeli jakaś przyczyna wewnętrzna lub zewnętrzna, np. atmosferyczna naruszy równowagę, to wystąpi stan chorobowy.

Południki przebiegają przez organizm po torach ściśle określonych i niezmiennych. Liczba południków wynosi dla prawej strony ciała 12 i dla lewej również 12. Razem 24. Występują więc południki: 1. Płuc. 2. Jelita grubego. 3. Żołądka. 4. Śledziony. 5. Serca. 6. Jelita cienkiego. 7. Pęcherza moczowego. 8. Nerek. 9. Regulatora serca. 10. Termoregulacji. 11. Pęcherzyka żółciowego. 12. Wątroby.

Cyrkulacja energii odbywa się po ściśle określonych torach (po 2 x 12 południkach) w porządku wyżej wymienionym. Do tego dochodzi sieć występująca głębiej lub płycej ciała.

Organa. Medycyna chińska odróżnia trzewia (narządy wewnętrzne) klatki piersiowej, jamy brzusznej i miednicy mniejszej oraz organa, w których zachodzi przemiana materii, akumulacji odkładanie rezerw. Według pojęć chińskich organa są Yin, a trzewia Yang.

W stosunku do południków organa i trzewia są Yin i Yang.

Nadmierna obfitość energii może występować w organizmie na różnych poziomach.

- Jeżeli wystąpi jakaś przeszkoda w cyrkulacji energii, południków, to powyżej tego miejsca powstaje kumulacja energii tak jak powyżej zaporę wodnej na rzece.
- Oddźwięk złego funkcjonowania organu lub cyrkulacji energii wpływa na inne organa, w których może wystąpić nadmierna ilość energii, W ten sposób powstają

dolegliwości pozwalające ustalić właściwą diagnozę. Może zaistnieć zakłócenie w rozkładzie energii między górną a dolną częścią ciała. Ilość energii w górnej części ciała jest wtedy nadmiernie duża w stosunku do dolnej części. Powstaje zachwianie równowagi góra - dół.

Nadmierna obfitość energii jest przeciwstawna pojęciu próżni, co jest związane z niedoborem energii. Może zająć na różnych poziomach. Jeżeli istnieje przeszkoda w cyrkulacji wzdłuż południków, to poniżej tego miejsca występuje niedobór energii.

Oddźwięk złego funkcjonowania organu lub cyrkulacji energii wywołuje odbicie w niektórych innych organach, do których energia dociera w ilościach niedostatecznych, powodując liczne zakłócenia pozwalające na ustalenie diagnozy.

Punkty. Teoria akupunktury i akupresury ma za podstawę takie pojęcia, jak południki i punkty. Lekarz akupunktury dysponuje punktami, do których dociera nakłuwając odpowiednimi igłami o dziewięciu różnych profilach.

W akupunkturze liczba punktów wynosi około 750.

W akupresurze liczba punktów wynosi około 70.

Te punkty można wyczuć dotykając je palcem, gdyż ziarnistość skóry jest w tych miejscach inna niż normalna. Odczuwa się przy dotyku coś w rodzaju spadku ciśnienia (depresji). Najczęściej stosowane są punkty znajdujące się między łokciem i zakończeniem palców oraz między kolanem i wielkim palcem u nóg. W tych obszarach południki są najbardziej wysunięte na zewnątrz ciała i dlatego nacisku ich daje działanie szczególnie skuteczne.

Puls. W miejscu napiętka ręki występuje puls. Chińczycy odróżniają 6 pulsów na każdym napiętku, z czego 3 są umiejscowione płytko wzdłuż tętnic, a pozostałe 3 głębiej pod skórą.

Mogą one służyć do rozpoznania stanu energetycznego organizmu. Do tego samego celu służy jeszcze 9 punktów obwodowych w różnych częściach ciała.

Działanie tonizujące, czyli wzmacniające. Można je zastosować poniżej przeszkody w cyrkulacji energii, gdzie występuje próżnia. W przypadku ogólnych zakłóceń należy dostarczyć organizmowi energii.

Pojęcia Yin i Yang są pojęciami względnymi i można je porównać do elementów męskości i kobiecości.

Akupresura za granicą. Ponad 1000 lekarzy stosuje akupresurę we Francji. Ta gałąź lecznictwa rozwija się w Niemczech, Włoszech, Austrii, w b. ZSRR, Rumunii, w b. Czechosłowacji, Bułgarii, Argentynie, Brazylii, nie mówiąc już o Japonii i Chinach, które są kolebką tej wiedzy.

Działanie uboczne leków syntetycznych sprzyja ziołolecznictwu, akupunkturze i akupresurze.

Te dyscypliny medyczne będą rozwijać się łącznie z alopatią i homeopatią.

Ludzie w starszym wieku i małe dzieci są bardzo czuli na leki syntetyczne, źle tolerowane przez reumatyków, alergików itp.

Rola akupresury jako lecznictwa zapobiegawczego zdobywa coraz większe uznanie również w medycynie sportowej. Według chińskiej koncepcji medycznych to człowiek wyczerpuje się i czuje wtedy zmęczenie. Natomiast jego energia nie wyczerpuje się.

Krąży ona w hermetycznym labiryncie organizmu człowieka od chwili jego urodzenia aż do śmierci. Gdy natrafi ona na przeszkodę, *zbacza* ze swej drogi i rozprasza się. Człowiek odczuwa to w postaci wyczerpania. Nasza energia daje organizmowi poczucie jedności, ożywiając każdy narząd. Uświadomienie sobie tego jest konieczne do utrzymania równowagi i zdrowia.

Ruch energii życiowej w naszym organizmie ma związek z rytmem pór roku, dnia i nocy, to jest z ruchem Ziemi i dalej z ruchem Słońca, Księżycy, a te z kolei z rytmem kosmicznym.

I tak krążenie energii w organizmie ludzkim jest niezaprzeczalnym faktem.

Akupresura jest techniką samoleczenia wynikającą z akupunktury. Człowiekowi daje ona możliwości uczynienia się bardziej niezależnym i inteligentnym.

Południki siły (Yang) są torami energii występującymi w przedniej części ciała i idącymi od głowy do nóg.

Południki pasywne (Yin) są w tej tylnej części ciała.

Organizm należy rozpatrywać jako całość, gdyż Yang powinno równoważyć Yin.

Według medycyny chińskiej zdrowie zależy od zrównoważonej dystrybucji energii.

Według naszej medycyny organizm jest podzielony na przedziały. Każda przegroda leczona jest przez innego specjalistę.

Rytm przepływu energii w ustroju jest niezależny od naszej woli i inteligencji.

I tak zmiany księżycowe wpływają na okresowość menstruacji.

Napady astmy mają miejsce najczęściej o świcie, gdyż wtedy płuca są u szczytu ich aktywności. Przypadki zaburzeń w działaniu serca mają miejsce najczęściej w południe, kiedy to działanie energetyczne serca jest największe.

Jelito grube otrzymuje maksimum energii między 5 a 7 rano, co tłumaczy fakt oddawania kału o tej porze.

Prace dr. Kiliana (USRR), polegające na sfotografowaniu na powierzchni ciała auro o żywych barwach, są dowodem rzeczywistego krążenia energii, linii energetycznych, które ożywiają każdy żywy organizm zwierzęcy czy roślinny. U człowieka chorego auro traci na intensywności i zmienia kolor. Otóż punkty intensywnego emitowania światła odpowiadają punktom stosowanym przez specjalistów od akupresury.

Po skórze płynie energia, która ją ożywia. Istnieje współzależność organów wewnętrznych ciała ze skórą, która ją pokrywa. Istnieje również współzależność między przednią i tylną częścią organizmu. Organa wewnętrzne mogą więc być leczone przez oddziaływanie na skórę. Fakty te są znane w Chinach od dawien dawna.

Kiedy naturalny rytm obiegu energii jest zakłócony przez przyczynę wewnętrzną, np. przez nadmierne spożycie pokarmów, lub zewnętrzną lub też przez nagłą zmianę klimatu, organizm uruchamia własny system regulacji i wtedy wystarczy czekać, aż choroba minie. Zdarza się, że ten naturalny system samoobrony jest już zbyt obciążony i wobec tego nie może sprostać powstałej chorobie. W następstwie tego energia *zbacza* ze swej normalnej drogi i rozprasza się. Wówczas w jednym miejscu występuje nadmiar energii, a w innym niedobór. Z powodu braku drożności konsystencja energetyczna nie może przebiegać swoim normalnym torem punkty akupunktury i akupresury, tak jak śluz (zapory) umiejscawiają się wzdłuż tego toru i poprzez

regulację tych śluz medycyna chińska zapewnia normalną cyrkulację energii poprzez cały organizm.

Energia płynie nie tylko głębiej w ciele, ale również na powierzchni skóry, do której dochodzi łączność z organów leżących głębiej, jak np. z serca, płuc, nerek, wątroby itd.

Działając więc na dwa, trzy lub cztery punkty na powierzchni skóry można leczyć organa znajdujące się głębiej.

Akupresura jest również medycyną zapobiegawczą.

We Francji nosi ona nazwę „mikromasażu”.

Masuje się (zgodnie z tradycją chińską) za pomocą kciuka lub płaską częścią paznokcia i policzka środkowego palca wskazującego. Po obu stronach kręgosłupa znajdują się punkty dotyczące trzewi i kiedy pielęgnuje się kręgi, to poprawia się praca organów wewnętrznych. Pielęgnując rękę lub ramię poprawia się pracę jelit, serca, płuc, których południki przechodzą przez ręce. Z wyjątkiem niektórych punktów zabronionych te mikromasaże są bezpieczne. Ważne jest jednakże, aby nigdy nie masować skóry pokrytej tłuszczem, który jest izolatorem, co powoduje iż masaż jest nieskuteczny. Nie należy również masować skóry mającej obrażenia. Akupresura wymaga doskonałej znajomości anatomii i precyzji w wyłowieniu punktów, aby dosięgnąć do źródła bólu i wyleczyć na trwale.

We Francji w wiekach średnich żałobnik stwierdzał zgon umarłego, ugryzając go na końcu piątego palca. W ten sposób upewniał się on, że śmierć nastąpiła rzeczywiście.

Ten tradycyjny zwyczaj nie miał związku z medycyną chińską.

Wiadomo było, że jeden punkt reanimacji znajduje się w kącie paznokcia piątego palca. Punkt ten leży na linii energetycznej (południku) serca.

W Nowym Yorku bardzo cenieni są Indianie z grupy etnicznej „Iroquois”, angażowani do grup budujących drapacze chmur, ponieważ nie cierpią oni nigdy na zawroty głowy. Okazało się, że mężczyźni z tego szczepu są wytatuowani w takim miejscu poniżej kolana, w którym znajduje się punkt San Li. Punkt ten jest ważny przy usuwaniu zmęczenia, niemocy i zawrotu głowy.

Widzimy więc, jakie istnieją możliwości spowodowania, aby energia miała ułatwioną drożność i by mogła cyrkulować dalej poprzez organa, działając nie tylko na nie, ale również w miejscu ich zbliżenia się do pokrywy ciała, to jest do skóry.

Istnieją jeszcze inne metody również zdumiewające np. przez uszczypnięcie ucha można spowodować wyprostowanie się ciała człowieka zgiętego do połowy przez lumbago. Metodę tę stosuje dr Nogier we Francji. Wykorzystuje on fakt, że kanały energetyczne powiązane z wewnętrznymi organami mają odpowiednie punkty na muszli usznej.

Przyżeganie (przypalanie) muszli usznej w celu leczenia niektórych nerwobóli było już znane i stosowane ponad 2000 lat temu. Kauteryzację stosuje dr Nogier już od 20 lat. I trudno dziś powiedzieć, czy metoda ta pochodzi z Chin, z Persji, czy z Egiptu.

Wszystkie punkty linii energetycznych odpowiadających poszczególnym organom ciała występują na skórze w pozycji odwróconej.

Punkty występujące u dołu ucha odpowiadają organom znajdującym się w górnej części ciała. Podobnie jest z punktami podeszwy stóp nogi prawej i lewej. Wszystkie rzuty organów ciała występują na skórze w pozycji odwróconej. Kręgosłup rzutuje się wzdłuż skrętu muszli usznej na granicy Cavum Conchae w dolnej części. Nogi, ręce i kończyny mają ich rzuty na zewnątrz tego skrętu, a trzewia w małżowinie usznej.

Podeszwa stopy skupia z wielką precyzją rzuty w miniaturze całego naszego ciała. Jest więc repliką organów organizmu. Każda stopa jest podzielona na części przez poziomą linię odpowiadającą wzrostowi.

Serce znajdujące się w lewej części ciała rzutuje się na nogę lewą, a wątroba na nogę prawą.

To samo znajdujemy na wewnętrznej stronie dłoni, ale ręce są z powodu ciągłego ich używania mniej czułe.

Każdy z łatwością może zrobić sobie mikromasaż w celu ulżenia niektórym chorobom. Metoda ta jest rozpowszechniona w USA.

Lepiej jest jednak, aby mikromasaże wykonywał masażysta.

Masaż wykonuje się wewnętrznym brzegiem kciuka nie przyciskając w głąb skóry.

W punktach akupresury wyczuwa się ziarnistą strukturę występującą pod skórą.

Masaż powinien być wykonywany raz dziennie.

Pacjentka, która zbyt aktywnie masowała przez 4 dni strefę wątroby, wywołała silną biegunkę.

W strefie odpowiadającej jelitom trzeba masować w kierunku wskazówek zegara, co nie zakłóca perystaltycznego ruchu jelit.

Wyszukując kciukiem strukturę krystaliczną podeszwy stopy można wykryć słabe miejsca organizmu to jest predyspozycję do chorób.

Akupresura zapobiega, i leczy. Wiadomo również, że każda choroba jest zbiorem różnych niedomagań kolejno ze sobą powiązanych. Można więc stosować terapię optymalną łącząc na przykład akupresurę z leczeniem świeżymi sokami z jarzyn, warzyw i owoców plus wyżywienie pełnowartościowe oraz zioła. Ważne jest odpowiednie masowanie każdego punktu akupresury: w celu obudzenia uciskać na prawo, a uspokojenia - na lewo.

Masaż wykonany w złym kierunku nie daje pozytywnych wyników.

Przy rozległych schorzeniach skóry, w czasie ciąży, przy ciężkich chorobach krążenia krwi lub chorobach serca nie należy stosować samoleczenia.

W razie przykrew reakcji należy przerwać masowanie, ale to zdarza się rzadko.

Ucisk palca w odpowiednim punkcie skóry, wyzwala energię życiową i aktywizuje siły witalne. Tak więc akupresura pozwala leczyć schorzenia organów wewnętrznych. Metoda ta jest lepsza niż samo zwalczanie symptomów choroby. Takie jest przekonanie praktyków i to jest zgodne z nowoczesną medycyną.

MASAŽ SHIATSU

Oprócz oficjalnej nauki medycznej dobrze ugruntowanej przez wiele nauk istnieją jeszcze inne metody lecznicze wywodzące się z wieloletniej tradycji, oparte na doświadczalnej wiedzy i sprawdzone w praktyce.

Taką osobliwą i dla nas egzotyczną metodą jest masaż „Shiatsu”. Nierozważne byłoby lekceważenie tej metody pomimo jej teoretycznych braków, gdyż wielokrotnie już stwierdzono, że praktyki i rady empiryków zostały później uznane przez oficjalną naukę i przyniosły korzyści. „Shiatsu” jest w każdym razie taką praktyką leczniczą, której źródła wywodzą się z obcej nam tradycji japońskiej.

Chciałoby się zabiegi „Shiatsu” uzasadnić i dopasować do znanych nam mechanizmów biologicznych. Kto jednak studiuje tę oryginalną metodę, zorientuje się, że nieco inne są zamierzenia tej praktyki od tego, co zostaje osiągnięte. Można też wywnioskować, że człowiek Wschodu inaczej myśli i postępuje osiągając jednak pozytywne efekty. Dlatego właśnie praktykę „Shiatsu” należy traktować poważnie i wiele osób wyniesie z niej duży pożytek, jeśli nawet nie posiada wykształcenia medycznego. Metodę „Shiatsu” przekazuję w zrozumiałej i jasnej formie i należy zwrócić uwagę na to, że objaśnienia patologicznych, fizjologicznych i anatomicznych związków wywodzą się z oryginalnego sposobu myślenia autora i w niektórych punktach na nas Europejczykach robią wrażenie nienaukowych. Jeżeli mimo to przekazuję czytelnikom ten sposób rozumowania możliwie wiernie, nie znaczy to, że całkowicie się z nim zgadzam. Należy jeszcze raz podkreślić, że „Shiatsu” jest praktyką doświadczalną i jak wiele usankcjonowanych metod może wejść do medycyny i odnosić sukcesy mimo różnych zastrzeżeń teoretycznych.

Uwzględniając wszystkie powyższe uwagi traktuję „Shiatsu” jako interesującą i poważną metodę leczniczą. Jest ona możliwa do stosowania również przez laików przy intuicyjnym jej rozumieniu.

Wezwanie do poświęcenia codziennie kilku minut koncentracji choćby tylko na mięśniach, ścięgnach i stawach czyni z niniejszej książki wartościowy poradnik dla zdrowych, dla tych, którzy nie chcą być chorzy i dla osób z małymi zmianami chorobowymi, szczególnie potrzebny przy obecnym szybkim tempie życia, powodującym różnorodne dolegliwości.

Akupresura nie wymaga specjalnych przygotowań ani leków chemicznych, a jest skuteczniejsza niż akupunktura, co sprawdza się bardzo często w praktyce. Poprawa następuje często po jednym zabiegu. Akupresura działa na organa usytuowane głęboko w ciele i może stanowić pierwszą pomoc dla chorego, a choć wymaga nieraz więcej

zabiegów, to jednak nie *zagroza* żadnymi komplikacjami. Przed zastosowaniem akupresury należy zaznajomić się dokładnie z odpowiednim rysunkiem. Zabieg wykonuje się w miejscu pokazanym na rysunku, przez naciskanie palcem wskazującym, kciukiem lub środkowym. Naciskając dany punkt należy wykonać lekkie ruchy obrotowe (wiercenie palcem), co imituje masaż.

Akupresura oparta jest na doświadczalnej wiedzy medycyny chińskiej, która rozwinęła się na gruncie anatomii, fizjologii, patologii, biochemii i różnorodnych doświadczeń. Akupresurę należy więc rozpowszechniać. Niniejsza praca jest poradnikiem dla chorych i dla zdrowych. Pozwala przywrócić zdrowie, żywotność, świeżość, polepszyć samopoczucie i zwiększyć energię swojego organizmu oraz siły regenerujące i przywracające sprawność.

Bardzo ważna jest umiejętność zróżnicowania nacisku naszych palców. Przy zabiegach „Shiatsu” są stosowane 3 wielkości nacisku, to jest 5 kg, 7 kg, 9 kg. Zabiegi można wykonać samemu lub też może go przeprowadzić inna osoba. Właściwie naciśnięty punkt daje szybki efekt w postaci ustąpienia bólu. Nacisk powinien trwać 2-3 minuty, a w niektórych przypadkach może być dłuższy - aż do 20, a nawet do 30 minut.

Od jakości wykonania nacisku zależy skuteczność jego działania. W przypadku jednoczesnego stosowania 2 nacisków wykonywanych obiema rękami praktykuje się nacisk w linii prostopadłej, a nie z ukosa pod kątem.

Opisane w niniejszej pracy sposoby leczenia w przypadku pospolitych dolegliwości przyczyniają się do przywrócenia poczucia zdrowia, świeżości i żywotności oraz zwiększenia energii organizmu. Może je praktykować każdy obeznany dobrze z tą metodą.

Metody „Shiatsu” NIE MOŻNA jednak STOSOWAĆ w następujących przypadkach:

- ciężkich schorzeniach serca, wątroby, płuc i nerek,
- raka żołądka, jelit i podbrzusza,
- krwawieniach wewnętrznych (np. wrzody żołądka), chorobach zakaźnych,
- świeżych złamaniach i uszkodzeniach wnętrzości.

PODSTAWY SHIATSU

Co oznacza „Shiatsu”?

Słowo „Shiatsu” składające się z „śni” (palce) i „atsu” (ucisk) oznacza metodę leczenia chorób przez ucisk palcami. Metoda ta polega głównie na doświadczeniu.

Użycie palców i rąk

Przy najczęściej występujących praktykach za pomocą rąk czy też stosowanego na Zachodzie masażu lub japońskiego „amma”, oddziaływanie nie jest tak skuteczne jak przy metodzie „Shiatsu”, która polega na wyćwiczonym pionowym nacisku za pomocą kciuków.

Japońskie ministerstwo zdrowia opisuje metodę „Shiatsu” następująco: „Shiatsu” jest metodą leczenia, w której za pomocą kciuków i dłoni zostaje wywarty nacisk na

określone strefy w celu usunięcia zaburzeń organizmu, utrzymania lub polepszenia zdrowia i przyczynienia się do wyleczenia pewnych chorób.

Mobilizacja własnych sił ciała

„Shiatsu” nie jest tylko środkiem leczniczym, który mobilizuje własne siły leczonej osoby, lecz również pobudza organizm, by zapobiec chorobom.

Z pewnością niektóre teoretyczne punkty metody wymagają jeszcze wyjaśnień, ale istotny cel leży po prostu w tym, żeby zwrócić uwagę na tkwiące wewnątrz organizmu siły i posłużyć się nimi wywierając nacisk tam, gdzie to konieczne.

W dzisiejszych czasach większość ludzi polega zanadto na lekarzach, używając lekarstw i zastrzyków, nie zwracając przy tym uwagi na znaczenie naturalnych sił leczniczych. Hipokrates, ojciec medycyny, myślał o nich, gdy powiedział, że natura jest lekarzem, a lekarz jest sługą natury.

Ten, kto wymyślił znany żart, że natura leczy choroby, a lekarz kasuje pieniądze, myślał oczywiście podobnie.

Niezliczone rzesze zeszywniałych, nerwowych, cierpiących na różnorakie zaburzenia ludzi, którzy szturmują do drzwi lekarzy, uczyniłyby o wiele lepiej, gdyby zdali sobie sprawę z cudów, których sam organizm może dokonać. „Shiatsu” powinno się do tego przyczynić, by tym ludziom otworzyć oczy.

Jak działa „Shiatsu”?

Około 450 mięśni, każdy utwierdzony na obu końcach do kości, poprzez swoją kurczliwość doprowadza ciało ludzkie do ruchu. Kurczliwość mięśni jest możliwa przez skomplikowany przebieg przemiany materii. Glikogen wprowadzony przez obieg krwi do mięśni wiąże się z tlenem pochodzącym z płuc i przez spalanie tworzy energię potrzebną do działania mięśni. Z drugiej strony powstaje przy tym jako produkt uboczny kwas mlekowy, który wywołuje zmęczenie. Jeżeli w mięśniu nagromadzi się wielka ilość kwasu mlekowego, praca mięśni będzie utrudniona lub niemożliwa.

Wyczerpanie spowodowane przez nadmierne nagromadzenie się kwasu mlekowego w mięśniach może być usunięte, gdy praca mięśni będzie na chwilę przerwana przez wypoczynek. Podczas gdy kwas mlekowy jest odprowadzany, tętnice dostarczają świeży glikogen i tym samym nową energię do wznowienia czynności mięśni.

Jeżeli przez dłuższy czas przeciw zmęczeniu nic nie przedsięwzięto, wtedy mięśnie ściągają się już nieprawidłowo i powodują przez to zmiany w szkielecie i uszkodzenia w naczyniach krwionośnych, nerwach i drogach limfatycznych. Wynikiem tego jest choroba.

W mięśniu, który już się nieprawidłowo ściąga, gdyż nagromadziło się w nim za dużo kwasu mlekowego, można usunąć zmęczenie przez odpowiedni nacisk palcem.

„Shiatsu” może być stosowane przez każdego

Skomplikowane choroby wymagają leczenia przez specjalistę „Shiatsu”. Ale każdy, kto posiada pewne podstawowe wiadomości o anatomii ciała ludzkiego (rys. 5, 6, 19, 27, 50) i jest obeznany z podstawami techniki „Shiatsu” za pośrednictwem tej książki,

może przeprowadzić proste czynności, które uwolnią od zmęczenia, bólu w barkach i plecach, ulżą przy bólu zębów, obniżą wysokie ciśnienie krwi i mogą wyleczyć nawet nocne moczenie.

Przez „Shiatsu” można nie tylko stworzyć innym przyjemniejsze życie i poprawić zdrowie, ale także można leczyć się samemu. Tak np. po każdej kąpieli warto poddać się „Shiatsu”, by czuć się po tym o wiele zdrowiej.

Co można osiągnąć za pomocą palców?

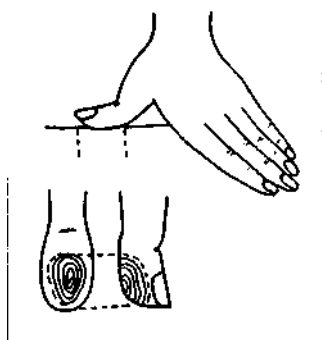
Aktywność rąk przy metodzie „Shiatsu” działa na leczonego, jak również na leczącego się samemu korzystnie, mianowicie przez pobudzenie krążenia krwi aż do końców palców, przez co utrudnione jest zatamowanie krwi w innych częściach ciała. Źródło odżywiania ciała - krew, płynie naturalnym sposobem do tych miejsc, które w danym momencie są czynne. Przy jedzeniu krew płynie do żołądka, podczas myślenia do mózgu. Ponieważ nerwy prowadzące do palców są związane z mózgiem, użycie rąk wywołuje jakby dobre samopoczucie, jak również wpływ na złagodzenie zaburzeń krążenia w mózgu.

Chińczycy mają zwyczaj kręcić orzechy pomiędzy palcami, ponieważ znają leczniczy wpływ tego ruchu rąk. Japończycy, kupcy, którym znany jest fakt, że zapalenie zawsze traci, od dawna mają nawyk zacierać ręce, jeżeli pertraktują z trudnym klientem, ponieważ ten ruch działa uspokajająco. Poprzez mocne zaangażowanie palców rąk „Shiatsu” przyspiesza duchową równowagę i zdrowie cielesne, pobudzając dopływ krwi do rąk.

Prawidłowe użycie rąk

Ponieważ kciuki przy metodzie „Shiatsu” są często używane, przez to zasługują na szczególną uwagę.

Naciskać należy zawsze czubkiem kciuka pionowo w dół. Nigdy nie należy naciskać czubkiem kciuka do przodu, ponieważ ręce przez to szybko się męczą, a nawet mogą doznać urazu (rys. 1).



Rys. 1. Nacisk samym czubkiem kciuka



Rys. 2. Nacisk trzema palcami.



Rys. 3. Użycie dłoni.

Trzy palce.

Do zabiegów na twarzy i brzuchu używa się palca wskazującego, środkowego i serdecznego (rys. 2).

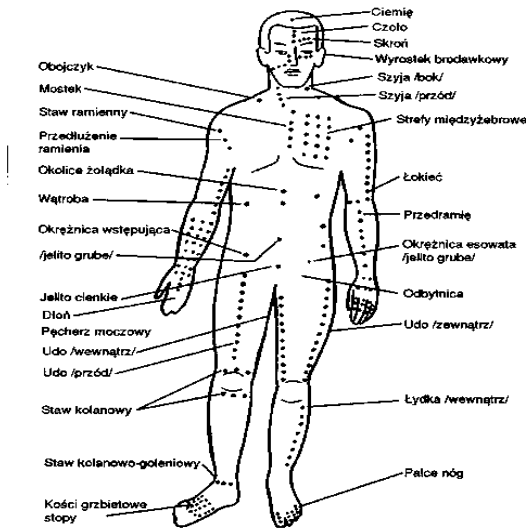
Płaszczyna dłoni.

Dłoni używa się, by wyrzucić nacisk na oczy albo brzuch, jak również przy ruchach wibracyjnych.

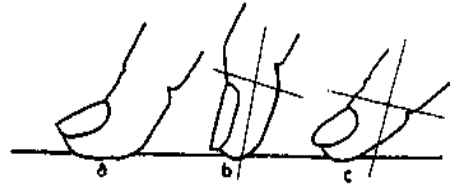
Wywieranie nacisku

Nie należy uderzać palcami w mięśnie pacjenta, lecz naciskać miękkimi czubkami palców lub kciuka tak, jakby cały ciężar ciała na nich spoczywał. Stopień nacisku zależy od objawów i stanu pacjenta. Ale leczący powinien stale zajmować taką pozycję, która zezwala mu w razie potrzeby wprowadzić cały swój ciężar ciała. Część kciuka, która wchodzi w kontakt z ciałem pacjenta, jest w przybliżeniu tak duża, jak odcisk kciuka zdjęty przez policję. Nacisk powinien być łagodny i skierowany pionowo na leczone miejsce.

Najważniejsze punkty nacisku



Rys. 5. Punkty nacisku na przedniej stronie ciała.



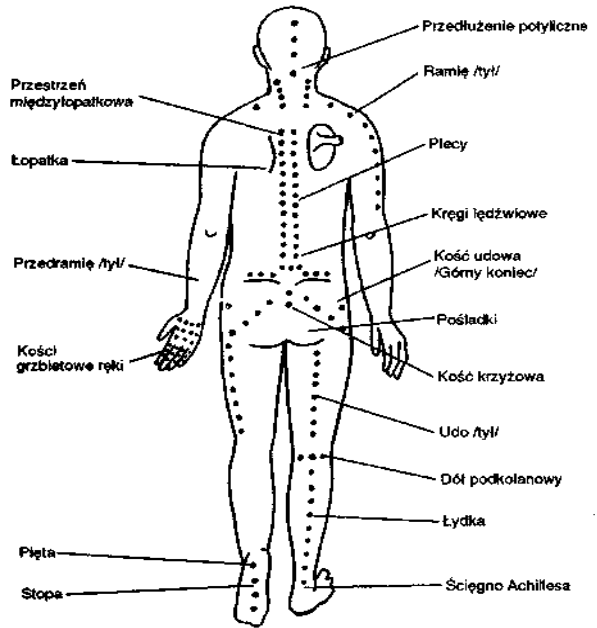
Rys. 4. Wywieranie nacisku. Nacisk wywiera się czubkiem kciuka pionowo w dół bez trącego ruchu a) prawidłowo, b) źle, c) źle.

Jakkolwiek pewne punkty, zależne od rodzaju cierpienia pacjenta, wymagają dodatkowej uwagi, leczenie, aby było skuteczne, musi zaczynać się zwykle wywarcieniem nacisku na wszystkie przedstawione na rys. 5 i 6 punkty.

Przy leczeniu specjalnych chorób punkty leżące najbliżej miejsca bolącego wymagają szczególnej uwagi, jednak nacisk na dalej położone miejsca przynosi dużą ulgę. Doświadczenie uczy, jak skuteczne jest zastosowanie „Shiatsu” na miejsca ciała, które pozornie nic z cierpieniem nie mają do czynienia. Wszystkie punkty nacisku będą później szczegółowo opisane w związku z odnośnymi chorobami i cierpieniami.

Stopień nacisku

Z wyjątkiem okolic szyi, gdzie nacisk nie powinien nigdy dłużej trwać niż 3 sekundy, czas każdego pojedynczego nacisku „Shiatsu” powinien trwać około 5-7 sekund. Wystarczy wywołać uczucie, które leży pomiędzy miłym samopoczuciem a bólem. Zawodowy lekarz może wyrzeć taki nacisk, który odniesie głęboki cielesny skutek bez nieprzyjemnego odczucia. W toku klinicznego stosowania zabiegu „Shiatsu” czas trwania dla normalnie zdrowych pacjentów wynosi zwykle 30 minut, dla chorych aż do 1 godziny. Pojedyncze zabiegi opisane tutaj wymagają 3 minut.



Rys. 6. Punkty nacisku na tylnej stronie ciała.

SPOSOBY OSIĄGNIĘCIA ZDROWIA I ŻYWOTNOŚCI

PRZYCZYNY OGÓLNEGO ZMĘCZENIA I WYCZERPANIA

Współczesny pracujący człowiek, mieszkaniec miasta, śpi często za krótko i po 3 latach działalności w tym samym miejscu pracy przyzwyczajają się chodzić późno spać. Żona lub matka z trudem wyciąga go z łóżka. Nawet ci szczęśliwcy, którzy nie są związani ze stałymi godzinami pracy zauważają czasem, że interes, życie towarzyskie i domowe stwarzają napięcia, które uzewnętrzniają się w formie zmęczenia. Może minąć 5, 10 lub 15 lat, zanim wystąpią objawy. Wtedy ci, do których się to odnosi, nie zdają sobie często sprawy, czego im brakuje.

Aby prowadzić długie i spełnione życie, nie wolno nigdy dopuścić, żeby nagromadziło się chroniczne zmęczenie. Tak długo jak jest się młodym, każde zmęczenie znika zwykle po 8-godzinnym śnie i nawet ciężkie wyczerpanie prawie nie pozostawia ślą-

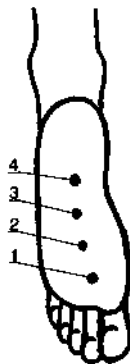
dów. Ale ospałość i wyczerpanie jakiegokolwiek części ciała wskazują na niedostateczny sen i skradające się zmęczenie. Takie objawy zasługują na uwagę. Jeżeli zostaną przekroczone dopuszczalne granice może dojść do najpoważniejszych zaburzeń.

CO MOŻNA UCZYNIĆ PRZECIWIW ZMĘCZENIU?

Przy zmęczeniu nóg należy zaczynać zabieg wywierając kolejno 3-krotnie nacisk na każdy palec nóg. Potem naciska się parę razy na kości podbicia, jakby chciało się wykonać odcisk kciuka na skórze (rys. 7).

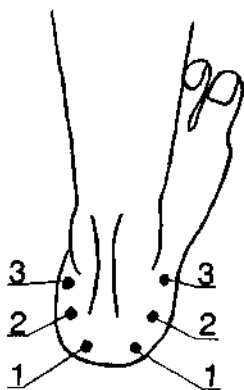


Rys. 7. Punkty nacisku na palce nóg



Rys. 8. Stopa.

Dalej na zagłębienie stopy (płaszczyzna stopy), potem na wewnętrzne i zewnętrzne kości i na zakończenie na ścięgno Achillesa (rys. 8-10). Jeżeli czas pozwala, można też naciskać od kolan do kostek na zewnętrznej stronie łydki na punkty, które przedstawione są na rysunkach 11 i 12.



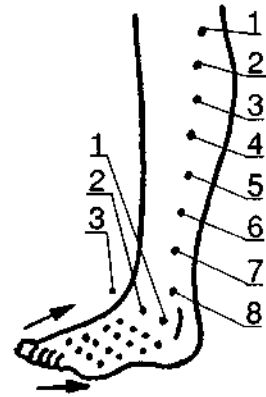
Rys. 9. Kostki.



Rys. 10. Ścięgno Achillesa.

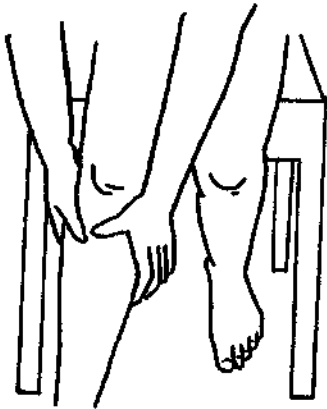


Rys. 11. Kolano.



Rys. 12. Najwyższy punkt zwany jest „Sanari”. Na wszystkich tych punktach na łydce i nodze można dokonać zabiegu, jeżeli czas na to pozwala.

Zacznąć należy w punkcie poniżej rzepki zwanym „Sanri” (tzn. trzy Ri = 12 kilometrów). Nazwa pochodzi stąd, że w dawnych czasach, kiedy w Japonii chodziło się wyłącznie pieszo, wędrownik, który taką trasę przebył, zmęczenie swoje zwalczał spalając na tej części nogi „Mora”, mały stożek uformowany z ziół leczniczych.



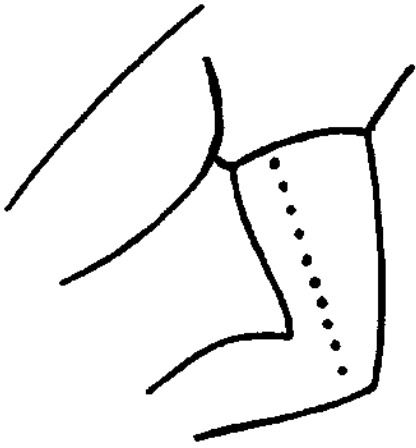
Rys. 13. Nacisk wzdłuż голени.



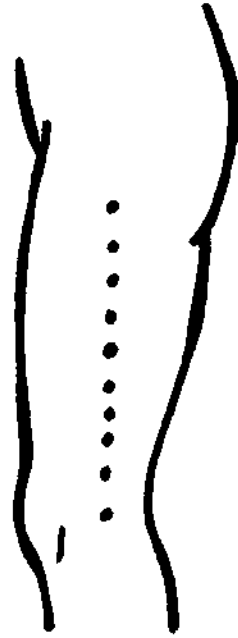
Rys. 14. łydka i dół podkolanowy.

Nacisk należy wykonać na punkty od „Sanri” do kostek oboma kciukami, tak samo na punkty wzdłuż голени (rys. 13). Nacisk na łydkę 5 palcami (rys. 14) usuwa ogólne zmęczenie i ten szczególny rodzaj zmęczenia, który spowodowany jest brakiem witaminy B.

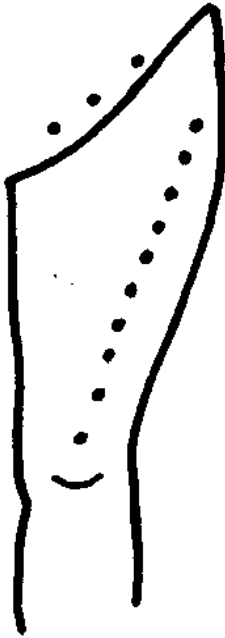
Zabieg „Shiatsu” na udzie i w okolicach pachwiny służy utrzymaniu młodości. Naciskać należy wzdłuż mięśnia uda z góry i na dół, w pierw po stronie wewnętrznej, potem na stronie zewnętrznej (rys. 15-17). Następnie należy naciskać czterema palcami jednej ręki na tyle strony nóg i bioder (rys. 18.).



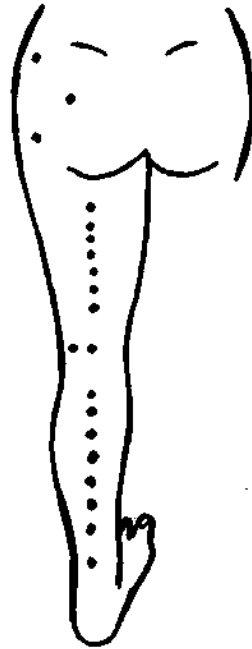
Rys. 15. Strona wewnętrzna uda.



Rys. 16. Strona zewnętrzna uda.



Rys. 17. Okolice pachwiny i przednia strona uda.

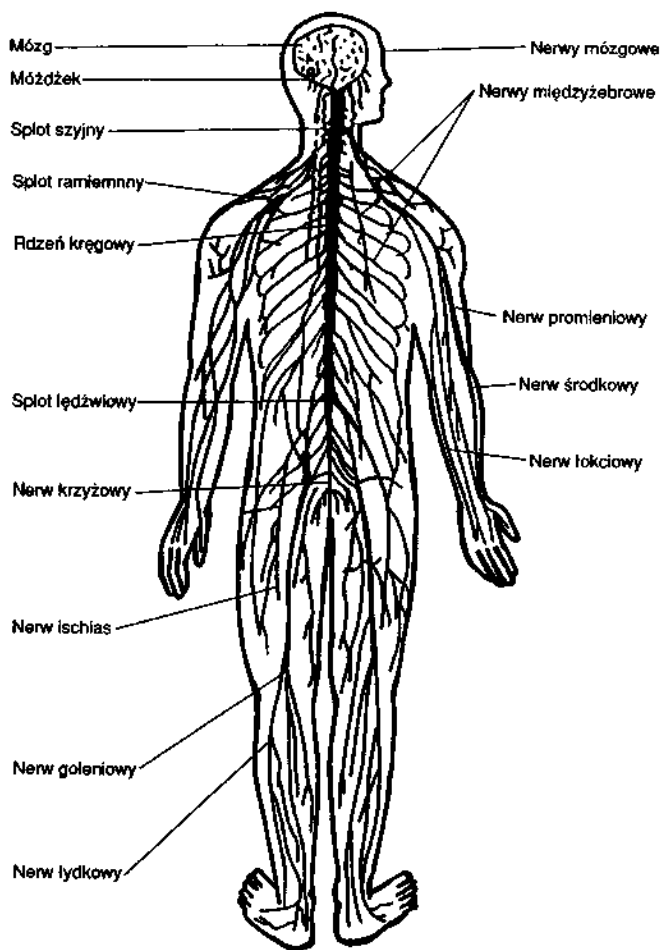


Rys. 18. Biodro i strona tylna nogi.

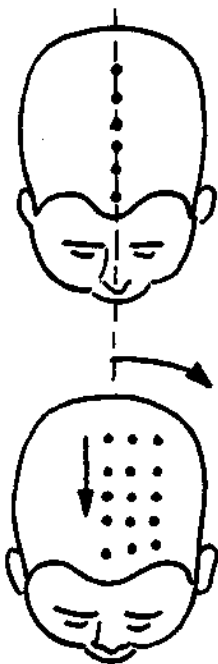
Nadto należy zapamiętać, że zwiotczale mięśnie w okolicach pachwin, zwłaszcza u młodych kobiet, wskazują tam na poważne zaburzenie, które powinno być natychmiast leczone. Przez nacisk na nerw kulszowy (rys. 19) można zapobiec chorobie lub wyleczyć ischias. Na ten nerw należy wywierać nacisk przez 4 minuty. Potem powinno się położyć na plecy, wyciągnąć ramiona obok uszu nad głowę do góry i wyciągać się z założonymi nogami 4 razy tak mocno, jak to możliwe.

PRZECIWI UCZUCIU CIĘŻKOŚCI W GŁOWIE

Kto po wesołym wieczorze zbyt późno poszedł spać, cierpi nazajutrz na kaca, a krewni biednej ofiary cierpią przez jej zły nastrój. Przyczyną tego cierpienia jest zużyta krew, która nagromadziła się w głowie. Może być bardzo łatwo usunięta, jeżeli pobudzi się dopływ świeżej krwi przez następujący zabieg „Shiatsu”.

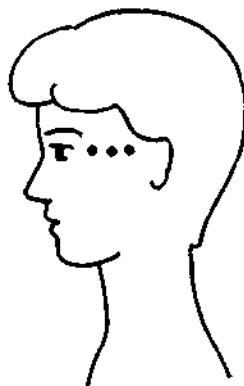


Rys. 19. System nerwowy.



Rys. 20. Pokrywa czaszki.

Należy naciskać na pokrywę czaszki (rys. 20) i od razu odczuwa się, że głowa staje się wolniejsza. Działanie to powoduje poszerzenie naczyń krwionośnych, tak że może dopływać świeża krew. Nacisk „Shiatsu” na głowę pomaga nie tylko przeciw kacowi, ale może również pomóc przeciw sztywnemu karkowi albo ulżyć w owym zmęczeniu, które biurolistom tak często odbiera chęć do pracy i zdolności koncentracji.

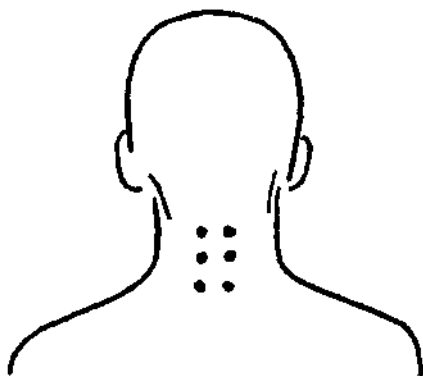


Rys. 21. Skronie.

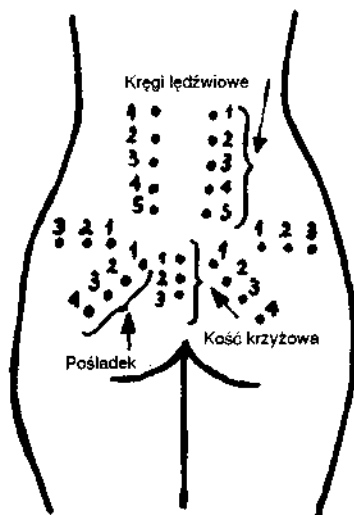
Jeżeli poświęcimy kilka minut czasu, by 3 palcami naciskać na skronie (rys. 21), albo 4 palcami na górną partię karku (rys. 22), a kciukiem na przedłużenie karku, wtedy wróci werwa i energia.

Przeciw zmęczeniu w okolicy krzyża.

Jakkolwiek młodzi ludzie aż do 30-tki nie znają dolegliwości, które spowodowane są bólami, zmęczonymi biodrami, pierwsze objawy nagromadzonego przez lata zmęczenia wymagają jednak bezpośredniej obserwacji, ponieważ ta część ciała jest osią tak ważnych ruchów, jak chodzenie, wyciąganie się, pochylenie i obroty korpusu ciała.



Rys. 22. Kark.



Rys. 23. Punkty nacisku na kręgach lędźwiowych, na kość krzyżową i na pośladkach.

Przez złą postawę zmęczenie gromadzi się w lędźwiach, mięśnie pleców twardnieją i dochodzi do zaburzeń organów wewnętrznych. Należy zwrócić uwagę zwłaszcza na pośladki i biodra, przede wszystkim jeżeli jest się 30-latkami i jeżeli gdziekolwiek daje się zauważyć jakiegokolwiek zaburzenie, należy natychmiast próbować je usunąć.

Przeziębienie, przepracowanie, szok psychiczny, zaburzenia ruchu wywołane gorączką lub uszkodzeniem kręgow mogą spowodować silne bóle krzyża (patrz rozdział: „Przypadek przesunięcia kręgow”).

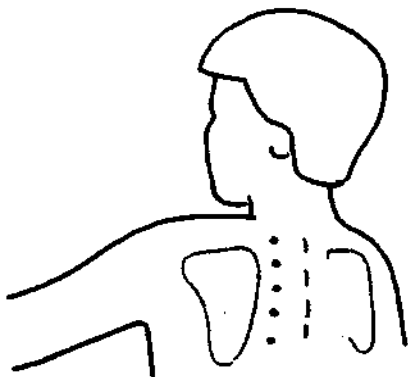
Lekkie bóle krzyża, wywołane przez siedzące zajęcie, można usunąć prawie natychmiast przez następujący zabieg. Powinno trzymać się zawsze prosto, ale kiedy wystąpi zmęczenie, należy wywrzeć nacisk kciukiem na kość grzbietową i kręgi lędźwiowe (rys. 23).

PRZECIW SZTYWNYM RAMIONOM

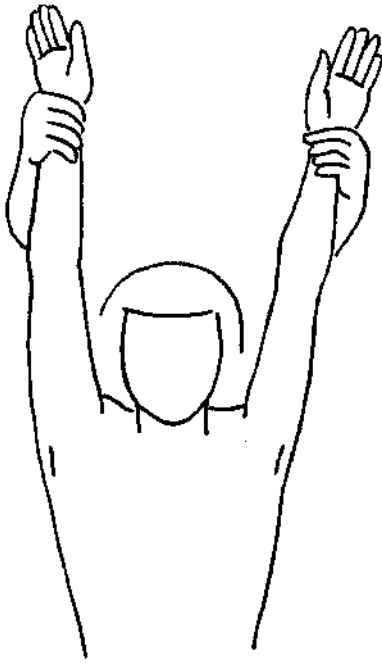
Zaburzenia przemiany materii albo zaburzenia przekwitania mogą wywołać sztywność w ramionach, która związana jest z bólem w mięśniach ramion i górnej części pleców (mówiąc językiem medycznym chodzi o mięśnie: równoległoboczny (*m. rhomboideus*) i dźwigacz łopatki (*m. levator scapulae*). Ale najczęstszymi przyczynami są nienaturalna postawa albo nieforemności kręgosłupa lub pojedynczych kręgow.

Jeżeli ramiona pozornie bez przyczyny są sztywne i boją, napięcie mięśni - które prawie zawsze z tym jest związane - zwykle można usunąć przez następujący zabieg. Należy oba kciuki położyć nad łopatkami i przy zaangażowaniu całego ciężaru ciała wywierać nacisk na te miejsca trwający 5 do 6 razy po 3 sekundy.

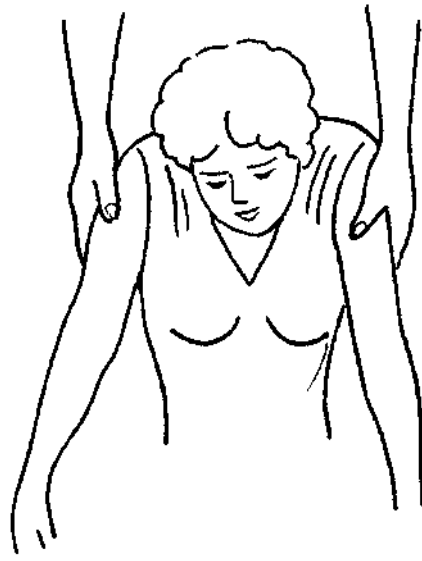
Potem można naciskać na punkty wzdłuż strony wewnętrznej łopatek, mianowicie na każdy 3 razy (rys. 24), jak wyżej. Kciukiem na najwyższy punkt strefy leżącej między łopatkami i pozostałymi palcami, na obojczykach można wszystkimi palcami jednocześnie wywierać nacisk na górny mięsień łopatkowy, ściskając między palcami i podciągając. Po około 1 sekundzie można puścić i całość powtórzyć 3 razy. Następnie należy uchwycić przeguby rąk, pochylić ciało do tyłu (rys. 25) i puścić po 3 sekundach, tak że ramiona opadną do przodu, po czym ramiona i ręce 3-krotnie podciągnąć (rys. 26), a następnie pocierać dłońmi na klatce piersiowej ku dołowi. Wreszcie pocierać lekko 3-krotnie dłońią kręgosłup ku dołowi.



Rys. 24. Zabieg przy sztywnych ramionach (klęcząc w położeniu bocznym). Punkty nacisku powyżej i wewnątrz łopatek.



Rys. 25 Przeguby rąk pacjenta należy trzymać i pochylić jego ciało do tyłu.



Rys. 26. Ramiona pacjenta należy podnieść.

PRZECIWIW ZMĘCZENIU RĄK

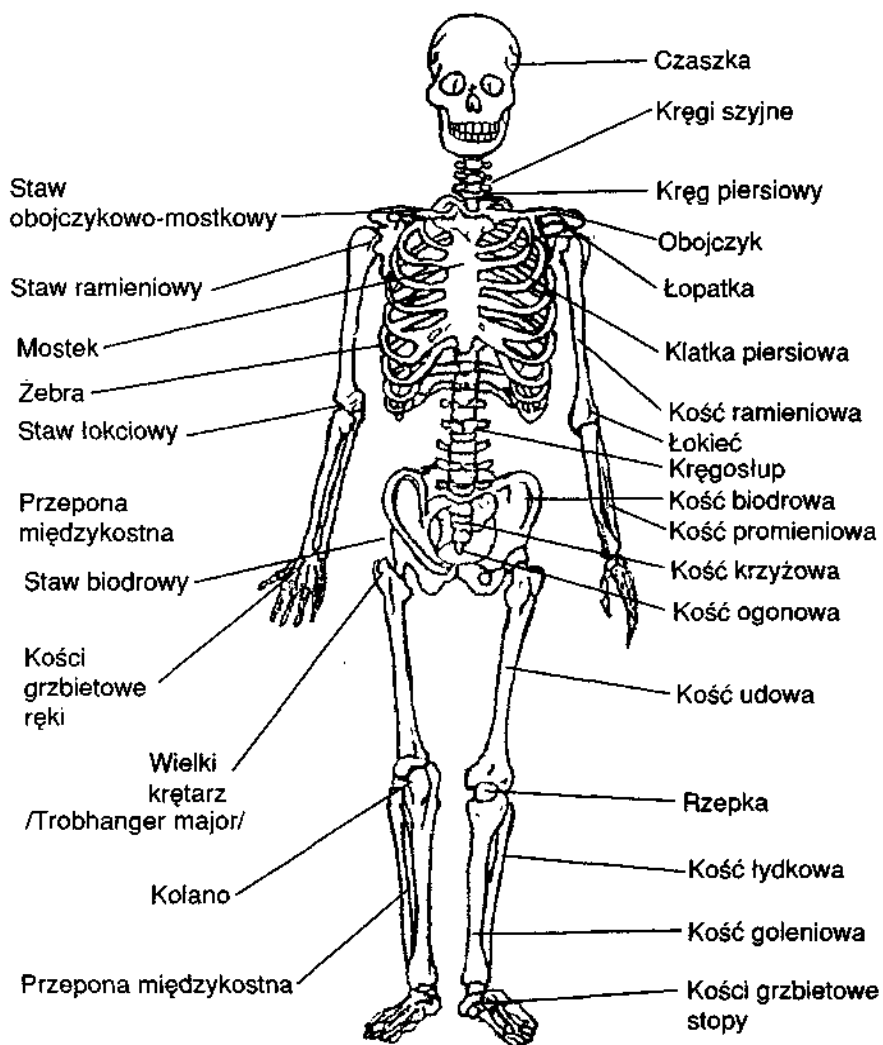
Zmęczenie jest łatwe do usunięcia, jeżeli wcześniej zostało odkryte, jeżeli jednak pozwoli mu się nagromadzić, wtedy może być przyczyną silnych bólów. Bóle w ramionach i rękach stenotypistki - jeżeli wymienię tylko jeden rodzaj zawodu - mogą być szybko usunięte przez nacisk „Shiatsu” na punkty podane na rysunkach od 28 do 33.

Wszyscy ludzie, którzy przez swój zawód zmuszeni są długo stać albo za dużo chodzić, powinni nogi i siedzenie leczyć naciskiem „Shiatsu” (rys. 7-12 i 23).

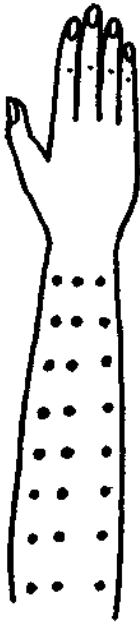
WZMOCNIENIE ŻOŁĄDKA

Brak apetytu jest często objawem poważnych zaburzeń. By pobudzić apetyt, który jest oznaką zdrowia, należy nacisk „Shiatsu” skierować w okolice brzucha. Jeżeli każdego ranka przed wstaniem wykorzysta się 3 minuty czasu dla następujących ćwiczeń, można zapobiec tworzeniu się gazów, które powodują niemiłe uczucie, jak i wzmocnić dopływ świeżej krwi do narządu trawienia i przez to polepszyć przemianę materii.

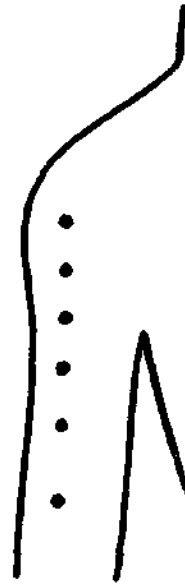
Taki zabieg zapobiega również tworzeniu się wrzodów żołądka, jeżeli chcemy zabieg wykonać samodzielnie, należy położyć się na plecach i naciskać palcami wskazującymi, środkowymi i serdecznymi obu rąk około 3 sekund na dołek żołądka. Powtórzyć to



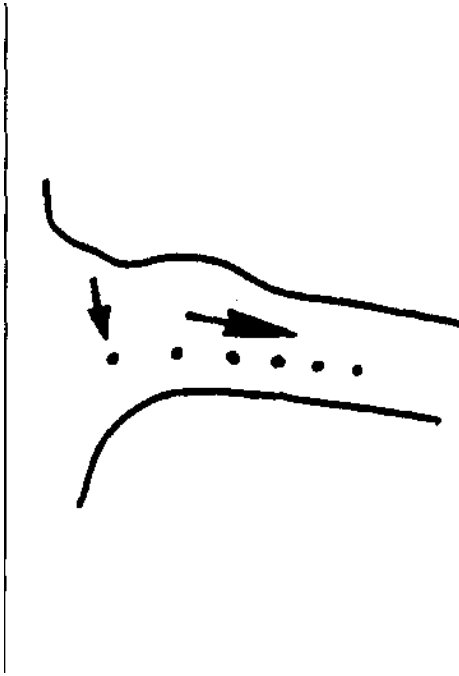
Rys. 27. Szkielet.



Rys. 28. Punkty nacisku od przegubu łokcia do przegubu ręki.



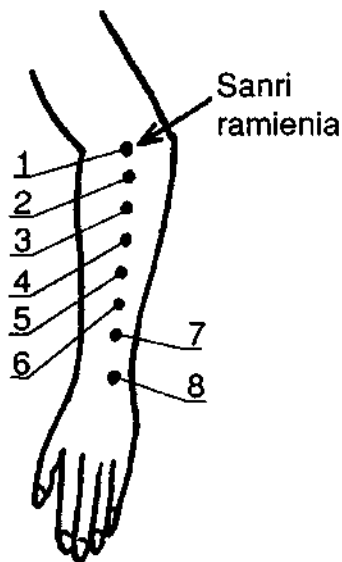
Rys. 29. Zewnętrzna strona ramienia.



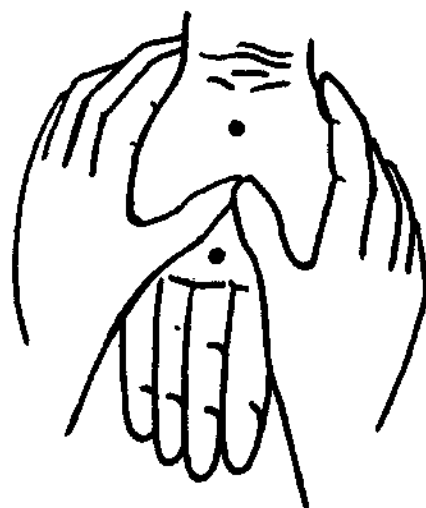
Rys. 30. Wewnętrzna strona ramienia.



Rys. 31. Punkt nacisku w okolicy przegubu ramienia.

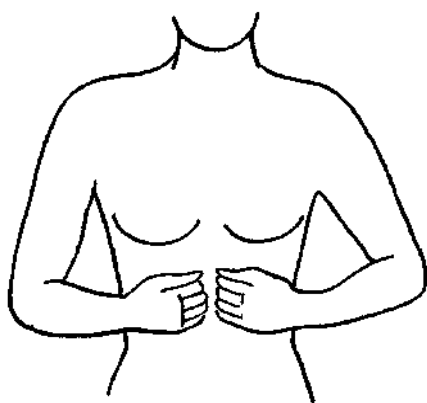


Rys. 32. Punkty Sanri ramienia i dalsze punkty nacisku na przedramieniu.



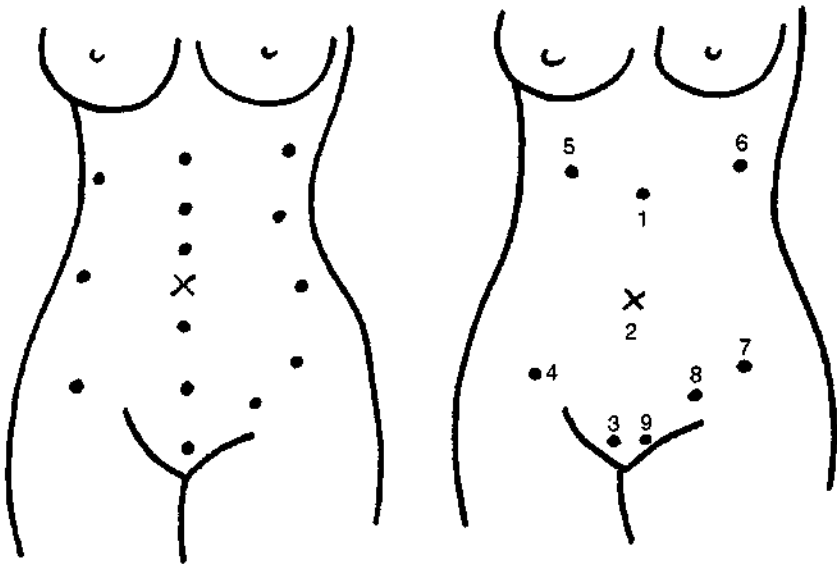
Rys. 33. Dłoń.

3 razy. Następnie naciskać trochę niżej również 3 razy i na koniec znowu 3 razy, jeszcze trochę niżej. Potem należy wrócić do punktu wyjściowego i naciskać na dwa punkty w prawo i dwa punkty w lewo od osi poniżej łuku żebrowego, tzn. najpierw powyżej śledziony, a potem nad wątrobę. Na zakończenie położyć prawą rękę na okolice żołądka, przykryć ją lewą ręką i naciskać w tym miejscu około 30 sekund (Rys. 34 i rys. 35).



Rys. 34. Nacisk na dotek żołądka

Jeżeli chcemy leczyć pacjenta z wrażliwym żołądkiem, można mu pozwolić zająć położenie na brzuchu, uklęknąć lub usiąść po jego lewej stronie i położyć oba kciuki, jeden na drugim, na partię mięśni pomiędzy dolnym brzegiem lewej łopatki i kręgosłupem (rys. 36). Jeżeli żołądek nie jest w porządku daje się ten punkt wyczuć jako twardy. Najpierw pacjent może odczuwać ból, który jednak stopniowo będzie zanikał. Gdy nacisnęło się 5 lub 6 razy na te punkty, naciskać po 3 sekundy na każdy z dziewięciu punktów, które są położone z lewej strony klatki piersiowej ku siedzeniu. Punkty te powinny być oddalone od siebie po około 3 cm (patrz rys. 6). Należy to powtórzyć 3 razy i następnie

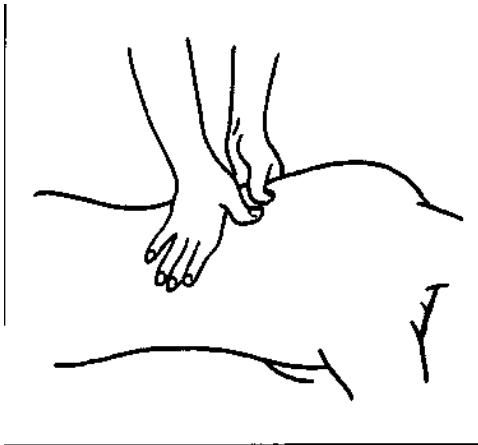


Rys. 35. Punkty nacisku odnośnie: 1. żołądka, 2. jelita cienkiego, 3. pęcherza, 4. ślepej kiszki (wrostka robaczkowego), 5. wątroby, 6. śledziony, 7. okrężnicy esowatej, 8 i 9. odbytnicy.

przejsć na prawą stronę. Potem zezwolić pacjentowi położyć się na plecach, usiąść lub uklęknąć po jego prawej stronie i łagodnie pocierać dłońią przez 5 sekund dookoła dołka żołądka (rys. 37). Pocieranie powtórzyć 5 razy.

Rys. 35 wskazuje te punkty, na które należy wywrzeć nacisk we właściwej kolejności. Każdy nacisk na brzuch musi być wywarty z największą ostrożnością, ponieważ w tej strefie znajdują się ważne narządy.

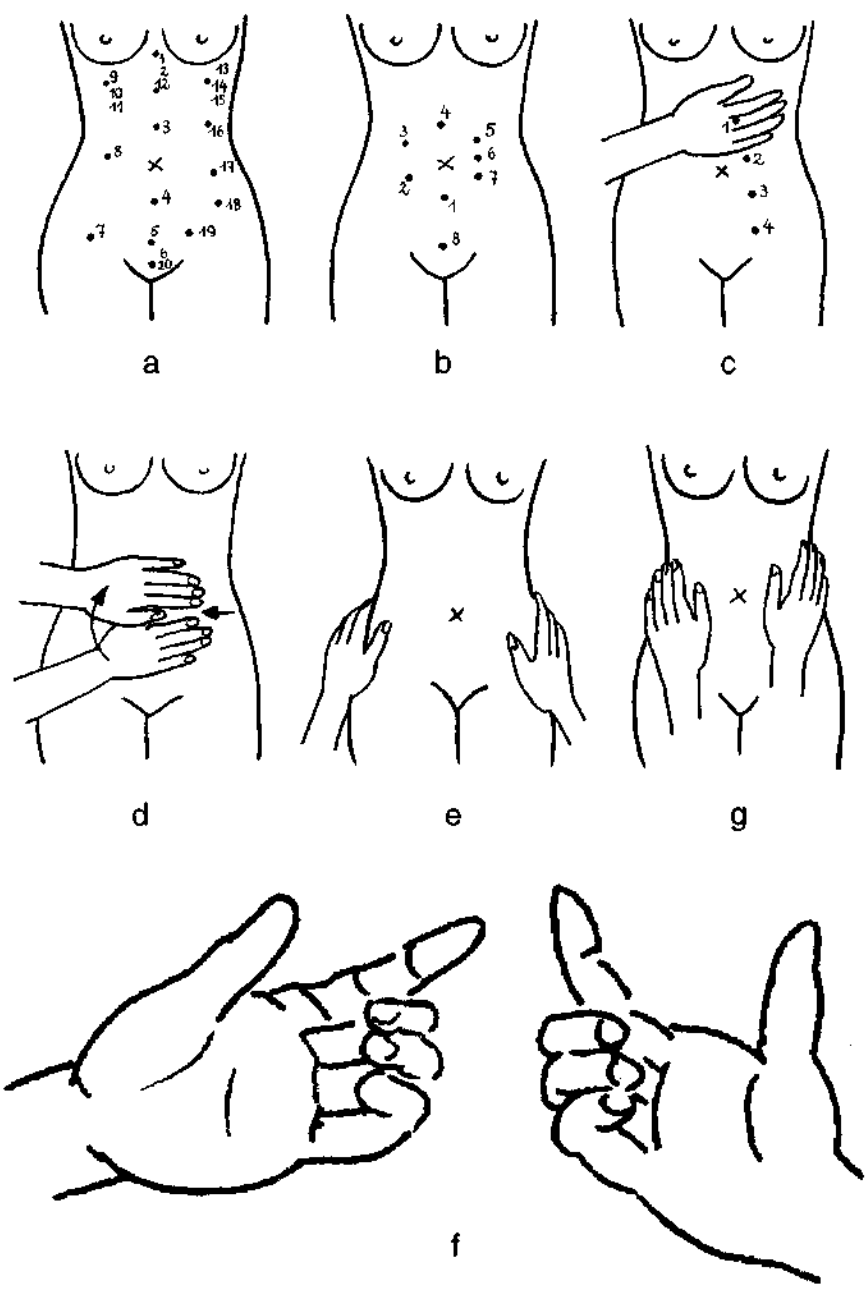
Jeżeli nacisk sprawia pacjentowi ból, wtedy przy bliższym badaniu najczęściej okazuje się, że odnośnie miejsce jest stwardniałe. Przez łagodny nacisk można stwardnienia usunąć (rys. 38.).



Rys. 36. Leczenie wrażliwego żołądka.



Rys. 37. Pocieranie po brzuchu.



Rys. 38.

Rys. 38. Dla całkowitego zabiegu na brzuch wymagany jest nacisk na następujące punkty:

- a) 3 -krotne użycie palców na każdy z tych 20 punktów
- b) 3-krotne użycie palców na każdy z tych 8 punktów
- c) 3-krotne użycie dłoni na każdy z tych 4 punktów
- d) końcami palców obu rąk - kciuki na pępku - przesuwając i naciskając na odbytnicę
- e) 10-krotny nacisk na miednicę
- f) 10-krotne użycie palców obu rąk na kręgi lędźwiowe (patrz też rys. 22). Ruch powinien tak następować, jakby kręgi były podnoszone
- g) brzuch przesuwając 3 razy do góry, pocierając o niego 10 razy i wzbudzić wibrację w okolicy żołądka.

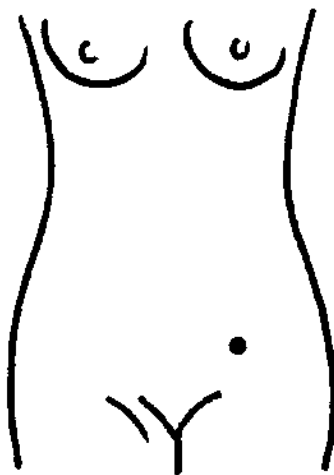
PRZECIW OBSTRUKCJI

Wypróżnienie należy do tych trzech ważnych czynności (trawienie, przyswajanie i wypróżnienie), które mają istotne znaczenie dla zdrowia. Chroniczną obstrukcję można usunąć, jeżeli przyzwyczaimy się, każdego rana przed wstaniem, zastosować sami opisany poniżej zabieg.

Stolec ma skłonności do zalegania w odbytnicy (skośnie w lewo od pępka -rys. 39). Kto cierpi na chroniczną obstrukcję, poczuje tam stwardnienie.

Rys. 39. Stolec ma skłonności do zalegania w odbytnicy (skośnie w lewo od pępka).

Za pośrednictwem opisanej w pierwszym rozdziale metody trzech palców prowadzi się, w tym miejscu przez około 3 sekundy pod naciskiem obu rąk ruch trący. Po czym prawdopodobnie w jelitach zacznie burczeć i będzie się odczuwać parcie. Należy wypić szklankę lekko solonej wody basldaloiny i udać się do toalety. Jeżeli sobie tę czynność przyswoimy, jako codzienny zwyczaj, prawdopodobnie obstrukcja będzie wkrótce usunięta.

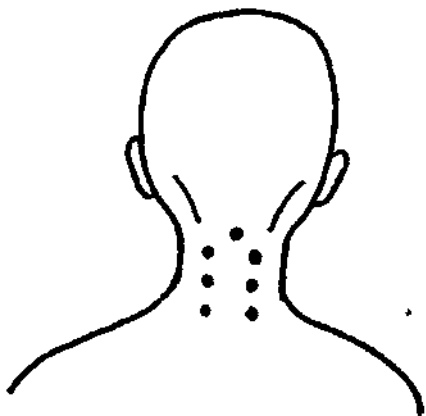


Rys. 39. Stolec ma skłonności do zalegania w odbytnicy (skośnie w lewo od pępka).

PRZY BEZSENNOŚCI

Prysłowie mówi, że niemowlę, które dobrze śpi, dobrze też dojrzeje. I niewątpliwie dobry śpioch jest z reguły człowiekiem zdrowym, gdyż sen usuwa nagromadzone w ciągu dnia zmęczenie.

Długość potrzebnego snu jest indywidualnie różna i zależy od stopnia zmęczenia. Zwykle wystarczy 6 do 8 godzin. Napoleon (może to być prawdą lub nie, zadowolął



Rys. 40. Punkty nacisku na usunięcie bezsenności.

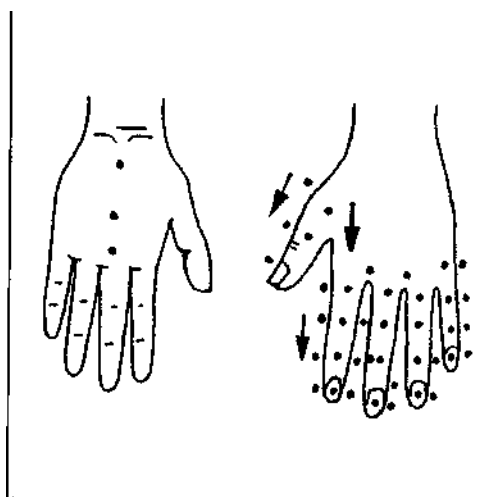
Za pośrednictwem opisanej w pierwszym rozdziale metody trzech palców wywiera się nacisk trwający po 3 sekundy na 3 punkty mięśni po obu stronach kręgow szyjnych od przedłużenia potylicznego aż do górnej krawędzi łopatki.

Powtórzyć to 3 razy (rys. 40). Następnie wyprężyć nogi i poruszać palcami naprzód w dół, potem do góry, jedno i drugie tak daleko jak to możliwe, by pobudzić dopływ krwi do nóg i na koniec naciskać czubkami palców na 20 punktów ciała przedstawionych na rysunku 38.

WZMOCNIENIE WEWNĘTRZNYCH NARZĄDÓW PRZEZ ZABIEG NA PALCACH

Palce pozostaną w ścisłym związku, zwłaszcza z mózgiem. Korzysta przez to cały organizm, jeśli utrzymuje się palce silne i giętkie. Przy schorzeniach serca małe palce są często tak słabe, że nie można ich wyprężyć. Odwrotnie, wzmocnienie małych palców działa również wzmacniająco na serce.

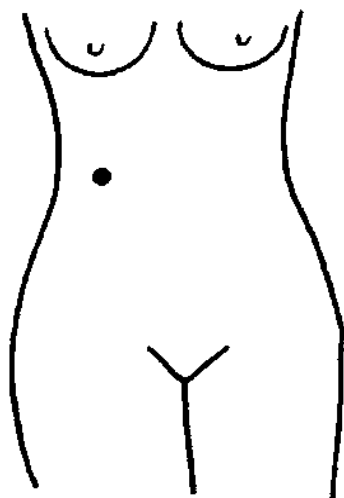
Zabieg „Shiatsu” na palcu serdecznym prowadzi do ulżenia schorzeniom wątroby. Wysokie ciśnienie krwi i zaburzenia w jelitach reagują korzystnie na wzmacniający zabieg palca środkowego. Dalej wydaje się, że istnieje związek między słabością palca środkowego i schorzeniami żołądka. Ludzie z silnymi kciukami odznaczają się często mocną wolą, ponieważ te palce mają wpływ na mózg.



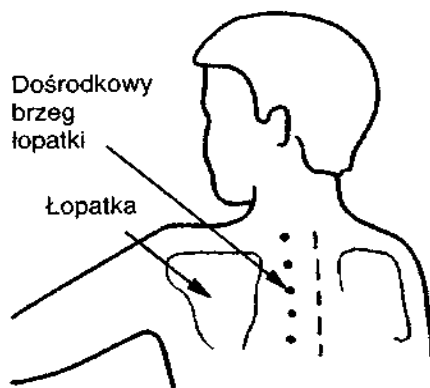
Rys. 41. Punkty nacisku na wzmocnienie rąk.

Codzienny zabieg „Shiatsu” na palcach i wykonanie ćwiczeń wzmacniających palce sprzyja ogólnemu zdrowiu. Włożyć lewy kciuk pomiędzy kciuk i palec wskazujący prawej ręki i wywierać nacisk, przy jednoczesnym ruchu ciągnącym, na te 3 miejsca od nasady kciuka do końca (włącznie z czubkiem), najpierw na przedniej i tylnej stronie, potem po obu stronach kciuka. Przy innych palcach przebieg jest taki sam, tylko nacisk należy wykonać na dłoni na trzech podanych punktach. To samo należy powtórzyć na palcach ręki prawej (rys. 41).

DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA



Rys. 42. Wątrobę.



Rys. 43. Szyja z boku.

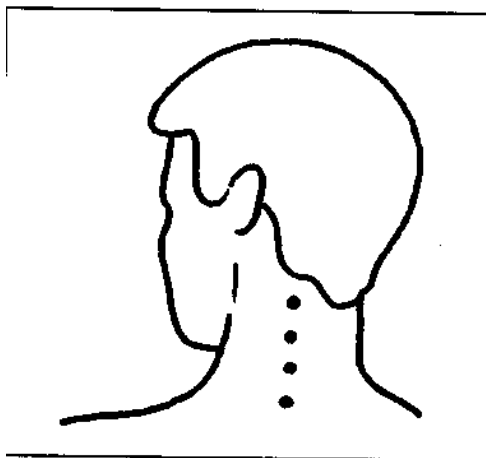
Rano przed wstaniem naciskać 3 palcami obu rąk na okolice wątroby, a mianowicie 10 razy w ciągu 3 minut (rys. 42). Gdyby na początku zabiegu odczuwało się ból, wskazuje to na schorzenie wątroby, które uwydatni się przy dalej trwającym zabiegu. Te kroki służą również zapobieżeniu kaca. Głośny, serdeczny śmiech w ciągu dnia pobudza czynności przepony i przez to również układ pokarmowy i oddechowy. Takie pobudzenie utrzymuje trwale w dobrym samopoczuciu.

DLA PODNIESIENIA ENERGII

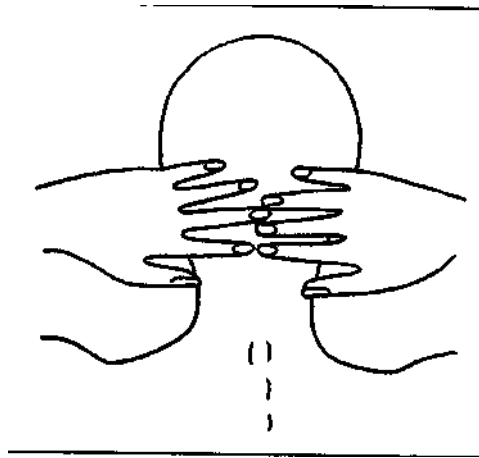
Nacisk „Shiatsu” na łopatkę i na punkty dośrodkowego brzegu łopatkę (rys. 43) wytwarza nastrój umysłowy, który jest kark podnosi energię. Położyć 4 palce na politycy i naciskać czubkami obu kciuków zaczynając poniżej uszu po 3 razy na 4 punkty leżące jeden po drugim (rys. 44.).

PRZECIW WYSOKIEMU CIŚNIENIU KRWI

Aby przeciwdziałać rozwojowi nadciśnienia i arteriosklerozie (jedno i drugie jest ważne, by złagodzić niebezpieczeństwo krwawienia przez pęknięte naczynie krwionośne w mózgu), leczenie „Shiatsu” musi rozciągnąć się na wszystkie części ciała. Takie ogólne leczenie utrzymuje wszystkie mięśnie i tym samym również elastyczność naczyń krwionośnych.



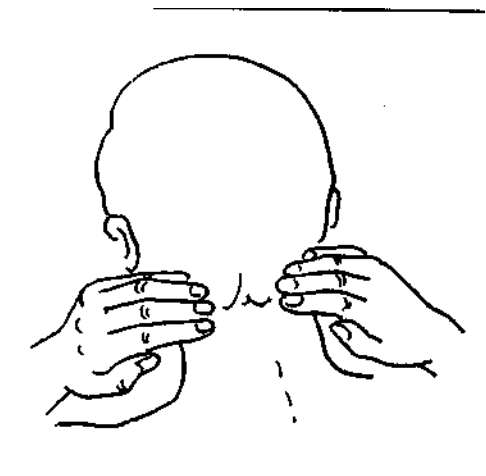
Rys. 44. Strona tylna szyi.



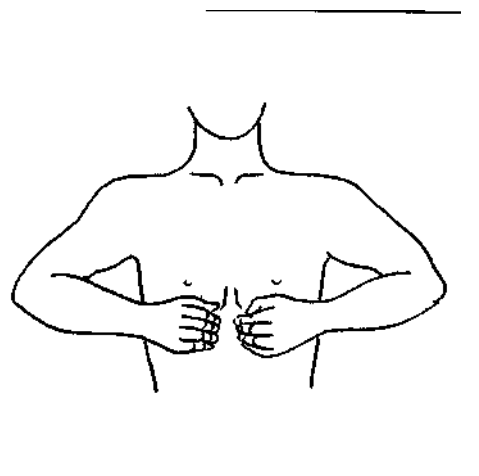
Rys. 45. Przedłużenie potyliczne.

Następujące specjalne zabiegi powinny służyć tylko do tego, by uzupełnić ogólne zabiegi w leczeniu zbyt wysokiego ciśnienia, naciskać palcami środkowymi obu rąk na przedłużenie potyliczne i liczyć do dziesięciu (rys. 45). Powtórzyć ten zabieg 3 razy.

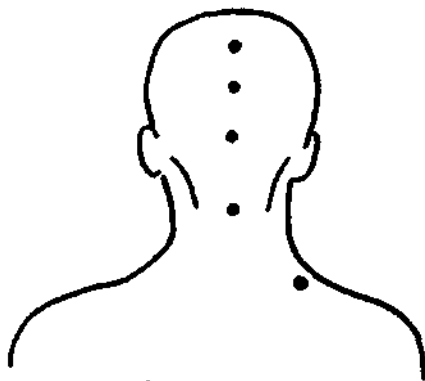
Potem naciskać 3 palcami każdej ręki na przedłużenie potyliczne i na 3 leżące powyżej punkty. Powtórzyć to 3 razy, poczynając każdorazowo łagodnie i stopniowo zwiększając nacisk.



Rys. 46. Strona tylna szyi.



Rys. 47. Dołek żołądka.



Rys. 48. Ściskanie i ciągnięcie palca środkowego.

Rys. 49. Punkty nacisku dla podniesienia ciśnienia krwi.

Naciskać po 3 razy po obu stronach tylnej strony szyi 3 palcami na 3 punkty w kierunku ku dołowi (rys. 46.). Potem wyrzucić nacisk 3 palcami każdej ręki na dołek żołądka, liczyć do dziesięciu i cofnąć ucisk (rys. 47). Powtórzyć to 10 razy.

Na koniec mocno ścisnąć kciukiem i palcem wskazującym prawej ręki lewy palec środkowy i wykonać jednocześnie ruch ciągnący (rys. 48). To samo powtórzyć z prawym palcem środkowym.

PRZECIWNISKIEMU CIŚNIENIU KRWI

Niskie ciśnienie krwi nie jest samo powodem do obaw, ponieważ nawet często przyczynia się do dłuższego życia. Krańcowo niskie ciśnienie krwi jest jednak oznaką słabości serca i może doprowadzić do niedokrwienia mózgu.

Jeżeli wystąpią takie objawy, jak nadzwyczajne zmęczenie, zawroty, odurzenie, lekka skłonność do zmęczenia oczu, bezsenność, częste bóle głowy, słabość koncentracji, trudności w oddychaniu, bicie serca, duszności, ucisk w piersi lub w okolicy żołądka - należy natychmiast zmierzyć ciśnienie krwi.

Te nieokreślone objawy, które często rozpoznawane są jako neuroza albo niedokrwistość, jak również tzw. napady zawrotów, które występują, jeżeli się nagle pochylimy albo coś ciężkiego podnosimy - wskazują na zaburzenia w funkcjonowaniu wegetatywnego systemu nerwowego, który między innymi reguluje ciśnienie krwi.

Aby te zaburzenia usunąć, należy wyrzucić nacisk „Shiatsu” na potylicę aż do przedłużenia szyjnego i na ramiona (rys. 49), jak również na miejsce między łopatkami (patrz rys. 43).

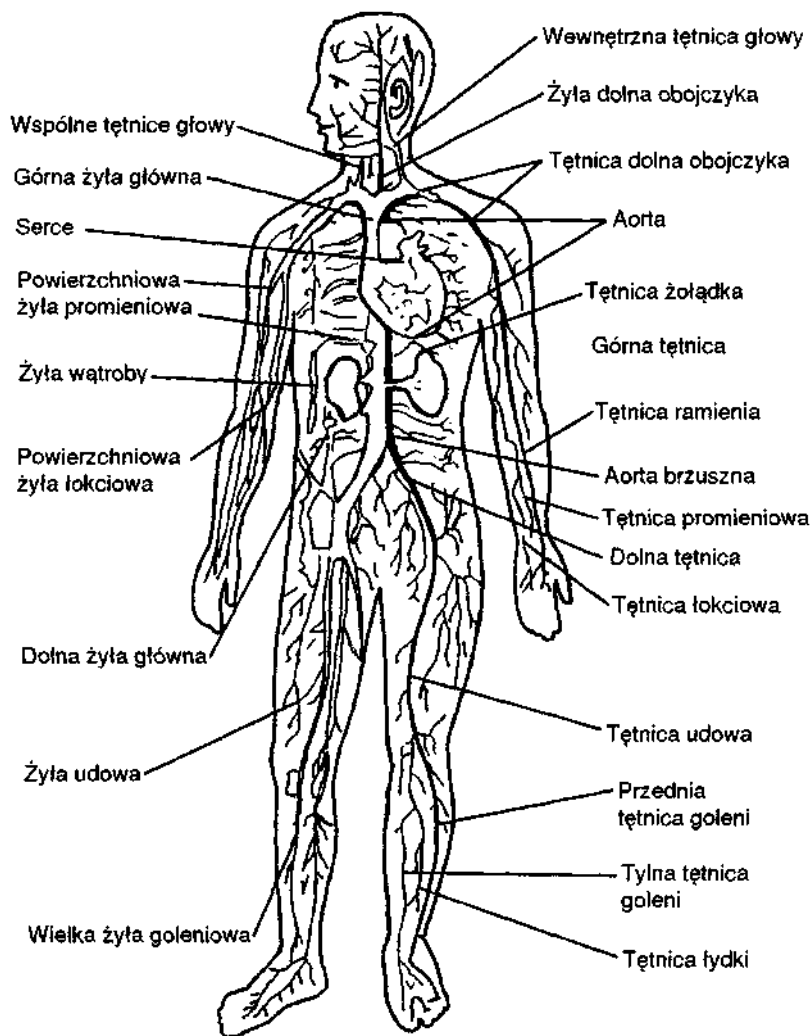
DLA WZMOCNIENIA SERCA

Tempo współczesnego życia jest często przyczyną bicia serca, trudności w oddychaniu, niewyraźnych bólów w okolicy serca, które działają jak objawy choroby serca, chociaż pacjent nie przejawia żadnego somatycznego schorzenia, jak wady zastawki sercowej lub niewydolności mięśnia sercowego.

Te neurotyczne objawy, polegające na niewyrównaniu fazomotorycznych funkcji (które rozgrywają się w podwzgórzcu, w międzymózgowiu i pniu mózgu), zakłócają obieg krwi, wciągają serce we współcierpienie i prowadzą do trudności w oddychaniu i napadów potu.

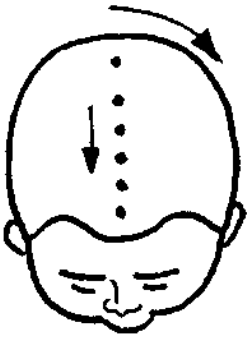
Najlepsze wyjście z tej stresowej sytuacji polega na tym, by unikać psychicznego i cielesnego przemęczenia, późnego pójścia do łóżka, pobudzających środków spożywczych i napojów, oraz i używania tytoniu.

Jeżeli objawy jednak już wystąpiły, mogą być usunięte przez nacisk „Shiatsu” na głowę, ramiona, przedłużenie potyliczne, łopatki (zwłaszcza lewa) na okolice piersi aż do pach i na dołek żołądka. Dłoniemi należy wywierać intensywny, ale łagodny nacisk (rys. 51. a-f).

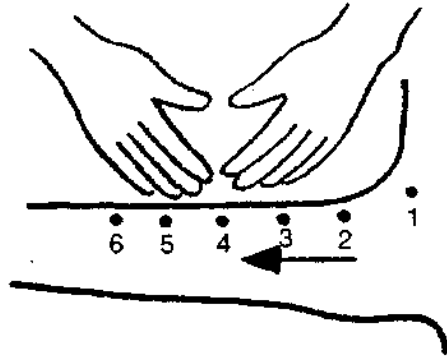


Rys. 50. System naczyniowy.

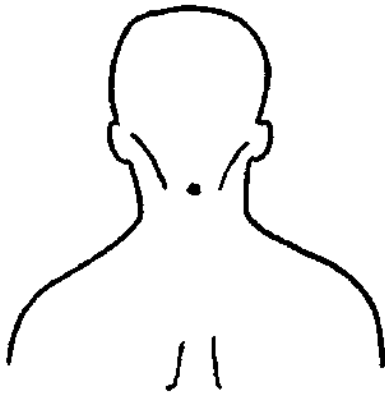
Rys. 51. Punkty nacisku dla wzmocnienia serca.



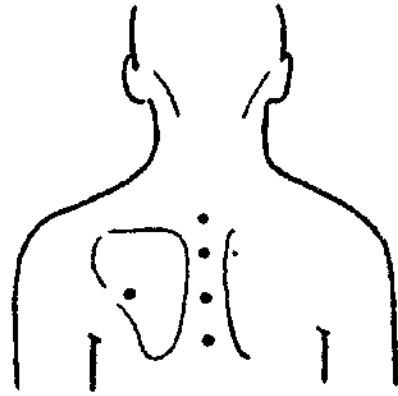
Rys. 51a. Oś pokrywy czaszki.



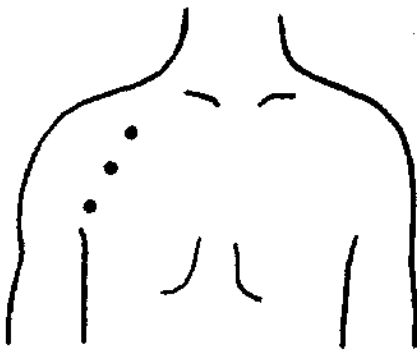
Rys. 51b. Strona dolna ramienia.



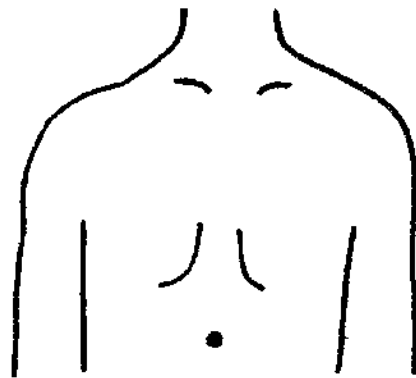
Rys. 51c. Przedłużenie potyliczne.



Rys. 51d. Łopatki i miejsce obok.



Rys. 51e. Miejsce pomiędzy piersią i pachą.



Rys. 51f. Dołek żołądka.

SHIATSU I SEKSUALIZM

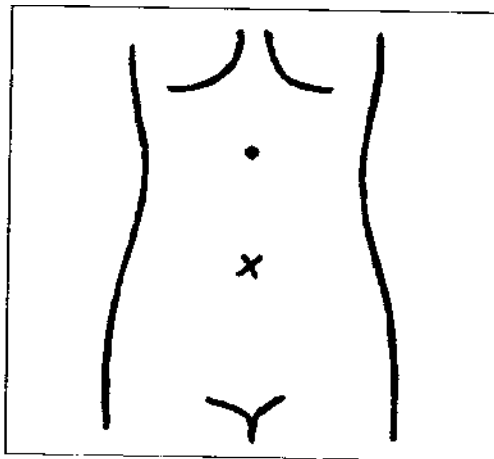
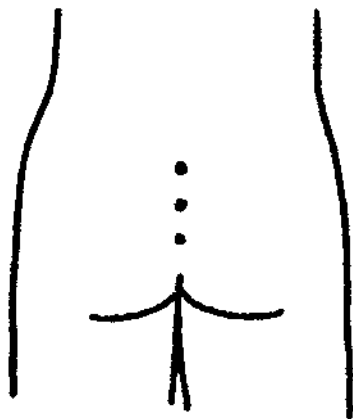
PODNOSENIE POTENCJI SEKSUALNEJ MĘŻCZYZNY

„Shiatsu” na kości krzyżowej

Aby zapobiec utracie sił seksualnych, stosuje się nacisk „Shiatsu” w okolicy krzyża. Gdy wywiera się nacisk 10 razy po 3 s. na przedłużenia kolców kręgów krzyżowych, które leżą pomiędzy talią i kością ogonową, można wzmocnić odnośne nerwy (rys. 52).

„Shiatsu” na dołku żołądka

Nacisk na dołek żołądka 3 palcami (10 razy po 5 s.) ożywia okolice lędźwi i prowadzi do podniesienia potencji (rys. 53).



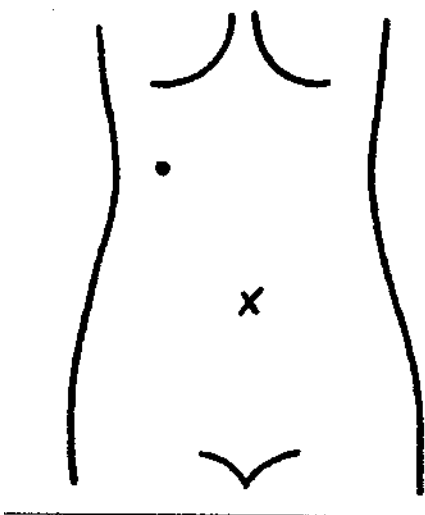
Rys. 52. Trzy punkty nacisku na kości krzyżowej. Rys. 53. Punkt nacisku.

„Shiatsu” na wątrobę

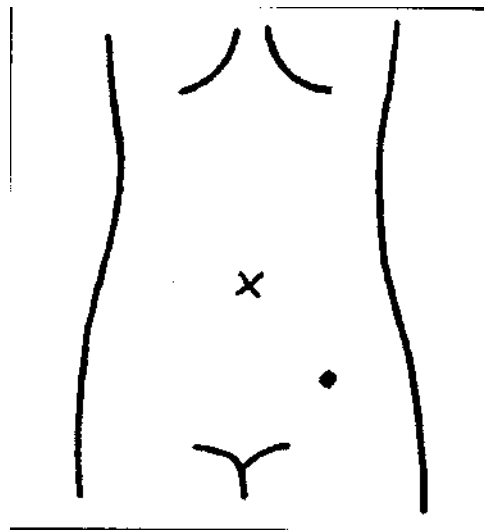
Schorzenia wątroby, które występują często u pracowników piszących w pozycji siedzącej, zmniejszają potencję. Mogą one być usunięte przez częsty nacisk na miejsce pod prawym łukiem żebrowym (rys. 54). Zresztą zdenerwowanie wg chińskiego przysłowia szkodzi wątrobie i obniża wskutek tego przyjemność seksualną.

Usunięcie obstrukcji

Obstrukcja utrudnia odnowienie energii i osłabia wszystkie siły życiowe. Aby obstrukcję usunąć, należy masować skośnie w lewo okolice od pępka do kiszki stolcowej (rys. 55).



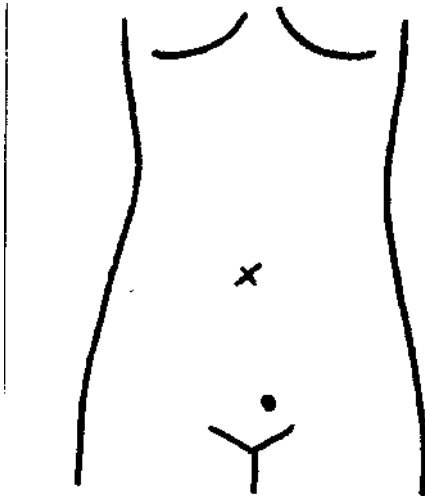
Rys. 54. Punkt nacisku na wątrobę.



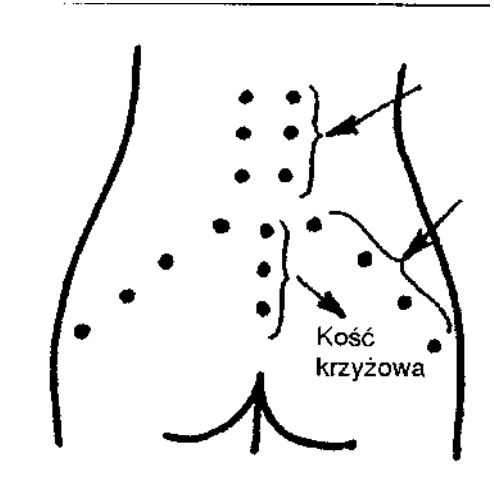
Rys. 55. Punkt nacisku na kışkę stolcową.

„Shiatsu” na pęcherz

Nacisk na okolice pomiędzy pępkim a żołądkiem pobudza czynności pęcherza i podnosi reakcję seksualną. Pocieranie okolicy pomiędzy kością sromową i prostatą na przedłużeniu włosów sromowych stymuluje jądra (rys. 56).



Rys. 56. Okolice pomiędzy kością sromową a prostatą



Rys. 57. Kręgi lędźwiowe, kość krzyżowa i pośladki

„Shiatsu” w strefie odbytnicy i krocza

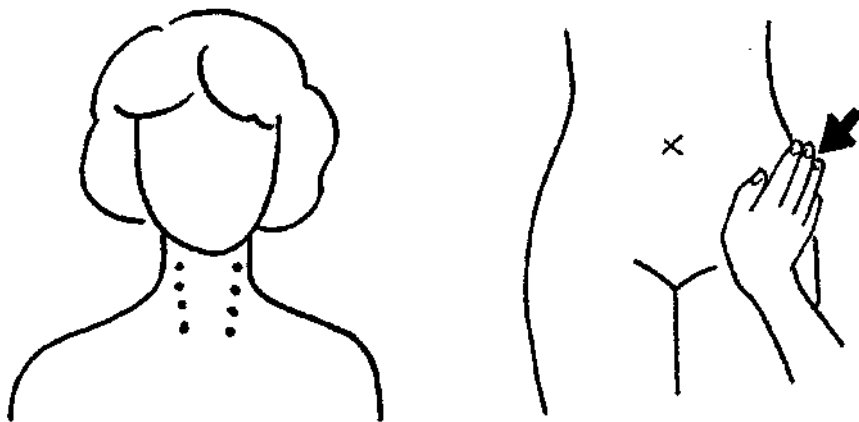
Silny nacisk naprzód dookoła odbytnicy a później na krocze pomiędzy odbytnicą i genitaliami podnosi potencję. **„Shiatsu” na jądra**

Silny nacisk na jądra - jeden raz na każdy rok życia, jak mówi japońskie przysłowie, okazuje się niezwykle wzmacniający, gdy się starzejemy.

PRZECIWDZIAŁANIE OZIĘBŁOŚCI KOBIETY

Oprócz miejsc, które wspomniane są w licznych znajdujących się na rynku książkach o tematyce seksualnej - pewna liczba dalszych punktów kobiecego ciała może być leczona naciskiem „Shiatsu”, by pobudzić reakcję seksualną.

1. Kobieta kładzie się na brzuchu.
2. W kierunku ku dołowi naciskać całym ciężarem obustronnie na trzeci, c/warty i piąty kręg lędźwiowy (rys. 57).
3. Potem wyrzeć łagodny nacisk na punkty na pośladkach (rys. 57).
4. Zakończyć dokładnym zabiegiem „Shiatsu” na przedniej stronie szyi pod gruczołem tarczycy - ale ostrożnie! - (rys. 58), piersi i wewnętrzne strony ud (rys. 59).



Rys. 58. Przednia strona szyi pod gruczołem tarczycy, powyżej obojczyka. **Rys. 59.** Wewnętrzna strona ud i okolice pachwin.

Zadowolenie z życia seksualnego uzewnętrznia się harmonijnym życiem i „Shiatsu” praktykowane przez mężczyznę i kobietę - i to nie tylko w pokoju sypialnym - ale zawsze, gdy nadarzy się okazja - może odgrywać przy tym wielką rolę w małżeńskim życiu płciowym, utrzymując je w aktywności.

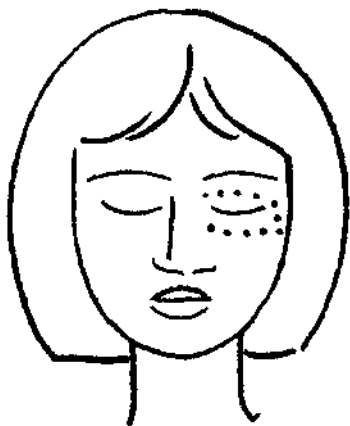
UTRZYMANIE ATRAKCYJNOŚCI KOBIETY

Dla utrzymania młodości skóry, twarzy, figury i włosów Nacisk na gruczoły wewnątrzwydzielnicze utrzymują ładną skórę, a twarz i postać pełną wdzięku, ponieważ przez ten nacisk pobudza się produkcję hormonów. Aby to osiągnąć, nie trzeba nic więcej, jak głowę lekko do przodu pochylić i czubkiem lewego kciuka ostrożnie naciskać na 4 punkty lewej szyi wg rysunku 58. Nacisk wywierać 5 razy po 2 s., następnie uczynić to samo prawym kciukiem po prawej stronie. Obie serie, lewą i prawą, powtórzyć 3 razy. Jeżeli poddamy się często temu zabiegowi, który przeprowadza się bardzo dobrze w czasie kąpieli, możemy nawet opóźnić siwienie włosów.

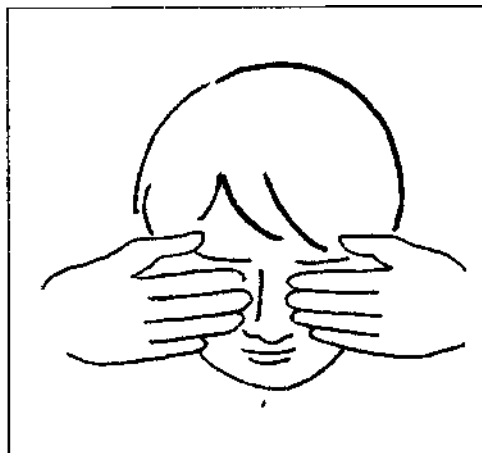
DLA UPIĘKSZENIA OCZU

Aby utrzymać oczy promienne, czyste i atrakcyjne lub usunąć ból oczu, ból głowy, ciężkość lub ciśnienie w głowie, jakie występują przy pisaniu, czytaniu lub oglądaniu telewizji, przeprowadza się następujący zabieg „Shiatsu”.

1. Naciskać 4 palcami 3 razy ruchem skierowanym do góry pod brwiami wzdłuż górnego brzegu oczodołu. Należy unikać kontaktu paznokci ze skórą (rys. 60a).



Rys. 60 a. Nacisk na oczodoły i powieki.

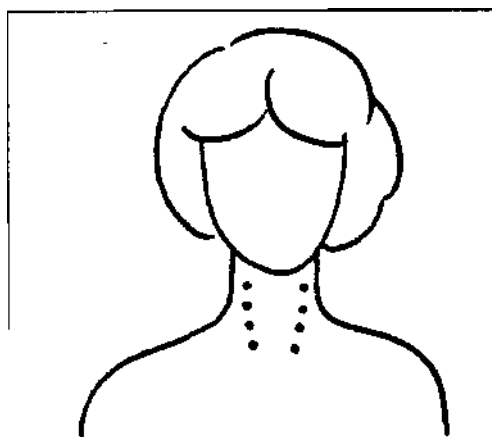


Rys. 60 b. Nacisk w kierunku skroni.

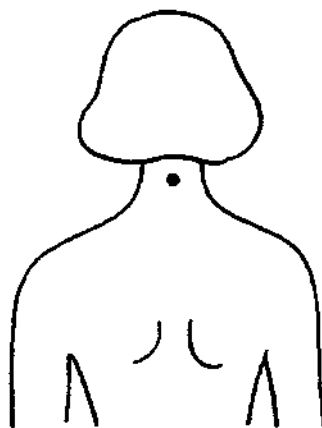
DLA UPIĘKSZENIA I PRZECIWIW ZMĘCZENIU OCZU

- a) nacisk na oczodoły i powieki
- b) nacisk w kierunku skroni

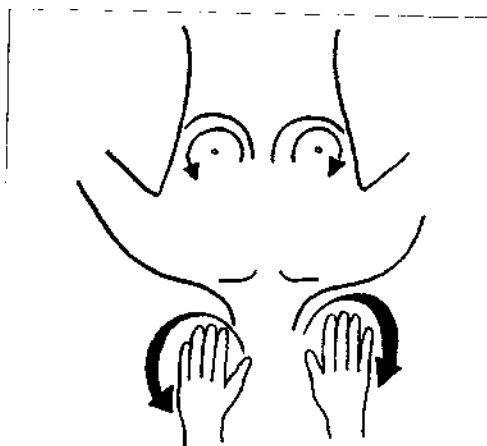
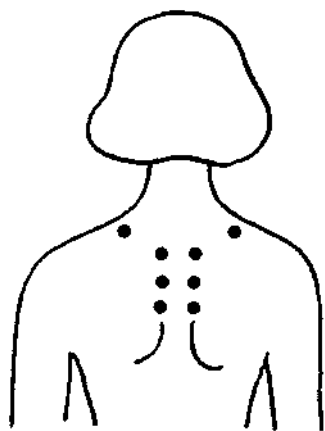
- Naciskać 3 razy w kierunku ku dołowi wzdłuż dolnego brzegu oczodołu (rys. 60a)



Rys. 61 a. Gruczoł tarczycy.



Rys. 61 b. Przedłużenie potyliczne.



Rys. 61 c. Ramiona i obszar pomiędzy łopatkami. **Rys. 61 d.** Masaż gniotący biustu.

- Naciskać palcami wskazującymi przez 10 sekund na powieki (rys. 60a).

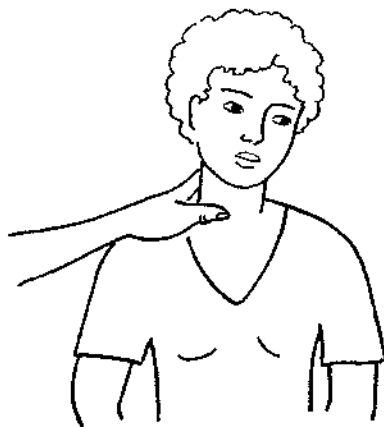
Gruntowy zabieg „Shiatsu” na twarzy kończy tę serię. Jeżeli czas pozwala, można również wywierać nacisk palcami na wewnętrznym łuku brwiowym (rys. 60 b), od zewnętrznego kąta do skroni (nerw trójdzielny) i na samą skroń (rys. 60 a). Gdyby stany zmęczenia nie były usunięte wówczas należy wywierać nacisk na okolice pomiędzy górnym kątem a środkowym brzegiem łopatek (rys. 61 c).

DLA POWIĘKSZENIA BIUSTU

Najlepsza metoda, ażeby ten skutek osiągnąć, polega na naciskaniu na gruczoł tarczycy, na przedłużenie potyliczne, na całą partię ramion i wreszcie na sam biust, który przez gniotący masaż dłońmi nie tylko się powiększy, ale utrzyma również swój dobry kształt.

PRZECIW ZABURZENIOM PRZEKWITANIA

Przekwitanie jest, tak samo jak poranne mdłości w czasie ciąży, naturalnym procesem nie do uniknięcia, ale jego przebieg zależy od konstrukcji ciała, od liczby porodów i od przyzwyczajień w odżywianiu. Przekwitanie zaczyna się zwykle od nieregularnych menstruacji, które mogą trwać kilka miesięcy, ale również i lat. Gdy jajniki się zmarszczą, wytwarzanie jaja i wędrowka stają się nieregularne i w końcu całkowicie ustają.



Rys. 62. Punkty nacisku na przedniej stronie szyi i nad gruczołem tarczycy (porównaj rys. 61a).

Zaburzenia i nerwice związane z różnymi objawami starości, jakie zachodzą przy zaburzeniach i nieregularności gruczołów wydzielania wewnętrznego (zwłaszcza przedniego płata przysadki, nadnerczy, gruczołu tarczycy i trzustki) - jak i niesprawności nerwów wegetatywnych, które tymi gruczołami sterują - towarzyszą z reguły przekwitaniu. Napięcia we współczulnym i przywspółczulnym układzie nerwowym powodują zaburzenia w zakresie nerwów motorycznych, zawroty, bicie serca, napady potu, histerię, szum w uszach, wysokie ciśnienie (przekwitanie), przyspieszony lub zwolniony puls, zaczerwienienie twarzy, wzburzenia, utratę apetytu, zmiany smaku, uporczywą biegunkę lub obstrukcję, rozstrój, nerwowość, melancholię, uczucie ciężkości w głowie, chroniczne bóle głowy, bezsenność albo luki w pamięci.

Aby te stany możliwie złagodzić, należy stosować następujące zabiegi „Shiatsu”.

1. Najpierw naciskać (ostrożnie) na przednią stronę szyi, zwłaszcza na czwarty punkt nad gruczołem tarczycy (rys. 62).
2. Po czym naciskać na wysokości ramion, środek palców, brzuch, dołek żołądka, podbrzusze według poszczególnych dolegliwości, jak podano na rys. 63.

LECZENIE METODĄ „SHIATSU” RÓŻNYCH CHORÓB

BÓLE ŻOŁĄDKA

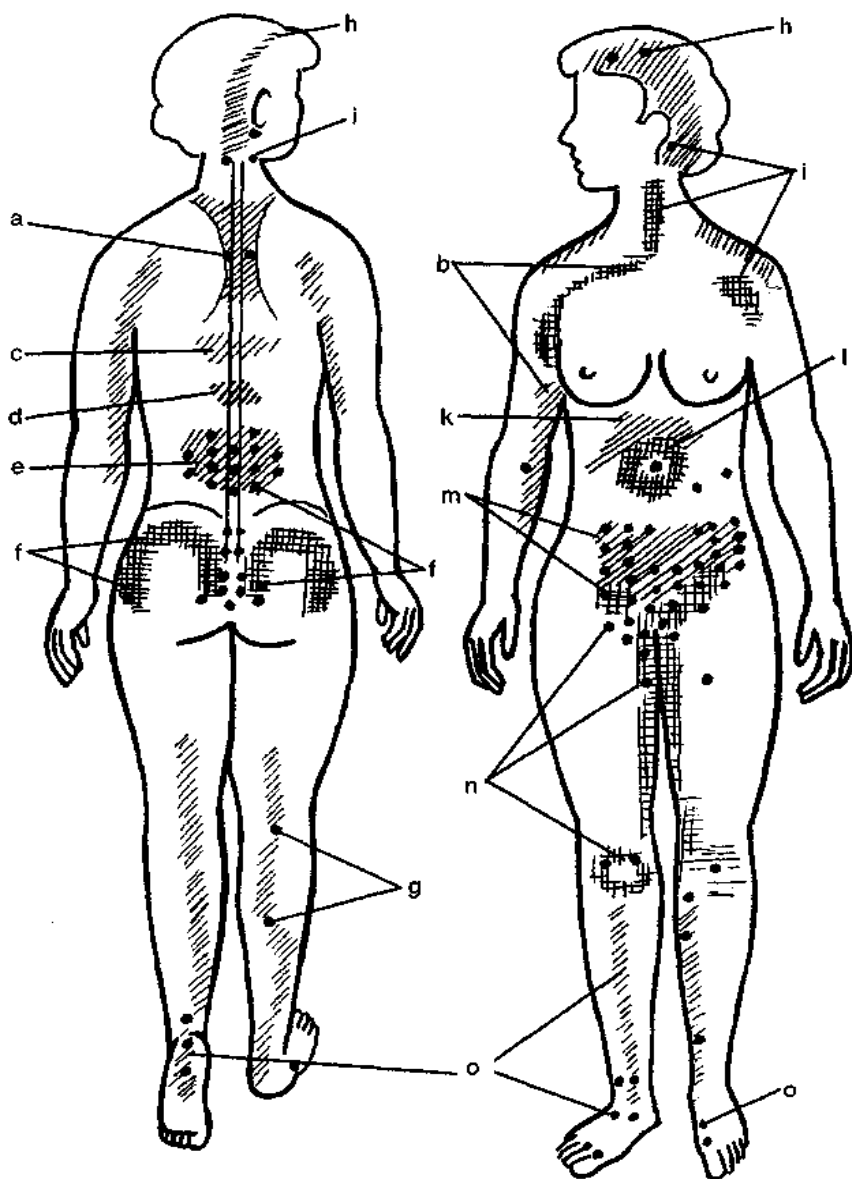
Nagłe bóle żołądka wskazują często na zaburzenia gastrologiczne, które jednak w najczęstszych przypadkach spowodowane są tylko nerwowością. Jeśli ból umiejscowi się po prawej stronie ciała albo w dołku żołądka, można podejrzewać uszkodzenie pęcherzyka żółciowego.

1. Aby ból żołądka szybko usunąć, pacjent powinien położyć się całkiem wyprężony na brzuchu.
2. Przyłożyć prawy kciuk na punkt 5 pomiędzy łopatkami (rys. 64).
3. Przyłożyć lewy kciuk na prawy i wywierać nacisk całym ciężarem ciała. Powtórzyć 5 do 6 razy.
4. Jeżeli pacjent skarży się dalej na bóle, naciskać na boki kręgow, zaczynając około 2-3 cm poniżej punktu 5 aż do 5 kręgu lędźwiowego. Naciskać 5 do 6 razy po 3 sekundy.
5. Po odwróceniu pacjenta na plecy wyrzeć lekki nacisk prawą dłonią płasko na jego dołek żołądka (rys. 65). Po 5-6 tygodniach zabiegów pacjent będzie dobrze spał.

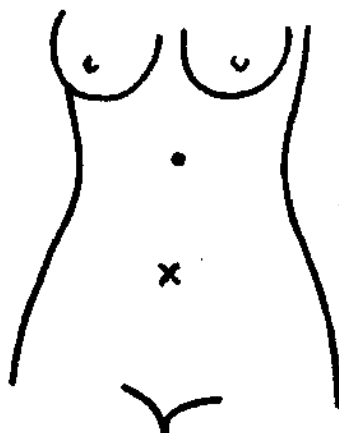
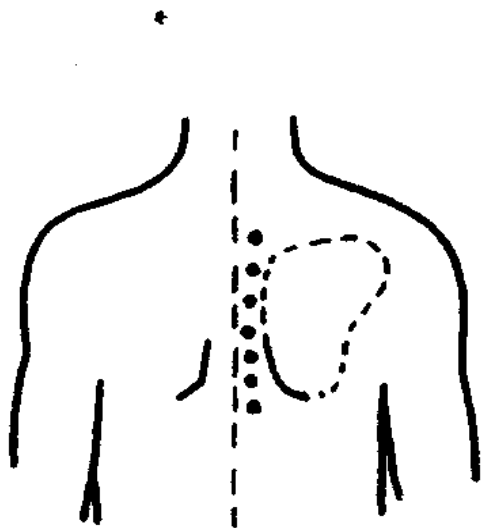
Lżejsze przypadki biegunki mogą mieć jednak i inne przyczyny, jak przejedzenie lub nadmierne wypicie, podrażnienie przez nagromadzony stolec, alergia na środki żywnościowe, przechłódzenie podczas snu albo też tylko katar.

Do przyczyn również należą zapalenia jelit, choroby infekcyjne, jak czerwonka i cholera, gruźlica, wrzodowe zapalenie jelita grubego, zachorowania gruczołu tarczycy lub nadnerczy, toksyny powstałe przez zapalenie płuc albo zatrucie krwi polekowe.

Powstałą biegunkę przez zaburzenia w obrębie nerwów wegetatywnych można jednak leczyć następującymi zabiegami „Shiatsu”.

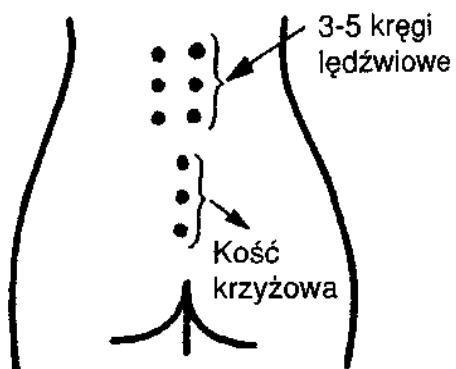
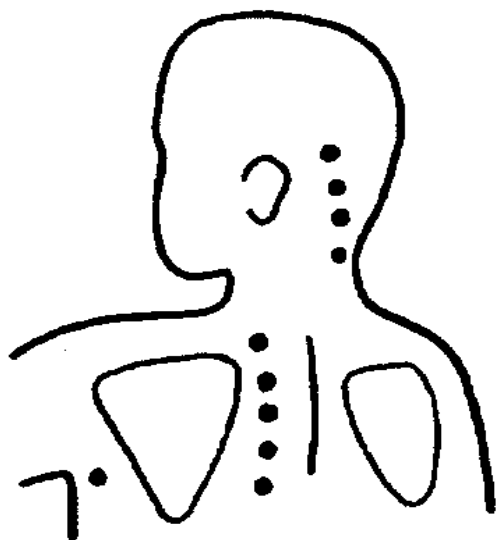


Rys. 63. Punkty do zabiegów przy zaburzeniach przekwitania: a) 3-5 kręgi piersiowe, środek pleców (działa na bicie serca i sztywność pleców), b) obojczyk i wewnętrzna strona ramienia (okolice żołądka, narządy kobiece), c) 6-8 kręgi piersiowe (żołądek, wątroba), d) 10-11 kręgi piersiowe (histeria), e) okolice lędźwi (nerki, okolice brzucha, narządy rozrodcze), f) 3-5 kręgi lędźwiowe, kręgi krzyżowe, pośladki (jajniki), g) linia środkowa łydki, gardziel kolana (zaburzenia nerwowe), h) pokrywa czaszki (narządy rozrodcze, zaburzenia wegetatywne), i) przednia strona szyi, pacha (gruczoł tarczycy, pęcherzyk żółciowy, pęcherz moczowy), k) łuk żebrowy (żołądek, wątroba), l) okolice żołądka (histeria), m) otoczenie pępka, jelito cienkie (narządy wewnętrzne), n) okolice brzucha, okolice pachwin, wewnętrzna strona uda, kolano (narządy kobiece), o) strona przednia nogi, kostka, podbicie, pęcherzyk żółciowy, żołądek, wątroba).



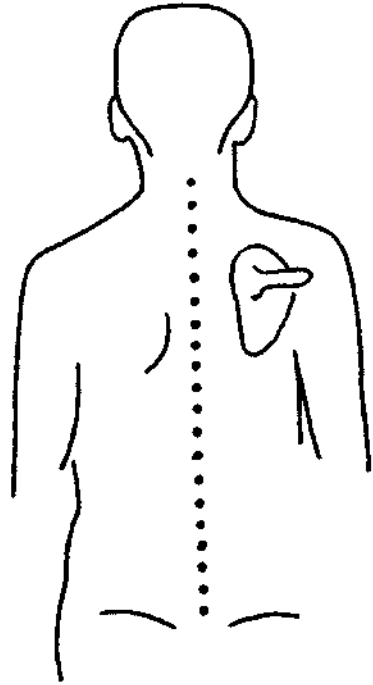
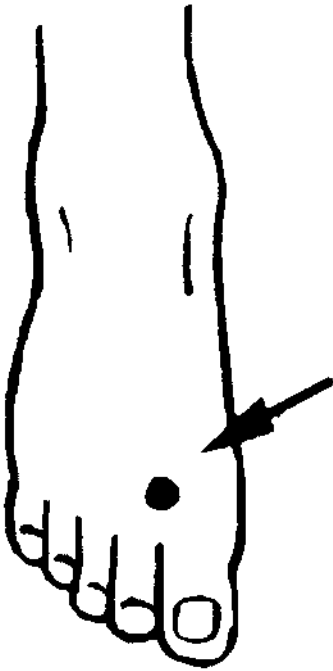
Rys. 64. Punkty nacisku między kręgosłupem a łopatkami.

Rys. 65. Dołek żołądka.



Rys. 66. Punkty nacisku na potylicę, łopatkę i pachę.

Rys. 67. Punkty nacisku na koniec palców i kość krzyżową.

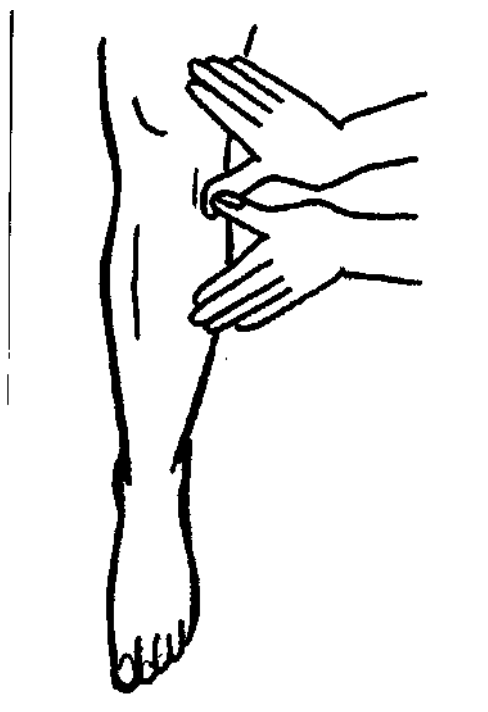
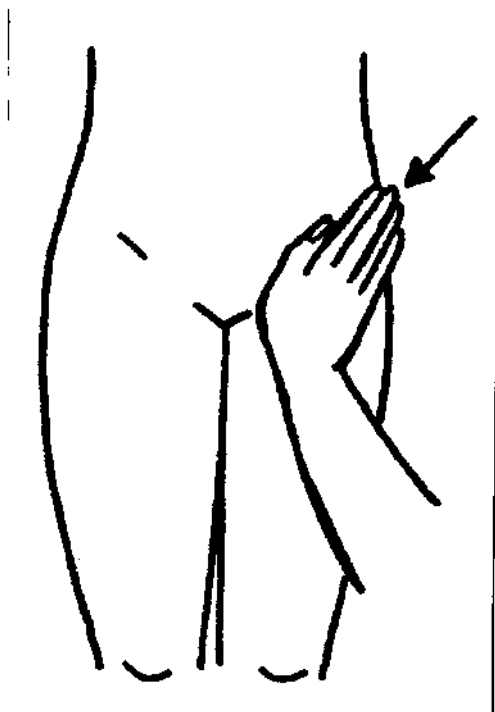


Rys. 68. Miejsce między nasadami 1 i 2 palca u nogi. **Rys. 69.** Punkty nacisku wzdłuż kręgów piersiowych i lędźwiowych.

1. Naciskać na potylicę i na miejsce leżące blisko (śródmózgowie, które steruje systemem wegetatywnym (rys. 66).
2. Naciskać na miejsca na łopatkach i pod pachami, a mianowicie na punkty, które spełniają ważną funkcję przy wzmocnieniu żołądka. Są to najważniejsze punkty dla zbiegów przy bieguncie.
3. Naciskać kciukiem silnie na miejsce między nasadami pierwszego i drugiego palca u nogi, 5 do 6 razy na każdej nodze powinno wystarczyć (rys. 68).
4. Na zakończenie naciskać dłońią lekko i delikatnie na obszar pod okrężnicą esowatą i na podbrzusze (patrz rys 5).

OBNIŻENIE ŻOŁĄDKA

Osoby, których zawód wymaga siedzenia lub stania w tej samej pozycji ciała przez dłuższy czas (kierowcy, urzędnicy, pracownicy przy produkcji taśmowej), są często szczupli i bladzi, co jest objawem stanu często związanego z obniżeniem żołądka. Z reguły chodzi o przejedzenie lub nadmierne użycie lekarstw lub środków przeczyszczających. Niekiedy przyczyną jest też wrodzona słabość mięśni podbrzusza, które pozwalają dolnej części żołądka opuścić się aż do okolicy pępka, a w ciężkich przypadkach nawet aż do miednicy. Tam dochodzi przez jego nacisk do przemieszczenia innych narządów wewnętrznych. U kobiet dotyczy to jajników i macicy.



Rys. 70. Okolice pachwin.

Rys. 71. Udo łydka.

Pacjenci z obniżonym żołądkiem skarżą się zwykle, mając uczucie ciężkiego, przeładowanego żołądka, na brak apetytu, zmęczenie, zawroty głowy, bóle głowy i utratę wagi. Często są to nerwowi, niespokojni ludzie, przewrażliwieni na tle swych dolegliwości.

Jeżeli chcemy wyleczyć obniżenie żołądka, musimy przede wszystkim zapewnić pacjenta, że jego stan jest uleczalny i uspokoić go. Potem należy przekonać go o potrzebie poprawy jego ogólnego stanu, a następnie zastosować „Shiatsu”, by wzmocnić mięśnie brzucha. W najczęstszych przypadkach ważne jest przez odpowiedni zabieg doprowadzić do porządku normalną czynność żołądka, aby usunąć zaburzenia trawienia i zatwardzenia, które są często związane z obniżeniem żołądka.

Należy zwrócić uwagę również na ramiona i szyję, które u nerwowych ludzi często są sztywne i twarde oraz i na klatkę piersiową, gdzie często występują nabrzmienia mięśni w rodzaju węzłów powyżej wielkiego mięśnia piersiowego.

Muszą one być silnie, ale krótko masowane dłońią.

Aby poprawić i przyspieszyć wyleczenie obniżenia żołądka, należy naciskać na następujące punkty:

1. Punkty 6, 7 i 8 na rysunku 69, a więc na kręgi piersiowe i na wewnątrz przyłożone wiązanie (aby leczyć żołądek i wątrobę),
2. Punkty 9 do 12 (dla wzmocnienia nerek),
3. Punkty na łopatkach, w górze na plecach w pobliżu pach (rys. 61 c), na wielkim mięśniu pleców i na przedramieniu (przeciw objawom nerwowym),
4. Punkt 4 na kręgach lędźwiowych, pośladkach, przedniej stronie uda, łydce i przedniej stronie szyi (aby pobudzić nerw pneumogastyczny).

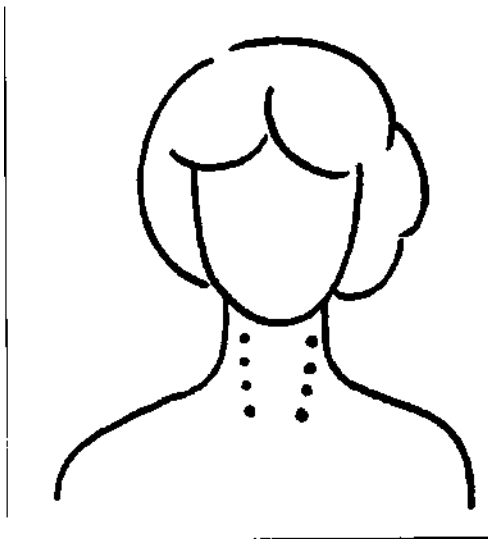
Ostatnia i najtrudniejsza faza leczenia dotyczy samego żołądka. Wymaga ona lekkiego nacisku dłonią na okolice nad żołądkiem. Aby przyprowadzić go na właściwe miejsce, przesuwamy się go ostrożnie od pępka do brzucha w górę. Nigdy nie wolno używać siły. Po czym naciskać lekko na okolice pachwin (rys. 70) i kciukami na Sanri (rys. 71), by usunąć zmęczenie i uczucie chłodu, które są objawami obniżenia żołądka.

KATAR

Nikt praktycznie nie może uniknąć kataru, który powstaje, jeżeli temperatura ciała i temperatura skóry są w dyszharmonii, albo gdy podczas snu ciało obniża swoją wewnętrzną temperaturę i jednocześnie rozszerza kapilary skóry. Ciało nie znajduje się już w termicznej równowadze i to czyni jego skłonny do przeziębień. Bardzo ważne jest, aby w nocy być dobrze przykrytym, nawet w lecie. Naturalnie konstytucja i odporność decydują o skłonności do przeziębień.

Katar odznaczający się kichaniem z towarzyszącą mu chrypką i bólem szyi jest nie tyle chorobą, co sygnałem alarmowym, który wskazuje, że ciało nie jest w stanie dopasować się do otoczenia, albo stawia opór możliwej infekcji wirusowej. Aby temu zapobiec stosuje się „Shiatsu”, które wzmacnia odporność całego ciała.

„Shiatsu” poprzez nacisk na przednią stronę szyi (rys. 72), na ramiona, na miejsca pomiędzy łopatkami (rys. 73), na okolice krzyża (rys. 74), na nogi i brzuch (rys. 75) usuwa te tak niepożądane objawy kataru.



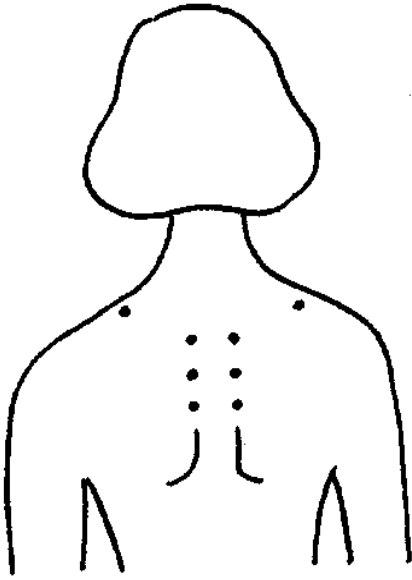
Rys. 72. Punkty nacisku na przedniej stronie szyi.

ZATKANY NOS

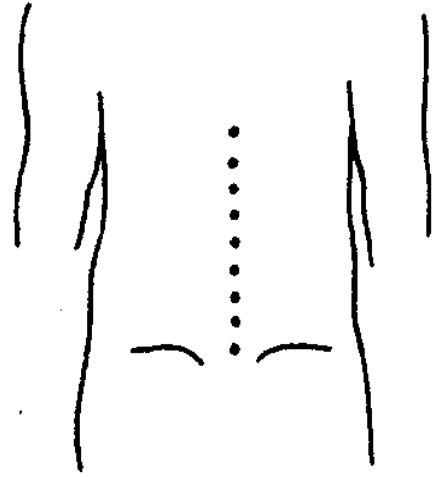
1. Nacisk na 8 punktów na przedniej stronie szyi (rys. 72),
2. Potem położyć, na oba skrzydła nosa (boki nosa) z góry na dół. To powinno szybko usunąć zatkanie nosa. Chociaż przy samoobsłudze wystarczy tylko palec wskazujący (rys. 76), to jednak zabieg dwoma palcami jest skuteczniejszy.

CHRYPKA

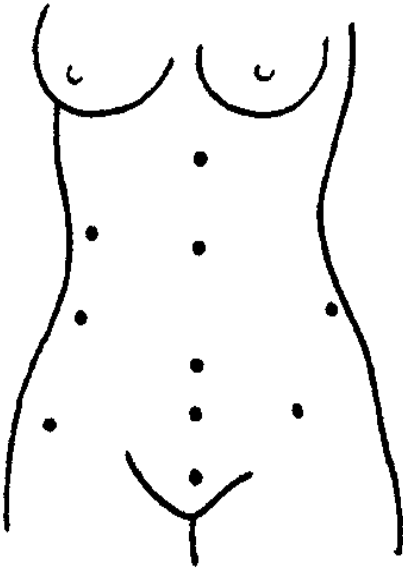
1. Nacisk powtórnie na trzeci i czwarty punkt na przedniej stronie szyi (rys. 72),
2. Skierować delikatny nacisk „Shiatsu” na okolice potylicy i na wysokość ramion (rys. 77), jak również na dołek żołądka (rys. 78).



Rys. 73. Punkty nacisku między łopatkami i na ramionach.



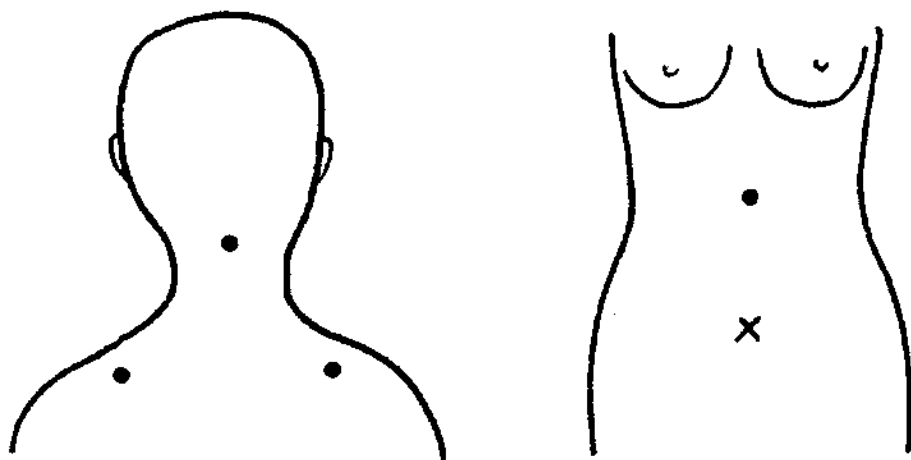
Rys. 74. Punkty nacisku w okolicach krzyża.



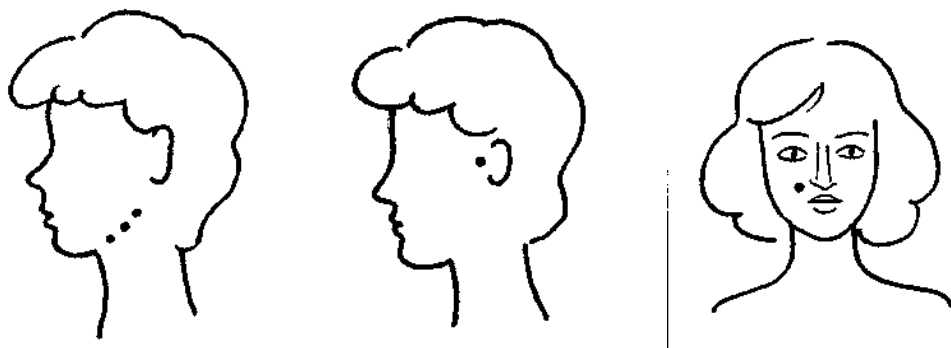
Rys. 75. Punkty nacisku w okolicach brzucha.



Rys. 76. Przewietrzenie zatkanego nosa.

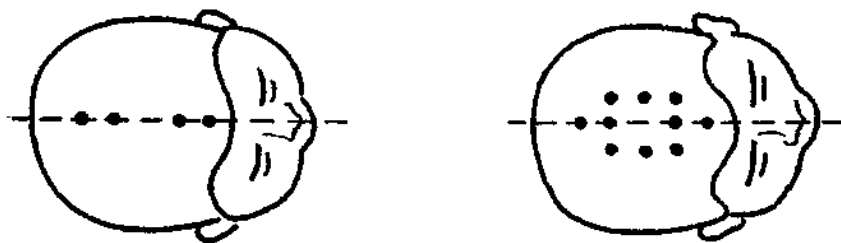


Rys. 77. Punkty nacisku na potylicę i ramiona. **Rys. 78.** Dolek żołądka.



Rys. 79. Punkty nacisku na żuchwę. **Rys. 80.** Punkty nacisku na skroń.

Rys. 81. Nacisk na miejsce przy bolącym zębie.



Rys. 82. Punkty nacisku na linii pośrodkowej czaszki.

Rys. 83. Trzy punkty nacisku w lewo i w prawo od przedziałka.

BÓL ZĘBA

Bóle zębów, które spowodowane są przez próchnicę, wrzody dziąseł, zapalenie dziąseł, paradontozę, ropienie korzeni nadają się do natychmiastowych zabiegów dentystycznych. Ale niekiedy również zwykła nerwowość może wywołać ból zębów, który dokładnie tak samo boli, jak ten, który jest pochodzenia organicznego. Jeżeli zajdzie taki przypadek, albo jeżeli pacjent, który jest pod opieką dentystyczną, mimo to ma bóle, wtedy „Shiatsu” ulży cierpieniom i nawet może ból zupełnie usunąć.

1. Naciskać na dolną szczękę aż do nasady ucha.
2. Naciskać trzema palcami silnie na skroń i powtórzyć to 2-3 krotnie (rys. 80).
3. Naciskać przez dłuższy czas jednym palcem na miejscu wargi lub policzka przy bolącym zębie, a ból stopniowo zaniknie (rys. 81).

BÓL GŁOWY

Ból głowy występuje często razem z bólem zębów, ale niezależnie od ich przyczyny „Shiatsu” jest zabiegiem skutecznym.

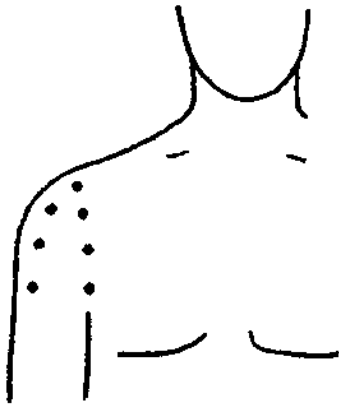
1. Położyć pacjenta na plecach i tak usiąść, żeby jego głowę mieć przed sobą.
2. Naciskać 3 razy na 4 punkty linii pośrodkowej czaszki od nasady włosów na czole do przedziałka (rys. 82),
3. Naciskać 4 razy na 3 punkty na prawo i lewo od przedziałka (rys. 83),
4. Powtórzyć zabieg 2. Jednocześnie naciskać 6 razy na punkty obok przedziałka,
5. Powtórzyć zabieg 2.

REUMATYZM

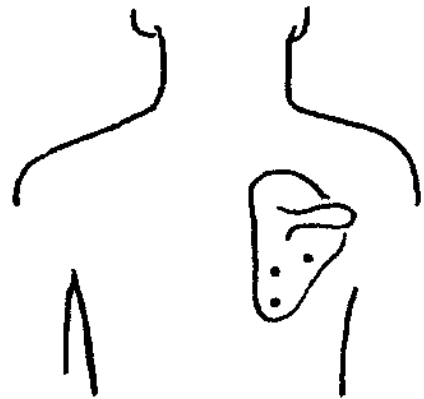
Artretycznym i reumatycznym bólowi w plecach i w ramionach często nie przeciwdziałają lekarstwa. W Japonii, mówi się o „plecach 40-latków” i o „ramionach 50-lat-ków”, ponieważ te stany występują zwykle w tych latach. Reagują one jednak szybko na „Shiatsu”.

REUMATYCZNE BÓLE RAMION

1. Pacjent siedzi wyprostowany (klęknąć obok niego), przy czym jedno kolano jest podniesione.
2. Najpierw naciskać na 3 najwyższe punkty (rys. 84) i schodzić w dół. Powtórzyć to 3 razy po 2 sekundy. Jeżeli naciśnięto się na najbardziej bolące miejsce, wtedy pacjent reaguje na ucisk i wskazuje przez to, gdzie tkwi przyczyna dolegliwości. Powtórny nacisk na ten punkt łagodzi ból i rozluźnia zeszywniały mięsień.
3. Pacjent kładzie się na bok, plecami do wykonującego zabieg.
4. Z jednym kciukiem na drugim naciskać na 3 punkty w dolnej części łopatki (rys. 85). Ponieważ ten obszar może być bardzo wrażliwy, *zaczynać* lekkim naciskiem i wzmacniać go stopniowo.



Rys. 84. Punkty nacisku od mięśnia. Delta w dół.



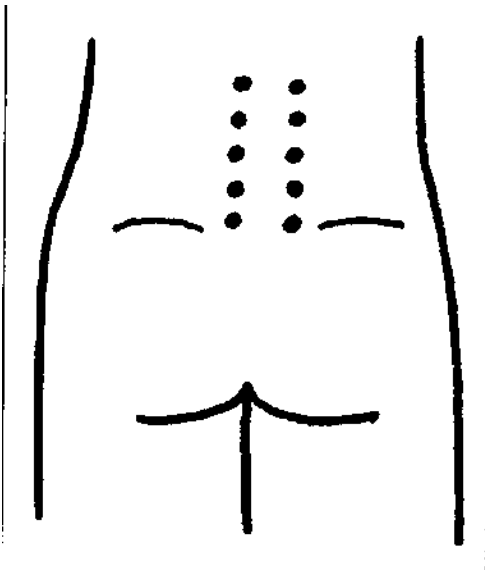
Rys. 85. Punkty nacisku w dolnej połowie łopatki.

5. Jeden zabieg umożliwi pacjentowi podniesienie ramion, które przedtem bardzo bolały, ale 20 zabiegów może usunąć cierpienie całkowicie. Gorąca kąpiel po zabiegu podniesie jego skutek.

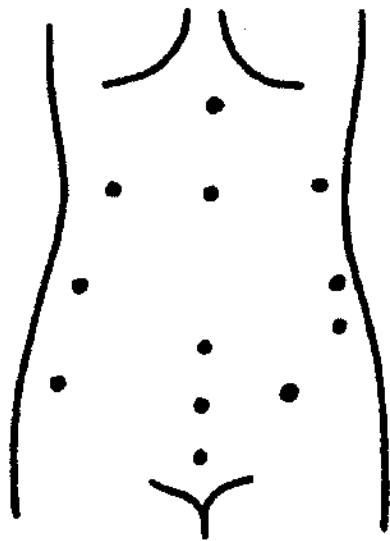
REUMATYCZNE BÓLE PLECÓW

Następujące czynności usuwają bardzo często spotykane bóle w okolicy lędźwi u pacjentów w średnim wieku, zmuszonych do długotrwałego siedzenia lub stania.

1. Położyć pacjenta na brzuchu i usiąść obok niego.
2. Naciskać 3 palcami lekko na piąty kręg lędźwiowy (rys. 86). Pacjent odczuje w tym miejscu ból, który musi być leczony.



Rys. 86. Punkty nacisku na 1-5 kręg lędźwiowy.



Rys. 87. Punkty nacisku na brzuch.

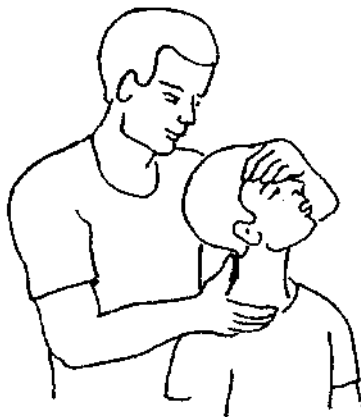
3. Najpierw naciskać dwoma kciukami jednocześnie, a mięśnie po obu stronach odpowiedniego kręgu, ale nie sam kręg. Gdy mięśnie są zwiotczałe, naciskać na kręg tak długo, aż stan się poprawi.
4. Położyć pacjenta na plecy.
5. Siedząc obok niego naciskać dłońią (płasko) lekko na brzuch, od żołądka aż do jelita grubego (rys. 87). Na każde stwardniałe miejsce naciskać powtórnie. Jeżeli brzuch zwiotczeje, znikną również bóle w okolicy lędźwi.

KRWAWIENIE Z NOSA

Krwawienie z nosa może wystąpić u kobiety w szóstym lub siódmym miesiącu ciąży, a także u każdego człowieka, jeżeli klimat, czynniki środowiska lub pożywienie nagle ulegną całkowitej zmianie.

Jeżeli udary (ataki), które spowodowane są przez nagły napływ krwi do głowy lub występują przy końcu ciąży, związane są z uczuciem ciężkości w głowie, przekrwionymi oczami i zaczerwienieniami twarzy, wtedy pochodzą zwykle od uszkodzenia naczyń krwionośnych. Często krwawienia z nosa wymagają poprawienia krzepliwości krwi. Służą do tego ziele tasznika, ziele rdestu ostrogorzkiego i liść pokrzywy razem wzięte, zmielone, zażywać raz dziennie pół łyżeczki.

Przypadki, które spowodowane są wysokim ciśnieniem, przez menstruacje kompensatoryjne lub zaburzenia psychiczne, mogą być leczone sposobem domowym. Dla zatamowania krwi można zatkać nos watą lub gazą, jeśli krwawi dalej, położyć mokrą, zimną chustkę na nos. Pacjent musi głowę odchylić, wtedy trzymać czoło pacjenta lewą ręką i masować nasadę potylicy prawym kciukiem, aż krwawienie ustanie (rys. 88).

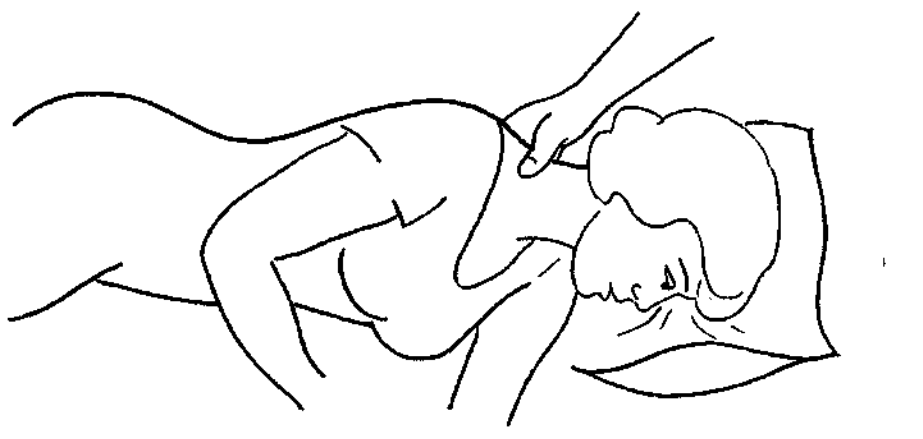


Rys. 88. Nacisk na nasadę potylicy dla zabiegu przy krwawieniu z nosa.

SZTYWNY KARK

Sztywny kark spowodowany jest przez nienaturalne położenie podczas snu, przez nagłe poruszenie się albo przez próbę podniesienia nadmiernego ciężaru. Towarzyszy mu zwykle silny ból lub zeszywnienie mięśni otaczających bolące miejsce. Są to jednak tylko powierzchowne objawy zakłóconej zdolności mięśni do normalnej pracy. Jeżeli odnośne miejsca będą potraktowane brutalnie, ból przez to się zwiększy i może wywołać zapalenie. Zabieg musi rozciągnąć się na mięśnie w głębi i powinien usunąć nie tylko powierzchowne zeszywnienia (rys. 89).

1. Aby ustalić właściwe położenie dolegliwości, naciskać lekko na miejsce bolące. Przy silnym bólu ulgę przynosi nagrzanie bolącego miejsca ręką lub ogrzaną chustką.
2. Zastosować nacisk „Shiatsu”, ale bardzo ostrożnie. Użycie siły może zaszkodzić.



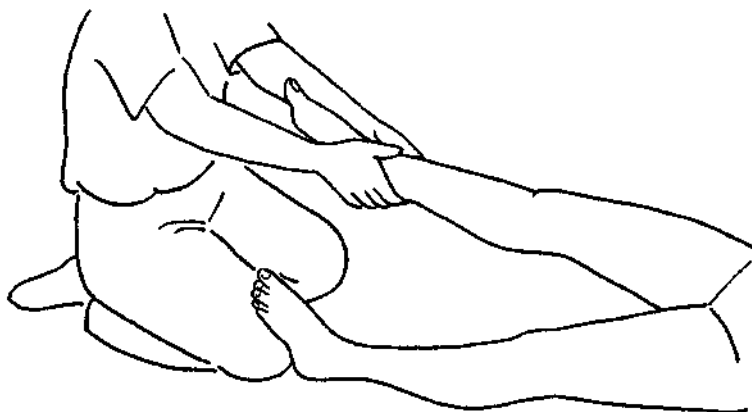
Rys. 89. Zabieg przy sztywnym karku.

3. Naciskać delikatnie, aż ból na powierzchni i w końcu w głębi ustanie.

Jeżeli mięśnie są podrażnione, może minąć parę dni do wyleczenia, ale „Shiatsu” może umożliwić choremu poruszanie uszkodzoną częścią bez silnego bólu. Zesztywnienia w obrębie ramion, przyczyna dolegliwości sztywnego karku, powinny być leczone już przy pierwszych oznakach niemiłego uczucia.

STŁUCZENIA I ZWICHNIĘCIA

Biegi narciarskie i inne rodzaje sportu dostarczają dobrych możliwości dla drogowego ruchu, ale podnoszą corocznie możliwość stłuczenia, złamania i zerwania. Choć zewnątrzne odznaki stłuczenia mogą się okazać bez znaczenia, tak że pacjent je przeoczy, to jednak dochodzi do zatamowań i wzrostu ciśnienia w naczyniach i włóściczkach, a przez to do obrzęków, krwawień pod skórą i zapaleń.



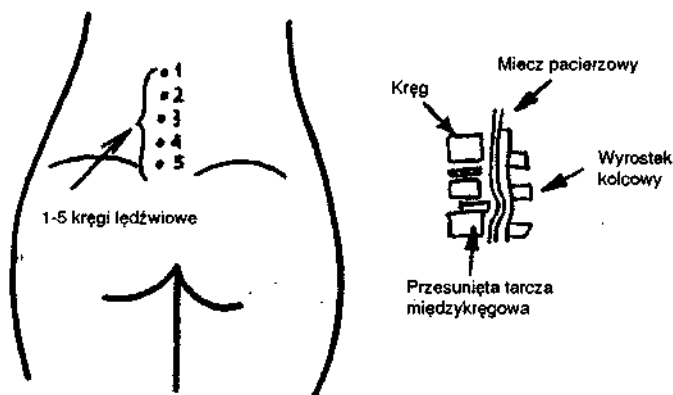
Rys. 90. Zabieg przy uszkodzonej nodze.

Stłuczenia muszą być natychmiast leczone, by zapobiec ich następstwom. Zwichnięcia są spowodowane przez zbyt silne naprężenie stawu lub przez ruch stawu przekraczający jego normalną sprawność ruchową. Uszkadzają one kapsułę i aparat wiążący stawu i są tak bolesne, że praktycznie nigdy nie są przeoczone. Chociaż nie przedstawiają żadnego prawdziwego skrzywienia, stwarzają czasem mimo to dużo dolegliwości i potrzebują dużo czasu do wyleczenia (rys. 90).

1. Naciskać dłońią na odnośne miejsce, choć zarówno stłuczenia, jak i zwichnięcia i obrzęki niekiedy wywołują silny ból.
2. Naciskać lekko na uszkodzone miejsce, aż gorąco i pulsowanie ustąpią.
3. Poczynając górnej części uszkodzonego miejsca, poddać uszkodzony człon odpowiedniemu zabiegowi „Shiatsu”.
4. Zastosować nacisk „Shiatsu” na mięśnie przynależne do uszkodzonego miejsca. Ten zabieg powinien przyspieszyć wyleczenie.

PRZESUNIĘCIE TARCZY MIĘDZYKRĘGOWEJ (DYSKU)

Występujące dziś tak często przesunięcie *tarczy* międzykręgowej położonej pomiędzy dwoma kręgami i przez to wywołanie stałego nacisku na strukturę nerwową jest z reguły spowodowane przez upadek, podnoszenie dużego ciężaru lub przez nagle skrzywienie ciała. Takie przypadki należy leczyć według poniższych wskazań (rys. 91).



Rys. 91. Zabieg przy przesunięciu tarczy międzykręgowej.

1. Zapytać pacjenta o bolące miejsce. Leży ono zwykle pomiędzy czwartym i piątym kręgiem lędźwiowym, ale trzeba zdecydować, czy dotyczy lewej czy prawej strony.
2. Założywszy, że chodzi o lewą stronę czwartego kręgu lędźwiowego usunąć unikając nagłych nacisków zesztynienia znajdującego się tam mięśnia przez ustawiczny nacisk kciukami.
3. Następnie wcisnąć czubek palca środkowego delikatnie w zagłębienie pomiędzy wyrostkami kolcowymi czwartego i piątego kręgu lędźwiowego. Nagły ból, który pacjent teraz odczuwa, dowodzi, że tam leży przyczyna dolegliwości. Naciskać lekko przez 1 sekundę i powtórzyć to 5 razy.

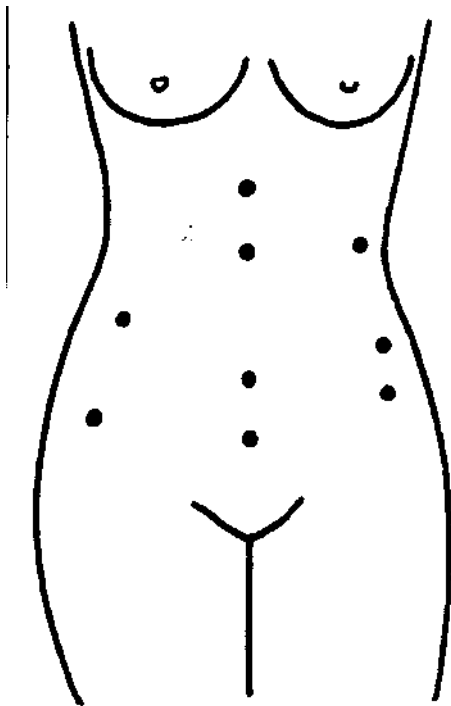
4. Położyć pacjenta na plecy i zastosować za pomocą palców i dłoni nacisk „Shiatsu” na brzuch, zwłaszcza na dołek żołądka (rys. 92).
5. Naciskać delikatnie, ale głęboko, na lewo od pępka na brzuch.
6. Pacjent odczuje ból gdzieś w okolicy lędźwi. Na to miejsce naciskać dłońią 10 razy po 3 sekundy,
7. Pacjent powinien przez pewien czas leżeć spokojnie, a w najbliższych dniach unikać pochyleń lub obracań się.

KAMIENIE ŻÓLCIOWE

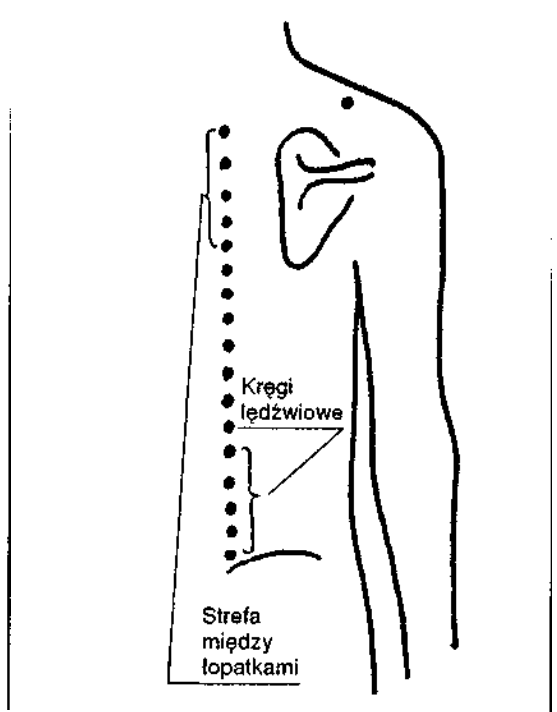
Z cholesterolu i innych substancji mogą wytworzyć się w pęcherzyku żółciowym kamienie, które potem wywołują bóle w różnych miejscach ciała (prawe ramię, prawa łopatka, 3, 4, 5 i 6 punkt pomiędzy łopatkami). W medycynie mówi się wówczas o kamicy żółciowej (*cholelithiasis*).

Poniżej podajemy skuteczny zabieg:

1. Pacjent leży na lewym boku.
2. Nacisk „Shiatsu” stosować nagle i powtórzyć. Zacząć na wysokości prawego ramienia, naciskać nad prawą łopatką i obszar pomiędzy łopatkami ku dołowi do lędźwi (rys. 93).
3. Obrócić pacjenta na plecy i naciskać powtórnie na górą część prawego boku brzucha (rys. 94).



Rys. 92. Punkty nacisku na brzuch.



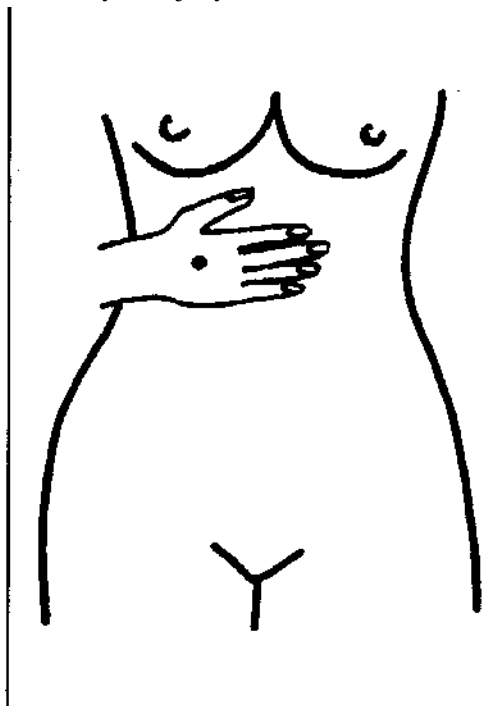
Rys. 93. Punkty nacisku od ramion do lędźwi.

MOCZENIE NOCNE

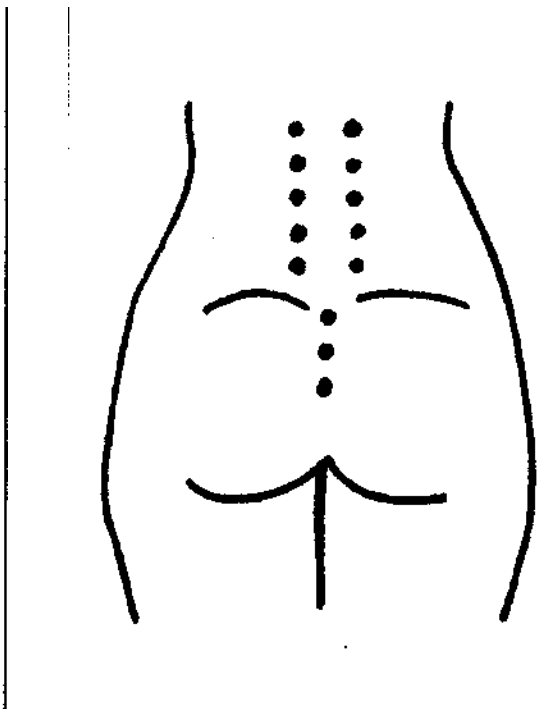
Moczenie spowodowane jest przez zwolnioną reakcję mięśnia zamykającego pęcherz. Za dużo picia i przechłodzenia w czasie snu prowadzi często do nocnego moczenia u tych osób, które są skłonne do zeszywnień lędźwi i mięśni brzucha.

Zabieg powinien być przeprowadzony w sposób następujący:

1. Naciskać na 5 punktów po obu stronach okolicy lędźwi i na 3 punkty na kości krzyżowej (rys. 95.).



Rys. 94. Nacisk na brzuch.



Rys. 95. Punkty nacisku na kręgi lędźwiowe i kości krzyżowej.

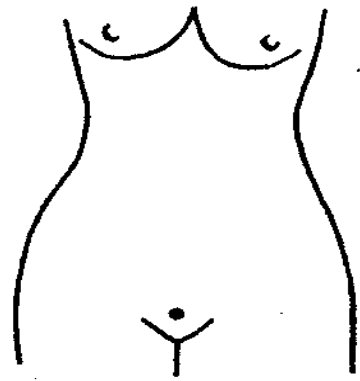
2. Następnie naciskać dłońią na podbrzusze, zwłaszcza nad pęcherzem.

PIELĘGNACJA NIEMOWLĄT

„Shiatsu” umożliwi regularną pielęgnację niemowląt, którą można wykonywać przy zmianie pieluszek lub kąpieli. „Shiatsu” zwiększa apetyt niemowlęcia i wzmacnia trawienie, przez to przyczynia się do szybkiego wzrostu.

1. Położyć dłoń przez 10 sekund lekko na pępek niemowlęcia i następnie trochę wzmocnić nacisk. To powtórzyć 5 razy po 2 sekundy.

2. Naciskać czubkiem drugiego, trzeciego i czwartego palca lekko na dołek żołądka. Nacisk musi być bardzo słaby. Powtórzyć to 3 razy przez 2 sekundy.
3. Potem naciskać lekko trzema palcami na obszar poniżej pępka i nad pęcherzem, powtórzyć 3 razy.
4. Na koniec naciskać dłońią 5 razy na pępek.



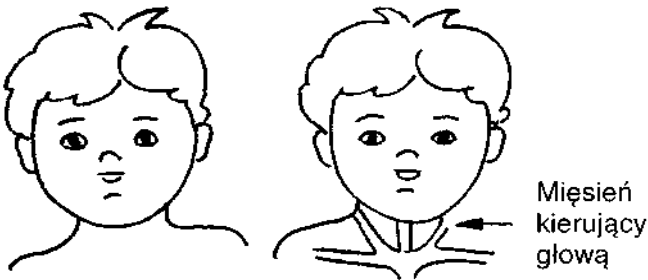
Rys. 96. Punkty nacisku nad pęcherzem.

KRZYWA SZYJA

Skrzywienie szyi dziecka może być wrodzone albo też zawinione przez niedbałych rodziców, którzy pozwolili niemowlęciu przeważnie spać na jednej stronie. Jeżeli zabiegi „Shiatsu” zostaną rozpoczęte dość wcześnie, wtedy mogą usunąć wadliwy rozwój mięśnia kierującego głową, który ciągnie się od nasady brodawkowej za uchem aż do ostrza obojczyka (rys. 97). Jego skrócenie jest powodem krzywej szyi, zabiegu dokonuje się w następujący sposób:

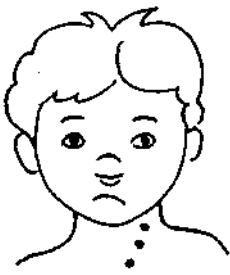
Rys. 97. Krzywa szyja.

1. Wywierać nacisk „Shiatsu” kciukiem na stwardniały mięsień z góry na dół (rys. 98).

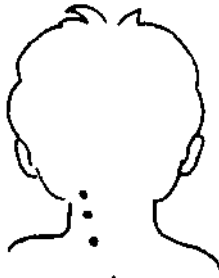


2. Naciskać na 3 punkty na stronie tylnej szyi i rozpoczynając poniżej ucha aż do wysokości ramienia, powtórzyć 10 razy (rys. 98 b).

2. Naciskać na 3 punkty na boku szyi, powtórzyć 10 razy (rys. 98 c). Stosowanie tego nacisku powinno następować 3 razy dziennie, bardzo delikatnie. Ponieważ szyja formuje się, może być wyleczona, jeżeli zabieg będzie gruntownie przeprowadzony bez przerw aż do skutku.



Szyja z przodu



Szyja z tyłu



Szyja z boku

Rys. 98. Punkty nacisku do zabiegów przy krzywej szyi.

URAZ KRĘGÓW SZYJNYCH TZW. „UDERZENIE BICZEM”

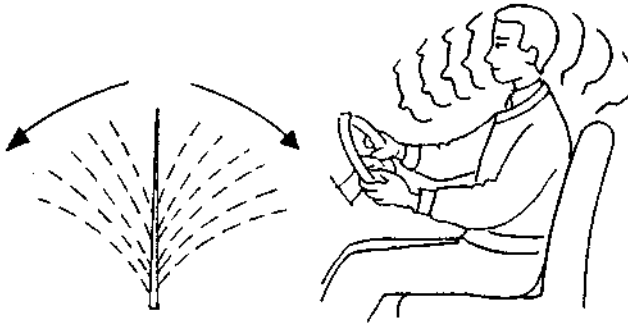
Dzisiejszy ruch drogowy wyłonił nowy rodzaj urazu: przesunięcie siedmiu kręgów szyjnych w następstwie gwałtownego wstrząsu korpusu spowodowanego przez nagłe hamowanie albo przy zderzeniu czołowym. Z tego powstają bóle głowy, zamroczenia, bóle szyi i niedowład ramion, które często długo trwają i utrudniają pracę oraz codzienne życie. Jeżeli zderzenie wywołało utratę przytomności, należy natychmiast wezwać lekarza. Jeżeli następstwa takiego urazu trwają, należy je leczyć jak niżej.

Naciskać z boku i z tyłu na szyję (rys. 102) i na obszar od nasady potylicy aż do pierwszego kręgu piersiowego (patrz rys. 27).

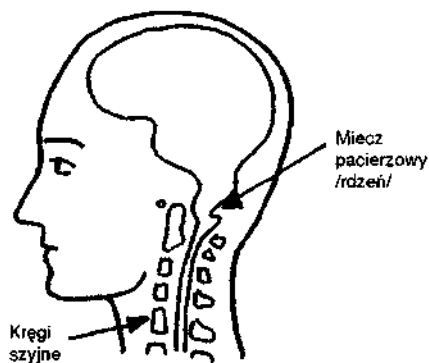
Przez zabieg mięśnie szyjne się rozluźniają i w następstwie przesunięte kości sprowadzi się na właściwe miejsce. Czasem nie widzi się na zdjęciu rentgenowskim bolesnego przesunięcia kręgów. Dlatego przy każdym stanie, który nasuwa myśl o urazie „uderzenie biczem”, bezpośrednie zastosowanie nacisku „Shiatsu” jest zalecane.

CHOROBY LOKOMOCYJNE

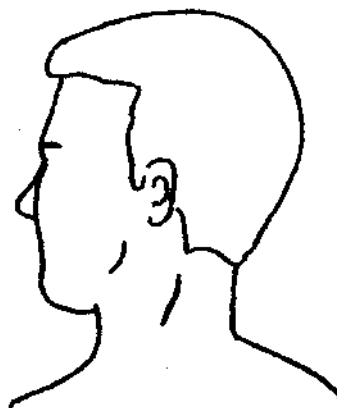
Jeżeli ktoś przy prowadzeniu samochodu poczuje się niedobrze, może to być spowodowane zdrętwieniem ciała albo pochodzić z nerwicy lub złego trawienia. W takim



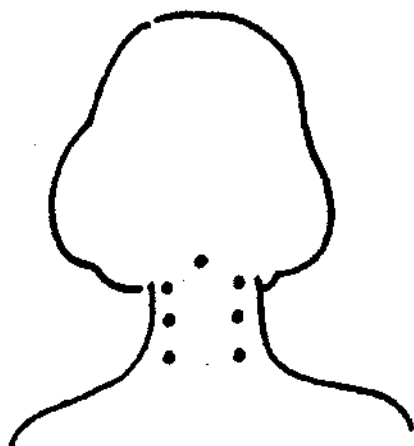
Rys. 99. Uderzenie biczem i podobne ruchy ciała ludzkiego przy nagłym hamowaniu samochodem.



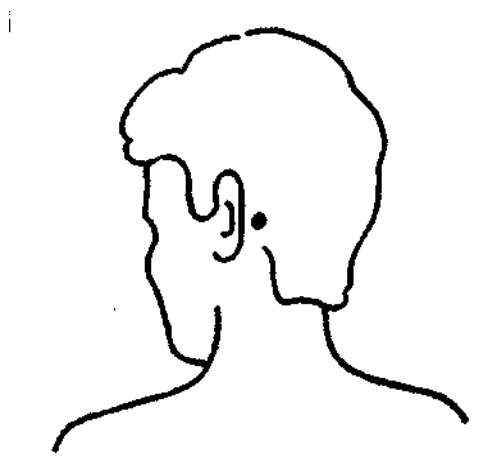
Rys. 100. Kęgi szyjne.



Rys. 101. Skręcone mięśnie szyjne.



Rys. 102. Punkty nacisku na potylicy i szyi.

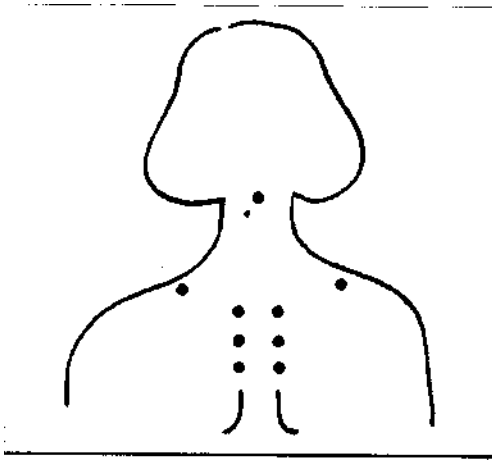


Rys. 103. Punkty nacisku na nasadę brodawkową.

przypadku naciskać na nasadę brodawkową (rys. 103), potem na nasadę potylicy, na kark, na ramiona i na obszar pomiędzy łopatkami. Gdy zeszywnienie w tych miejscach zniknie, zostanie usunięte również złe samopoczucie.

Można również pomyśleć o tym, że choroba „samochodowa” często pochodzi z tego, że jest się wrażliwym na zapach benzyny. Wtedy pomaga świeże powietrze. Jeżeli przyczyna leży w tym, że samochód się nagle zatrzymuje, że wchodzi szybko w zakręty, albo w ogóle, prędko jedzie lub droga jest zła (przyspieszenia i wstrząsy), wtedy pacjent powinien na krótki czas wysiąść i naciskać na nasadę brodawkową i na dołek żołądka.

Jeżeli ktoś poczuje się niedobrze w pociągu, oznacza to, że się za mało zjadł albo spał lub za dużo siedział. W następstwie dopływ krwi do mózgu jest zmniejszony, a nogi są bardzo przekrwione. Aby temu szybko zapobiec, naciska się na punkty Sanri na nogach, na grzbiet nóg (rys. 105), na nasadę potylicy i na kark (rys. 104). Przeciw daleko idącej psychicznie uwarunkowanej chorobie lotniczej najlepiej pomaga rozmowa ze współpasażerem lub lekka lektura.



Rys. 104. Punkt nacisku od potylicy w dół.

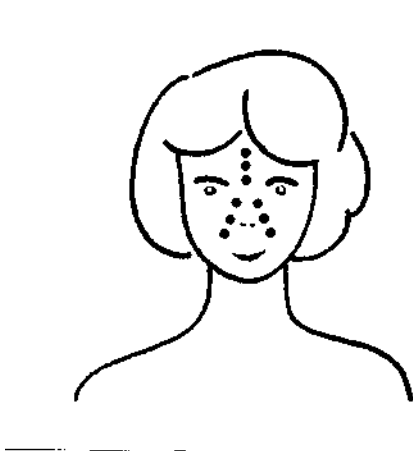


Rys. 105. Punkt Sami i punkty nacisku na grzbiecie

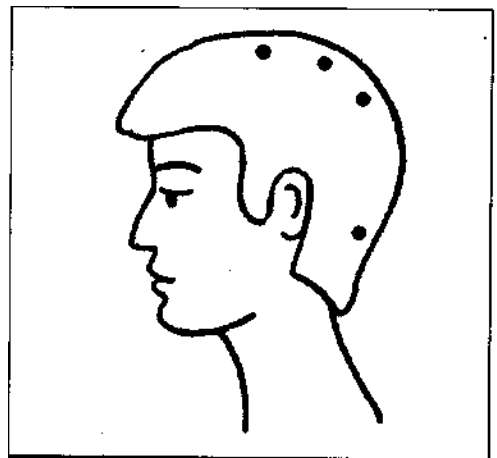
Nieprzyjemne uczucie w uszach spowodowane zmianą ciśnienia zniknie, jeżeli żuje się gumę do żucia, je cukierek, gawędzi lub coś czyni co usta utrzymuje w ruchu, żeby różnica ciśnienia pomiędzy kabiną samolotu a zatokami czaszki mogła się szybko wyrównać. Nacisk „Shiatsu” na nasadę brodawkową, ciemię, nasadę potylicy i na kark wywołuje pewny skutek. Jeżeli się ma chorobę morską, należy położyć się spokojnie i naciskać na nasadę brodawkową, na żołądek, na ramiona i na kręgosłup. Przez to polepszy się apetyt i można bez trudności jeść.

ZAPALENIE ZATOK BOCZNYCH NOSA

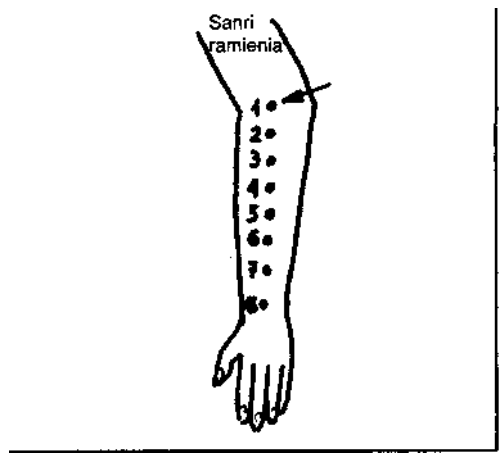
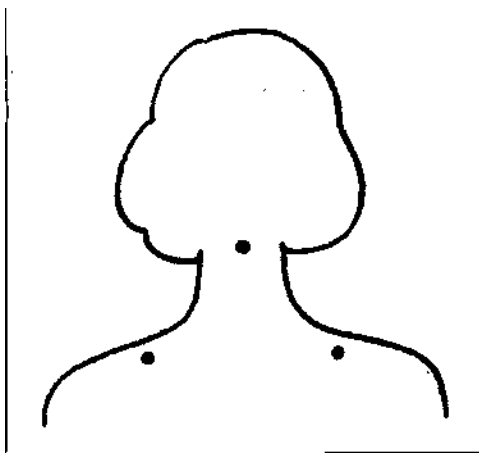
Jeżeli nagromadzi się ropa w zatokach bocznych nosa, a więc w zatokach czołowych i szczękowych, wtedy występuje stan znany jako zapalenie zatok, przy którym nos wydziela ropę i często jest zatkany. Boli głowa, a nastrój oraz pamięć są przy tym coraz gorsze.



Rys. 106. Punkt nacisku na leczenie zatok zatok bocznych

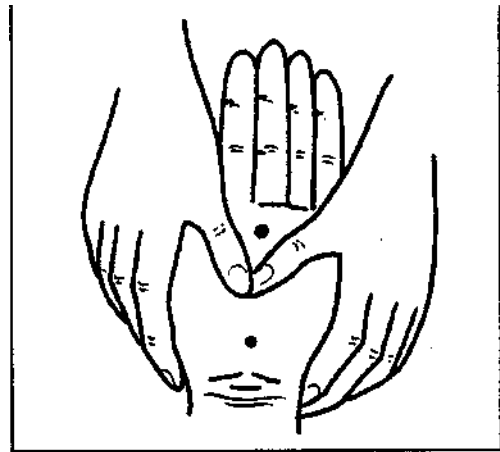
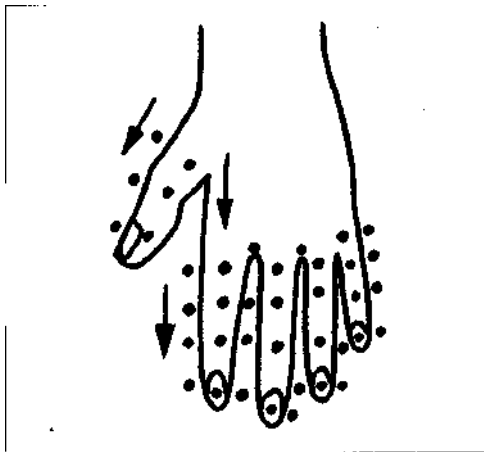


Rys. 107. Punkt nacisku na leczenie bocznych.



Rys. 108. Punkt nacisku na leczenie zatok bocznych.

Rys. 109. Punkty nacisku przeciw skurczowi przy pisaniu.



Rys. 110. Punkty nacisku przeciw skurczowi przy pisaniu.

Rys. 111. Punkty nacisku przeciw skurczowi przy pisaniu.

Przeciw tym dolegliwościom naciskać na oba skrzydła nosa, na czoło (rys. 106), na przegrodę nosową (rys. 107), z przodu i z tyłu na szyję, nasadę potylicy i na ramiona (rys. 108).

SKURCZ PRZY PISANIU

To zakłócenie ruchu spowodowane jest przez chroniczne zmęczenie mięśni przedramion.

Następujący zabieg przyniesie skutek:

1. Naciskać na punkty z przodu, boku i z tyłu na szyję, ramiona i na wgłębienia łopatek.
2. Poddać ręce, zwłaszcza przedramienia, ramię - Sanri (rys. 109), przeguby rąk, ręce i palce gruntownemu zabiegowi „Shiatsu” (rys. 110).

3. Naciskać na grzbiet ręki pomiędzy kośćmi ręki, a zwłaszcza na 3 punkty w każdej przestrzeni między palcami poczynając obok kciuka następnie wyżej, poniżej i z obu stron na każdy palec. Na koniec naciskać na 3 punkty na dłoni (rys. 111).

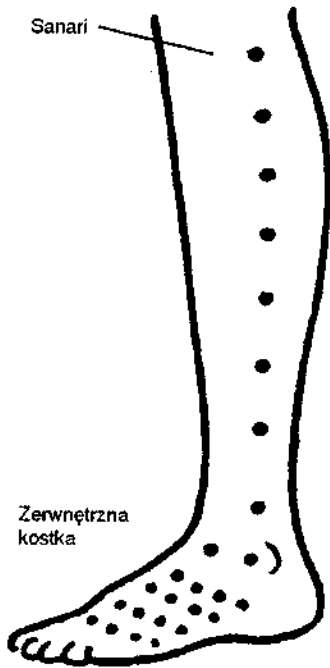
SKURCZ ŁYDKI

Skurcze łydek spowodowane są przez zmęczenie, zakłócenia w obrębie narządów wewnętrznych, przechłodzenie masy mięśni lub okolic lędźwi, jak również przez ischias (rwa kulszowa).

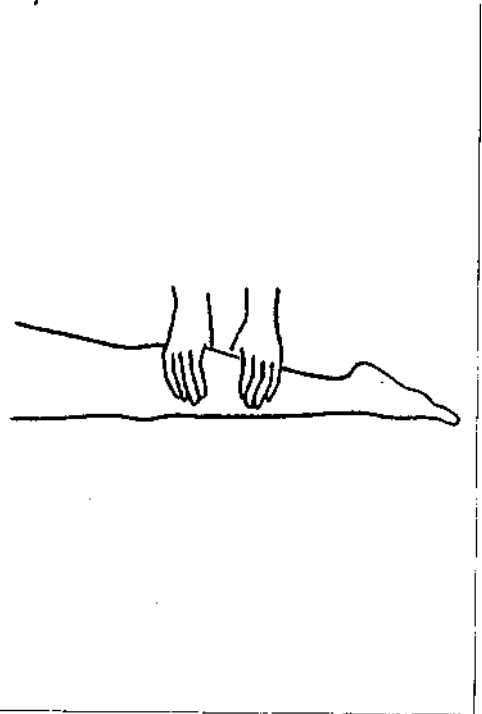
1. Naciskać silnie na krętarz większy kości udowej (patrz rys. 27).
2. Naciskać na punkty na stronie tylnej uda i na staw kolanowy (patrz rys. 6).
3. Naciskać na 8 punktów na goleni, aż na dół do zewnętrznej kostki (rys. 112).
4. Potem naciskać na punkty Sanri, na staw kolanowy, na kostki i na stopę. Przez częste stosowanie „Shiatsu” na całe ciało, zwłaszcza na jego dolną połowę, można ustrzec się od skurczów łydek.

ZDRĘTWIAŁE NOGI

Jeżeli nogi są zdrętwiałe po długim klęczeniu lub siedzeniu, należy je wyprężyć, zastosować silny nacisk „Shiatsu” na 8 punktach na łydce (rys. 113), masować obiema rękami 3 punkty na kostce (rys. 112), naciskać na punkt Sanri i na koniec na kostkę oraz stopę.



Rys. 112. Punkt nacisku na goleni i na nodze



Rys. 113. Zdrętwiałe nogi.

Terapia zachodnia jest medycyną materii. Terapia chińska jest medycyną energii.

Energia jest jedna, a jej uzewnętrznienie się bywa różnorodne. W medycynie chińskiej energia jest jedna, ale bipolarna: Yin-Yang. Stale dążą one do równowagi.

Trzeba to mieć na uwadze stosując refleksoterapię - Shiatsu. Yin i Yang nie są nigdy absolutne, natomiast zawsze - względne, Yin i Yang są komplementarne, wzajemnie uzupełniające się.

**SPECJALNE
FORMY
MASAŻY**

MASAŻE NERWÓW I MASAŻE PUNKTOWE NERWÓW

Działanie takich masaży tłumaczy się podstawowymi twierdzeniami z zakresu neuroterapii. Mogą je stosować odpowiednio przeszkoleni masażyści. Masażysta masuje trasę przebiegu nerwu i w ten sposób oddziałuje na narządy wewnętrzne lub masuje w celu usunięcia objawów porażenia.

Przy masażach punktowych porażenia nerwów masuje się na skórze określone punkty nerwowe, bolesne przy naciskaniu. Ból z powodu nacisku na pojedyncze punkty odpowiada chorobom przynależnym narządom wewnętrznym, na które wpływają korzystnie masaże zewnętrzne, odpowiednio wykonane.

MASAŻE WIBRACYJNE

Przez wibrację czubkami palców lekko przyłożonymi do danego miejsca, pobudza się przede wszystkim ukrwienie skóry, rozluźnia się napięcia mięśni. Wpływa to korzystnie na dolegliwości skórne w przypadku jej koloru miedzianego. Takie masaże mogą wykonywać masażyści specjalnie przeszkoleni. Przy masażach nosa guzowatego można zastosować elektryczną maszynkę do golenia. Elektryczne urządzenie wibracyjne powoduje oddziaływanie w głąb skóry. Takie urządzenie wibruje pod wpływem sieci elektrycznej o częstotliwości 50 Hz, działającej na rdzeń z żelaza.

MASAŻE TKANKI ŁĄCZNEJ

Jest to forma masażu nerwów wymagająca specjalnego przeszkolenia.

Czubkami palców masuje się nadwrażliwe strefy na skórze tułowia, które występują przy chorobach narządów wewnętrznych i przez podrażnienie skóry mogą być dokładnie umiejscowione. Ich istnienie tłumaczy się tym, że strefy skóry, ich czułe unerwienie, złożone są z jednakowych segmentów nerwowych. Te unerwiają wegetatywnie chorą pierś i narządy wewnętrzne brzuszne (jak serce, żołądek, wątroba, pęcherzyk żółciowy, jelito cienkie, jelito grube), tak że przy owrzodzeniu żołądka uzewnętrznia się lewostronny 8 segment klatki piersiowej.

Przy zakłóceniach czucia dochodzą również zmiany napięcia mięśni (np. obrona mięśniowa przy zapaleniu wyrostka robaczkowego), jak również zmiany skóry, naczyń skórnych (np. w wzmożonej dermografii), wzmożony odruch otrzewnej i skóry. Strefy te nazywamy strefami Heada. Masując strefy Heada wpływa się na uzdrowienie pacjenta.

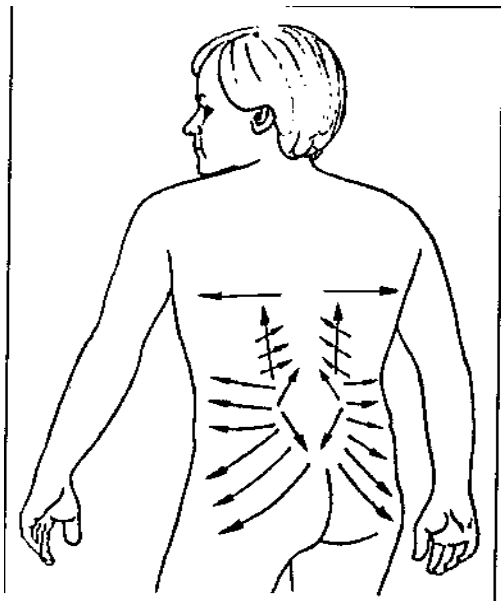
Masowanie należy rozpocząć od kręgów krzyżowych i kończyć na kręgach piersiowych (pleców).

Masaże tkanki łącznej są wskazane przy zakłóceniach pracy układu wegetatywnego, przy chorobach astmy, bólach głowy, migrenach i przy zaparciu.

UDROŻNIENIE UKŁADU LIMFATYCZNEGO

Bezbarwna limfa, składająca się z osocza, płynie z limfocytów przez organizm w wyodrębnionym układzie naczyniowym. Zasila ona substancjami odżywczymi tkanki, do których nie dociera krew, przenosi złogi (szlaki) i bierze udział w akcji obronnej organizmu. Limfa odgrywa ważną rolę przy trawieniu tłuszczów. Kwasy tłuszczowe roślinne o krótkich łańcuchach przechodzą przeważnie od razu z jelita do dalszej przemiany materii, do obiegu w żyłę zwrotną wątroby, podczas gdy kwasy tłuszczowe o długich łańcuchach przechodzą przeważnie do dróg jelitowych limfatycznych i do układu krążenia płuc (wprowadzone i rozłożone dopiero w płucach).

Do limfatycznego układu naczyniowego włączane są duże węzły limfatyczne, mające często długość kilku cm i służące jako „oczyszczalnie”. Uwalniają one limfę od zarazków chorobotwórczych i od toksycznych złogów (szlaków), zanim przenikną do krwiobiegu. Wszystkie naczynia limfatyczne łączą się w dwa duże pnie limfatyczne, w przewod piersiowy i w prawy pień limfatyczny. Ten ostatni przyjmuje limfę z naczyń z prawej części głowy, szyi, piersi i z prawej ręki. Limfa ta uchodzi do prawej kątownicy żyły głównej i do miejsca ujścia, które znajduje się z tyłu stawu mostka i obojczyka, w miejscu złączenia się żyły ramienia z żyłą szyjną. To miejsce odprowadza krew z głowy i szyi. Przewód piersiowy jest tak oznaczony, ponieważ jego limfa po posiłku,



Rys. 1.

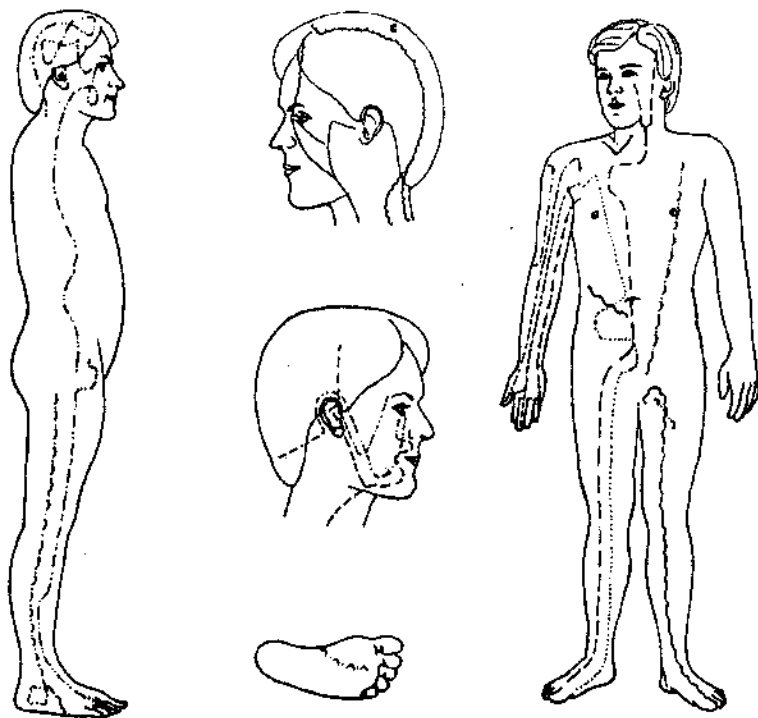
zawierającym tłuszcz idący z jelit, ma wygląd mętnego mleczka. Przewód piersiowy zbiera limfę pozostałą z organizmu i kieruje ją do lewej kątownicy. Przez aktywność mięśni i przez nacisk nowej wody tkankowej limfa jest utrzymywana w ruchu. Główną przyczyną niedomogi przepływu limfy jest brak ruchu. Kiedy aktywność mięśni zmniejsza się, obieg limfy ulega zahamowaniu. Wtedy kumulują się w tkankach nie strawione subwencje w postaci złogów (szlaków). Zjawisko to wywołuje choroby skórne, bóle głowy, reumatyzm, osłabi siły obronne organizmu i powoduje inne schorzenia. Drenaż limfy w celu jej odprowadzenia należy w szerszym znaczeniu również do masaży.

Drenaż limfy pobudza do szybkiego przepływu i w ten sposób wyrównuje się brak aktywności mięśni i pozwala usunąć powstałe skutki. Stosowana terapia ma-

saży może trwać dość długo i masażysta powinien być odpowiednio przeszkolony. Technika takiego masażu polega na wykorzystywaniu kołowo-spiralnych ruchów pompujących, pobudzających ruch limfy. W ten sposób uzyskuje się zaskakujące sukcesy w leczeniu chorób chronicznych o niejasnych przyczynach.

ZMĘCZENIE, WYCZERPANIE, WZROST SPRAWNOŚCI

Domeną akupresury są zmęczenia w następstwie zakłóceń wegetatywnych lub hormonalnych, przy niskim ciśnieniu krwi, w okresie starzenia się, z powodu przyczyn duchowych, jak np. niechęci, awersji. Akupresura poprawia sprawność, sprzyja wytrzymałości, pobudza uwagę i witalność bez pobierania środków pobudzających.



Rys. 2.

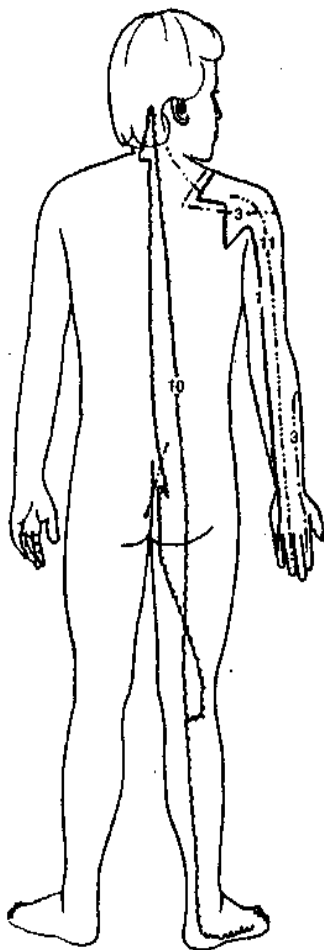
Ważnym punktem w takich przypadkach jest środek karku w dołku u podstawy czaszki. Głowę należy lekko podnieść. Następnie w tym dołku naciska się silnie kciukiem przez 7 sekund, należy to powtarzać regularnie codziennie rano i wtedy poprawia się samopoczucie i sprawność. Dodatkowo naciska się lekko tętnicę szyjną. Palec wskazujący i środkowy są przykładane pod szczękę, tak że tętnica pulsuje między brzuściami palców. Wtedy naciska się trzy razy, niezbyt mocno z boku tętnicy z góry ku dołowi. Bezpośrednio potem masuje się z prawej strony, a następnie z lewej od ucha do szczęki wzdłuż aż do tętnicy szyjnej mocno i jednostajnie kciukiem. Na końcu naciska się na karku 3 cm z prawej i z lewej strony od środka karku na warstwę tłuszczu mięśni karkowych. Naciska się je od góry do dołu.

ROZSTRÓJ DEPRESYJNY ORAZ STANY LĘKOWE

Stany lękowe i przejściowe depresyjne rozstroje występują u każdego człowieka.

Jak długo stany te nie są objawem poważnego schorzenia fizycznego lub duchowego, stosuje się akupresurę. Dobrze robi wtedy popijanie 15-20 kropli propolisu. Punkty przeciw lękom leżą na linii pośrodkowej ciała dokładnie na czubku podbródka i na dolnym końcu kości piersiowej. Dodatkowo można masować z zewnątrz i pod rzepeką kolanową punkt leżący tam we wgłębieniu. Punkty przeciw depresji, przygnębieniu, melancholii znajdują się na prawym nadbrzuszu w czułych miejscach zgięcia łokcia. Punkty te naciska się z wewnątrz na zewnątrz centymetr po centymetrze i oprócz tego w miejscu pulsu na przegubie ręki i przy paznokciu palca środkowego. Punkty te masuje się kciukiem drugiej ręki.

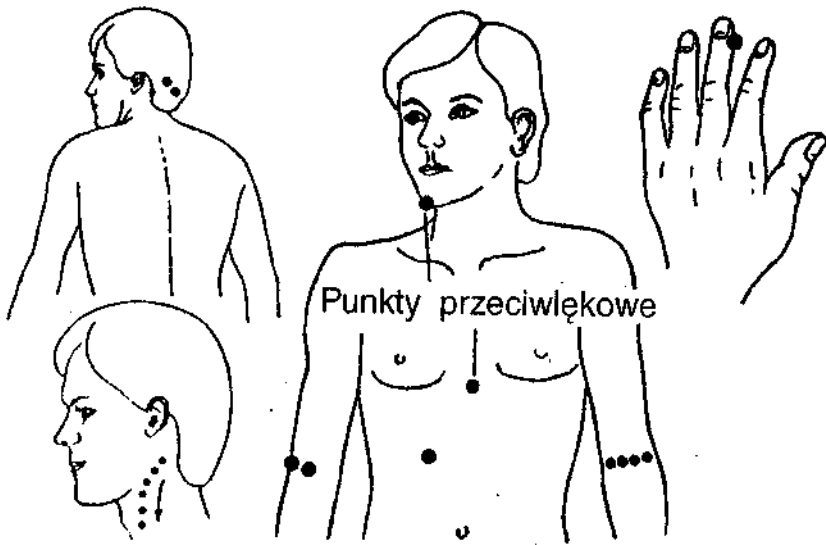
1. Południk jelita cienkiego.
2. Południk żołądka.
3. Południk jelita grubego.
4. Południk płuc.
5. Południk krwiobiegu.
6. Południk śledziony.
7. Południk wątroby.
8. Południk nerek.
9. Południk serca.
10. Południk pęcherza moczowego.
11. Południk pęcherzyka żółciowego.
12. Południk trójtermiczny.



Rys. 3.

KOMPLEKS NIŻSZOŚCI

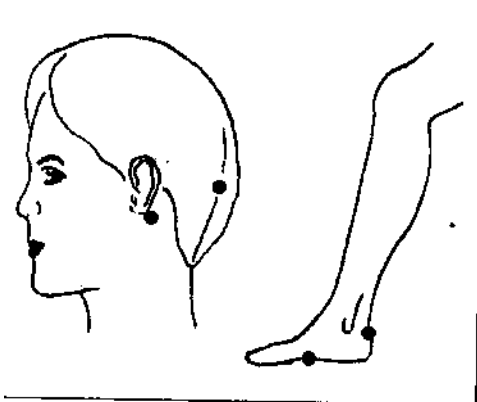
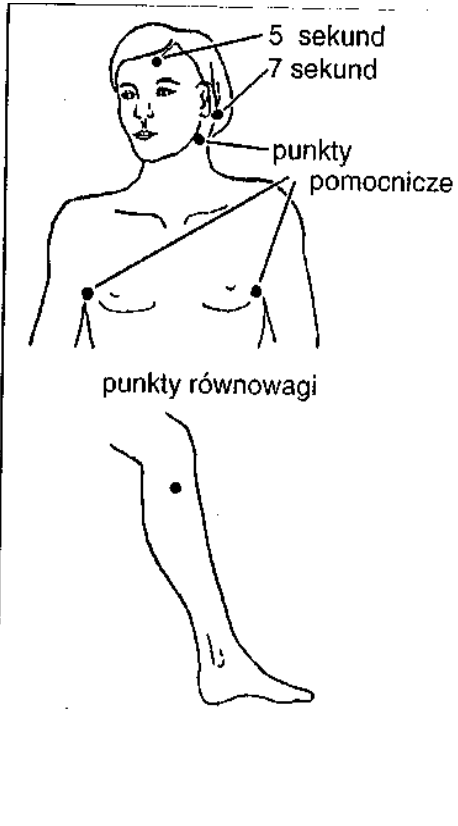
Może on zachęcić niektórych ludzi do maksymalnej sprawności lub zatruć im życie. W zależności od tego reagują oni na swoje niedociągnięcia. Ciężkie kompleksy muszą być leczone przez psychoterapeutę. W lżejszych przypadkach działa skutecznie akupresura, która pomaga szybciej niż długotrwałe leczenie psychiczne. Wtedy naciska się na punkt za uchem w dołku kostnym, a potem punkt znajdujący się w dołku w środku karku, na dolnym końcu podstawy czaszki. Punkty pomocnicze leżą wewnątrz kostki, na środku podeszwy stopy, gdzie należy mocno naciskać kciukiem.



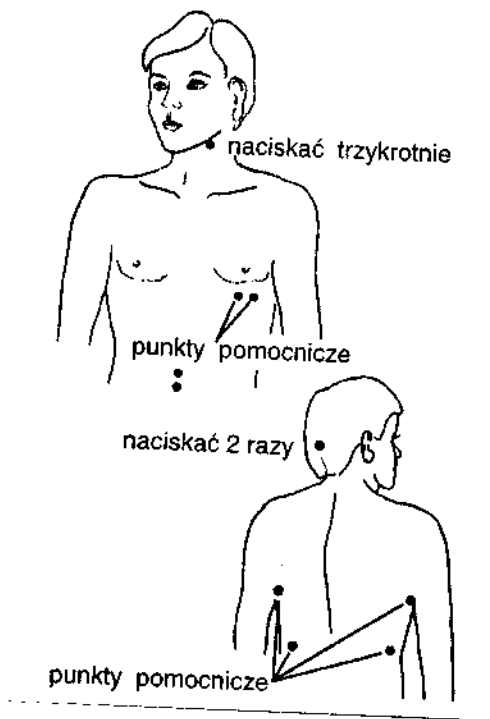
Rys. 4.

NERWOWOŚĆ

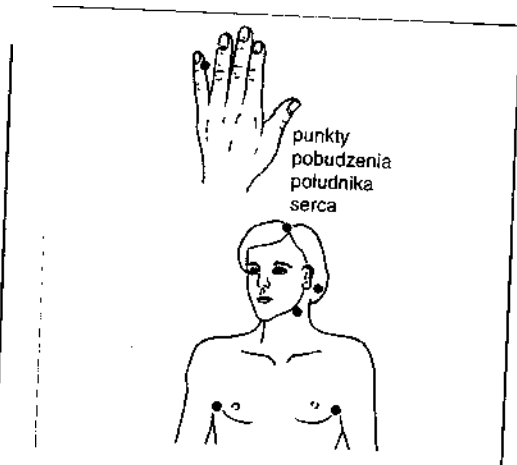
Może być leczona normalnie akupresurą. Dzieje się to w przypadku, gdy przyczyną nie jest poważna choroba psychiczna lub cielesna, przede wszystkim naciska się z boku poniżej rzepki kolanowej we właściwym wgłębieniu. Następnie naciska się przez 5 sekund na punkt leżący na środku czoła i 7 s. we wgłębieniu środka szyi u podstawy czaszki. Punkty pomocnicze znajdują się na piersi przed pachwiną i z tyłu ze szczęką.



Rys. 5.



Rys. 6.



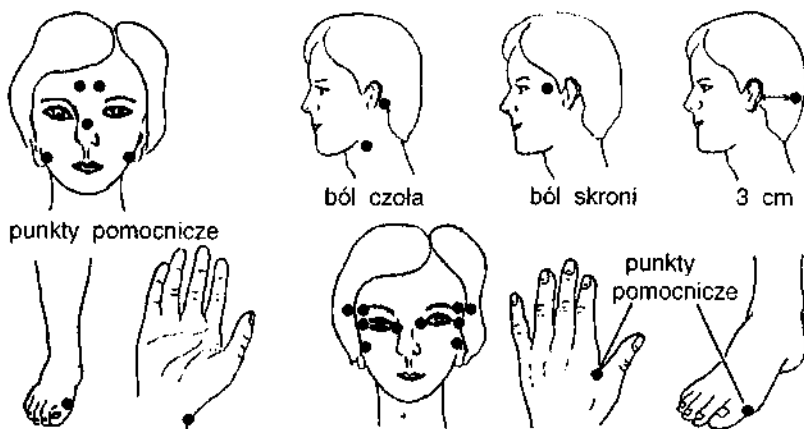
Rys. 7.

NADCIŚNIENIE

Można leczyć stosując akupresurę pod kontrolą lekarza. Często zdarzają się przypadki nadciśnienia z powodu przeżyć psychicznych i zdenerwowania. Nadciśnienie może być wywołane przez poważne choroby organizmu. Wtedy powinien interweniować lekarz. Najpierw naciska się na poziome jabłka Adama, po prawej i po lewej stronie jednocześnie po 3 razy mocno naciskając na tętnicę szyjną i wdychając głęboko. Potem naciska się 2 razy w dołku pod podstawą czaszki w środku czaszki palcami obydwu rąk, masując niezbyt mocno. Na zakończenie naciska się na zewnętrznej stronie przegubu ręki na wysokości przegubu i pociąga się silnie 5 razy za koniec środkowego palca.

NIEDOCIŚNIENIE, ZAWROTY GŁOWY, GROŻĄCE OMDLENIE

Tym dolegliwościom można zapobiec niepostrzeżenie, gdy naciska się punkt leżący przy nasadzie paznokcia małego palca po stronie wewnętrznej. To miejsce jest lekko bolesne i wystarczy naciskać przez 30 sekund, silnie pocierając paznokciem kciuka drugiej ręki. Oprócz tego można jak przy nadciśnieniu naciskać z boku jabłka Adama na tętnicę szyjną i w środku dołka na karku poniżej podstawy czaszki. Na zakończenie można pocierać począwszy od tego wgłębienia wzdłuż linii pośrodkowej z tyłu głowy ku górze czaszki i masować mocno skórę głowy.



Rys. 8.

BÓLE GŁOWY I MIGRENY

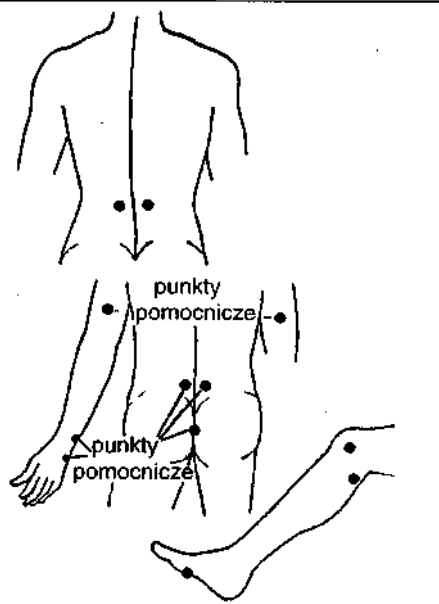
Mogą być nieszkodliwe. Często kryją się za tymi dolegliwościami mniej lub bardziej poważne choroby. Dlatego trzeba udać się do lekarza, w szczególności gdy bóle te występują zbyt często lub trwają zbyt długo i gdy są zbyt silne. W większości przypadków wystarczy zastosować akupresurę. Powszechnie występujące bóle głowy, zwane potocznie „brzęczeniem czaszki”, traktuje się jako nadające się do leczenia akupresurą. Naciska się wtedy silnie bolesne punkty nad brwiami. Dodatkowo naciska się kciukiem i palcem wskazującym na punkt znajdujący się na środku nosa i na zakończenie naciska się punkty występujące w dołku za uszami.

Pomocniczo uderza się dodatkowo chrząstką uszną i bębni się na czaszce oraz masuje się wzdłuż linii pośrodkowej czaszki od czoła do tyłu głowy. Na koniec można jeszcze naciskać kciukiem tętnicę na lewym przegubie ręki, a temu odpowiadają punkty z boku dużych paluchów stopy. Przy bólach skroni naciska się palcem wskazującym między zakończeniem brwi, muszlą uszną w kierunku kości. Jeżeli z oczu promieniuje ból i jest związany z zakłóceniami widzenia, to pochodzi to od ostrej jaskry i wtedy trzeba zwrócić się do specjalisty. Również błyskawicznie występujące silne, męczące bóle skroni u palaczy wymagają konsultacji u lekarza, masaże nie są w tym przypadku wskazane. Bóle występujące z tyłu głowy są leczone przez nacisk punktu na karku w odległości trzech centymetrów od ucha. Naciska się wtedy palcem wskazującym i środkowym. Bóle występujące na czole są leczone przez nacisk palcem w okolicach niecki z tyłu za łapkami usznymi przy jednoczesnym nacisku kciukiem tętnicy szyjnej. Bóle z powodu migreny można leczyć stosując akupresurę. Naciska się te same punkty co przy bólach głowy.

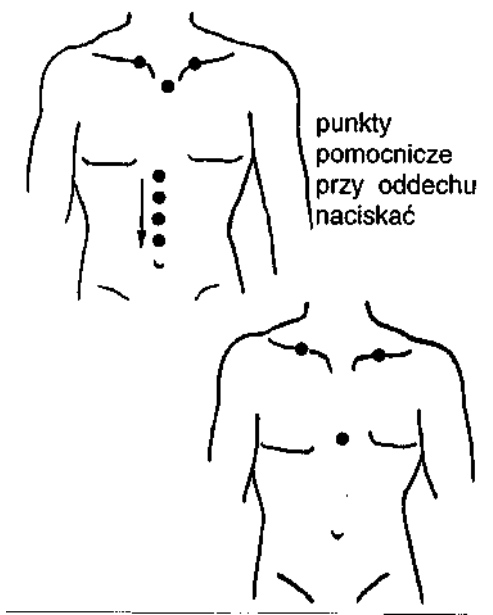
Podstawowy punkt leży we wgłębieniu na skroniach. Potem naciska się oba kąciaki oczu od strony zewnętrznej i ponadto we wgłębieniu na zewnętrznych końcach brwi. W końcu naciska się na punkty *leżące* wewnątrz kątów ocznych i na punkty powyżej stawów szczęki. Punkty pomocnicze znajdują się w tkance między kciukiem i palcem wskazującym lewej ręki i z boku palucha.

DOLEGLIWOŚCI ŻOŁĄDKOWE NA TLE NERWOWYM

Mogą one spowodować owrzodzenie i niekiedy obrzęki, spuchnięcia, guzy, a nawet nowotwory. W celu stwierdzenia, czy taka dolegliwość jest pochodzenia nerwowego, czy organicznego, powinien je skontrolować lekarz. Przy stosowaniu akupresury naciska się silnie poniżej mostka w dołku żołądkowym, potem naciska się z boku obojczyka i na koniec punkty po lewej i po prawej stronie kręgosłupa na wysokości ostatniego żebra. Jednocześnie powinny być pomasowane punkty na łęki i na nerwowość. Przy zgadze występującej po ciężko strawnych posiłkach naciska się punkty na górnym końcu mostka. Potem wyszukuje się punkty lekko bolesne po prawej i po lewej stronie, obojczyka i naciska się je mocno. Na końcu bębni się przy oddechu palcami wskazującym i średnim linię pośrodkową ciała od dołka żołądka do pępka. Często występujące zgagi powinny być przekonsultowane z lekarzami, zanim choroby w stadium początkowym nie pogorszą



się.

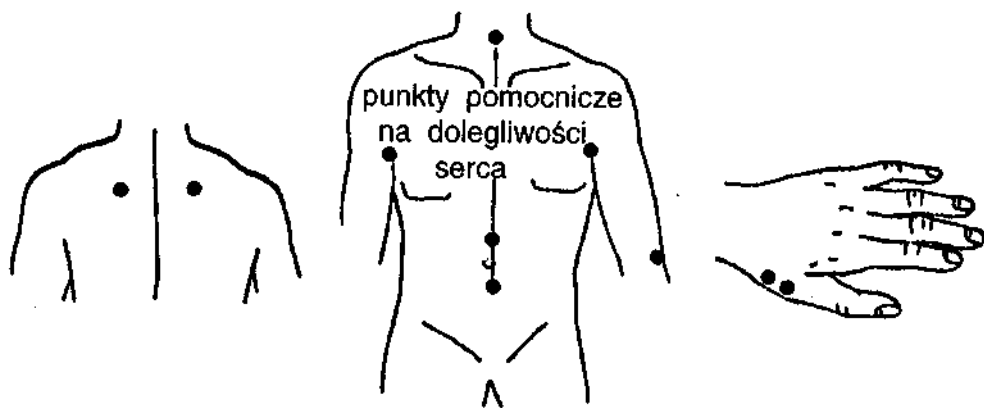


Rys. 9.

Rys. 10.

ZAPARCIA

Ciągłe zaparcia stały się plagą społeczeństw współczesnych krajów cywilizowanych. Powodują one stałe zapotrzebowanie na szkodliwe leki wywołujące stolec. Przy zachowaniu pewnej dozy cierpliwości można pozbyć się zaparć, nie wywołując reakcji ubocznych. Palcem wskazującym naciska się za czwartą kością śródstopia na podszewie stopy. Potem naciska się pod rzepką kolanową i na początku kości strzałkowej. Dodatkowo można naciskać punkty na przegubie rąk od strony małego palca, z boku nad stawem przedramienia w środku ramienia nad trzecim kręgiem krzyżowym i po prawej oraz lewej stronie przed piątym kręgiem lędźwiowym.



Rys. 11.

KASZEL, KATAR, CHRYPKA

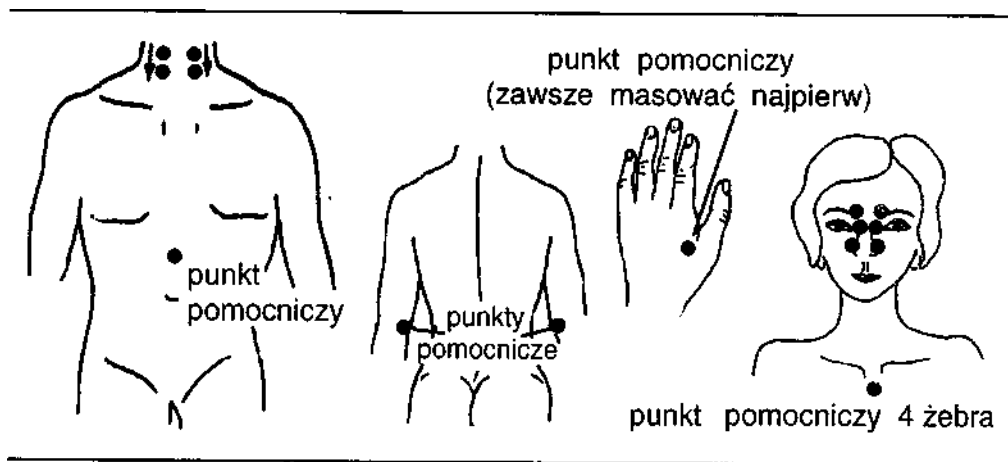
Kaszel leczony akupresurą i który nie przechodzi w ciągu trzech dni musi być zbadany przez lekarza. To dotyczy również chrypki, za którą kryje się często wrzód krtani u palących. Na kaszel masuje się na wysokości 3 kręgu piersiowego, 4 do 5 cm na prawo i na lewo na zewnątrz aż do obydwu dołków. Naciska się te punkty 6 razy dziennie, kolejno 5 razy. Zamiast tego można też bębnić kciukiem 5 razy dziennie od dołu, lekko, skrzydła nosa lub lewym kciukiem naciska się prawy brzusiec kciuka. Chrypka powinna być leczona osobno, gdy jest następstwem kataru krtani, gdy inne objawy wskazują na przeziębienie. W przeciwnym razie należy udać się szybko do lekarza. Przy samoleczeniu naciska się po obu stronach jabłka Adama na tarczycę i masuje się szyję z góry ku dołowi. Potem naciska się na wypstę obojczyka. W krótkich odstępach czasu powtarza się tę czynność wielokrotnie. Dodatkowo można 4 krotknie, co 7 sekund naciskać w dołku żołądka i wewnątrz łokcia. Przy katarze można zdławić go w zarodku, jeżeli stosuje się akupresurę. W tym celu przykładają się brzośce palców do wewnętrznej strony brwi i masuje się w kierunku środka twarzy. Potem naciska się skrzydła nosa i masuje się kciukiem i palcem wskazującym nasadę nosa. Pomocniczo można, na wysokości 4 żebra, masować palcem wskazującym mostek i naciskać na szerokość dwóch palców fałd skórny między kciukiem i palcem wskazującym. Zaczyna się to od strony lewej.

Skuteczność działania Shiatsu zależy od wykonywania zaleceń tego opracowania, to jest od jakości zabiegu.

Metoda Shiatsu była sprawdzona klinicznie i dała dobre wyniki. Niektóre naciski dają dobre wyniki już po 30 sekundach. Inne trzeba powtarzać w kilkakrotnych odstępach.

W przypadku niesienia ulgi w cierpieniu, zahamowania skutków urazu lub zatrzymania krwotoku trzeba zastosować w miejsce nie działającego nacisku inny nacisk, a nawet dwa lub trzy w celu uzyskania dobrych wyników.

W krajach, takich jak: Francja, Niemcy, Austria, Szwajcaria, Czechy, Rumunia, Anglia, Brazylia, Urugwaj istnieją już od wielu lat Stowarzyszenia Refleksoterapii.



Rys. 12.

W b. ZSRR i w USA wzrosło zainteresowanie akupresurą i Shiatsu. W wielu z tych krajów istnieją nawet akademie medyczne refleksoterapii.

**PIERWSZA
POMOC
W
NAGŁYCH WYPADKACH**

Nie powtarzamy tutaj wstępnych omówień - informacji z poprzedniej części Akupresury.

Można stosować zasady refleksoterapii do udzielania pierwszej pomocy chorym w nagłych wypadkach, gdy w grę wchodzi cierpienia fizyczne i psychiczne.

Wiadomości z poprzednich części uzupełniamy praktycznymi informacjami do wykorzystywania w nagłych wypadkach.

Na podstawie niniejszego przewodnika-instrukcji można wyszkolić się w udzielaniu pierwszej pomocy w nagłych wypadkach zachorowań. Podajemy tutaj 48 rysunków, odpowiadających 48 sytuacjom, w których można udzielać pierwszej pomocy, zanim zainterweniuje lekarz.

Chińskie dzieło: „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach” ukazała się w roku 50 naszej ery. Była to podstawowa metoda stosowania akupunktury i akupresury; jeden egzemplarz tego dzieła znajduje się obecnie w Paryżu u lekarza francuskiego dr. Sarlandiere.

Od lat trzydziestych XX wieku ta metoda ponownie rozpowszechnia się w Europie, a szczególnie szybko w ostatnich latach. Dotyczy to również naszego kraju.

Sposoby wykonywania nacisku w określonych punktach ciała podaliśmy w części „Akupresury”.

Przedstawione na 48 rysunkach możliwe zabiegi były sprawdzone przez znanych specjalistów z dziedziny refleksoterapii.

Dobrze wykonany nacisk daje natychmiastowy skutek, ale nie należy zrażać się, jeżeli się go nie uzyska, gdy jest to zależne jeszcze od innych przyczyn. Niektóre naciski dają efekty już po 30-tu sekundach.

W niektórych przypadkach należy powtarzać naciski w kilkakrotnych odstępach, np. co dwie godziny, aby ból minął całkowicie. Niekiedy trzeba też zastosować zamiast nie reagującego punktu refleksyjnego, jeden, dwa lub trzy inne punkty refleksyjne w celu uzyskania dobrych efektów, to jest przyniesienia ulgi w nagłych wypadkach. Dotyczy to między innymi zatrzymania krwotoku, zahamowania skutków urazu i przyniesienia ulgi w cierpieniach fizycznych.

Metoda nacisku daje lepsze i szybsze wyniki, gdy pacjent oddycha głęboko i rytmicznie.

Przy naciskach trwających dłużej niż 15 minut zaleca się wykonanie 16 oddechów, możliwie jak najgłębszych. Każdy wdech powinien wtedy trwać do 20 sekund, przerwa 8 do 10 sekund, a wydech do 20 sekund. Po 10 takich oddechach, rytmicznie wyko-

nanych, pacjent pograży się jakby w stan „niepamięci”. Następne oddechy dają bardzo silny, krótkotrwały sen, który *działa* wzmacniająco. Oddychać należy zawsze nosem. U chorego nastąpi poprawa stanu zdrowia.

Kiedy stosuje się nacisk w nagłym wypadku u osoby nieprzytomnej, trudno mówić o rytmicznym oddychaniu. Gdy jednak pacjent odzyska przytomność, należy uchwycić jego rytm oddechu, wykonując jednocześnie nacisk. Postępując w ten sposób przyspieszy się powrót do zdrowia.

Bardzo ważny jest nacisk na punkty refleksyjne węzłów chłonnych (limfatycznych), które korzystają z „rozkazów” naszego układu nerwowego. Nacisk na punkty refleksyjne węzłów chłonnych powoduje albo zahamowanie jakiejś czynności, albo zmusza sąsiednie węzły chłonne do nadrobienia tego, co przez nacisk wykonywał naciskany przez nas węzeł chłonny.

Oddech ma związek z czynnością śledziona, wątroby i nerek. Płuca, limfa i stopy odgrywają bardzo ważną rolę zdrowotną.

1. Stopy są nadajnikami fal pochodzenia bioenergetycznego. Oznacza to, że fale te pochodzą z ustroju człowieka. Stopy są ponadto odbiornikami i przekaźnikami prądów pochodzących z Ziemi.
2. Płuca przekazują organizmowi prądy słoneczne. Odpowiednie oddychanie przez nos jest więc bardzo ważne.
3. Limfa spełnia zadanie wiązania wyżej wymienionych prądów i przystosowania ich do potrzeb organizmu.

Limfa wywiera duży wpływ na wygląd zdrowotny człowieka.

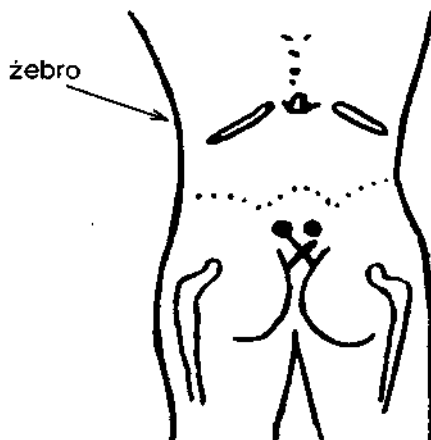
Człowiek zdrowy ma dużo energii i wtedy jego ciało intensywnie promieniuje wytwarzając niewidoczne dla oka mikrofały.

Człowiek chory promieniuje słabo, gdyż brak mu bioenergii. Wtedy usuwa on energię tę czerpać z otoczenia. Pomaga mu wówczas przebywanie w otoczeniu (w atmosferze) o właściwej jonizacji. Zagadnienie to omawiam szerzej w innej pracy pod tytułem: „Rośliny, które leczą”.

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach zachorowań

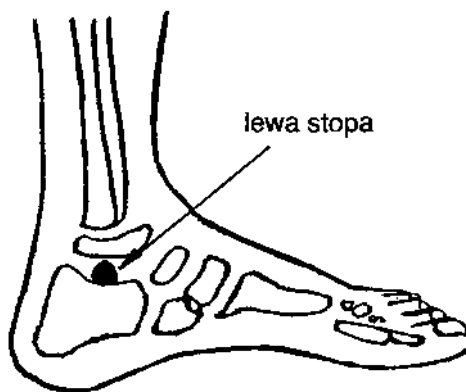
WEDŁUG METODY „SHIATSU”

1. Apopleksja, ukąszenie przez węże, krwotoki, wstrząs mózgu, niewrażliwość (bez konwulsji).



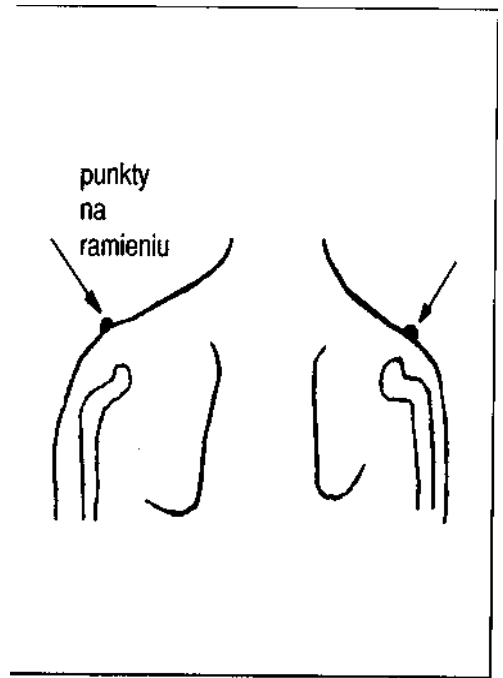
Rys. 1.

2. Apopleksja, odmrożenia, ukąszenie przez węże, niewrażliwość (oddech jest, konwulsji brak).



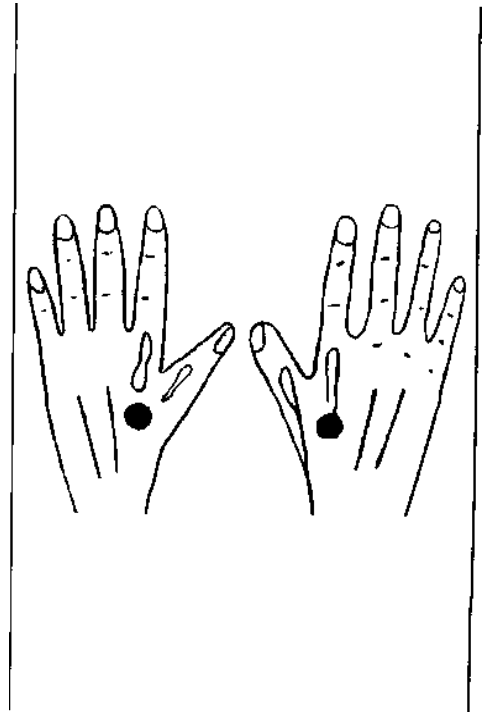
Rys. 2.

3. Apopleksja, siniaki, wstrząs mózgu, uszkodzenie głowy, zmęczenie fizyczne, krwotoki, szok, rany, skaleczenia.



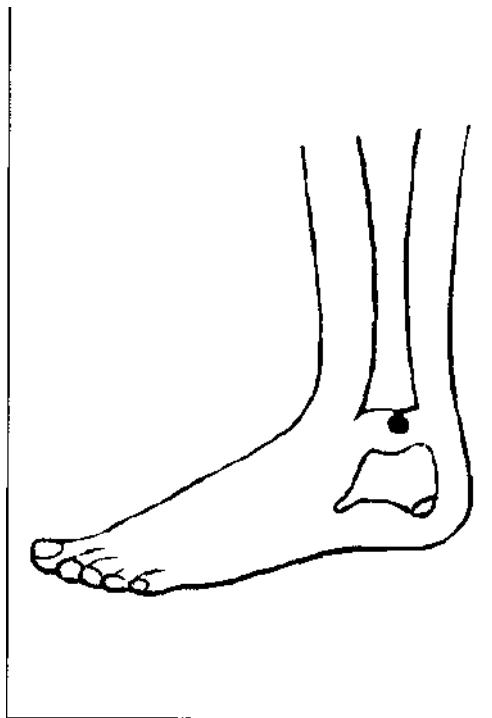
Rys. 3.

4. Ból brzucha (nagły), bóle wszelkiego rodzaju, otrucia, wymioty.



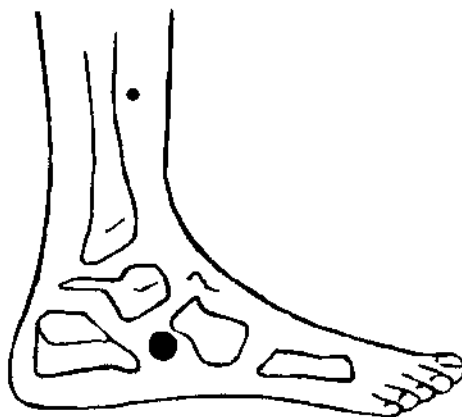
Rys. 4.

5. Ból głowy, złamania, zwichnięcia.,
nerwoból, rwa kulszowa, ból zębów i
wszelkie inne bóle.



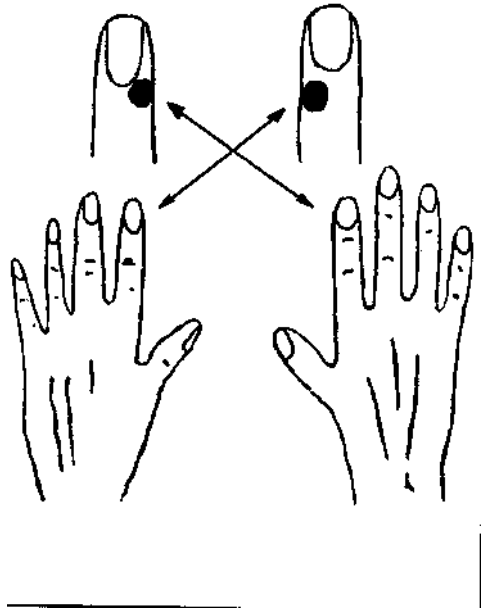
Rys. 5.

6. Bóle różnego typu.



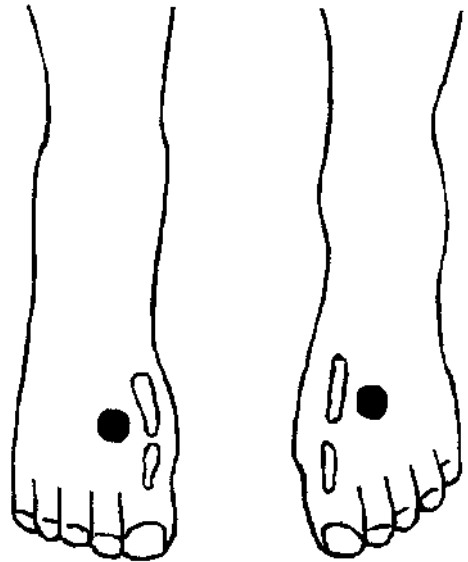
Rys. 6.

7. Ból zębów, zabiegi stomatologiczne
(w czasie ich trwania).



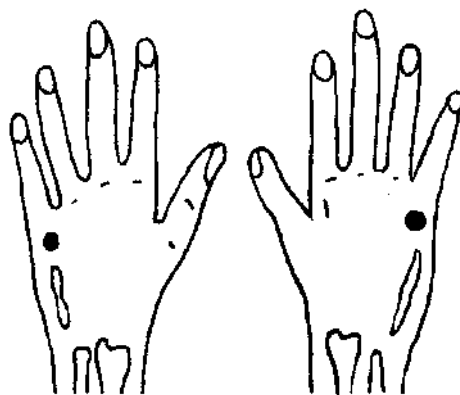
Rys. 7.

8. Duszności, siniaki bolesne, zatrzymanie
moczu.



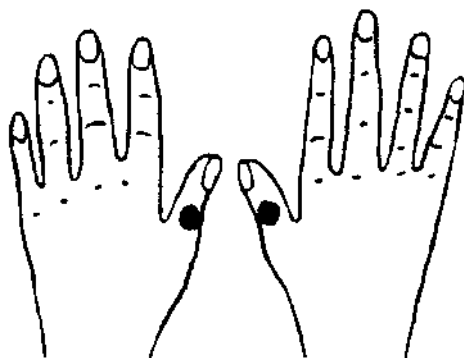
Rys. 8.

9. Drgawki, konwulsje, gwałtowny atak epilepsji.



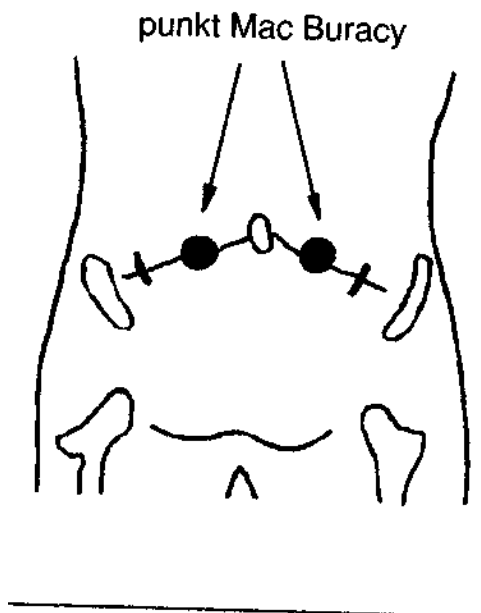
Rys. 9.

10. Drgawki, konwulsje, niewrażliwość (twarz jasnoczerwona, udar słoneczny lżejszy).



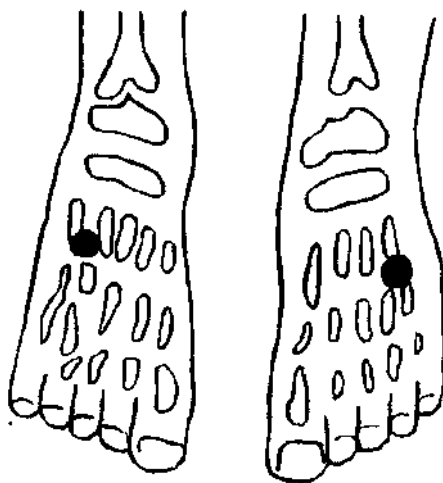
Rys. 10.

11. Drgawki histeryczne, omdlenia, histeria, niewrażliwość (twarz biała).



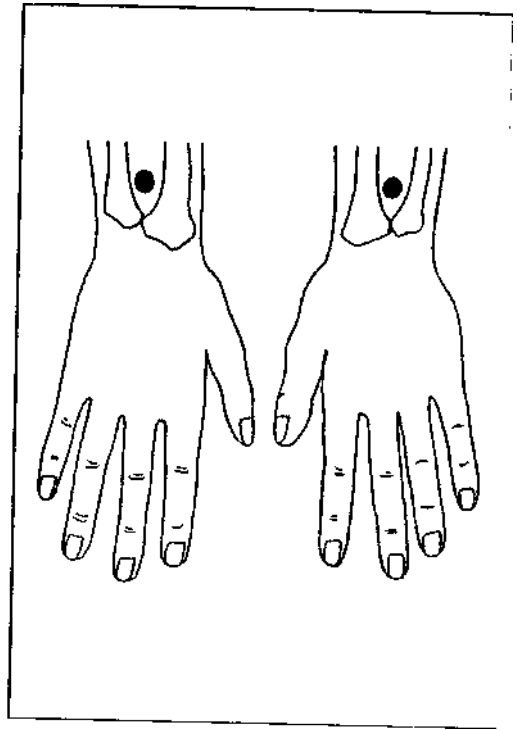
Rys. 11.

12. Krwotoki (krew jasnoczerwona). Stosować na zmianę naciski według rys. 13.



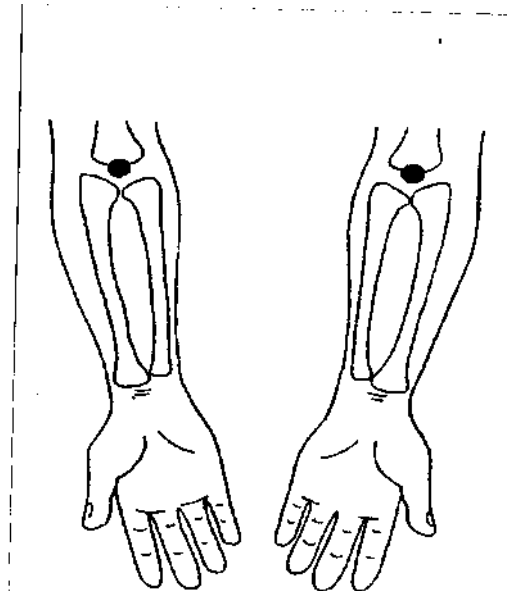
Rys. 12.

13. Jak w punkcie 12.



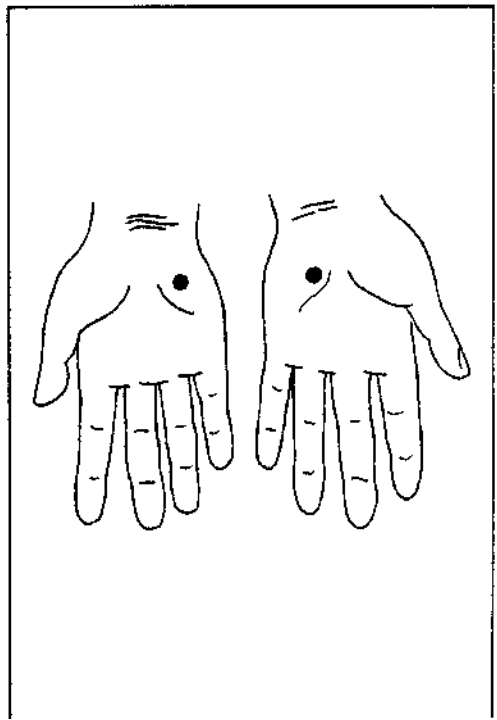
Rys. 13.

14. Niegroźne krwotoki. Stosować nacisk aż do ustania krwotoków.



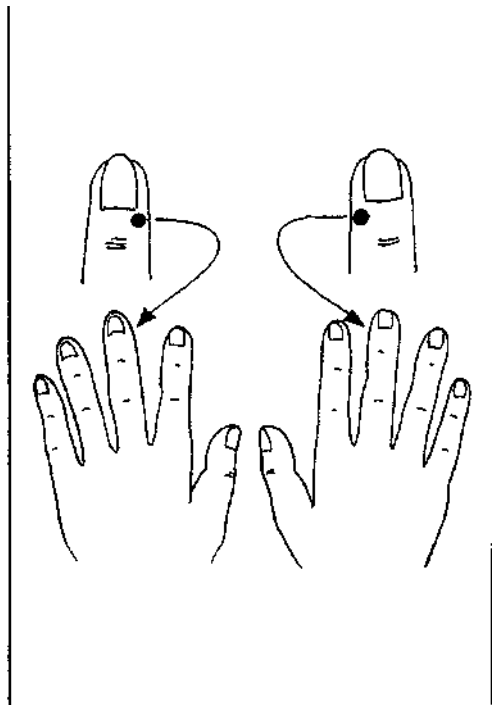
Rys. 14.

15. Lęk, wstrząs elektryczny, omdlenie, histeria wstrząsowa, ekstrakcja zęba lub inny zabieg stomatologiczny.



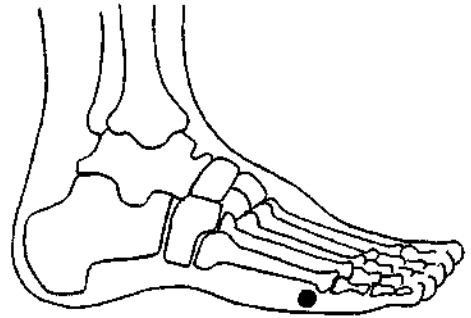
Rys. 15.

16. Lęk, wyrwanie zęba, a następnie inny zabieg stomatologiczny.



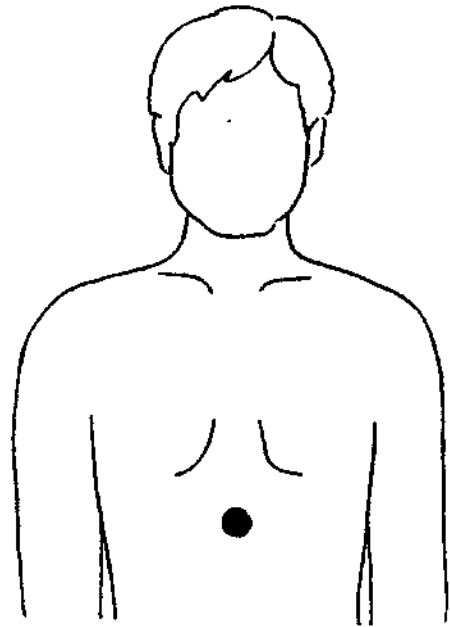
Rys. 16.

17. Lęk, oparzenia, opalenia, zapalenie pęcherza (złagodzenie bólu), otrucia (palenie w ustach), ukąszenie przez owady.



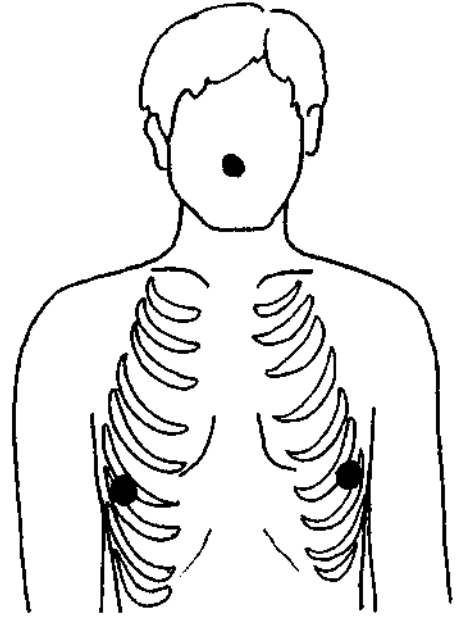
Rys. 17.

18. Choroba morska i podróżnicza.



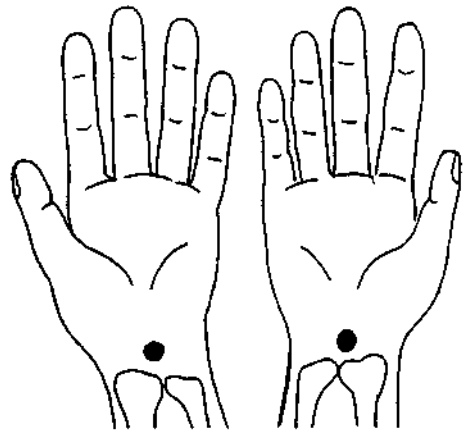
Rys. 18.

19. Niewydolność serca (zimne poty i następnie zapaść). Omdlenie.



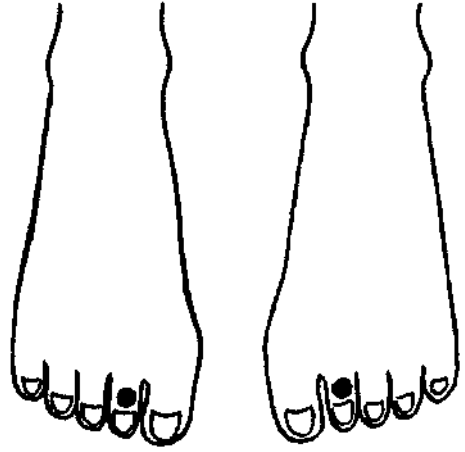
Rys. 19.

20. Jak w punkcie 19.



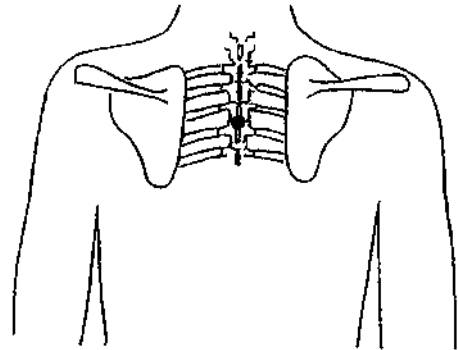
Rys. 20.

21. Niestrawność, przejedzenie.



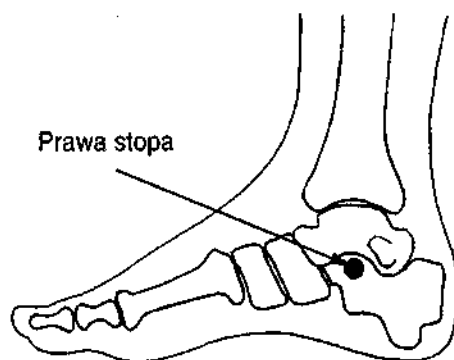
Rys. 21.

22. Niewrażliwość (gdy z otworów sęczy się krew).



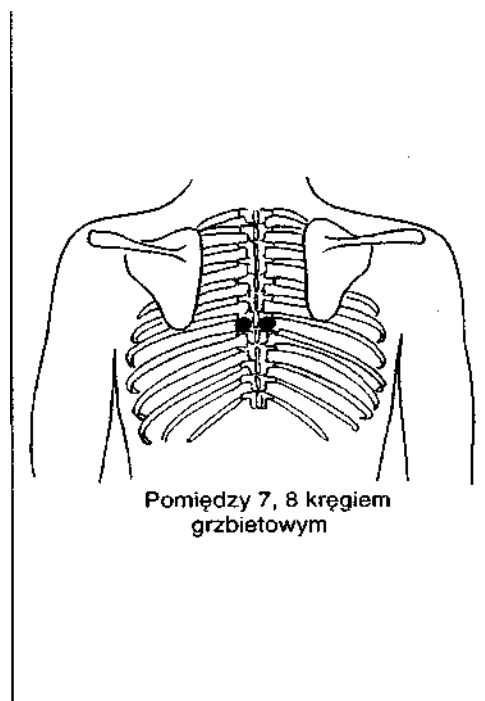
Rys. 22.

23. Odmrozenie, ukąszenie przez owady, jeżeli występują obrzmienia i zaczerwienienie.



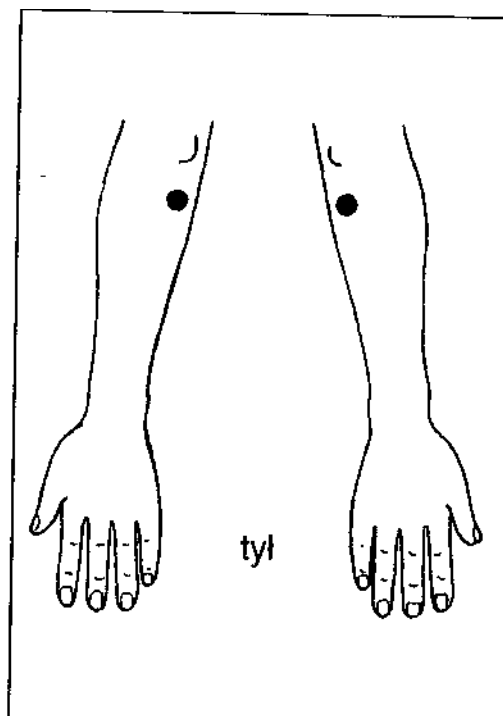
Rys. 23.

24. Omdlenie, odrętwienie.



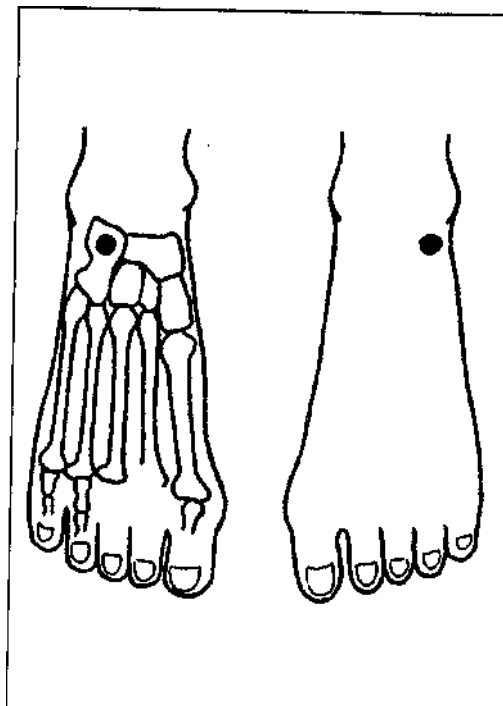
Rys. 24.

25. Obolałość (tępa), otrucia, wymioty,
bładość zapaść.



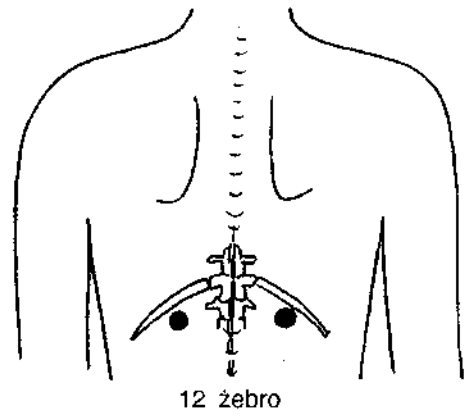
Rys. 25.

26. Otrucia przy gwałtownych bólach
brzucha.



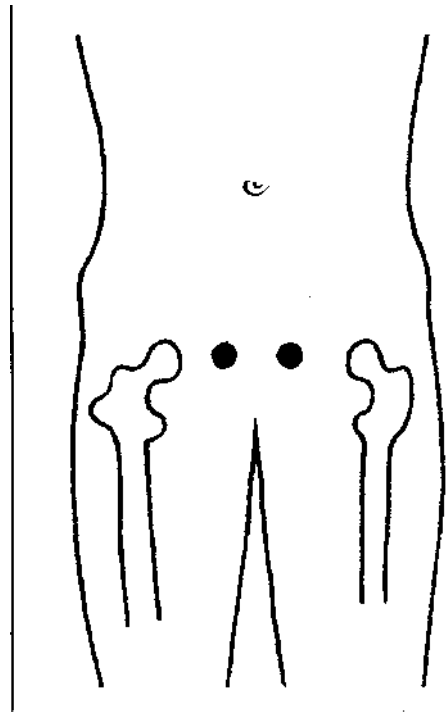
Rys. 26.

27. Jak w punkcie 17.



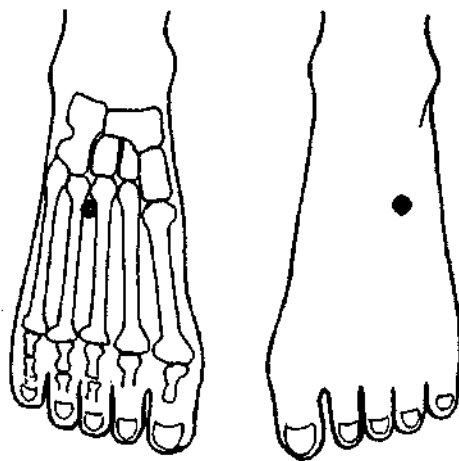
Rys. 27.

28. Jak w punkcie 17.



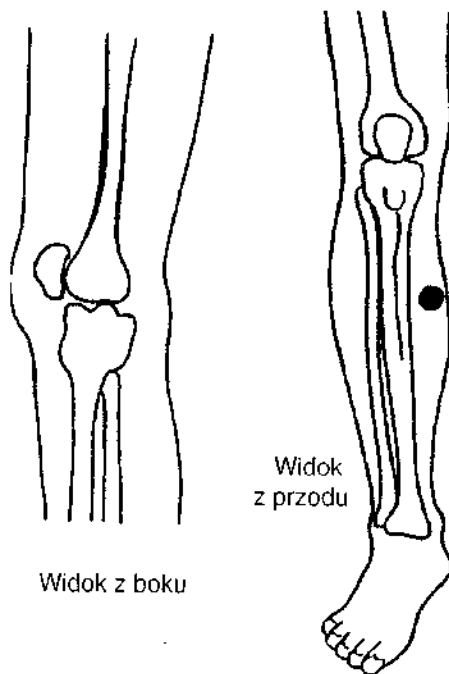
Rys. 28.

29. Otrucia, niepokój, wyczerpanie, mdłości (palenie w gardle, błądność).



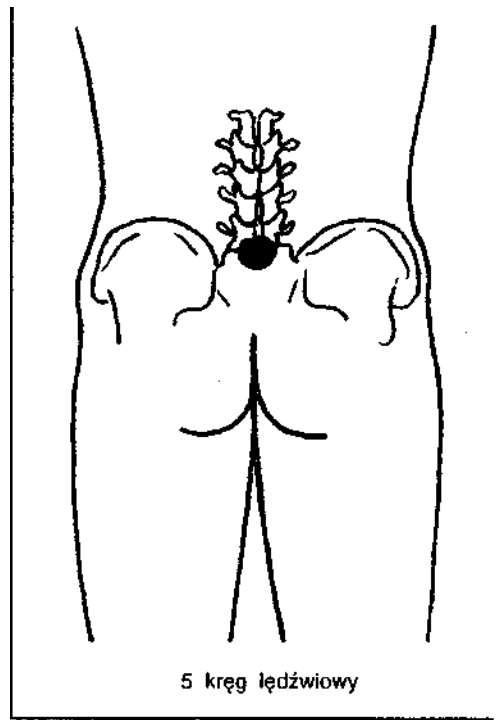
Rys. 29.

30. Rany, ciężkie, stłuczenia, tężec.



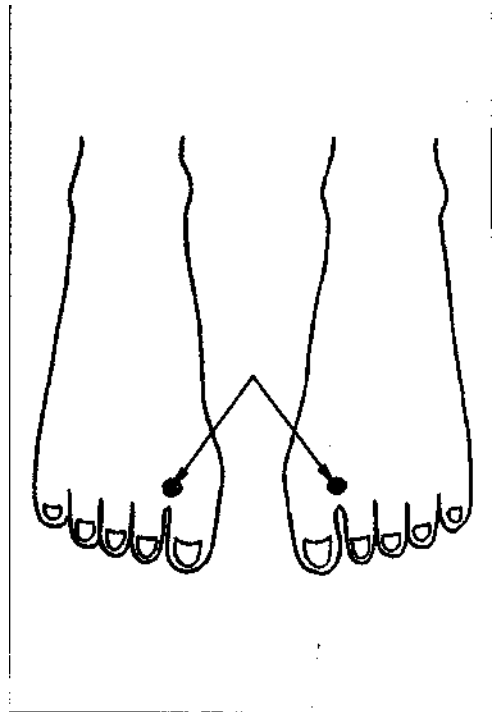
Rys. 30.

31. Siniaki, wstrząs mózgu, złamania i zwichnięcia, wyrwanie zęba, rany, stłuczenia, tężec.



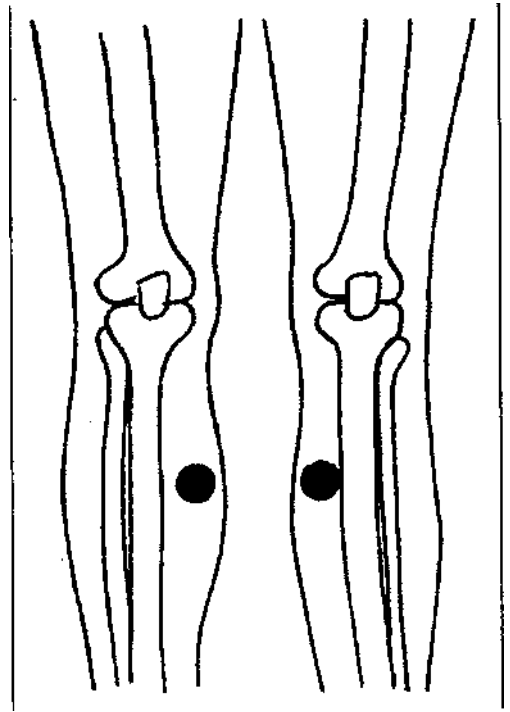
Rys. 31.

32. Skurcze i spazmy (wszelkie rodzaje).
Bolesne zatrzymanie moczu.



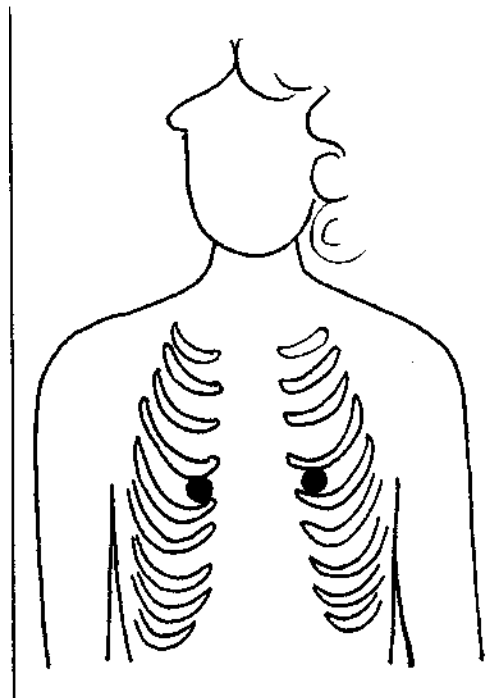
Rys. 32.

33. Jak w punkcie 32.



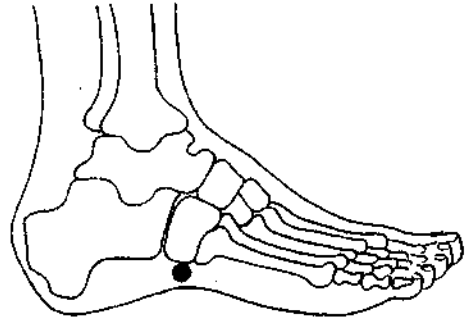
Rys. 33.

34. Silny udar słoneczny, a przy lżejszym jak w punkcie 10.



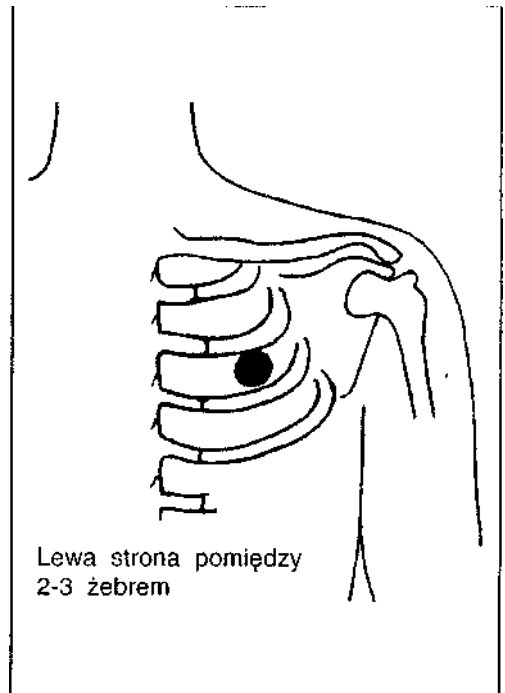
Rys. 34.

35. Ukąszenie przez owada w język lub w gardło.



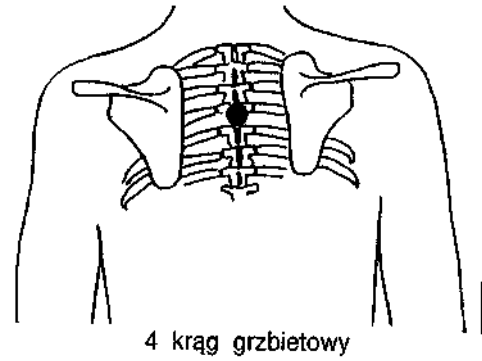
Rys. 35.

36. Ukąszenie zwyczajne przez zwierzęta i owady, tężec, rany, stłuczenia, cięcia.



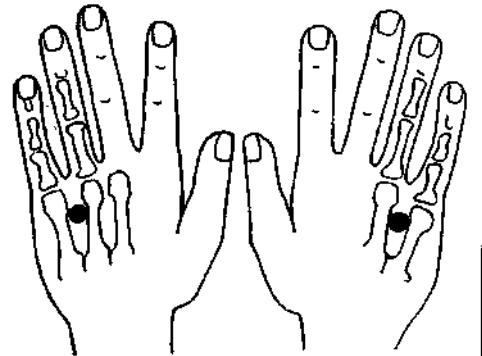
Rys. 36.

37. Ukąszenie przez wściekłego psa, drgawki, konwulsje, ukąszenie przez owady, gwałtowny atak epilepsji.



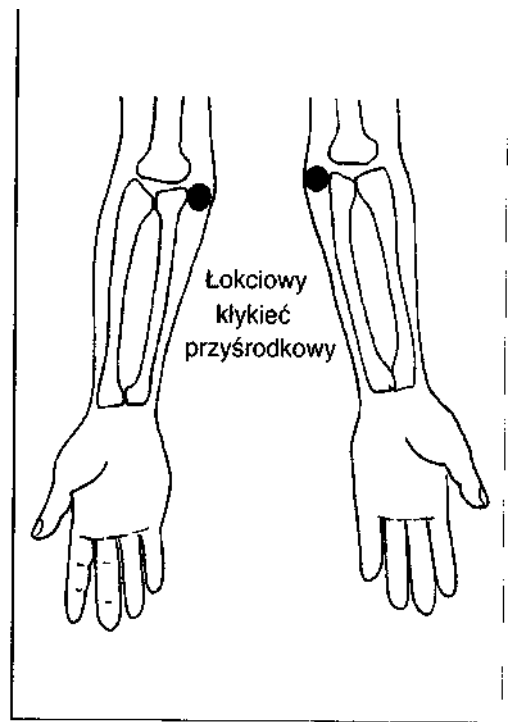
Rys. 37.

38. Wyczerpanie fizyczne.



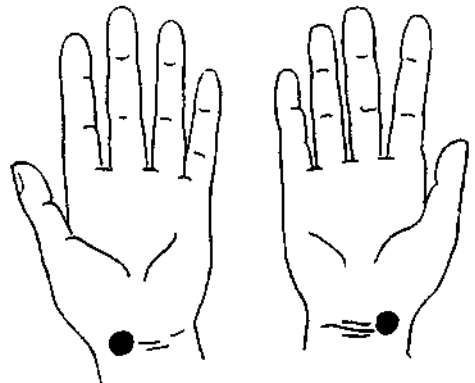
Rys. 38.

39. Wyczerpanie umysłowe i nerwowe.



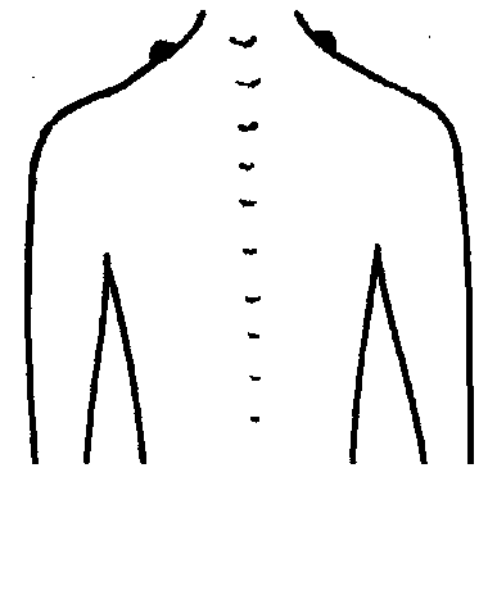
Rys. 39.

40. Zapaść, wstrząs, wstrząs elektryczny,
niewrażliwość przy uszkodzeniu głowy.



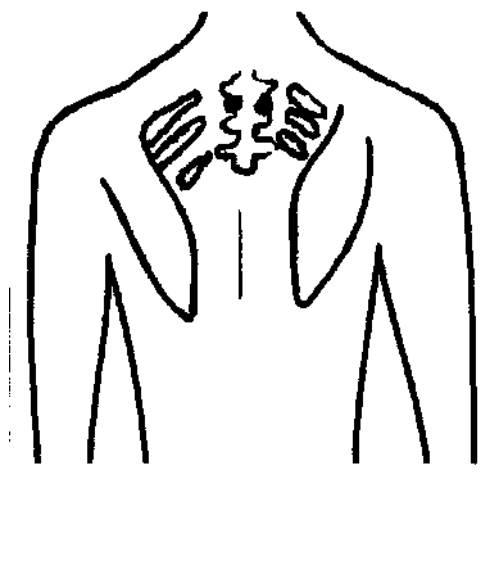
Rys. 40.

41. Przeziębienia - dla podniesienia temperatury ciała.



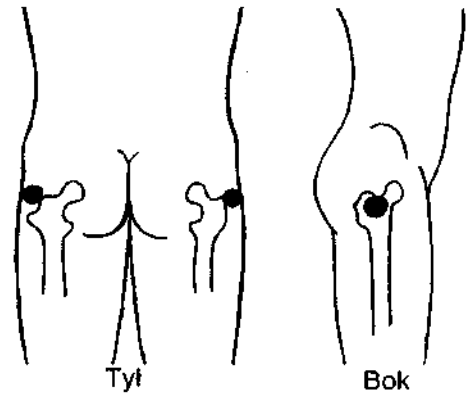
Rys 41

42. Złamania - po złożeniu kości, dla pomocy w gojeniu.



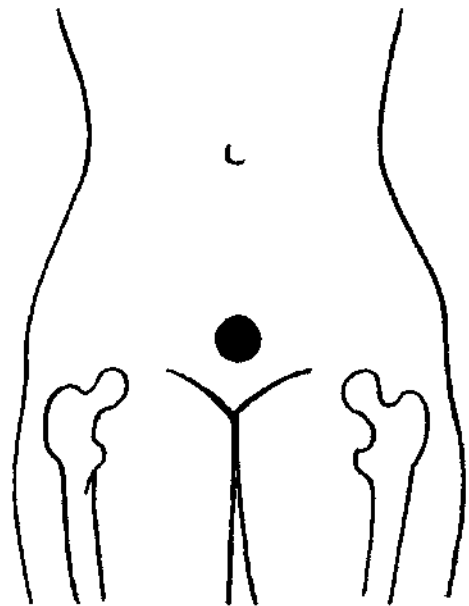
Rys. 42.

43. Zwichnięcia w ogóle jak w punkcie
44.



Rys. 43.

44. Zwichnięcia w ogóle jak w punkcie 43.



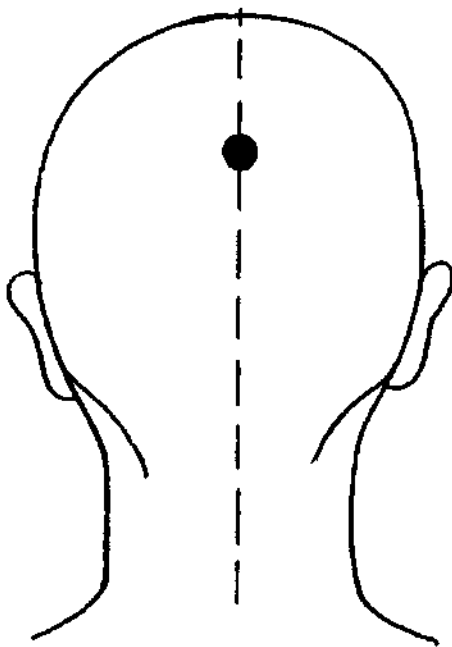
Rys. 44.

45. Masaż tego punktu może ulżyć wszelkim bólom.



Rys. 45.

46. Punkt tylnego ciemiączka na linii pośrodkowej głowy. Masaż tego punktu pobudza zdolność do pracy umysłowej, polepsza pamięć i inteligencje.



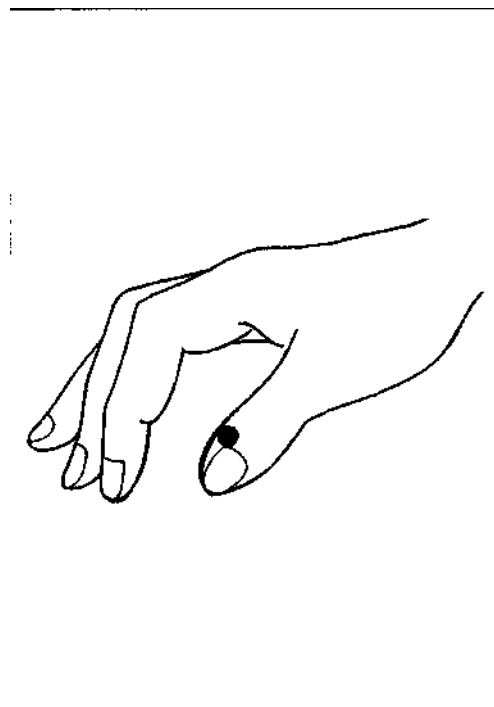
Rys. 46.

47. Punkt reanimacji. Znajduje się on u nasady nosa u styku z wargą górną. Należy uszczypnąć śmiało kciukiem i palcem wskazującym. Jest to bardzo ważne i wskazane w czasie omdlenia oraz oczekiwania na przybycie pierwszej pomocy lekarskiej.



Rys. 47.

48. Punkt przeciw bólom gardła. Znajduje się on w kącie nasady paznokcia kciuka, od strony palca wskazującego każdej ręki. W przypadku anginy w czasie naciskania punktu należy połykać ślinę. Powtarzać ten nacisk-masaż 2 do 3 razy dziennie. Można to stosować również w przypadku ostrego bólu zębów.



Rys. 48.

Refleksoterapia to jest akupresura i nacisk według metody Shiatsu mają zastosowanie przy leczeniu chorób ogólnych. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach należy do refleksoterapii. W niniejszej pracy podaliśmy tekst do 48 rysunków, nie wyczerpując zagadnienia nagłych wypadków zachorowań.

Refleksoterapia jest wydzielona w wielu krajach Europy Zachodniej jako kierunek specjalistyczny, jak np. we Francji. U nas w kraju praktykuje obecnie refleksoterapię kilkuset lekarzy i masażyistów - specjalistów.

Wiadomo jest, że refleksoterapia zapobiega, leczy i uzdrawia. Wiadomo również, że każda choroba jest zbiorem różnych niedomagań kolejno ze sobą powiązanych.

Można więc stosować terapię optymalną, *łączyć* na przykład refleksoterapię z leczeniem świeżymi sokami z jarzyn, warzyw, owoców i ziół plus pełnowartościowe wyżywienie, zioła, produkty pszczele i inne z zakresu medycyny ludowej.

Przy zastosowaniu refleksoterapii zaleca się, w celu pobudzenia masować, uciskając na prawo, a w celu uspokojenia - na lewo.

Masaż wykonany w złym kierunku daje słabe wyniki. Przy rozległych schorzeniach skóry, w czasie ciąży, przy ciężkich chorobach krążenia krwi lub - chorobach serca, nie należy stosować samoleczenia.

W przypadku przykrej reakcji należy przerwać masowanie, ale to *zdarza* się rzadko.

Ucisk palca w odpowiednim punkcie skóry wyzwala energię życiową i aktywizuje siły witalne, przyspieszając uzdrowienie.

Tak więc refleksoterapia pozwala leczyć schorzenia narządów wewnętrznych.

Metoda ta jest lepsza niż zwalczanie tylko objawów (symptomów) chorób i dolegliwości.

Takie jest przekonanie praktyków i to jest zgodne z medycyną nowoczesną i z ludową.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5	Co robić z „niejadkiem”?	45
Żywność to zdrowie lub choroba	7	Cenne herbaty ziołowe	46
Żywność	9	Lepiej zapobiegać niż leczyć	49
O znaczeniu prawidłowych zestawów produktów spożywczych w leczeniu chorób metodami naturalnymi.....	9	Jak postępować w chorobie wrzodowej?.....	51
Cholesterol nasz wróg	17	Jak pomóc wątrobie?	52
13 rad antycholesterolowych.....	19	Kamica żółciowa	55
Dla każdego inna dieta	21	Miażdżyca - wróg ukryty.....	56
Co nam służy?	23	Zioła w nadciśnieniu.....	56
Koło żywności.....	24	Jak zapobiegać chorobie wieńcowej.....	58
Witaminy - cegiełki życia	25	Gdy chorują nerki	59
Kuracja drożdżowa.....	26	Reumatyzm niejedno ma imię	60
Zioła i witaminy	26	Kuracja przeciwreumatyczna.....	61
Uwaga na szkorbut!.....	27	Poduszka gorczycowa.....	62
Zdrowe biopierwiastki	28	Jak usunąć zbędne złoży?.....	62
Trzeba jeść warzywa	29	Zapalenie zatok.....	63
Zarodki, otręby i sól „Julian”	31	Ach te „korzonki”!	64
Dobra woda zdrowia doda	32	Moje spojrzenie na nerwice	65
Notuj co jesz!	32	Gdy dokucza tarczycza.....	65
14 zasad prawidłowego odżywiania.....	33	Rady dla diabetyków	66
Czy brak apetytu to choroba?.....	33	Łuszczyca i dieta	67
Dieta dla chorych	34	Pomoc w stwardnieniu rozsianym	68
Uwaga – nadwaga	35	Bolesny półpasiec	69
Zioła na „pełny brzuch”	37	Anemii można zapobiec	70
Gdy dokucza zaparcie	38	Nie dajmy się przeziębieniu	71
Po zatruciu.....	39	Zioła na przeziębienie.....	72
Odżywianie w czasie ciąży	40	Uwaga - grypa!	73
Odżywianie matki karmiącej.....	41	Prawda o aspirynie	74
Czym karmić maluchy?.....	43	Hartować czy chorować.....	75
Jak żywić ucznia?.....	44	Zioła przeciwgorączkowe.....	76
		Porady w bólach głowy	77
		Pomoc w migrenie.....	78
		Jak przeciwdziałać zmęczeniu?	79

Porady na umęczone nogi	80
Salatka dla zmęczonych	81
Ziołowe środki na wzmocnienie	81
„Kobiece” zioła	82
Rady na upławy	83
Trądzik młodzieńczy	83
Pielęgnacja włosów	84
Jak zwalczyć hemoroidy?	86
O kawie, alkoholu i śnie	87
Przeczytaj zanim zapalisz	87
Bądź zdrow do późnej starości	89

Przyprawiać czy nie przyprawiać.....91

Przyprawy	93
-----------------	----

Warzywa mogą leczyć.....101

Burak czerwony	103
Cebula	104
Chrzan	107
Czosnek	109
Kapusta	111
Marchew siewna	118
Pietruszka zwyczajna	121
Por	123
Rzodkiew ogrodowa	124
Rzodkiew czarna	126
Salata	126
Seler	128
Szpinak	129
Ziemniak	131

Uzdrowiające soki137

Soki proste	140
Soki złożone	140
Olej słonecznikowy jako lek	146

Owoce mogą leczyć147

Agrest	149
Cytryna	150
Czereśnie	153
Jabłoń	155
Ocet jabłkowy	158
Porzeczka czarna	164
Porzeczka czerwona	166
Truskawka	168

Klasyfikacja ziół według własności leczniczych..... 169

Zioła, ich właściwości i stosowanie..... 175

Aloes	177
Arcydzięgiel litwor	179
Arnika góraska	182
Babka wąskolistna	184
Bez czarny	187
Bobrek trójlistny	189
Bukwica	191
Brzoza brodawkowe	193
Brzoza omszona	193
Czyr brzozowy	195
Cząber ogrodowy	196
Chmiel zwyczajny	198
Dziurawiec zwyczajny	200
Głóg dwuszyjkowy	204
Jałowiec pospolity	206
Jemiola	211
Kasztanowiec zwyczajny	212
Kminek	215
Kozłek lekarski	217
Krwawnik pospolity	219
Lawenda lekarska	222
Lipa szerokolistna	225
Lipa drobnolistna	225
Macierzanka piaskowa	227
Majeranek ogrodowy	229
Melisa lekarska	230
Mięta pieprzowa	233
Mniszek lekarski	236
Nagietek	238
Pelargonia	240
Perz	242
Piołun pospolity	244
Pokrzywa	246
Poziomka pospolita	248
Róża dzika	250
Rzepik pospolity	253
Skrzyp polny	255
Śláz leśny	259
Świetlik lekarski	261
Szałwia lekarska	263
Tatarak zwyczajny	266
Tymianek	270
Tymol	273

Wiciokrzew przewiercień.....	275	Choroby krwi.....	349
Naturalne afrodyzjaki.....	275	Anemia	349
Apiterapia.....	277	Białaczka szpikowa	349
Miód.....	279	Czerwienica	350
Kit pszczeli.....	280	Krwawiące dziąsła.....	351
Mleczko pszczele	282	Skaza białkowa	351
Pylek kwiatowy i pierzga	283	Węzły chłonne	351
Jad pszczeli	284	Wrzody	352
Leki i specyfiki ziołowe.....	287	Zakrzepica	352
Mieszanki ziołowe	290	Ziarnica.....	353
Granulaty ziołowe	293	Choroby serca i układu krążenia	355
Proszki, drażetki, płyny, maści.....	294	Choroba Bürgera	355
Nalewki ziołowe	298	Hemoroidy	355
Olejki i syropy ziołowe	300	Kołatanie serca	356
Środki ziołowe do stosowania		Kłopoty z krążeniem.....	356
wyłącznie pod kontrolą lekarza.....	302	Kłopoty z sercem i nadwagą.....	357
Pierwiastki życia.....	305	Nerwica serca	357
Makro- i mikroelementy	307	Niskie ciśnienie	358
Chlor (Cl)	307	Po zawale.....	358
Cynk (Zn).....	308	Wysokie ciśnienie.....	358
Fosfor(P)	309	Żylaki na nogach	359
Jod (J).....	311	Schorzenia gośćcowo-kośćcowo-	reumatyczne
Krzem (Si).....	314	Bołą mnie stopy	361
Lit (Li).....	316	Bóle kręgosłupa	361
Magnez (Mg).....	316	Dziecięce bóle stawów	362
Mangan (Mn)	319	Gościec postępujący	362
Miedź (Cu).....	320	Mama choruje na gościec	363
Potas (K)	321	Przewlekłe zapalenie kości.....	363
Selen (Se).....	322	Schorzenia kobiece	365
Siarka (S)	324	Bolesne miesiączki	365
Sód (Na).....	326	Chcę urodzić zdrowe dziecko.....	365
Wapń (Ca).....	327	Grzybica pochwy	366
Żelazo (Fe).....	330	Guzy na piersi.....	366
Współdziałanie biopierwiastków	334	Jak stracić mleko	366
Duplety.....	333	Krwawienie bez przerwy	367
Triplety.....	333	Krwotoczne miesiączki.....	367
Argilloterapia	335	Mięśniak na macicy	368
Listy.....	345	Przekwitanie	368
		Straciłam dziecko	368
		Torbiele na piersiach	369
		Trudny okres przekwitania	369

Włoski na rękach, nogach, twarzy.....	370
Zapalenie jajników	370
Zioła na mięśniaki	370

Schorzenia neurologiczne373

Ciągle mi się rusza głowa	373
Chcę pomóc dziecku	373
Dotkliwe bóle głowy	373
Drganie powieki	374
Krzyż po urazie	374
Kurcze w łydkach.....	375
Migrena	375
Niedowład nóg	375
Niszczą mnie nerwy	376
Niedowład ręki.....	377
Padaczka poporodowa.....	377
Stwardnienie rozsiane	377
Zapalenie korzonków	378
Zapalenie nerwu trójdzielnego twarzy.....	379

Schorzenia nerek i pęcherza

moczowego381

Cysta na nerkach	381
Kamica nerkowa	381
Moczenie nocne	382
Słaby pęcherz	382
Śmiejąc się „popuszczam”	382
Synek się poci	383
Po przekwitaniu.....	383
Prostata.....	383
Zapalenie nerek	384

Schorzenia oczu.....385

Jestem krótkowidzem.....	385
Mama cierpi na zaćmę	385
„Suche oko”	386
Wylew w oku	386
Zapalenie nerwu wzrokowego	386

Schorzenia przemiany materii.....387

Badanie tarczycowe	387
Nadczynność tarczycy.....	387
Paradontoza.....	387
Wole guzowate.....	388

Schorzenia przewodu

pokarmowego..... 389

Boję się przerzutów	389
Bóle żołądka	389
Bulimia	390
Celiakia.....	390
Chore jelita	391
Chore ślinianki.....	391
Jak walczyć z glistami?	391
Kamica wątrobowa	392
Kamica żółciowa	392
Kłopoty z jelitem grubym.....	393
Zaburzenia czynnościowe jelita.....	394
Kłopoty z trawieniem	394
Lambliaza	395
Leczę się na niestrawność.....	395
Marskość wątroby	395
Nadkwasota	396
Nadżerki w żołądku	396
Nerwica żołądka	397
Nieżyt żołądka	397
Owsiki	398
Pasożyty.....	398
Pokrzywka i biegunka	398
Przepuklina	399
Przykry zapach oddechu	399
Robaczycza	400
Ropień przetokowy.....	400
Uchyłki	401
Zapalenie odbytnicy	401
Zapalenie trzustki	402
Zaparcia	402

Schorzenia skóry..... 403

Cierpię na łuszczycę	403
Grzybica	403
Kłopoty ze skórą.....	404
Kurzajki	405
Łysienie plackowate	405
Odciski.....	405
Odmrożona twarz	406
Owłosione nogi.....	406
Plamy wątrobowe	406
Puchnie mi nos	407
Sposób na rozszerzone naczynia krwionośne	407
Ramiona w krostkach	408

Swędząca wysypka.....	408	Technika masażu	435
Swędzi mnie głowa	409	Masaż ręczny	436
Sucha skóra	409	Masaże automatyczne mechaniczne ...	437
Trądzik różowaty	409	Masaże automatyczne elektryczne	438
Rozstępy.....	410	Wydalanie substancji	
Uporczywy trądzik.....	410	toksycznych	439
Wypadają mi włosy.....	411	Nerki	439
Schorzenia układu oddechowego.....	413	Przewód moczowy.....	440
Astma oskrzelowa	413	Pęcherz moczowy i cewka	
Dzieci ciągle chorują.....	413	moczowa.....	440
Jak się hartować?	414	Przemiana materii	441
Jestem zaflegmiona	415	Zęby	441
Katar sienny	415	Przetyk.....	442
Krzywa przegroda nosowa	415	Żołądek	442
Ropne migdały	416	Dwunastnica	443
Nieżyt nosa.....	417	Wątroba i pęcherzyk żółciowy	443
Zapalenie krtani.....	417	Trzustka	445
Zatoki	417	Jelita cienkie	446
Zakończenie.....	419	Jelita grube.....	446
Jak skutecznie wyleczyć		Jelito ślepe	447
przeziębienie	419	Serce i krążenie krwi.....	450
Kąpiele i półkąpiele.....	419	Serce	450
Herbaty po czterdziestce	420	Żyłaki.....	453
Kuracja oczyszczania woreczka		Układ nerwowy.....	454
żółciowego i nerek	420	Głowa	454
Miażdżycy	421	Zatoka czołowa.....	456
Nalewka	424	Kręgosłup	457
Nasiadówki.....	424	Kark	459
Nalewki, syropy, wina, oleje		Splot słoneczny, czyli trzewny	460
ze świeżych ziół	424	Przeciwciała	461
Sposób oddychania przeponowego	427	Układ limfatyczny	461
Zasady żywienia dietetycznego w		Nowotwory	463
kamicy nerkowej	427	Śledziona	464
Produkty zabronione, dozwolone		Migdałki	465
i zalecane.....	428	Gruzoły hormonalne, czyli	
Zioła przy kamicy wątrobowej.....	429	wydzielania wewnętrznego	466
Zioła na odtrucie organizmu		Przysadka.....	466
po antybiotykach.....	429	Nadnercze	466
Zioła na leczenie prostaty.....	429		
Akupresura stóp.....	431		
Lecznicy masaż stóp	433		

Przytarczycyżki	467	Co moŒna uczyniç przeciw	
Tarczycyca	468	zmęczeniu	533
Narządy płciowe.....	469	Przeciw uczuciu ciężkości w głowie ..	536
A. Źeńskie - Jajniki i jajowody	469	Przeciw sztywnym ramionom.....	538
Macica i pochwa	470	Przeciw zmęczeniu rąk	539
Pierś.....	471	Wzmocnienie Œołądka.....	539
B. Męskie – Prącie	472	Przeciw obstrukcji	545
Najądrze	472	Przy bezsenności	545
Nasieniowód.....	472	Wzmocnienie wewnętrznych	
Prostata.....	473	narządów przez zabieg na palcach.....	545
Narządy oddychania	474	Dla dobrego samopoczucia.....	547
Krtąñ	474	Dla podniesienia energii	547
Tchawica, oskrzela, płuca	475	Przeciw wysokiemu ciśnieniu krwi	548
Narządy zmysłów	476	Przeciw niskiemu ciśnieniu krwi	549
Oczy	476	Dla wzmocnienia serca.....	549
Uszy	477	Shiatsu i seksualizm.....	553
Stawy	479	Podnoszenie potencji seksualnej	
Ramie, staw barkowy	479	męczyzny	555
Staw barkowy.....	479	Przeciwdziałanie oziębłości kobiety ...	557
Kolana	480	Utrzymanie atrakcyjności kobiety	557
Spis najczęściej spotykanych		Dla upiększenia oczu	558
chorób i dolegliwości.....	483	Dla powiększenia biustu	559
Uwagi dotyczące wyŒywienia.....	492	Przeciw zaburzeniom przekwitania	559
Przykłady chorób wyleczonych przy		Leczenie metodą „shiatsu" różnych	
zastosowaniu refleksoterapii	505	chorób.....	560
Wydalanie substancji toksycznych.....	505	Bóle Œołądka	560
SpostrzeŒenia i uwagi dotyczące		ObniŒenie Œołądka	563
stosowania akupresury	516	Katar	565
MasaŒ shiatsu	525	Zatkany nos	565
Podstawy shiatsu	528	Chrypka	565
Sposoby osiągnięcia zdrowia		Ból zęba	568
i Œywności	532	Ból głowy	568
Przyczyny ogólnego zmęczenia	532	Reumatyzm.....	568
		Reumatyczne bóle ramion	568
		Reumatyczne bóle palców	569
		Krwawienie z nosa	570
		Sztyny kark	570
		Stłuczenia i zwichnięcia	571
		Przesunięcie tarczy	
		międzykręgowej (Dysku)	572
		Kamienie Œółciowe	573
		Moczenie nocne	574
		Pielęgnacja niemowląt	574
		Krzywa szyja	5

Uraz kręgow szyjnych tzw. „Uderzenie biczem”	576	Zmęczenie, wyczerpanie, wzrost sprawności	587
Choroby lokomocyjne	576	Roztrój depresyjny oraz stany lękowe	588
Zapalenie zatok bocznych nosa.....	578	Kompleks niższości	588
Skurcz przy pisaniu	579	Nerwowość	589
Skurcz łydki	580	Nadciśnienie	590
Zdrętwiałe nogi	580	Niedociśnienie, zawroty głowy, grożące omdlenia.....	590
Specjalne formy masażu	583	Bóle głowy i migreny	591
Masaże nerwów i masaże punktowe nerwów.....	585	Dolegliwości żołądkowe na tle nerwowym	592
Masaże wibracyjne.....	585	Zaparcia	592
Masaże tkanki łącznej	585	Kaszel, katar, chrypka	593
Udrożnienie układu limfatycznego	586	Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	595